

体育・保健センターのしおり

No.3 (昭和56年7月)

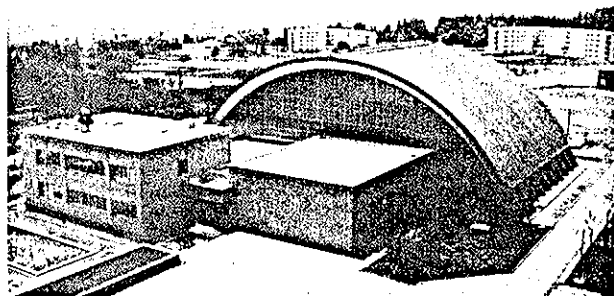
長岡技術科学大学体育・保健センター

❀体力づくり❀

健康や体力づくりの一翼を担うものとしてジョギングが広く注目されるようになりました。ところが最近になってむやみに身体に重い負担を加えさえすれば、より一層強靱な体にする事ができるといったような誤った風潮が拡がり、ジョギングのためにかえって過度の疲労を招いてしまう結果にもなっているようです。

ジョギングとは「走行動作」のことであり、「歩行動作」つまり歩くことの延長と考えてよいのではないのでしょうか。ふだん生活の中で歩き走っている程度のイメージを連想すれば適当かと思えます。

1. 全身運動のひとつ。2. 年齢に関係なく走れる。3. マイペースで走れる。4. 安全が確保されればどこでも走れる。5. 一人でも、グループでも好みにあわせて楽しめるなど、健康増進、体力増強に適した運動と考えられます。



夏は若々しいイメージと開放感にあふれた季節です。一億総運動不足の時代とされています。暑さのために失われる栄養を補給しながら体力、健康づくりに努力しましょう。

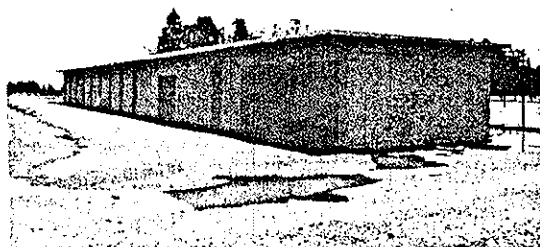
❀センターの主な業務内容

1. 保健体育の授業に関すること。
2. 学生及び職員の体育活動に対する指導助言に関すること。
3. 学生及び職員の健康管理に関すること。
4. 健康相談、精神衛生相談及び応急処置に関すること。
5. 医学的分野の技術開発研究及び身体運動に関する実験データの提供等に関すること。

❀施設新設のお知らせ

テニスコートのとなりに屋外器具庫が新設されました。

器具室 全12室
トイレ (男女)
洗面所



◆ 主な行事予定

1. 体育関係

5月	体力測定及び各種スポーツテスト	学部学生
6月	系対抗球技大会	全学生
7月	夏祭民謡講習会	希望学生
8月	各種スポーツ特別講座	希望学生
9月	スポーツ行事 (ソフトボール、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球等)	全学生

2. 保健関係

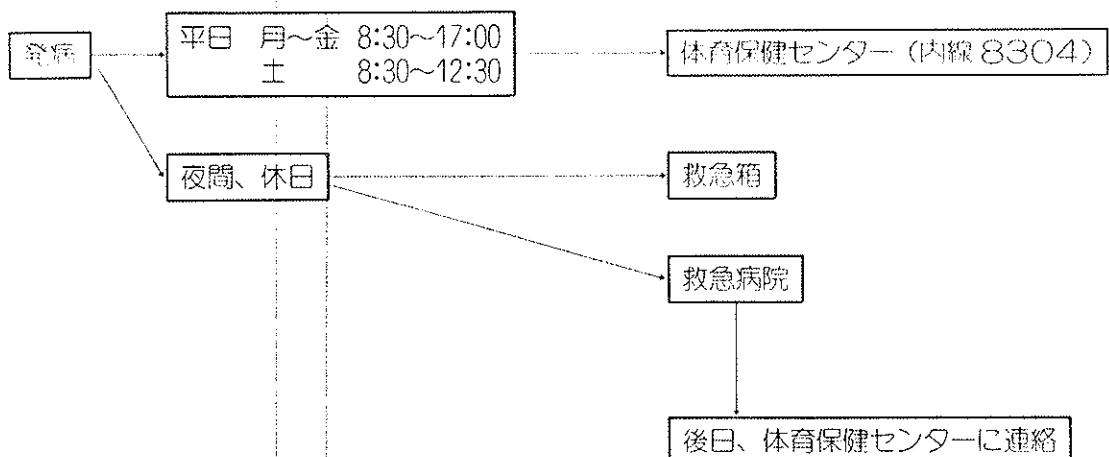
5月	学生及び職員定期健康診断胸部X線間接撮影、特別定期健康診断	全学生及び全職員
6月	学生及び職員定期健康診断 (内科、尿検査、視力検査、血圧測定、身長測定、体重測定)	全学生及び全職員
9月	成人病検査 (胃部X線間接撮影、肝機能検査) 臨時健康診断 (血圧測定、心電図)	40才以上の職員 体育部加入学生
11月	応急処置特別指導	希望学生

