

# SSR NEWS

Sports Service Room News

Vol. 12

<CONTENTS>

**大学祭スポーツイベント申込用紙&お知らせ**

特集「自転車に乗ろう」

学内スポーツ施設情報

トレーニングルーム講習会/メインアリーナの開放  
スポーツ用具の貸し出し/コラム/編集後記

## 第6回SSR主催大学祭スポーツイベント参加申込用紙】

出場種目  3on3バスケットボール バトミントン ソフトバレーボール

チーム名	代表者氏名 & 連絡先	
氏名		学籍番号
男・女		
男・女		
男・女		
男・女		
男・女		
男・女		

今年度もSSRでは大学祭にスポーツイベントを企画しています。いずれの種目も、参加賞及び上位入賞商品を用意しておりますので学生・教職員を問わず、ふるって参加してください。

日時

10月31日(Sun)3 on 3 バスケットボール

11月 1日(Mon)バドミントン & ソフトバレーボール

募集チーム数

○3on 3 バスケットボール

男子 24 チーム・女子 8 チーム(1 チーム 3.4 名ずつ)

○バドミントンダブルス

男女混成 24 チーム(1 チーム男女 2.3 名ずつ)

○ソフトバレーボール

男女混成 8 チーム(1 チーム男女 2.3 名ずつ)

申込日時:10月18日から25日まで

申込場所:体育センター

なお、スポーツイベント当日参加者以外の方々も対象としたお楽しみ会を行います。応援もかねてご参加ください。

## 【特集】自転車にのろう

最近、マウンテンバイクがブームとなっているようです。東京では『メッセンジャー』の映画のように、空前のマウンテンバイクブームでこのブームに乗るように博報堂とホイチョイが抜け目なく映画を作っています。http://messengers.nifty.ne.jp/ で映画の紹介だけでなく、MTB(Mountain Bike)の紹介もしています。この自転車、移動手段としての機能以外に、エクササイズ機能もあり、レジャーとしての楽しさや、競技としての楽しさ(?)と、意外に奥が深いものなのですよ。

毎年フジテレビ系列で深夜放送しているツール・ド・フランスとジロ・デ・イタリアはダブルツールといわれてロードレースの世界では最高峰のレースです。去年は山岳王といわれていたマルコ・パンターニがBianchiチームで優勝したのは記憶に新しいところです。しかし、僕自身はミゲール・インデュラインに強烈なイメージを持っています。彼は1991年から1995年にかけてツール5連覇という前人未踏の偉業を達成したのです。93年のツールでロミンゲルをピレネーでの一騎打ちの末制した走りは感動的でした。彼はスペインが生んだ今世紀最大の英雄の1人なのです。そんな自転車界の日本の英雄は中野浩一でしょう。世界選手権スプリント10連覇を成し遂げたことはつとに有名ですね。でも日本ではあまり認知されていないのが現状でしょうか。日本では自転車競技は競輪と混同されていてスポーツとしてはマイナーなのかもしれません。

### 《自転車の進歩》

最近では自転車のパーツの進歩が著しく、競技自転車は細分化がなされています。フレーム素材も伝統的なクロモリ鋼からアルミ・カーボン(エポキシ樹脂・サーモプラスチック)・チタン合金、最近ではマグネシウム合金まで技術進歩は自転車産業にもみられます。ホイールの進歩もすさまじいものがありホイールの中心のハブから放射状にスポークが張られたラジアル組と呼ばれるホイールによってさらなる軽量化が実現しています。さらにはカーボン樹脂のロード用サスペンションやバイクのサスペンションより高かったりする倒立式のサスペンションが自転車につくのです(驚)。また変速機にもふんだんにチタンが使われ軽量化が図られ、ブレーキにいたっては、ディスクブレーキまで製品化されています。特にこのような背景から、マウンテンバイクは競技によって細分化が大きく、クロスカントリー(持久系のレース)やダウンヒル(下りの最高速は100km以上は当たり前)、デュアルスラローム(2人でおこなうスラローム)などの競技にそれぞれ専用バイクが市販されています。その他自転車の種類にはロードレーサーもトラックレース用からロードレース用、それにトライアスロン用、BMXもレース用にトリック用など、またトライアル競技用などもあります。たくさんありすぎて混乱しそうですね……。

