

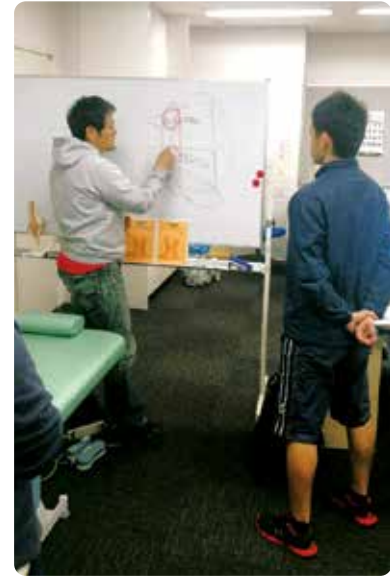
## 11 救命・トレーナー実習室

救命・トレーナー実習室では、年間を通して講習会を開催しております。もちろん、授業や課外活動でも利用しています。



## 12 スポーツ健康相談室

スポーツ健康相談室では、健康体力作りの相談や、競技力向上のためのリハビリテーションの相談などを受け付けております。



スポーツ健康センターでは、多くの課外活動、講義を行っているため、緊急性があるケガが起こる可能性があります。その中で身近に医療従事者がいるのはとても心強いです。

### 相談員の紹介



山田先生

スポーツ健康相談室では、部活中のスポーツ外傷や障害に対応する診断・治療

その後のリハビリテーションについて相談を行っております。その他、学内で起きた救急外傷に対しても対応のできる準備をしております。

また教育面では(公)日本体育協会アスレティックトレーナーを目指している学生へ、実際の診療場面の見学や実技指導も行っております。

### 競技力相談事業



スポーツ健康センターでは、スポーツパフォーマンスを向上させたいという相談に対して、トレーニング技術や食事・栄養、心理面等のあらゆる分野から、パフォーマンス改善のためのアドバイスを提供しています。

## ●スポーツ健康センターでは、以下の各施設の利用も積極的に推進しています。



テニスコート



弓道場



アメリカンフットボール場  
(多目的グラウンド)



多目的室内練習場



サッカー場



第2サッカー場



トレーニング場



硬式野球場  
(牛久グラウンド)



