

*Sports Service Room*

# SSR News

## vol.5

- 
- Contents**
- ・南山大学のスポーツ環境
  - ・トレーニングルーム講習会
  - ・学内体育施設の空き情報
  - ・貸出用具一覧
  - ・体育センターメインアリーナの開放
  - ・スポーツ整体
  - ・レジスタンストレーニングのワンポイントアドバイス
- 

## 《 南山大学のスポーツ環境 》

我が南山大学は、東海地区の大学の中でも比較的スポーツ環境が整った大学といえます。スポーツサービスマニュアル（SSR）では、南山大学の学生諸君及び教職員の方々に運動やスポーツを行う機会を得てもらおうと、これまでもいろいろなサービスや情報提供を行ってまいりましたが、ここで改めてそれらを整理してみることにしました。これからの運動実践に是非役立ててほしいと思います。

### ★トレーニングルーム

体育センター1Fにあるトレーニングルームには、空気圧式の筋力トレーニングマシン13台、エアロバイク8台などを初めとする各種トレーニング機器が備えられています。トレーニング機器は毎年計画的に増設しています。このトレーニングルームは体育の授業で使用される時間帯を除けば、基本的にいつでも誰でも利用できます。利用希望者はSSRが主催するトレーニング講習会を受けて許可証を発行してもらってください。講習会の日程は、本号の3ページに載っています。以前に発行してもらった許可証の期限が切れた人もまた始めてみませんか。再発行の手続きは体育館の学生係で行っています。

### ★プール

体育センター3Fにある室内プールは25mの温水プールで、1年中快適に泳げます。このプールはSPINという会員制の民間スポーツクラブによって管理されており、会員専用の時間帯、そして体育の授業時間帯を除けば、学生証や身分証などの提示だけで利用できます。利用時間帯は下記の通りです。なお、プールの入口は第3食堂の横にあります。

火曜～木曜	10:00～18:00	* (教職員は19:00まで)
金曜	16:30～18:00	* (教職員は19:00まで)
土曜	10:00～16:30	

### ★ラケットボールコート

ラケットボールコートは体育センターB2Fにあります。入り口の鍵、ラケット、ボール、アイガード等は体育館学生係で貸し出しています。プレイのルールについては、ラケットボールコートに掲示してあります。友達と誘い合ってトライしてみてください。利用時間帯は下記の通りです。

月・火・木・金	9:00～16:10	* (教職員は20:00まで)
水・土	9:00～12:15	* (教職員は20:00まで)

### ★アスファルトテニスコート

第1食堂南にあるアスファルトのテニスコートは、体育のテニスコースにおいて雨天後の予備コートとして使用される以外は、基本的に一般学生・教職員用となっています。クラブ等の優先権もありませんので、ほとんどの時間帯で利用できます。入り口の鍵は総合受付で貸し出しています。また、用具が必要な場合は、体育館学生係で貸し出しています。

### ★ランニングデッキ

体育センター2Fのランニングデッキは、1週150mの周回トラックになっており、計時用タイマーが設置されているので、ペースを調整しながらのジョギングやウォーキングができます。たとえメインアリーナで体育の授業中であっても、マナーを守ることによっていつでも使用できます。歩くことや走ることは運動不足解消の基本です。無理のないところから始めてみませんか。なお、ランニングデッキは土足厳禁です。足首や膝を守るためにも、ジョギング用の靴を使用してください。

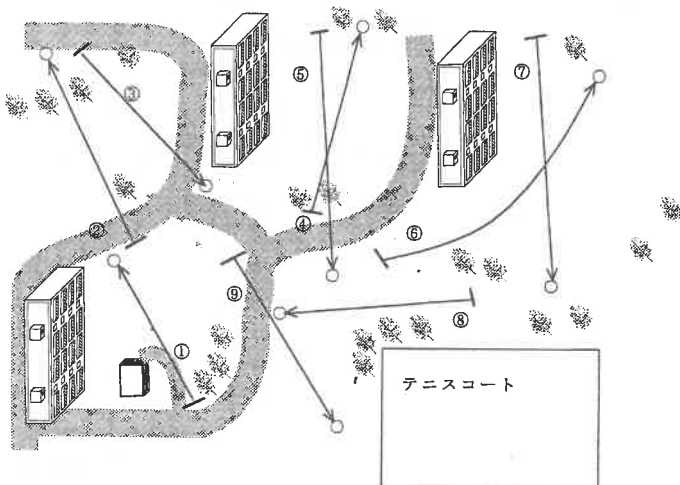
### ★メインアリーナ開放

体育センターメインアリーナは毎週木曜日の13:00～16:10の間、バスケットボール、バレーボール、バドミントンのコートセットし、ボールやラケット等の用具を備えて、誰もが自由に利用できるようにしています。友達同士で誘い合ったり、プレイしている人達の仲間に入れてもらったりして楽しんでみませんか。

