

Johnson shrugs off 20 K controversy

PHOENIX -- The Valley airwaves have been buzzing all day long about Randy Johnson's performance last night.

As the debate rages as to whether Johnson's 20-strikeout performance should be listed in the record books alongside Roger Clemens and Kerry Wood, the "Big Unit" was oblivious to it all.

"Is there a controversy going on?" Johnson said on Wednesday. "That's fine. I slept great last night. It's really irrelevant to me. I know what they did in nine, but once again, I'm not losing sleep over it. I know what I did. I'm not making a big deal out of it."

The Major League Record Book lists 14 categories of high-strikeout games. One for nine-inning games and one for extra-inning games, regardless of how many innings the pitcher works. Since Tuesday's game went 11 innings, Johnson will not be listed with Clemens and Wood as pitchers who have struck out 20 in a nine-inning game.

While Johnson may not have cared about how it's listed in the record book, Arizona manager Bob Brenly was not so diplomatic.

"Those guys that stare at numbers all day long, sometimes their view of reality gets a little skewed," Brenly said. "I'm hoping there will be some kind of procedure in place that the powers that be can observe situations like this and make a logical call."

"There's no reason why Randy shouldn't be included with the rest of those guys, straight up, no question in my mind. That's a decision for people who sit in little rooms and talk about asterisks. It's not going to take away anything from Randy's performance, whatever the choice to classify it as. It was one of the best pitched games in the history of baseball, so they can do with it what they want."

One thing there is no doubt about: Johnson was simply dominating in the game, throwing 124 pitches, 92 for strikes. He did not issue a walk and struck out every batter in the Cincinnati lineup twice, except for Aaron Boone, who fanned once.

The key, Johnson said, was his slider.

"I don't think I've ever had a better slider," he said. "I think my fastball was no better last night than it has been in any other start. My location was pretty good."

Johnson was

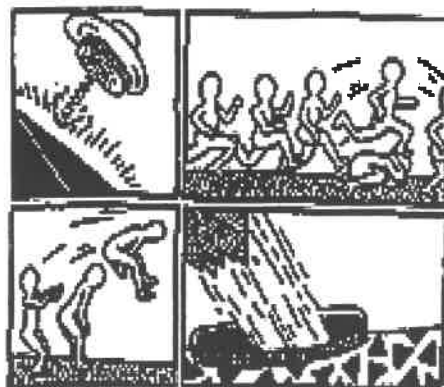
Contents

1. コラム「スポーツに思う」岩見 恒典	1
2. 特集：ダイエット	2
2.1. 食餌制限	2
2.2. 有酸素運動	3
2.3. 筋力・ウェイトトレーニング	3
2.4. 基礎代謝・1日のエネルギー所要量	4
2.5. 食事・水分の取り方	5
3. トレーニングルーム講習会	6
4. ウェイト講習会	6
5. ダイエット相談	6
6. 学内スポーツ施設情報	7
7. 【編集後記】	7

1. コラム「スポーツに思う」岩見 恒典

スポーツという言葉は、本来は遊びたいという人間の身体活動を通しておこなわれる、生理的・心理的な満足を得るための行為であろう。今日、我が国でスポーツといえば、競技としてのスポーツ、レクリエーションとしてのスポーツ、観るスポーツが考えられる。一般に、スポーツの語源は、フランスの古語で「転換・気晴らし・楽しみ」などの意味をもつ *desporter* に由来するといわれている。したがって、スポーツは仕事から離れて気分を晴らすために、実施してきた様々な遊びであり、それらが時代とともに、形式を整え組織化されて発展してきたと考えられる。

イギリスのスポーツ社会学者のマッキントッシュは、スポーツが余りにも広く、そして深く人間の生活にかかわりあっているので、スポーツ活動を定義づけたり、限定を与えたりすることは困難であると指摘している。確かにスポーツは、人間の生活とともに古くからあったと考えられ、その発生には、生きるための技術や道具が遊びに移行したもの、すなわち、狩猟・格闘技・陸上競技などと、はじめから遊ぶためのものとして考案されたテニスや野球などのボールゲームがある。前



