



<CONTENTS>

- 大学祭スポーツイベントのお知らせ
- 【特集】ストレッチング入門
- 学内スポーツ施設情報
- メインアリーナの開放
- スポーツ用具の貸し出し情報
- トレーニング講習会

大学祭スポーツイベント

学生・教職員の皆さん、今年もSSRでは大学祭にスポーツイベントを企画しています。どの種目にも上位入賞者には豪華な賞品が、そして参加して下さった方にももれなく参加賞が用意されています。また、試合以外にも楽しいイベントも用意していますので、みなさん奮ってご参加ください。

10月31日(金)

バドミントン

11月 1日(土)

3on3バスケットボール

11月 2日(日)

バレーボール

スケジュール

9:30-3:00(予定)

午前中:予選 午後:決勝トーナメント

トーナメント終了後、素敵な賞品が貰えるゲーム大会を実施! 観戦者も参加可能!

時間と試合方法

AM9時~PM3時頃まで、予選はリーグ戦、本戦はトーナメント方式で行います。参加資格はすべての本学学生及び教職員(非常勤・嘱託・アルバイトを含む)です。また各チームに1人だけ体育会メンバーの参加を認めています(2名以上出場していた場合や学外者が含まれていた場合は、その場で失格としますので気をつけてください。)。なお団体戦のメンバーが集まらない方はSSRスタッフに一度ご相談ください。

ゲーム方式

- バドミントンダブルスは1セット11点とし、男子ダブルス・女子ダブルス・男女混合ダブルス各1セット計3セットのセット数で競う。
 - 3on3バスケットボールは1ゲーム流しの10分とし、その間の得点で競う。
 - バレーボールは1セット25点のラリーポイント制とし、1セットマッチで競う。
- ※いずれの種目とも予選リーグを行い、予選リーグの順位により新たに決勝トーナメントを行う。

募集チーム数

○ 3on3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

男女各2名以上の混成による団体戦 男子・女子・混合各ダブルス 24 チーム

○バレーボール

男子 8 チーム 女子チーム 6 チーム(6 人制)

申込日時と場所

10月14日(火)~27日(月) 体育センター及び体育館学生係窓口にて

ルール説明会及び組み合わせ抽選会

10月29日(水)PM3時~PM4時

体育センター視聴覚室T205にて行います。必ず出席してください(瀬戸校舎の学生の皆さんも同じです)。代表者が欠席した場合はエントリーを認めません。

.....キトリ.....
【第10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(3~4名)
 バドミントン(男女2~3名)
 バレーボール(男女各6名)

チーム名	代表者氏名 携帯番号(必須):	連絡先:tel mail(必須):
	氏名	学籍番号
	男・女	
	男・女	
	男・女	
	男・女	
	男・女	
	男・女	

【特集:ストレッチング入門】

●ストレッチングはめっちゃ身体にイイのだ！

スポーツの秋がやってきました。さあ運動！といっても、突然身体を動かしたりするとケガをしたりします。そういうときには、運動前と運動後に身体を少し動かしてあげてから運動をしましょう。

昔は、部活動などでも号令とともに(「いっち～にい～さん～しい～」って掛け声聞いたことありますよね?)準備運動をしていましたが、いまではストレッチングをしてアップをすることが常識になってきています。

ちなみにストレッチングとは、筋や腱や関節を引っ張って伸ばすことをいいます。筋は、ふだんの動作や、座っている時にでさえも収縮しているのですが、特に激しく運動をすることで収縮し発達します。しかし、過度に収縮を繰り返すと筋は弾性(柔軟性)を失ってしまいます。そうすると筋は切れやすくなり、筋断裂などケガの原因となります。また、硬くなった筋は血管を圧迫し、変形させます。その結果、筋疲労が取れにくくなり、肩こりや筋性の腰痛という弊害を起してしまうのです。そこで、硬くなった筋を伸展させ、筋に弾力性と柔軟性を取り戻すためのストレッチングが重要となってくるのです。ストレッチングには、筋の柔軟性を保つことで、突発的な動きなどによっておこる傷害の予防、関節の可動域を広めることでスポーツのパフォーマンスの向上、さらには血行を良くし疲労を回復させる効果があります。

●ラジオ体操ってストレッチング???