(詳しくは6ページ参照)

### ★ディスクゴルフコース

キャンパスの東側の八雲校地（ロゴセンターの向かい）には、なだらかな斜面を利用して9ホールのディスクゴルフコースが設置されています。フライングディスク（frisbee）の授業用として設置されたこのコースは、授業での使用時以外なら一般学生・教職員にも開放されています。ルールは簡単、ゴルフと同じ要領で、決められたスタート地点から何投でゴールに投げ込むことができるか、その回数の少なさを競うスポーツです（どのホールもすべてパー3）。空き時間にでもトライしてみてください。ディスクは体育館学生係で貸し出しています。



### ★その他

そのほかに、グラウンドや体育センターB2Fの卓球場などの施設は、体育の授業で使われていない時間帯は基本的に自由に使えます。これらの空き情報は4、5ページを参照のこと。用具は、体育館学生係で貸し出しています（6ページ参照）。

## 《平成8年度 体育センター トレーニングルーム講習会》

トレーニングルームを利用するためには、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。講習会の受講申し込みは、体育館学生係で行っています。

<前期> 5月24日（金），27日（月）  
6月 7日（金），10日（月），21日（金），24日（月）  
7月 5日（金）， 8日（月）

時間は16：30～18：30 集合は体育センター内 T205教室  
トレーニングに適した服装及び室内シューズ・タオル・筆記具持参で参加のこと

## 《 体育施設の空き情報 》

体育施設が授業やクラブ活動などで利用されていない場合には、学生皆さんの利用が可能です。各施設の利用可能な時間帯（5/9現在）は、次の通りです。

なお、授業やクラブ活動以外のゼミなどの利用により、一時的に施設が利用できない場合がありますので、事前に体育館学生係あるいは体育センター事務室で確認してください。また、用具の貸し出しは学生係で行っていますので利用してください。

### 利用可能時間帯

体育センター メインアリーナ 利用可能時間帯：

曜日\時間	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
月	■		■										
火	■												
水	■												
木	■												
金	■		■										
土	■												



















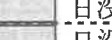



























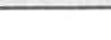
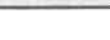




体育センター 卓球場 利用可能時間帯：

曜日\時間	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
月	■												
火	■												
水	■												
木	■												■
金	■												
土	■												











































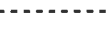




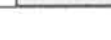








野球場 利用可能時間帯：

曜日\時間	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
月	■				■								
火	■												
水	■												
木	■												■
金	■				■								
土	■												















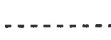




















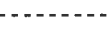
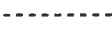




















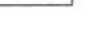


テニスコート（ハード）  は授業で使用の場合あり 利用可能時間帯： 



曜日\時間	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月												日没
火												日没
水												日没
木												日没
金												日没
土												日没






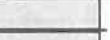




















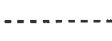









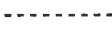









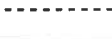













体育館 利用可能時間帯： 

曜日\時間	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月												
火												
水												
木												
金												
土												

グラウンド 利用可能時間帯： 

曜日\時間	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月												
火												
水												
木												
金												
土												

トレーニングルーム  は授業で使用の場合あり 利用可能時間帯： 

曜日\時間	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
月												
火												
水												
木												
金												
土												

注) メインアリーナ, 卓球場, 体育館, トレーニングルームを利用するときは, 必ず室内用の運動靴を使用してください。また, テニスコート(ハード)の入口の鍵は, 総合受付で貸出しています。(学生証持参のこと)