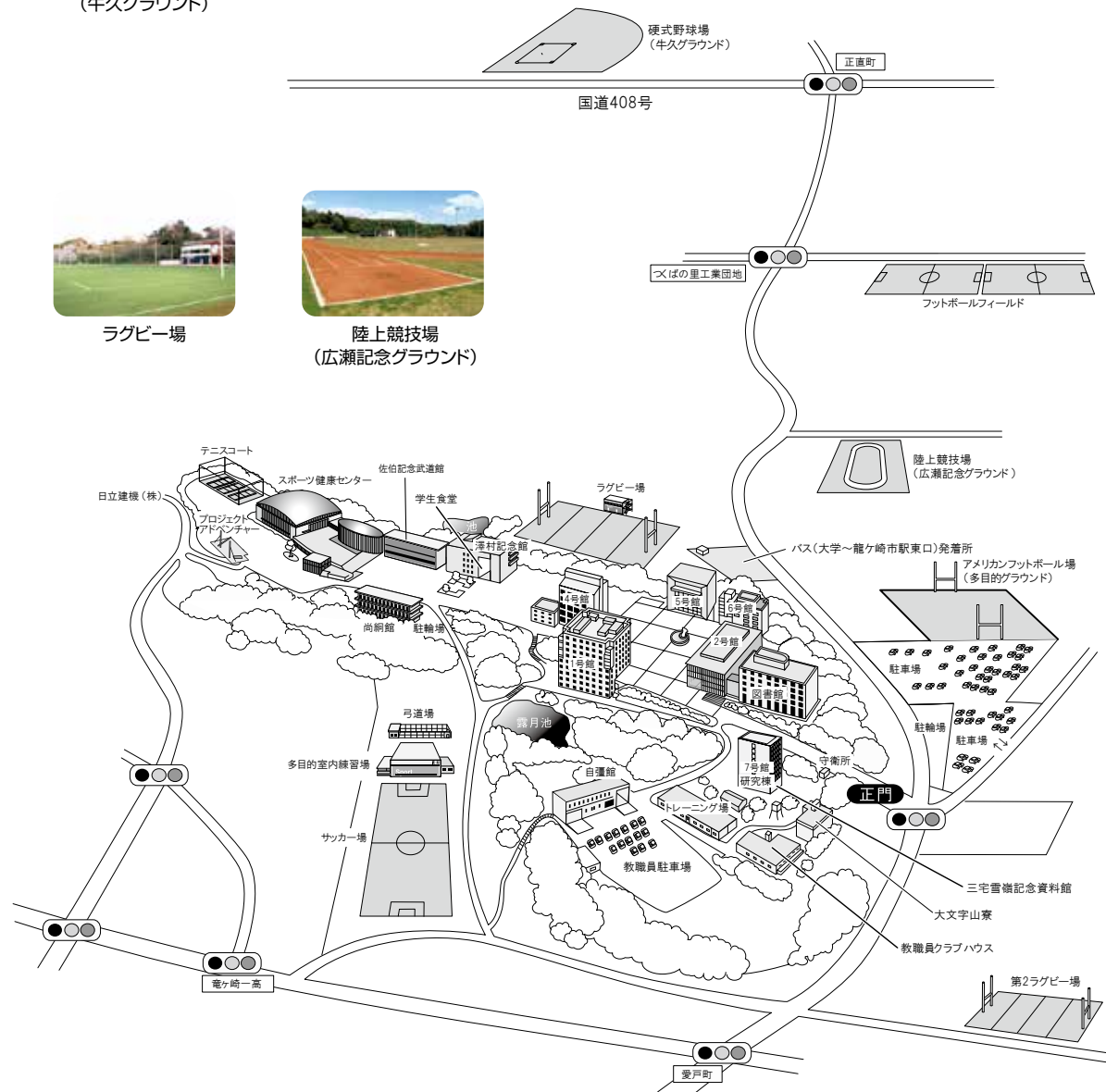
フットボールフィールド



ラグビー場



陸上競技場  
(広瀬記念グラウンド)



## 事業概要

センターは、以下に掲げる3つの事業を基本的な柱として、その目的を達成する。

### スポーツ健康相談室事業

本学学生・教職員からスポーツ健康に関する相談を受け付け、それに対して適切な指導や各種プログラムを提供する等によって、センター施設の積極的な利用を伴った健康の維持・増進を図るのみでなく、個々人の活力やスポーツパフォーマンスの向上を促進することに寄与する。

### スポーツ健康推進室事業

各種のスポーツ教室やセミナー等の開催を通して、体育・スポーツ・健康に関する支援を行うものである。

### 施設・設備の管理・運用

施設を利用した授業や学内行事の実施を円滑に進めるため、施設・設備の利用調整を含めた貸出業務を行う。

Health



Center  
for  
Health  
and  
Sports



Sports



### 1 事務室

- 事務室  
センター全体の管理・運営を行っています。  
施設の使用の際は、事務にて手続きを行ってください。
- 窓口受付時間  
月～金 8:30～17:00  
土 8:30～11:30 (隔週)
- 利用上の注意  
施設内の飲食は原則禁止です。  
施設内の用具・器具は丁寧に扱ってください。  
利用後は清掃・整備をし、利用前の状態に戻してください。  
その他、スポーツ健康センター事務室の指示にしたがってください。
- 施設開放時間  
春学期・秋学期で変更がありますので、HPで確認または事務室に問い合わせてください。

### 2 トレーニングルーム

トレーニングルームでは、健康増進・美容のための運動や競技力向上など個人の目的に応じて利用することが可能です。

🗣️ サッカー部に所属し、競技力向上のために利用しています。最初は全く知識がなく、分からないことばかりでしたが、スタッフの方が優しく丁寧に教えてくれるので初心者の方も気軽に利用できます。これからも日々のトレーニングに励んでいきたいです。

