

*Sports Service Room*

# SSR News

## vol.6

### Contents



トレーニングルーム講習会  
大学祭スポーツイベント  
学内体育施設の空き情報  
トレーニングワンポイントアドバイス  
【腹筋編】  
貸出用具一覧

### 《平成8年度後期 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。

＜後期＞	10月 4日(金)、7日(月)、11日(金)、14日(月)
	10月25日(金)、28日(月)
	11月 8日(金)、11日(月)、22日(金)、25日(月)
	12月 6日(金)、9日(月)

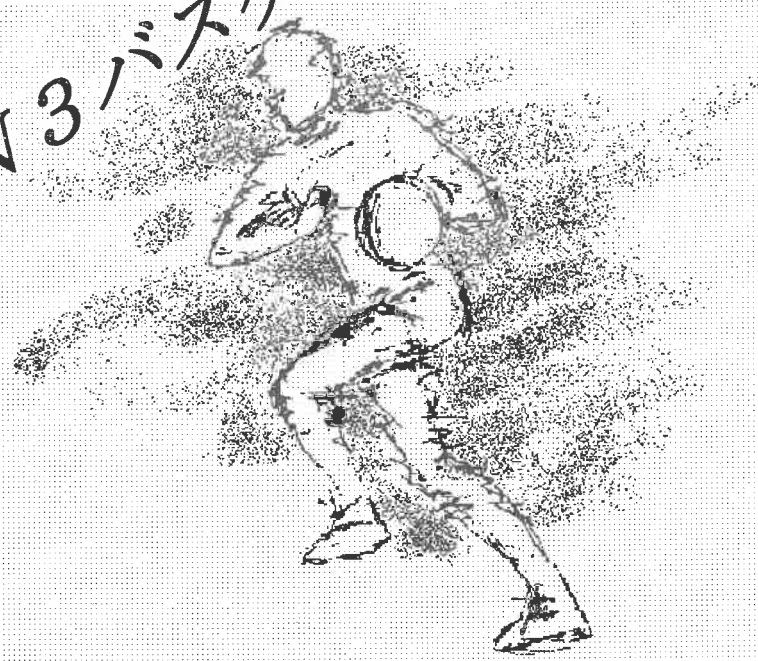
時間は16:30~18:30 集合は体育センター内 T205教室  
トレーニングに適した服装及び室内シューズ・タオル・筆記具持参で参加のこと

第3回SSR主催  
大学祭スポーツイベント

トーナメント出場者募集



バドミントンダブルス  
3ON3バスケットボール



昨年度に引き続き、SSRでは大学祭スポーツイベントを企画しております。

種目は、3 on 3バスケットボールとバドミントンミックスダブルスです。

参加賞、および上位入賞商品を用意しておりますので、奮ってご参加ください。

日時 11月2日(土) 10:00~16:00 バドミントンミックスダブルス  
11月3日(日) 10:00~16:00 3 on 3バスケットボール

場所 体育センター メインアリーナ

### 募集チーム数

バドミントンミックスダブルス：男女混成24チーム(1チーム男女2, 3名ずつ)

3 on 3バスケットボール：男子24チーム, 女子12チーム(1チーム3, 4名)

### 参加資格及びチーム編成

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)

ただし、3ON3バスケットボールには体育会バスケットボール部員は1チーム1名まで

バドミントンミックスダブルスには体育会バドミントン部員は1チーム1名(男女問わず)まで

### ゲーム方式

バドミントンミックスダブルス：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。

3 on 3バスケットボール：1ゲーム10分とし、その間の得点の多数で競う。

### チームの登録方法

受付期間 10月21日(月)~29日(火)

受付窓口 体育センター事務室にて 13:00~18:00

受付方法 折込みの登録用紙にチーム名およびメンバー全員の氏名と所属を記入し提出

チーム数が定員になり次第締め切ります。

なお、登録チームに対して詳しいルール説明と組み合わせ抽選会を、10月30日(水)午後を実施するので、代表1名必ず出席のこと。

## 《 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（10/10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、用具の貸し出しを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)

## 《トレーニングワンポイントアドバイス》

### 【腹筋編】

●シットアップ : 腹直筋のエクササイズ。床に仰向けになり、両手を頭の後ろに組み、膝を曲げる。頭、肩、背中という順で上体を起こし、戻す。へそを見るように。10回×3セット。初めは肩甲骨が浮くくらいが良い。



