

総合体育館のトレーニング機器がリニューアルしました

10月1日より、総合体育館トレーニング室に設置しているトレーニング機器を更新・増設、新規導入しました。機器の名称と運動効果等は次のとおりです。生活習慣病の予防・改善やスポーツパフォーマンスの向上等に効果的です。ぜひご利用ください。

■有酸素系トレーニング機器（トレッドミル…2台、エアロバイク…2台）

- (1) トレッドミル（MATRIXランニングマシン）
 - ・既存のマシン1台から新たに2台増設し3台設置しました。
 - ・速度は0.8～20kphまで、また、傾斜も0～15%まで負荷の調節が可能です。
- (2) エアロバイク（MATRIX）
 - ・既存の2台を更新しました。
 - ・ペダルの負荷レベルが30段階まで調整が可能です。



■視機能トレーニング機器（スープリュームビジョン）NEW

- ・有酸素系や筋力系だけでなく、スポーツに欠かせない動体視力（視機能）の運動能力の向上等を目的に、新規に設置しました。
- ・眼球運動は、球技スポーツにおける動体視力の向上だけでなく、人が物を見る時に焦点を合わせるために目と手の協応動作の基礎となるもので、視機能や認知機能を高めるのに効果的です。

【プログラム】

- ①周辺視 ②動体視力 ③瞬間視 ④数字押し ⑤メモリー（記憶）ほか



■体成分分析装置（InBody 270）NEW

- ・日々のトレーニングの成果を数値化し効果的な運動を促すことを目的に、新規に設置しました。
- ・計測項目を参考にすることで、効果的にバランスの取れたトレーニングを行うことができます。
- ・スマートフォンに「InBodyアプリ（無料）」をダウンロードし、QRコードを読み取ることで、測定結果を共有することができます。

【計測項目】

- ①体の成分分析 ②肥満指数 ③部位別筋肉量 ④部位別体脂肪量 ほか

【測定目安】

運動前。筋肉量は月1回、体脂肪は月2回程度。



■自動血圧計NEW

- ・トレーニング前に健康状態を把握し無理なく適度な運動を促すことを目的に、新規に設置しました。

【測定項目】 ①最高血圧 ②最低血圧 ③脈拍数

【測定目安】 運動前