🗣️ 目的に合わせて、エアロビームも活用しています。多くの学生が利用しているので、活発で笑顔あふれる施設です。



### 3 プール

プールは、25m6レーンの温水プールです。採暖室やジャグジーも完備されています。

🗣️ 開放時間があるので、課外活動以外にもプールを利用して自主練習をしています。また、利用後の疲労を回復させるために、ジャグジーやサウナも使っています。

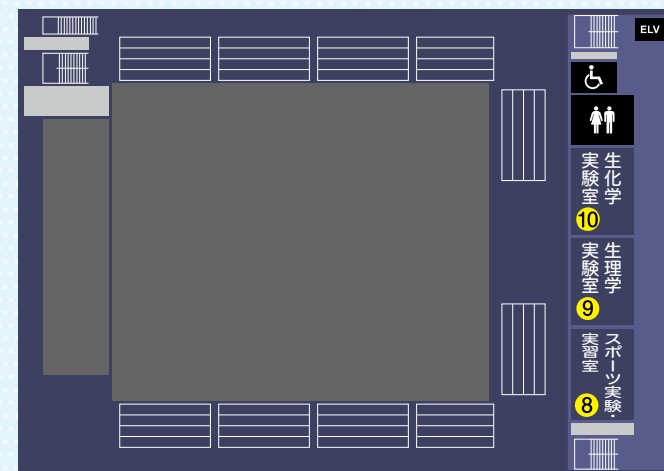


### 4 更衣室・シャワールーム

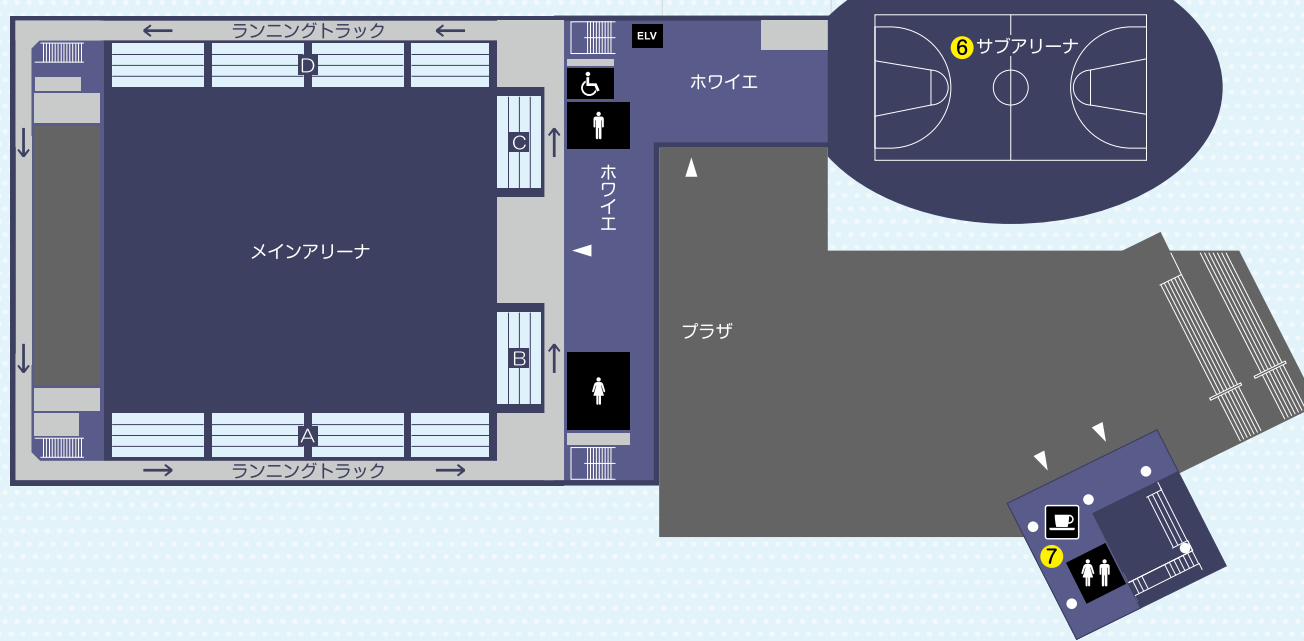
- (女子更衣室には)個室の脱衣所やドライヤー等が完備されているので、施設内での着替えも安心です。
- ロッカーの私物化は禁止です。

## MAP

3F



2F



1F



### 5 メインアリーナ

メインアリーナでは、授業及び課外活動で利用する他、学校行事等でも利用しています。



### 6 サブアリーナ

サブアリーナでは、授業及び課外活動で利用する他、一般学生への開放も行ってあります。

🗣️ 私は友達と週3回程、サブアリーナを利用しています。特にバスケットボールをして体を動かすことが多いです。短時間ですが、スポーツが好きな人が集まり、そして仲間になり、とても充実した留学生活を過ごしています。



### 7 カフェ(自販機コーナー)

センター内で体を動かした後は、カフェテリアで休憩を♪



### 8 スポーツ実験・実習室

実験実習室では、機器を使用し、ゼミでの研究活動を行うことができます。



### 9 生理学実験室

生理学実験室では、運動負荷などの実験を行います。



### 10 生化学実験室

生化学実験室では、研究のための血液やだ液の採取・分析を行います。

