

# SSR News

2011 年度春号

## 入学おめでとう

SSR News をお届けします！

はじめに、SSR（スポーツ・サービス・ルーム）を紹介します。SSR とは、1993 年 5 月より、体育学教室のもとに学生課学生係とのタイアップによって発足した一般学生と教職員のスポーツ活動のためのサービスを目的とした組織です。

現在の具体的な活動内容は・・・

- 大学祭期間中のスポーツイベントの企画・運営
  - トレーニングルーム利用のためのトレーニング講習会
  - ウェイトルーム利用のためのウェイトトレーニング講習会
  - 学内体育・スポーツ施設の利用の促進
  - トレーニング相談
  - スキー実習・登山実習のお手伝い
  - 体育センター内ロッカールームの管理
- などがあります。



この **SSR News** を通して教職員や学生の皆さんにスポーツ活動に関する情報を提供していきたいと思っておりますので、大いに活用してください。また、SSR に対する御意見、御希望がございましたら、体育センター2階 SSR 窓口までお寄せください。

SSR のホームページもリニューアルしました是非とも御覧下さい。

<http://www.nanzan-u.ac.jp/GAKUSEI/kagai/ssr/ssrhomep.htm>

(南山大学 HP ⇒ 在学生 ⇒ 学生生活 ⇒ 名古屋キャンパス SSR の HP)

### ◎トレーニングルームご利用案内

トレーニングルームを利用するためには、利用許可証が必要です。利用許可証を発行するためには一度、トレーニング講習会を受講してください。トレーニング講習会は、原則、毎週の月曜日と木曜日の17:00～18:30に開講しております。一応、人数制限もございますので、予約制になっております。詳細はSSR窓口へ直接来て頂くか、教職員の方であればSSRへ内線(5341)で確認して頂いても結構です。

トレーニングルーム使用の際には、地下1階のシャワー完備のロッカールームを使用することができます。個人的にロッカーを割り当てることもできます。

**個人ロッカー使用を希望する場合は、必ずSSR窓口で申請を行って下さい。**

### ● トレーニングルーム利用可能時間帯

|   | 8:00  | 9:05 | 10:50 | 12:35 | 13:15 | 15:00 | 16:45   | 20:30 |
|---|-------|------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|
|   | (1限前) | 1限   | 2限    | 昼休み   | 3限    | 4限    | (4限終了後) |       |
| 月 |       |      | (授業)  |       |       | (授業)  |         |       |
| 火 |       |      | (授業)  |       |       | (授業)  |         |       |
| 水 |       |      |       |       |       |       |         |       |
| 木 |       |      |       |       |       | (授業)  |         |       |
| 金 |       |      | (授業)  |       |       | (授業)  |         |       |
| 土 |       |      |       |       |       |       |         |       |
| 日 |       |      |       |       |       |       |         |       |

※ 授業の15分前にはトレーニングルームから退室するようにして下さい。

※ トレーニングルーム利用には許可証が必要です(取得したい学生、教職員はSSR窓口にてお尋ねください)。

※ トレーニングルームの鍵の貸出は20:00で終了します(それ以前の入室は20:30まで利用できます)。

※ 上記以外にも不定期に利用できない事もありますのでご了承ください。

### ◎体育センター内トレーニングルームのマシン紹介

トレーニングルームには、トレーニングマシンとエアロバイク、その他トレーニング機器が備えられています。

#### 【マシン】

レッグプレス、レッグエクステンション、レッグカール、アブダクター、アダクター、グルート、アブドミナル、ロータリートーソ、ローワーバック、ラットマシン、チェストプレス、ペクトラル、ショルダープレス、ケーブルクロス

#### 【その他】

勾配付トレッドミル(ランニングマシン)、スミスマシン(シャフトを安全に使ったウエイト器具)、背筋・腹筋トレーニング用ベンチ、ストレッチ用ベンチ、ストレッチ用マット、雲梯

使用方法については、トレーニング講習会、または体育の授業の「フィットネス」で詳しく知ることができます。

## ◎体育施設の利用できる時間帯

 = 施設が利用できる時間帯

メインアリーナ 9:20 ~10:50 11:05 ~12:35 (13:15まで) 13:30 ~15:00 15:15 ~16:45

|   | 1 限 | 2 限 | 昼休み | 3 限 | 4 限 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 月 |     |     |     |     |     |
| 火 |     |     |     |     |     |
| 水 |     |     |     |     |     |
| 木 |     |     |     |     |     |
| 金 |     |     |     |     |     |

## 体育館

|   | 1 限 | 2 限 | 昼休み | 3 限 | 4 限 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 月 |     |     |     |     |     |
| 火 |     |     |     |     |     |
| 水 |     |     |     |     |     |
| 木 |     |     |     |     |     |
| 金 |     |     |     |     |     |

## 多目的ホール

|   | 1 限 | 2 限 | 昼休み | 3 限 | 4 限 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 月 |     |     |     |     |     |
| 火 |     |     |     |     |     |
| 水 |     |     |     |     |     |
| 木 |     |     |     |     |     |
| 金 |     |     |     |     |     |

## 卓球場

|   | 1 限 | 2 限 | 昼休み | 3 限 | 4 限 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|
| 月 |     |     |     |     |     |
| 火 |     |     |     |     |     |
| 水 |     |     |     |     |     |
| 木 |     |     |     |     |     |
| 金 |     |     |     |     |     |

授業以外の時間帯は、体育会所属団体（体育系クラブ）が月単位で日程を決めて利用しています。クラブが利用していなければ、一般学生も利用することができます。詳しくは、学生課もしくはSSRに尋ねてください。

## 【SSR 主催 スポーツイベント】

大学祭の期間中に開催していますスポーツイベントは、第1回大会をバドミントン、3on3バスケットボールの2種目でスタートし、おかげさまで昨年度に第17回を迎える事ができました。現在では種目数、開催期間、参加人数どれをとっても17年前とは比較にならない規模へと発展し、南山大学の一般学生（主にサークル等）にとって一大イベントにまでなりました。近年では、学生主体の大学らしい企画・運営を目指し、学生運営委員会も発足させました。

さて、この場をお借りして、スポーツイベントをより知ってもらおうと近況のご報告をしたいと思います。下記の参加人数には若干ではありますが教職員も入っておりますので、興味をもたれた教職員の皆さんはぜひ参加してみてください!!

今年度の開催は、11月2、4、5、6日の予定です。

### 過去五年間のスポーツイベントの参加人数

|             | 3on3 バスケット | バレーボール | バドミントン | フットサル | 全体  |
|-------------|------------|--------|--------|-------|-----|
| 2005 (第12回) | 82         | 102    | 106    |       | 290 |
| 2006 (第13回) | 32         | 102    | 105    | 55    | 294 |
| 2007 (第14回) | 48         | 114    | 64     | 108   | 334 |
| 2008 (第15回) | 79         | 149    | 127    | 209   | 564 |
| 2009 (第16回) | 100        | 177    | 80     | 226   | 583 |

### 2010年度スポーツイベントの学生参加の詳細

| 種目名  | 3on3 バスケット<br>(10/31) | バレーボール<br>(11/1) | バドミントン<br>(11/2) | フットサル<br>(台風のため12/11) | 全体  |
|------|-----------------------|------------------|------------------|-----------------------|-----|
| チーム数 | 男16 女5                | 男7 女6            | ミックス17           | 11                    | 85  |
| 人数   | 男70 女20               | 男52 女41          | 男47 女20          |                       | 545 |