## 《 貸出用具一覧 》

体育館の学生係では、下記のスポーツ用具を貸出しています。施設が利用可能な時間帯を確認の上、大いに活用してください。（学生証持参のこと）

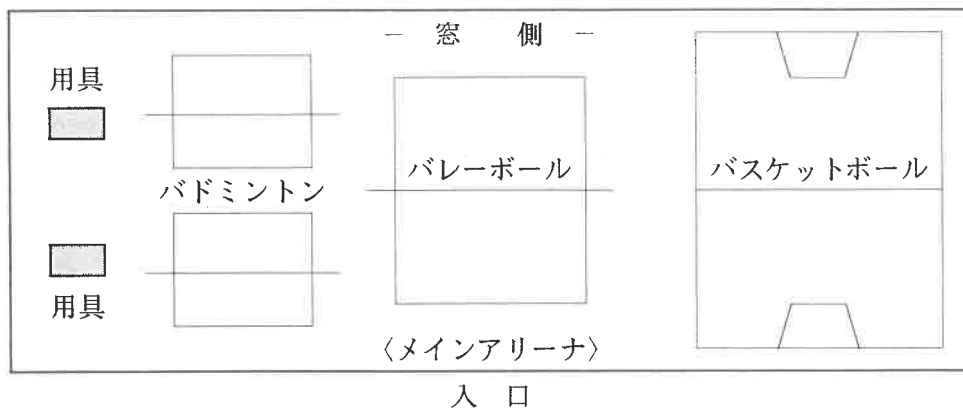
（学生係窓口取扱時間：月～金 9:00～11:00, 12:15～16:30 / 土 9:00～11:30）

ソフトボール	バット	14,	グローブ	右20/左 3,	マスク	1,	ボール	数個
サッカー	ボール	6	バスケットボール	ボール	11			
ハンドボール	ボール	3	フライングディスク (713E <sup>®</sup> )	10				
ドッジボール	ボール	2	ラケットボール	ラケット	4,	ボール	8	
バレーボール	ボール	6,	ネット	3		アイガード	4	
硬式テニス	ラケット	7,	ボール	数個				
卓球	ラケット	24,	ボール	数個				
バドミントン	ラケット	21,	シャトル	数個				

（平成8年5月現在）

## 《 体育センター メインアリーナの開放 》

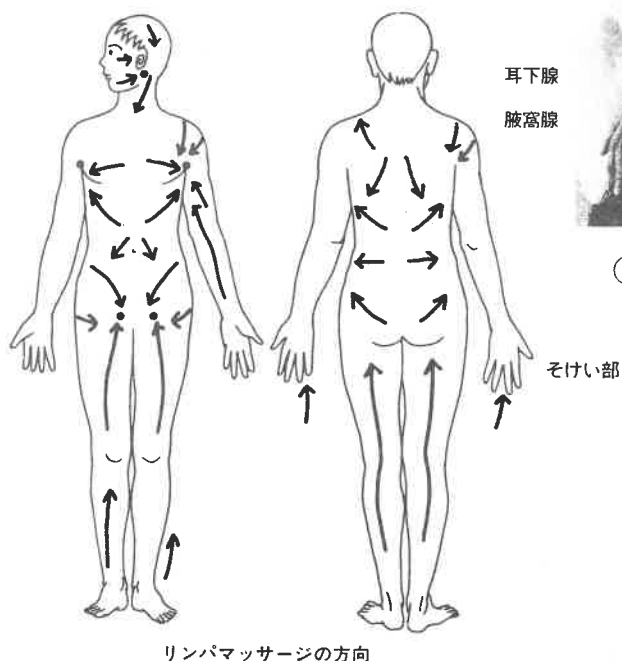
SSRでは、毎週木曜日13:00～16:10の時間帯に体育センターのメインアリーナで、バスケットボール、バレーボール、バドミントンの用具・器具を用意し、学生や教職員の皆さんに楽しんでいただけるように一般開放を行っています。皆さんの利用をお待ちしています。ネットなどの設置状況は、以下の通りです。



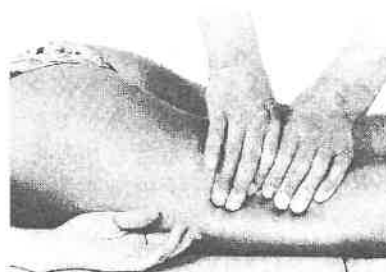
## 《 スポーツ整体：リンパマッサージ編 》

トレーニングをはじめ運動プログラムは、安全でかつ楽しく、さらには長続きして効果を発揮するものでなければならない。そのために欠かせないことは、ウォーミングアップ（準備運動）→トレーニング（主運動）→クーリングダウン（整理運動）を必ず行うことである。これらのことは、運動効果を向上させるだけでなく、運動中のケガや事故防止になり、運動中に生じた疲労物質の消失を促進し、疲労回復にも効果を発揮するので必ず実施してほしい。