者は生きるための手段であった行為が、遊びや楽しみとして使われるようになったもので、後者は遊びや楽しみの目的と手段が一体になったものといえよう。

多くのスポーツが生活の中から生まれ、洗練され受け継がれてきたものであり、より優れたものへの挑戦と、そのための努力に意義を認めるという立場から、スポーツを娯乐的・教育的運動形態（運動文化）とする考え方がある。文化としてのスポーツを、観るという楽しみ方も存在するが、前述したように、スポーツは遊びたいという欲求を充足するためのものであるから、自ら実践することが真の姿である。そのためには、課外活動団体に入ることもあるが、そうでない場合は、S. S. R.(体育センターにあるスポーツ・サービス・ルーム) や旧体育館学生係を活用して学生生活に運動を取り入れる機会をつくるのが可能である。しかし、単に楽しむのではなく、施設や用具の使い方を含め、マナーをわきまえて、品位ある行動をとるようにしたいものである。

2. 特集：ダイエット

多くの人々は、不十分な情報から、ダイエットについて誤解していることが多いようです。サウナによる脱水や、ボクサーのようなサウナスーツを着ての脱水、極度の減食による減量法などの「飲食を抑えての脱水による体重減量」などがその最たる例です。しかし、このような減量法は体の実質部分である表層的な筋肉だけでなく、深層部の筋肉、骨量や体液（血液）、各臓器などのLBW(Lean Body Weight)を減らしてしまいます。場合によっては無理な減量をしたために、病気になったり、死亡する場合もあるのです。

そこで、今回の特集ではダイエットに対する誤解を解き、健康的で、体に負担のかからない、そしてリバウンドしないダイエットを紹介します。さて、その秘訣は3つの要素から構成されています。それらは①食餌制限②有酸素運動③ウェイトトレーニングです。これらのうちどれか1つでも欠ければ、そのダイエットは一時的には体重を落とすことに成功したとしても、長期的に見れば失敗してしまう可能性が高くなります。

2.1. 食餌制限

ダイエット(Diet)には、その語源からも食餌療法、制限食などの意味があるように、摂取カロリーをバランスよく制限する意味があります。つまり、体重を落とすためには、消費カロリー>摂取カロリーという状況を作り出す必要があるわけです。そこで、朝食抜き、昼はカロリーメイト、夜はサラダというような食餌制限をして1日の摂取カロリーを1000キロカロリー未満に抑えて、体重を落とすことに躍起になっている女子学生をよく見かけます。仮にAという女子学生がこのようなダイエットをしたと仮定すると、体にどのような変化が起きるのかシミュレートしてみましょう。

ダイエット直前、Aさんは20歳の女性、体重52kg、体脂肪10kg、体脂肪率19.23%、基礎代謝が1223kcal(便宜上1200kcalとして計算します)だとします。また、彼女の日常生活の生活活動強度(後述)は低く1.3程であるとします。1200kcal×1.3が彼女の1日当たりのエネルギー消費量になります。計算すると1560kcal(1600kcalとして計算します)を毎日消費しています。

彼女は痩せるために朝食は抜いて、昼にカロリーメイト300kcal、夜にはその他で300kcalの合計600kcalを摂取していたとすると、毎日1000kcal消費が多いことになります。体重1kgの脂肪を減らすためには7700kcal~8000kcal消費する事が必要なので、逆算するとおよそ1週間で1kg体重が落ちることになります。理論上は、1ヶ月でおよそ4kg、2ヶ月で8kgの体重が落ちるわけですが、あくまでも筋肉量が落ちずに、基礎代謝が維持されている場合に限りです。