ストレッチングにはラジオ体操やブラジル体操のように反動を利用するストレッチング(バリスティック・ストレッチング、動的ストレッチング)と反動を使わないストレッチング(スタティック・ストレッチング、静的ストレッチング)があり、一般的には反動を使わないストレッチングが使われています(今回紹介するのはこちらのストレッチングです)。



さらに詳しく説明しますと、柔軟性を高めるという事は言い換えれば、関節の可動域を広げるとい事です。関節の可動域を広げるには、伸ばしている筋肉の活動を抑制する必要があります。この伸ばしている筋肉のことを拮抗筋と呼び、その裏側の筋肉を主動筋と呼びます。静的ストレッチではこの拮抗筋を抑制する効果があまりなく、動的ストレッチはこの拮抗筋を抑制する力が静的ストレッチよりもあります。また、運動時には動的な柔軟性が重要であり、動的ストレッチは競技動作にも近いです。こういったことから最近では静的ストレッチよりも動的ストレッチのほうを部活動などの試合や練習前に用いる傾向が強くなってきています。望ましいのは併用して、十分な時間をストレッチングに割いて練習をすることです。練習にはやる気持ちを抑えて、自分の身体のコディションをたえず意識しましょう。そうすることがケガの予防になり、結果として長く楽しい選手生活を過ごせることになると思います。



また、スポーツ選手などが取り入れて有名になってきたPNFストレッチングは、静的ストレッチングの一種で、最大ROM(可動域)の所で止め、数秒間筋を収縮させ、力を緩めた時に更にストレッチングさせる手法で、「動き」によって伸ばす「動的ストレッチング」とは異なります。

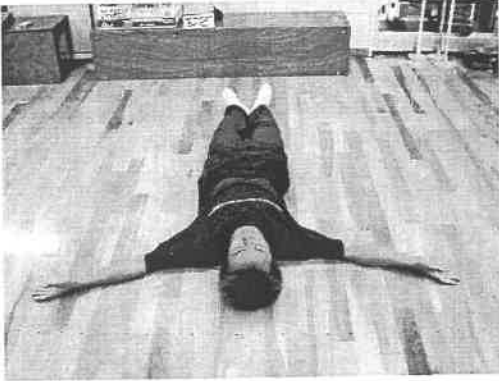
●ストレッチングってどうやってするん？

ストレッチングをするには、まず筋を暖めて伸ばしやすい状態をつくってから行います。特にこれからの季節は寒くなりますので、軽くジョギングをしたり、手足をぶらぶらさせて歩いたりするといいでしょう(ちょっと変な人ですが・・・)。部活動などで行う場合、暖めるからといっていきなり動的ストレッチングを行うと、かえってケガをするので注意してください。

ストレッチングの時間についてですが、あまり短いと効果がありません。ひとつの動作時間は、ウォーミングアップで15秒くらい、クーリングダウンで20秒くらいを目安に行いましょう。また、ストレッチングの動作中、筋を伸ばすときにはゆっくりと息を吐きながら伸ばし、それ以降は自然に呼吸してあげてください。ストレッチングはトレーニングと異なり毎日やっても身体を痛めることはありません。特にスポーツ選手は短時間でもよいので、全身をストレッチさせましょう。

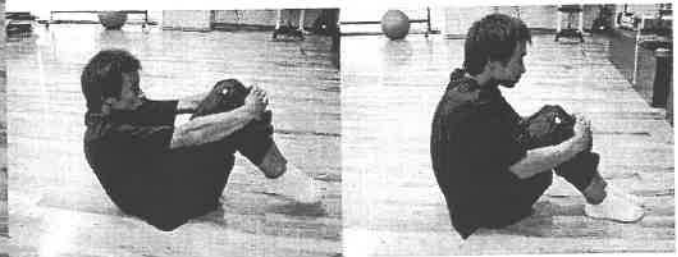
かんたんにできるストレッチング

腰のストレッチング(1)



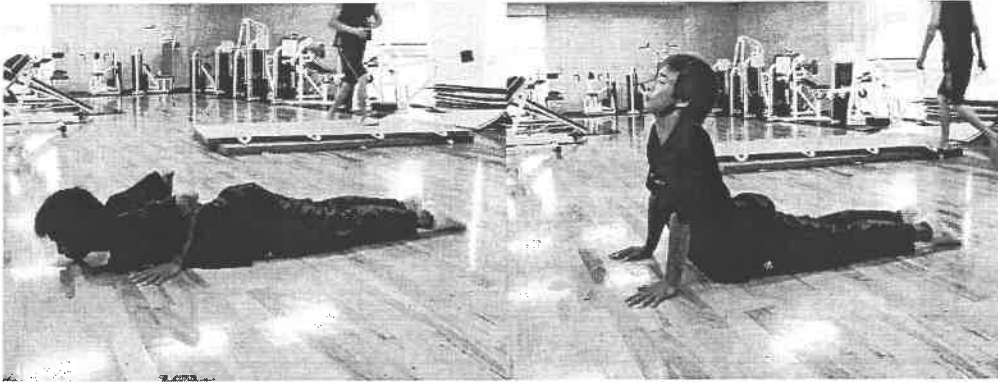
仰向けに寝て両足を伸ばし、両手を横に広げた姿勢から、右足をあげて左足の外側にクロスさせる。左手を右足の外側にあて、ゆっくり左下方向に押す(顔はできれば右に向くと尚良い 左右交互にすること)。

