

## <特集>

# スポーツトレーニングセンターの移転にあたって

大塚 雅一<sup>1)</sup>

令和4年度よりスポーツトレーニングセンター長を拝命しております大塚でございます。令和5年10月の学園創立百周年記念館の落成に伴い、スポーツトレーニングセンターも第4体育館より移転し、12月5日にオープンを迎えることができました。この新たな門出に際し、施設の特徴や新たに導入・設置するマシン、継続して使用するマシン等につきまして、その経緯なども含めてご報告させていただきます。

新しいスポーツトレーニングセンターは地下1階と地下2階に跨がって設置されたいわゆるメゾネットタイプの施設(写真1)となりますので、各階のそれぞれの説明と現時点の課題を記します。



写真1 エントランスから地下1階を望む

## 1. 地下2階

トレーニングセンターの受付カウンター(写真2)と管理室があり、入場は地下2階からとなります。

主に筋力強化系のマシンやフリーウエイトエリアが設けられ、メディシンボールの直上投げや手具を利用する競技スポーツの動作確認などを行う目的で、吹き抜けを利用したトレーニングもできる構造となっています。

新たに導入した筋力強化系マシン(写真3)は、主にCYBEX社のマシンを多く採用し、シート生地は、本学のスクールカラーに合わせ、レッドの基調を選定



写真2 受付・管理室

しました。旧センターから移設した既存のマシンについても、ブルーからレッドにシートを張り替える計画も準備を進めています。

フリーウエイトエリアでは、UESAKA社のバーベルセット(写真4)やHAMMAR STRENGTH社パワーラック(写真5)など、JISS(国立スポーツ科学センター)やNTC(味の素ナショナルトレーニングセンター)でも導入されているものと同様の国際基準のものを採用しました。

授業でも使用するフリーウエイトエリアのレイアウト(写真6)は、パワーラックやベンチプレスの台を向かい合わせにすることで、安全性を高めることを念頭に配置しています。

新たに肋木の隣に設置したTORQUEウォールスペースパッケージ(写真7)は、アブドミナルボードをかけるだけでなく、ロープトレーニングも可能となっています。

2011年度より使用している初動負荷マシン(写真8)は、肩甲骨と股関節周辺の可動域を引き出すことが可能であり、パフォーマンス向上はもちろんのこと怪我の予防、リハビリにも活用できるマシンです。この初動負荷マシンは、ワールドウィング社の研修を受けた者がいないと設置できないマシンで、本学には研修を受けた職員がスポーツトレーニングセンターを管理しているため、同社に移設を依頼し継続して使用することになりました。

<sup>1)</sup> 日本女子体育大学(教授)

POWER PLATE（写真9）は受容器を1秒間に25～50回刺激することで、筋力の活性化（インナーマッスルも刺激する）、歩行運動・歩行能力の向上、血循環やリンパ還流の向上、ホルモン分泌によるリカバリーと再生など、他にも様々な機能を向上させることが可能です。POWER PLATE1台で筋力やバランストレーニングから身体のケアまで行えるため、既存の4台を全て移設しました。



写真3 筋力強化系 CYBEX 社マシン



写真4 UESAKA 社バーベルプレート



写真5 HAMMAR STRENGTH 社パワーラック



写真6 ベンチプレス台



写真7 TORQUE ウォールスペースパッケージ

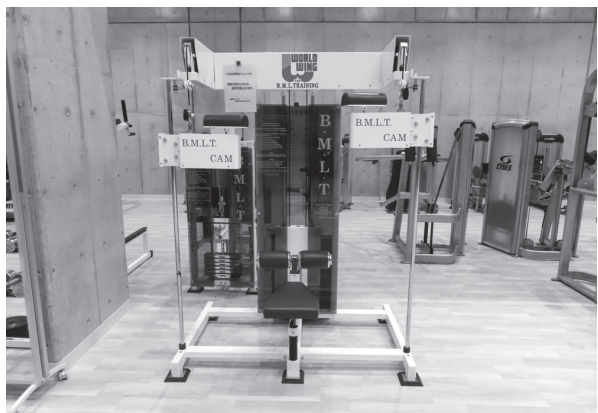


写真8 初動負荷マシン



写真9 POWER PLATE



## 2. 地下1階

主に有酸素運動系のマシンが設置されているエリアです。トレッドミル (写真10) 9台, アップライトバイク (写真11) 12台, 自走式トレッドミル (写真12) 2台, ステッパー (写真13) 3台, アッパーボディー (写真14) 1台, POWER MAX (写真15) 4台が設置されています。

新規に導入した有酸素系マシンは主に、Life Fitness社の製品を採用し、授業や個人のトレーニングに使用できるシンプルで利用しやすいモデルを採用しました。

また、地下1階のエリア全体の外周を走ることができるランニングスペース (写真16) も備えています。



写真10 Lifefitness社トレッドミル



写真13 ステッパー



写真11 Lifefitness社アップライトバイク



写真14 アッパーボディー



写真12 自走式トレッドミル



写真15 POWER MAX



写真 16 ランニングスペース

### 3. 現時点の課題

- ①2フロアに跨がっているので、職員の目が届きにくい地下1階の有酸素マシンエリアでは、監視カメラにより地下2階受付カウンター内で見ることができませんが、常時監視ができないことが危機管理の面での課題です。
- ②地下2階のマシンエリアのレイアウトについて、マシンを設置している間隔が狭くなってしまっています。これは天井埋込設置のエアコンのメンテナンス等を行う際、大型の脚立を立てるために一定のスペースを確保するため、やむを得ず必要最低限の間隔となっています。

③通信環境面では、地下1階、2階ともにWi-Fi環境が整っていますが、现阶段では携帯電話の電波が届いていない状況です。一般の電話回線はカウンター内では使用できますが、携帯電話が使用できないことにより、地下1階のエリア等での事故や負傷等の急を要する連絡に時間がかかる可能性があります。これらの3つの課題については、関係部署に依頼し、改善を求めています。

もうひとつの大きな課題として、コロナ禍で止まっている一般開放をどの時期に、どのように再開するかということがあります。このことにつきましても地域貢献の見地からも法人・大学と連携して、早期実現に努力してまいります。

この数年、コロナ禍で、スポーツトレーニングセンターを利用する学生が減少しておりましたが、この素晴らしい環境と最新の機器の下で、新スポーツトレーニングセンターが学生の競技力向上・スポーツ研究及び実践の拠点となることを期待します。