## 《有酸素運動としての自転車》

ところでこの自転車ブームはともかく運動生理学的にみても、バイオメカニクス的にみてもなかなかいい有酸素運動なのです。その特徴は第1に膝や関節に対する負担が少ないことがあげられます。ジョギングなどの有酸素運動は膝や踵などに対する負担が高いため、膝周りの筋力にもよりますが1時間近く毎日走っていたら膝や踵に障害が起きる可能性があります。走り終わると筋肉よりも膝などが熱を持った状態で、筋疲労よりも関節疲労が大きいことがその特徴です。一方自転車はペダルを回す円運動が関節に対する負担を軽減し、負荷は筋肉にダイレクトにかかるためにエクササイズの間もジョギングの5倍の時間したとしても膝などに対する負担はゼロに近いでしょう。もう一つ、他の有酸素運動よりも優れているポイントは自転車をこいだ結果起こる風圧です。この風圧によってトレーニングの負荷が高まるのと同時に体温調節のために発生した汗を乾かすことによって、からだの表面に汗の膜ができにくいことがあげられます。からは汗をかくことで体温を下げようとしますが、汗が蒸発しないで体表に膜を作った状態では体温がからだにこもり、体温調節機能が低下します。そうすると、夏であれば熱射病になりますし、運動を長時間続けることが難しくなります。このように、単位時間あたりの運動消費量は他の有酸素運動よりも低くても運動時間を長くすることができるのが自転車の利点でしょう。

## 《トレーニングとして自転車》

次に自転車をこぐ結果どのような効果がからだに与えられるのか、トレーニングとしての自転車についてみてみましょう。おそらく、皆さんは自転車をこぐ際には、ペダルを踏みこむという意識が強いのではないのでしょうか？ペダルはBBという部品を中心に円運動をしています。この円運動を効率よくする為にはペダルを踏むという意識よりもまわすことに注意を払うことが大切です。そのためには踏んでいる反対の足はペダルを引きつけることが必要です。そうすることで下肢の大腿四頭筋(ももの前面の筋群)だけでなくハムストリング(ももの背面の筋群)を刺激することができ、ひいては足がバランスよく発達するのです。ただみなさんはこの話を聞くとももが相当太くなるのではないかと思うかも知れません。しかしそれはトレーニングの質の問題なので、短距離を速く走ろうとする乗り方(スプリント)をしていれば、もものバルクは太くなります。一方低負荷で有酸素的な乗り方をするのであれば、足の脂肪が燃焼して足はむしろ細くなるのです。基本的に脂肪はよく動いている部分にはつきにくいので、足に脂肪がつきにくくなるという意味ではダイエットにも向いています。もし毎日通学に自転車を使ったとして、往復40分くらい乗るのであれば1日あたり400kcal消費したとします。1kgの脂肪は7700kcal消費しなくては落ちませんから20日間で1kgのダイエットができる計算になります。食事制限して無理なダイエットをするくらいなら、自転車に乗ることで、リバウンドしないダイエットが可能なのです。(山本)



## &lt;野球場&gt;

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Mon												
Tue												
Wed												
Thur												
Fri												
Sat												

## &lt;ディスクゴルフコース&gt;

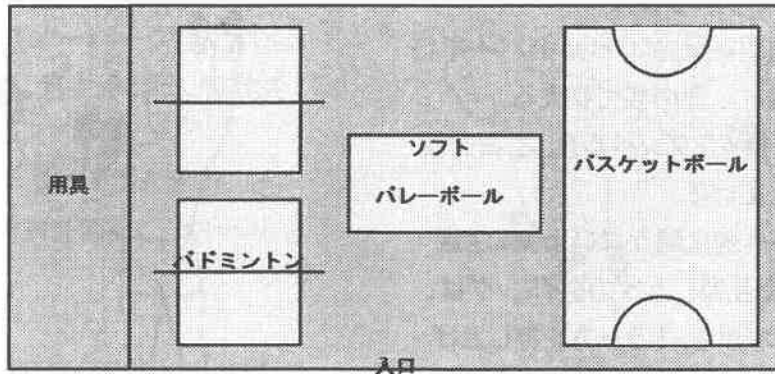
月～土まで利用可能です。(ディスクは学生係で貸し出し)

## &lt;アスファルトコート&gt;

月～土まで利用可能です。(ラケット、鍵は総合受付で貸し出し)

## 《メインアリーナの開放》

毎週木曜日の 13:00～16:10 にメインアリーナを一般学生に開放しています。バスケットコート1面、バドミントンコート2面、そして今年度からパレーボールにかわってソフトパレーボールを1面用意します(下図参照)。仲間たちとスポーツで楽しむのもどうですか。