最初の1ヶ月では予定よりも1kg多く体重を減らすことができましたが、その内訳は筋肉が3kg・脂肪が2kgでした。Aさんは気づいていませんが、筋肉が3kg落ちて、1日あたり基礎代謝が30kcal低下しています。(筋肉1kgで1日あたりおよそ10kcalに相当します)つまり、ダイエットを始めて最初のうちは毎日1000kcal分(150g程度の脂肪分)体重は落ちますが、徐々に筋肉が落ちることで、消費カロリーのプラス分が目減りして1ヶ月後には970kcal分になります。2ヶ月後には彼女の体重は筋肉がさらに3kg、脂肪が1.5kg落ちてさらに940kcalになり体重の落ちるスピードが落ちていきます。2ヶ月で彼女は合計6kgの筋肉と脂肪3.5kgを落としました。合計で9.5kgのダイエットに成功したとして彼女はダイエットを終了し、食事もダイエット前に戻します。

ダイエット直後、彼女の体重は42.5kg、体脂肪6.5kg、体脂肪率15.47%、基礎代謝1050kcalです。筋肉が6kg減少したことから、1日当たり60kcal(筋肉6kg×10kcal)の基礎代謝の低下ですから、1ヶ月では1800kcal、1年間では21600kcalですから、1年間3kgリバウンドします。これに加えて、筋肉量の減少から、彼女は体力が低下します。ちょっとした階段の上り下りも辛くなり、徐々に1日当たりの活動量が低下していきます。ダイエット前は30分のジョギングをしても疲れな体でしたが、いまでは10分もすると息が切れるし、膝も痛くなるようになっていました。結果として、日常生活での活動エネルギーが200kcal少なくなりました。ということは筋肉量の低下から基礎代謝が低下した消費量をプラスして、1日当たり260kcal

ずつリバウンドしていくことになるのです。1年間では260kcal×365日=94900kcalリバウンドすることになります。これは脂肪で12kgに相当します。2ヶ月で9.5kg体重減少しても、数ヶ月後には、もとの体重に戻るだけでなく、1年後には2.5kg体重が脂肪で余計に増えてしまいました。さらに悪いことには、落ちた筋肉量の合計6kg分は脂肪に変わってしまいました。当然基礎代謝は低いままですし、体質的には太りやすい体質に変わってしまったのです。

ダイエット終了から1年後、彼女の体重は54.5kg、体脂肪18.5kg、体脂肪率33%、基礎代謝1270kcal（ただし筋量が落ちているので、実際はこの数値より低いです）になってしまいました。ダイエット前よりも体脂肪は約14%増加しています。上記のAさんの話は架空の話ですが、よくある間違ったダイエットです。極論すれば、筋肉が落ちて基礎代謝が低下して、摂取カロリーと消費カロリーが均衡すると、体重は落ちなくなります。これらの現象は、脂肪と一緒に筋肉を落とすまい、基礎代謝が低くなってしまふからなのです。基礎代謝を維持するためには、筋肉量を維持することが鍵になります。というのも、飢餓状態時の減量中の体は、まず肝臓に貯蔵されているグリコーゲンが使用されて、活動組織での糖質利用が続く場合、脂肪組織から、脂肪酸代謝を経て糖質を供給します。また、筋タンパクもエネルギー供給に利用されます。これは必須アミノ酸を得るために、生体内の最も大きなタンパク質プールである筋タンパク質を利用するためです。筋肉によるグルコースの取り込みがぎりぎりのレベルにまで低下すると、筋肉中に局在している糖質と糖質を食べて供給される間接的糖質が身体活動のエネルギー源になります。結果として中枢性疲労および末梢性疲労が起こると同時に、筋肉量の減少を招きます。これらの結果から、仮に体重が希望通りに落とすことができたと勘違いして、食事をダイエット前の量に戻した時点から、リバウンドが始まるのです。

2.2. 有酸素運動

では、このようなダイエットにならないために、効率よく脂肪を燃焼してダイエットする方法に、みなさ

んもよくご存じの有酸素運動があります。心拍数を120～150拍くらいでゆっくりしたペースでジョギング、水泳、エアロバイク、ウォーキング、自転車などを最低20分以上おこなって脂肪を効率よく燃焼させます。というのは、最初の20分間は血液中や筋グリコーゲンが主たるエネルギー源で、グリコーゲン代謝が中心です。脂肪酸代謝に移るのは、20分以降からで、その時点から脂肪が燃焼し始めます。有酸素運動を継続することで脂肪細胞の大きさは小さくなって、体内に占める脂肪の体積は減少していきます。ただし、よく誤解されるポイントなのですが、一度体にてきた脂肪細胞が体から無くなることはありません。できるだけ、脂肪細胞を細胞分裂しないようにすることも大切です。さて、①の食餌制限と②の有酸素運動を併用すれば、確かに脂肪はより落ちます。