腰のストレッチング(2)



仰向けに寝た姿勢から、膝を曲げて両足を抱え込む。反動をつけながら、身体を丸めるようにして上体を起こす。身体を再び後ろに転がす。この要領で、前後の転がしを繰り返す(腹筋も使うが、後背部を意識すること)。

おなかのストレッチ



先程の逆バージョン。相互に補完する筋肉である腹筋のストレッチです。うつ伏せになり、手のひらだけを床につける。上体をゆっくり起こし、腹部が伸びていると確認できるところでとめる。

またのストレッチ



床に両足の裏をあわせて座り、両手をつま先を持つ。息を吐きながら、両手の肘で、太ももを下に押す(第一段階)。そのまま、上体を前に倒していく(第二段階)。

《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、学生の皆さんは下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)。また、学生係で用具の貸出し(スポーツ用具の貸出し参照)もしています。

黒:授業 灰色:部活動 無色:利用可能時間帯

〈Training Room〉 1F

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

〈Main Arena〉 1F

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

〈体育館・gymnasium:〉

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

〈野球場練習場・Baseball field〉

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

〈卓球場・Table tennis Court〉 B2F

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

〈グラウンド・Ground〉

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

<ラケットボール・Racket Ball Court>B2F

月～土まで利用可能です。(鍵とラケットは学生係で貸し出し)

<ディスクゴルフコース>

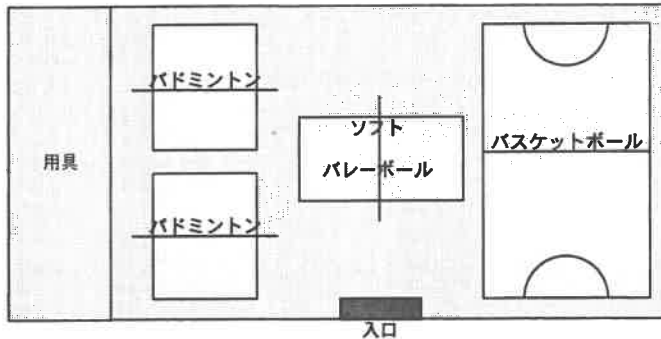
月～土まで利用可能です。(ディスクは学生係で貸し出し)

<アスファルトテニスコート>

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。基本的にはバスケットコート1面、バドミントンコート2面、ソフトバレーボールを1面用意しますが、人数に応じて自由に使ってください(下図参照)。仲間たちと定期的にスポーツで楽しむのはどうですか？



《スポーツ用具の貸し出し》

体育館の学生係では、スポーツ用具の貸し出しをしています。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。(＊学生証持参のこと)

(学生係窓口取扱時間:月～金 9:00～11:00、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	バレーボール
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	ソフトバレーボール

《トレーニング講習会》

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：

10月…… 2(木) 10(金) 16(木) 24(金)

11月…… 6(木) 14(金) 20(木) 28(金)

12月…… 4(木) 12(金)

・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: 木曜日は午後 5 時、金曜日は午後 4 時 30 分から(約 2 時間で終了予定)

・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】

私が南山に来て今年で 5 年目になります。来たときに、初めて某部活動を見に行ったら、例の「いっちにい～さんしい～！」と号令かけて準備運動をして、なおかつ練習があまりにもお粗末なので「あのう、これって体育会・・・？」とそこにいる部員に聞いてしまったというエピソードがあります。その当時はトレーナーって何？ ストレッチ？ どうすんの？って感じで、まずは部活にそういった役職を作るところからはじめました。最初は瀬戸と名古屋での部活動の両立をはじめ、どうなるんだろうと心配もしましたが、今では女子のマネージャーまでできて、部員 50 名近くの大所帯になり、戦績もそこそこのところまでいきました。ちなみに表紙は今年度の東海学生リーグで約 30 年振りに一部昇格した劇的瞬間の写真です(笑)。南山の体育会是一部熱狂的な部活動もありますが、総じて「なんでもそつなくこなす」という印象があります。バランスをとる能力というのは、それはそれでひとつの利点ですが、ここぞという時に弱い場合が多いです。かつこ悪く見えても、もうちょっとがむしゃらに打ち込んでみるのもいいんじゃないかなあと思うのが私の 5 年間の感想です。結果どうこうは云々としても、少なくとも某部活動の人たちにはそうして欲しいと願います。

(天野)

編集 SSR(Sports Service Room)

発行責任者 榎本鐘司 中路恭平