## 《スポーツ用具の貸出し》

体育館の学生係では、スポーツ用具の貸出しをしています。授業や部活動が行われていない時間帯(学内スポーツ施設情報参照)を確認のうえ、大いに活用して下さい。(＊学生証持参)

(学生係窓口取扱時間: 月～金 9:00～11:30、12:15～16:30、土 9:00～11:30)

## 《貸出し用具一覧》

ソフトボール 1式	サッカーボール
バドミントン 1式	パレーボール
卓球 1式	バスケットボール
ラケットボール1式	フライングディスク(frisbee)
硬式テニス 1式	ソフトパレーボール

## 【コラム】 ダンベルトレーニングの紹介

トレーニングルームにダンベルが入りました。ただし、ダンベルを使用したトレーニングには様々なポイントがあります。以下のポイントを必ず守って正しいトレーニングを行ってください。

### ポイント

1. 筋力に見合ったダンベルを選ぶこと。
2. 動作はゆっくり行い、胸郭が広がるときに息を吸う。
3. 反動はつけず、関節をひねらないこと。
4. それぞれの動きを10回くらい反復して、3setは行うこと。
5. ストレッチを前後に必ず行うこと。

ダンベルを使ったトレーニングは、主に上半身を鍛えるエクササイズが多いですが、ここではその代表的なものをご紹介します。

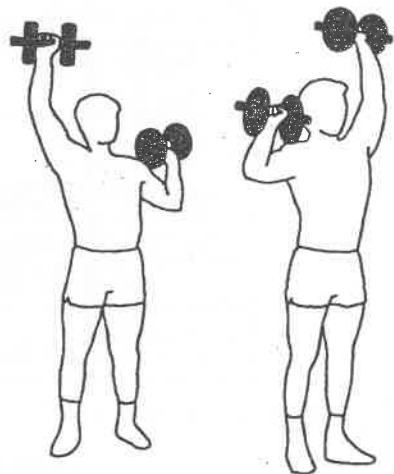
### ① オルターネット・プレス

かまえ：両手に持ったダンベルのバー平行になるようにして、肩の横で構える。

動作：両手に持ったダンベルを、左右交互に頭上に押し上げる。

注意点：肘が外側に開かないように注意する。また、交互押し上げのタイミングは、片方を下ろしながら、もう一方を押し上げるようにする。

作用筋：主動—三角筋 補助—僧帽筋  
上腕三頭筋 肩甲挙筋 前鋸筋



左スタート

右フィニッシュ

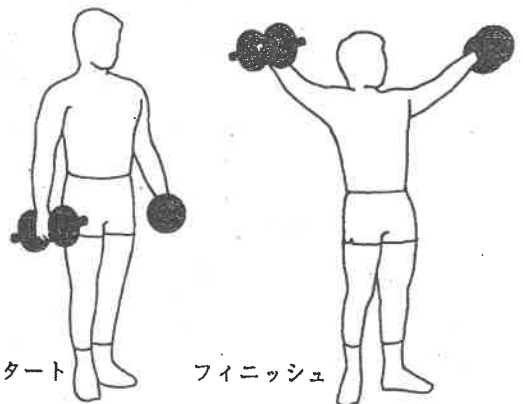
### ② サイド・レイズ

かまえ：ダンベルを大腿部の前にぶら下げる。

動作：肘を伸ばしたまま、体側にそって肩水平よりやや高く挙げる。

注意点：動作はゆっくりと反復する。

作用筋：主動—三角筋 補助—僧帽筋 肩甲挙筋



スタート

フィニッシュ



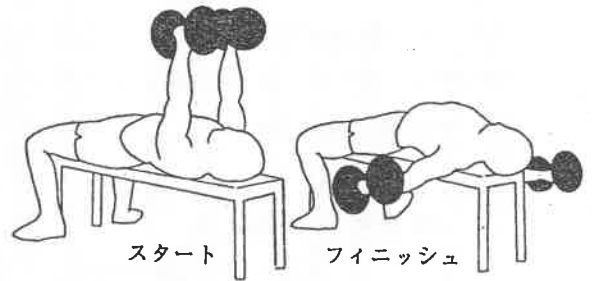
### ③ ダンベル・フライ

かまえ:フラットベンチに仰臥し、胸の上にダンベルを平行に保持してかまえる。

動作:十分に息を吸いつつ、胸を拡大しながらダンベルを左右に下ろし、胸を閉じるような感じで元の位置に挙げ戻す。

注意点:胸部を十分に拡大し、大胸筋外側に刺激を与えるつもりで動作を行うこと。

作用筋:主動—大胸筋 補助—上腕二頭筋 三角筋



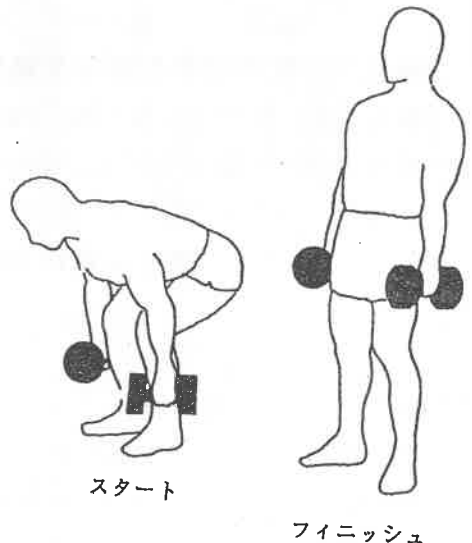