しかし、やはり体は飢餓状態になるので、アミノ酸を供給するために、筋肉中のタンパク質はエネルギー産出に使われるアミノ酸の遊離と正常血糖レベルの維持や正常血漿アミノ酸濃度を維持するためなどに使用され、筋肉量の減少、基礎代謝の低下をもたらします。食餌制限と有酸素運動の組み合わせでも、最も効率のよいダイエットとはいえないのです。

2.3. 筋力・ウェイトトレーニング

基礎代謝を維持・もしくは向上させるためには筋肉が必要不可欠なことはおわかりいただけましたか。男性のみならず女性にとっても筋肉は大切な組織だということを理解している人は少ないようです。特に女性は、女性ホルモンの影響から筋肉が男性よりはつきづらく、自分の筋肉を維持するためにより留意する必要があります。また、筋肉は30歳前後までは発達させることができますが、それ以降は性別に関係なく発達させることが困難になります。つまり、30代前後までにどれだけ筋肉を発達させることができるかで、中年時の基礎代謝が決定されると言っても過言ではありません。ちなみに、筋肉で体重が1kg多いことで1日当たり10kcal増える計算になります。仮に5kg筋肉が重ければ、1日当たり50kcal、1ヶ月1500kcal、1年間で18250kcal代謝量が高いことになります。これは脂

肪量 2.4kg に相当します。

そこで、ダイエットには 2.1. の食餌制限と 2.2. の有酸素運動 2.3. の筋力トレーニングを併用することで、基礎代謝を維持しながら除脂肪体重を維持し、脂肪のみを落とすことが可能になります。このようなダイエットをした場合、体重は変わらなくても、体脂肪率が減少して（脂肪の体積は、筋肉の体積よりも大きい）スリムに見えるだけでなく、リバウンドの原因となる基礎代謝の低下もありません。つまり、平素から筋肉量を増やす努力をしていれば、太りにくい体質（基礎代謝量の高い体質）に自分の体を変えていくことができます。紙面の関係上筋力トレーニングに関する理論や方法などはここでは記しませんが、興味のある方は体育センター 2F のスポーツ・サービス・ルームまでお越し下さい。

2.4. 基礎代謝・1日のエネルギー所要量

ダイエットをしていく上で、1日当たりのエネルギー所要量を知らなければ、いったいどの程度の栄養を抑制すればよいのか、どの程度の有酸素運動をすればどれだけの脂肪量を消費できるのかがわかりません。そこで、以下では基礎代謝とエネルギー所要量の推定方法について解説しましょう。

まず、我々人が生命を維持・機能していくために 1日に消費するエネルギー量(100%)は、基礎代謝量(60~70%)、活動代謝量(20~30%)、食事誘発性体熱産生(10%)から成ります。このうち、基礎代謝とは暑くも寒くもない快適な環境温度下で身体、精神ともに安静を保ち、空腹状態で横臥しているときのエネルギー代謝です。これは覚醒時に生命維持に必要な呼吸器、心臓(10%)、肝臓(27%)、腎臓(7%)、筋肉(18%)、脳(19%)、神経その他などの最小のエネルギー代謝を合計したものです。このうち筋肉は後天的に増やすことが可能です。

しかし、個々人の筋肉量によって異なる基礎代謝を正確に測定することは容易ではありません。そこで、いくつか基礎代謝の推定をする方法が研究されてきました。その幾つかの推定式を紹介しましょう。

2.4.1 体表面積の推定式

基礎代謝は体表面積に比例することをもとに、身長、体重から体表面積を推定する式が研究されました。A:体表面積(m^2), W:体重(kg), H:身長(cm)のそれぞれを代入して計算します。

