



追手門学院大学創立50周年を記念して建設が進められていた3階建ての「トレーニングセンター」が完成し、いよいよこの4月から、本格的に始動する。

課外活動支援施設として、クラブ団体のトレーニング強化と、学生および教職員の健康維持増進が目的となっており、センターで随時実施される「講習会」を受ければ、体育会に所属していない者も利用できる。

1Fには、受付窓口となるトレーナー室のほか、授業なども行えるミーティングルーム、怪我をした場合に応急処置を施せるケア室、女子更衣室・シャワー室などが並んでいる。

ルームで、全身運動を一度に行えるエルゴメーターなども置かれている。その他、男子更衣室・シャワー室がこのフロアの奥にある。センターには3名のトレーナー・インストラクターが常駐。機器の使い方をはじめ、トレーニングやエクササイズメニューの相談にも乗ってもらえるので、初心者からアスリートまでレベルに応じた利用が可能だ。

○お問い合わせ・課外活動推進課  
072(641)9636



**一般学生の  
利用方法**

- 利用時間 [平日] / 8:30~19:30 (20:00閉館) [土] / 8:30~17:00 (17:30閉館)
- 入館に必要な服装 ジャージなど運動に適した服装・体育館シューズ

**利用に際しては必ず、センターで開催されている事前講習会を受講してください。後日、使用許可証が発行されます。**

講習会は随時。センター窓口で予約申込みください。

※1 主に自分の筋肉でウエイト(負荷重量)を支えることにより、瞬発系の筋力アップを図るトレーニング。

※2 体幹強化や筋力バランスを整えることで、安定した運動動作を行える、機能的な身体づくりをめざすトレーニング。

※3 軽度の負荷を継続的にかけ続け、体内の糖質や脂肪を燃焼させながら、筋持久力を高める運動。心肺機能の向上にもつながる。

2Fは、バーベルやダンベル、ベンチプレスなどが置かれる。フリーウエイトトレーニング※1エリアと、バランスボールやメディシンボール※2を使うプランクシヨナルトレーニング※2エリアから成るトレーニングルームとなっている。また、ラウンジスペースには体重や血圧、握力や背筋力などの計測機器が、インストラクタールームには体型や体成分を測定・分析するインボディ※3が設置されており、体力や健康状態もチェックできる。

3Fは、エアロバイクやランニングマシンなどを使った、有酸素運動※3や、マシンによる、筋力トレーニング※2を行えるトレーニング

# [大学創立50周年記念] トレーニングセンター ついに始動!!

OTEMON GAKUIN UNIVERSITY  
TRAINING CENTER



【エアロバイク・ランニングマシン(3F)】  
脂肪燃焼と持久力アップには有酸素運動が効果的。屋外を望める開放的なシチュエーションで、リラックスしながら取り組める。



【一般学生向け筋力トレーニングマシン(3F)】  
フリーウエイトは「ハードルが高い」という人でも、各種マシンを利用すれば安心して筋力トレーニングが楽しめる。



【エルゴメーター(滑車練習機)(3F)】  
漕ぎ動作は、すべての筋肉を使う全身運動。エアロバイクやランニングマシンが選んでいるなら、ぜひチャレンジしてみよう。



【競技者向け筋力トレーニングマシン(2F)】  
アスリートがフリーウエイトでトレーニングするための器具がずらりと並び、トレーナーへのメニュー相談も可能だ。



【インボディ(体成分分析装置)(2F)】  
プリントアウトされる測定結果を見れば、自分の身体の状態と、改善すべきポイントがひと目で分かる。



【ケア室(1F)】  
怪我や急病に備え、ケア室も確保。医療専門学校卒業生もトレーナーとして駐在してくれているので安心して利用できる。



【シャワー室(女子・1F | 男子・3F)】  
個別に区切られたシャワー室を設置。女子用のロッカースペースには化粧台・ミラーも設けられている。



【バランスボール・メディシンボールなど(2F)】  
トレーニング初心者なら、バランスボールを使ったストレッチや、メディシンボールを組み合わせた体幹強化から始めてみては?



【シャワー室(女子・1F | 男子・3F)】  
個別に区切られたシャワー室を設置。女子用のロッカースペースには化粧台・ミラーも設けられている。



【シャワー室(女子・1F | 男子・3F)】  
個別に区切られたシャワー室を設置。女子用のロッカースペースには化粧台・ミラーも設けられている。