### ④ ダンベル・デッド・リフト

かまえ:脚幅を腰幅ぐらいにして脚の位置を決めたら、ダンベルをオーバークリップで握り、腰と膝を軽く曲げ、背を伸ばして前倒させた状態でかまえる。

動作:初動は脚で引く感じで引き始め、セカンド・プルで固有背筋を意識し、ゆっくりと上体を起こす。

注意点:特になし

作用筋:主動—固有背筋 補助—浅背筋 下肢筋群



### ⑤ オルターネット・カール

かまえ:両手にアンダーグリップでダンベルを持ち、大腿部前に平行にかまえる。

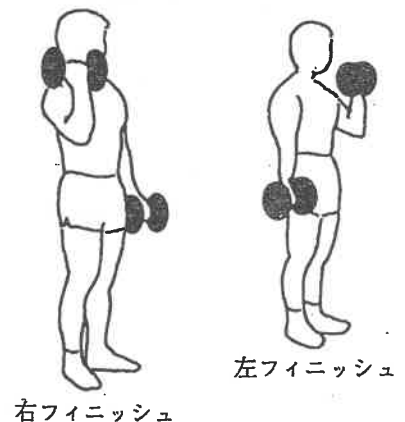
動作:左右交互にダンベルの内プレートが顎に触れるように巻き上げる。

注意点:左右交互に巻き上げるリズムを正確に行うことが大切。

作用筋:主動—上腕二頭筋 上腕筋 補助—前腕屈筋群

【参考文献】スポーツ筋カトレーニングの実際/鈴木正之(ぎょうせい)1992

心とからだのダイエット/鈴木正成(毎日新聞社)1994



(天野)

## 《トレーニングルーム講習会》

体育センター1Fには、トレーニングルームがあります。利用するためには、体育実技でフィットネスコースを選択するか、トレーニングルーム講習会を受講し、利用許可証を発行してもらわなければなりません。授業や講習会でトレーニングの基礎理論やマシンの使用方法を学ぶことは、安全で効果のあがるトレーニングを行うために大変重要です。

### ・講習会の日程:

9月…… 22 (Wed)    24 (Fri)    29(Fri)  
10月……13 (Wed)    15(Fri)    20(Wed)    22(Fri)  
11月……10(Wed)    12(Fri)    17(Wed)    19(Fri)  
12月…… 8(Wed)    10(Fri)

- ・申込 : 体育館学生課学生係窓口
- ・集合場所: 体育センター内 T205教室
- ・集合時間: 午後4時30分(6時頃終了予定)
- ・服装等 : トレーニングに適した服装および室内用シューズ  
タオル、筆記用具持参のこと

### 【編集後記】

今回紹介したダンベル系のトレーニングは、私の大学院の母校である筑波大学の体育科学系の教授である鈴木正成先生の文献を主に参考にして作成しました。この先生はNHKのダンベル体操などでも知られている、とてもとても有名な先生で、ダンベルをはじめとした様々なトレーニングの著書を出版されています。関係ないですが印税で儲かってるんだろうなあって学生時代思いました(笑)。話が横道にそれましたが、ダンベルトレーニングは、比較的手軽に無理なくできて、しかもエアロビックなトレーニングと組み合わせることによって、ダイエットに最適な運動の一つです。みなさんも来年に笑って水着になれる身体を目指して始められてはいかがですか？

(天野)

編集 SSR(Sports Service Room)

発行責任者 中路恭平