① Du Bois の式： $A = 71.84 \times W^{0.425} \times H^{0.655}$

② 藤本らの式

0 歳 $A = 95.68 \times W^{0.425} \times H^{0.655}$

1-5 歳 $A = 381.89 \times W^{0.423} \times H^{0.362}$

6 歳以上 $A = 88.83 \times W^{0.444} \times H^{0.663}$

旧厚生省は、上記の藤本らの式を用いた場合の体表面積 $1m^2$ 当たり、1 時間当たりの基礎代謝基準値(kcal/ m^2 /時)を年齢別に示しています。18 歳では男子 39.6(kcal/ m^2 /時)、女子 35.6(kcal/ m^2 /時)、19 歳では男子 38.8(kcal/ m^2 /時)、女子 35.1(kcal/ m^2 /時)、20~29 歳では男子 37.5(kcal/ m^2 /時)、女子 34.3(kcal/ m^2 /時)、30~39 歳では男子 36.5(kcal/ m^2 /時)、女子 33.2(kcal/ m^2 /時)、40~49 歳では男子 35.6(kcal/ m^2 /時)、女子 32.5(kcal/ m^2 /時)、50~59 歳では男子 34.8(kcal/ m^2 /時)、女子 32.0(kcal/ m^2 /時)などです。なお、詳細な基礎代謝基準値を知りたい人は旧厚生省の第 6 次改訂「日本人の栄養所要量」などを調べるか、<http://www.nanzan-u.ac.jp/GAKUSEI> の SSR のページにアクセスして下さい。

上記の基礎代謝基準値を参考にすると、ある人の基礎代謝量(kcal/日)を知ることができます。それは以下のように推定します。

$$\text{基礎代謝量 (kcal/日)} = \text{基礎代謝基準値 (kcal/m}^2\text{/時)} \times \text{体表面積 (m}^2\text{)} \times 24 \text{ で推定できます。}$$

2.4.2 体重を用いた基礎代謝の推定式

最もポピュラーな推定方法は体重を用いた推定です。旧厚生省は実用的な見地から、体重当たりの基礎代謝推定式を示しています。W には体重を代入して計算します。上記の基礎代謝推定式から得られた基礎代謝量を生活活動強度指数と掛け合わせると 1 日当たりのエネルギー所要量が推定できます。生活活動強度と指数

は、安静時が多い場合は1.3（低い）、歩く時間が多い日は1.5（やや低い）、1時間程度のウォーキングやサイクリングなどをした場合1.7（適度）、1時間程度激しいトレーニングなどを行う場合1.9（高い）という指数が選べます。この1.3~1.9の指数に先ほど推定した基礎代謝量を掛けてエネルギー消費量を推定します。なお、詳細な生活強度指数は紙面の関係上掲載できませんので、興味のある方は第6次改定「日本人の栄養所要量」をご覧ください。http://www.nanzan-u.ac.jp/GAKUSEIのSSRのページにアクセスして下さい。これら以外にも、基礎代謝やエネルギー消費量の推定にはいろいろな方法があります。

Table1. 基礎代謝推定式

Age	Male	Female
1-2	35.8W + 289	36.3W + 270
3-5	33.0W + 357	31.2W + 344
6-8	34.3W + 247	32.5W + 224
9-11	29.4W + 277	26.9W + 267
12-14	24.2W + 324	22.9W + 302
15-17	20.9W + 363	19.7W + 289
18-29	18.6W + 347	18.3W + 272
30-49	17.3W + 336	16.8W + 263
50-69	16.7W + 301	16.0W + 247
70-	16.3W + 268	16.1W + 224

2.5. 食事・水分の取り方

食事を摂取するタイミングでダイエットに役立つポイントは、1回の量を減らして、食事の回数を増やすことがよいとされています。これは、食事性誘発体熱産生 (Dietary Induced Thermogenesis) を増やすことでカロリー消費を多くすることがダイエットに効果的なことが研究によってわかってきています。これは、食事を摂取してから数十分から数時間まで、体温（代謝）が上昇して消費エネルギーが増大する現象です。DIT反応が大きいとエネルギーの体内蓄積率が低くなります。そしてDITは、食後の運動より食前の運動で大きくなるようです。またネギ、ニラ、香辛料、コーヒー、紅茶などは交感神経系を刺激し、DITを高めます。さらに食べ物をよく噛んで食べるとDITが高まります。