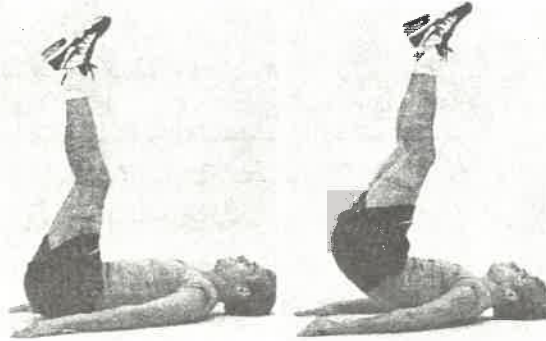
●クランチ : 床に仰向けになり、両脚の膝から先を椅子に乗せる。両手は頭の後ろで組む。この状態から頭、肩、腹の順で巻き上げ、ゆっくりと戻す。腹直筋のエクササイズ。コツはへそを見るようにすることと腰を反らさないこと。15回×3セット。



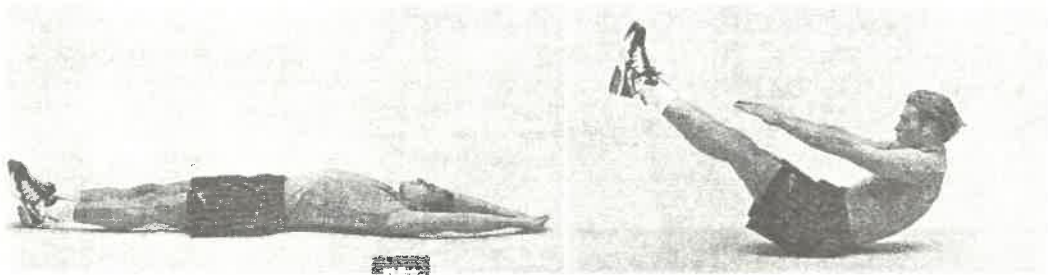
●リバースカール : 腹直筋、特に下腹部を鍛えるエクササイズ。床に仰向けになり、手のひらを腰の両脇につき、からだを支える。軽く膝を曲げた両脚を宙に浮かせる。これが基本姿勢。そこから膝を胸に近づけるように巻き上げ、基本に戻る。15回×3セット。



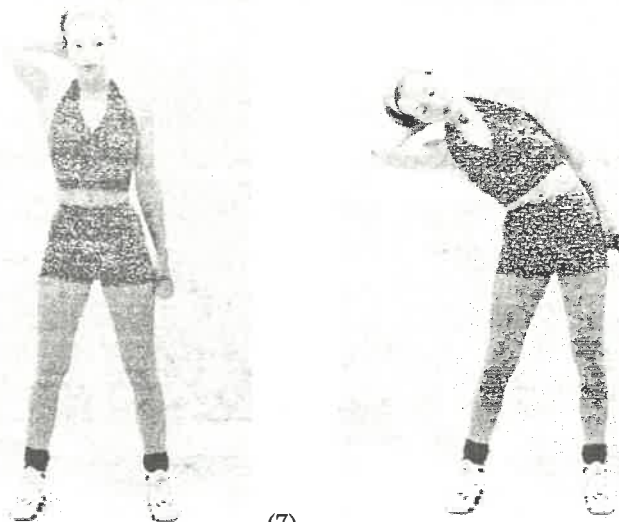
●レッグレイズ : 床に仰向けになる。両脚を真上に上げ、両手を床にあててからだを支える。膝の力を抜いた状態で、両つま先を突き上げ、元に戻す。反動ナシで、15回×3セット。リバースカールよりハードなエクササイズ。腹直筋が鍛えられる。



●Vシット : 仰向けになり、手足を伸ばす。両手をつま先につけるような気持ちで、Vの字になるように上半身、下半身を浮かせる。その姿勢を30秒キープする。反動を使わず、腹筋だけを使う。



●サイドベンド : 直立の姿勢で片手にダンベルを持ち、一方は後頭部に添える。ダンベルを持っている方向に上体を深く曲げて、伸びた脇腹の筋肉を縮めるようにして反対方向に曲げる。左右15回×3セット。肩で持ち上げたり、腰がずれないように注意。



## 《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 (フリスビー) 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10月現在)            |



### 【編集後記】

スポーツサービスルームが主催する大学祭スポーツイベントも今回で3回目を迎えます。皆さんの間でもこの大会の開催が定着してきたのでは・・・と思っています。SSRって何だ?、という人は、大学のホームページの学生生活をのぞいてみて下さい。今後はインターネットも通じて、情報を提供していきたいと思います。

SSR News Vol.6 Oct 1996

発行日:1996.10.14 編集:SSR(スポーツサービスルーム)

発行責任者:中路恭平(体育学教室)