ウォーミングアップやクーリングダウンの最も一般的な方法としては、ストレッチ運動がある。今回紹介するのは、血液循環を良くし疲労物質や老廃物を取り除くことができるリンパマッサージである。これは、全体の第一段階であり、六つのリンパ節（図・の位置）の方向に、①擦る（ブラッシング）②こねる（ローリング）③揉む（ポンピング）を約20分くらい行うことです。疲労物質や老廃物をリンパ節に送り出すことで、患部の緊張が取れ、過敏な神経反応からくる痛みを取り除くことができます。



①擦る（ブラッシング） ②こねる（ローリング）

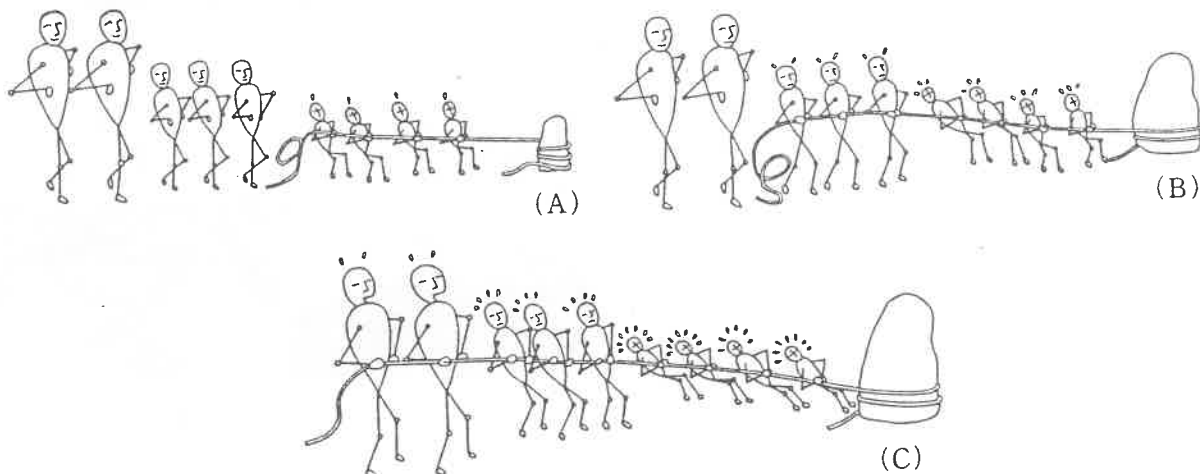


③揉む（ポンピング）

## 《レジスタンストレーニングのワンポイントアドバイス》

筋肉には速筋と遅筋があり、それぞれ別の運動神経に支配されている。負荷が軽いときには遅筋がはたらき、重いときには両者がはたらく。図はそれぞれの力の発揮レベルにおいて、はたらく筋と頑張りの程度（汗の数）を表している。速筋はサイズが大きく大きな力を出す、それほど数は多くない。また速筋と遅筋の割合は生まれつき決まっており、速筋の方が筋肥大しやすい。

実際のスポーツの動きは多くの筋肉が協同してはたらくので、トレーニングにおいてもタイミングを重視しなければならない。つまりレジスタンストレーニングでは筋肉だけでなく神経もトレーニングしているので、目的に応じて負荷の大きさだけでなくスピードやタイミングにも気を配ろう。



### 編集後記

今回のSSR Newsの発行が遅れたことをお詫びいたします。

部やサークルの一員としてだけでなく、個人としても学内のスポーツ施設を利用することができます。我々SSRスタッフも初心に戻り、ハードのサービスだけでなくソフトのサービスも充実させていきたいと思っております。体育館学生係では昨年10月よりフライングディスクも貸し出しています。上智大学はフライングディスクでは日本のトップレベル、遠投距離の世界記録は200mを越えます。我が南山大学でも手軽な遊びからちょっと競技までやってみようではありませんか。(KU)

SSR News Vol.5 May 1996

発行日:1996.5.20 編集:SSR(スポーツサービスクルム)

発行責任者:中路恭平(体育学教室)