次に、食事の摂取する内容では、低脂肪高蛋白な食

事をとることも重要ですが、同時に血糖値を上げる食物よりも上げない食物を摂取した方が脂肪の蓄積を妨げることが、最近の研究でわかってきています。血糖値を上げる食物を摂取して、血液中の血糖値が上昇して許容量を超えると、インスリンが肝臓で糖を脂肪に交換して脂肪が脂肪細胞に貯蓄されます。血糖値を上げないようにする食物を摂取するように心掛けることも大切です。

水分の摂取についてですが、ここにも誤解されやすいポイントが隠されています。おそらく、ボクシングの漫画などで、ボクサーが減量するのを誤解しているのが原因でしょう。それは汗をかけば痩せるという迷信です。人の体の約60%は水分ですから、体重60kgの人ならば、約36kgは水分だと考えていいわけです。汗をかいて水を飲むのを我慢すれば、たちどころに体重は減りますが、そのような状況は、細胞の中から水分が抜けただけの話です。水分を摂取すればたちまち細胞は元に戻り、体重も元に戻ります。それでは減量中に水を飲まなければどうなるのでしょうか？細胞はまともな生理作用ができなくなります。十分な水分補給をしない人は、脱水症状になったり、熱中症になります。恒常化すると腎機能が低下します。体の老廃物は体外に排出されなくなり肌に吹き出物が多くなります。体の新陳代謝にも影響しますし、体温の調節機能も低下します。水を飲まないでボクサーのように減量することには、何のメリットもありません。つまり、水分をたくさん補給した結果の体重増加があっても悲観する必要はありません。体重が増えたのは、脂肪が増えたのではなく、水が増えたための体重増加です。余分な水分はすぐ体外へ排出されますから、体重はすぐに元に戻ります。基本的に水分は0kcalですから、太る心配はありません。

最後に、有酸素運動中の水分の摂取についてです。減量中は十分な水分補給が大切です。運動中にのどの渇きを感じる状態になれば既に、体は水分喪失状態になっています。すぐに水分補給しても間に合わない状況になっていますので、こまめに水分補給をして下さい。

また、ジョギングなどの有酸素運動中の水分補給で

は、糖質代謝が中心の20分が経過して、脂肪酸代謝が始まってから、糖分を含んだジュースを飲むと、糖質代謝が増加し、脂肪分解は阻害されることがわかっています。しかし、一方では糖質の補充がないと、低血糖や中枢性疲労や疲労困憊を招きます。さあ、正しいダイエットにトライしてみてもうどうでしょう？

(体育センター S.S.R. 山本)

参考文献

- 1) Fred Brouns. (1997). スポーツ栄養の科学的基礎, 杏林書院.
- 2) 石河利寛. (2000). 健康・体力のための運動生理学, 杏林書院.
- 3) 池上晴夫. (1990). 新版 運動処方-理論と実際-, 朝倉書店.
- 4) 北川薫. (2001). 運動とスポーツの生理学, 市村出版.
- 5) 北川薫. (1991). 身体組成とウェイトコントロール, 杏林書院.
- 6) 宮下充. 石井喜八. (1983). 新訂 運動生理学概論, 大修館書店.
- 7) 厚生省. (2000). 第6次改定 日本人の栄養所要量, 厚生省公衆衛生審議会答申.

3. トレーニングルーム講習会

体育センター1Fには、エアロバイク20台、エアプレッシャーマシン13台などが揃う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、安全で効果のあるトレーニングを行うために大変重要です。

◎講習内容：希望に応じて適宜対応しますが、基本的にはトレーニング理論、トレーニング方法、栄養摂取の仕方、効果的な有酸素運動、ダイエット、各マシンの正しい使い方、理想的なフォームなどについて講義をした後、最大筋力の推定とエアロバイクを使った体力テストを行います。

◎利用資格：南山大学学部生、大学院生、教職員、嘱託職員、アルバイトです。

◎講習会の日程(学部生・大学院生)：

4月—21(Fri) 24(Mon) 28(Fri)

5月—12(Fri) 16(Tue) 19(Fri)

6月— 5(Mon) 9(Fri) 13(Tue) 16(Fri)

7月— 7(Fri) 10(Mon)

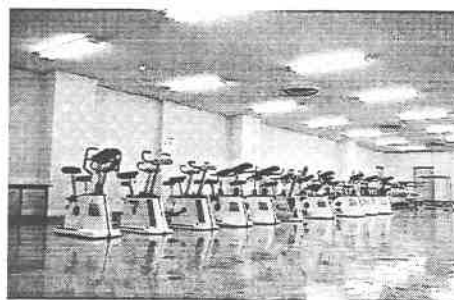
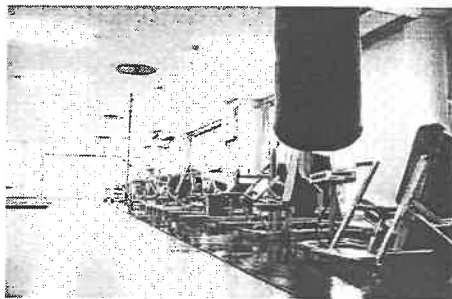
@申込：体育館学生課学生係窓口

@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30分頃終了予定)

@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。

なお、教職員・嘱託職員・アルバイトの方の場合は、下記以外の日程で講習いたしますので、体育センター内スポーツ・サービス・ルーム(内線600~602)へご連絡下さい。

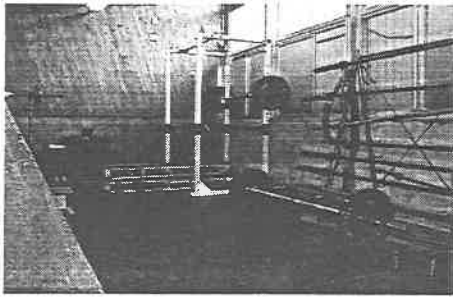


4. ウェイト講習会

体育会を対象にバーベルやダンベルを使うフリーウェイトの講習会をおこないます。その他要望に応じてトレーニングメニュー・食事・試合前のコンディショニングや、年間トレーニング計画などを講習・指導します。希望する団体は体育館の学生係で予約をしてください。直接体育センターS.S.R. スタッフまで来てもらっても構いません。講習会を受講した団体はクラブハウス前のウェイトルームを使用できるようになります。

5. ダイエット相談

一般学生や体育会の学生の別なく、ダイエット・減量の相談にも応じます。効率的で無理のないダイエットを指導します。



6. 学内スポーツ施設情報

授業や部活動で施設が利用されていない場合、学生の皆さんは右記の時間帯で利用が可能です（ただし、雨天時やゼミ等の利用により急に利用できない場合がありますので、事前に体育館の学生係で利用状況を確認して下さい）。



7. 【編集後記】

学内のスポーツ施設に関する情報はホームページでも見ることができます。 <http://www.nanzan-u.ac.jp/GAKUSEI> の中の S.S.R.(スポーツ・サービス・ルーム) から入れます。 S.S.R. の紹介や、過去の S.S.R. News、トレーニング講習会・ウエイト講習会、学内スポーツ施設情報、昨年度の大学祭スポーツイベントの様子がキャンプ実習の画像などを公開しています。学内スポーツ施設もしくは SSR に対する要望や質問は直接体育センターにいらして下さい。 Email の場合は以下のアドレスへ tyamamot@ic.nanzan-u.ac.jp もしくは amanok@ic.nanzan-u.ac.jp まで … (山本)

編集 SSR (Sports Service Room)

発行責任者 中路恭平

2001 年度春学期学内スポーツ施設情報

利用可能 授業 クラブ

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

1: トレーニングルーム : Training Room

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

2: メイン・アリーナ : Main Arena

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

3: 卓球場 : Table Tennis Court

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

4: 体育館 : Gymnasium

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

5: グランド : Ground

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

6: 野球練習場 : Baseball Ground