3. 健康相談及びカウンセリング

事項	場所	担当	相談日
健康相談	保健室	三宅先生	毎週水曜日(13:30~15:30)
カウンセリング	学生相談室	カウンセラー又は校医	第2、第4水曜日(14:30~16:30)

※ 個人の秘密は厳守いたします。

◆ 発病・ケガの場合



❁健康づくりは不断の努力から❁

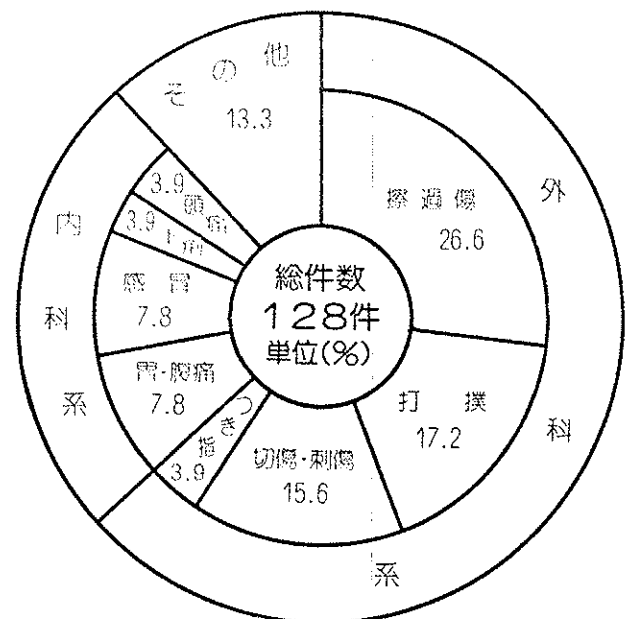
一般に学生諸君は自分の若さ、体力を過信するきらいがありますが、「つけ」は年老いて必ず回ってきます。また学生時代の不摂生は、社会に出ても問い性となることは目に見えています。今のうちに健康づくりに心掛けましょう。

健康づくりの基本の第1は食生活にあります。バランスのとれた食、量が大切です。成人病と呼ばれる高血圧、糖尿病、心臓病などは、学生時代の今頃から徐々にその芽が大きくなっていきます。運動不足による肥満、食塩の取り過ぎによる高血圧などは食生活の改善がそのまま治療となりうるのです。健康づくりの基本の第2は規則正しいリズムがある生活です。カゼをひいた時、その前に生活リズムの乱れがあったことに思いあたることはよくあります。一方リズムにアクセントも必要ですが過ぎたるは及ばざるが如し…。まだまだ健康づくりの要点はありますが、そのどれにも共通して言えることは「不断の努力」なのです。ごく当り前のことですが、ちよつとした努力の積み重ねが長い人生では著しい差となって現われるものです。

❁医用工学研究室について

本センターの特色として、人体機能測定（生理学、スポーツ医学）等を通して、人間-機械系の研究及び機器の開発を行なうことになっており、センター二階に研究室があります。生理機能各種測定用アンプ、レコーダー、医用テレメトリスシステム、医用サーモグラフィ装置などがあり、マイコンもフルセット揃っています。ライフサイエンス、人間工学、医用工学、情報処理等に興味ある諸君を歓迎します。

❁昭和55年度応急処置状況



※ケガ、カゼなどの場合は、当センターの保健室にて応急処置を受けて下さい。

※ パワートレーニングについて

パワートレーニングとは一般的には、その人のもつ最大筋力の $\frac{1}{3}$ ～ $\frac{2}{3}$ ぐらいの負荷で運動し、最大パワーを高めるトレーニングのことです。

○設備、器具（ウェイトトレーニング室等に置いてあります。）

バーベル、ダンベル、チェストウェイト、カーリングマシン、スーパインプレスベンチ、アブドミナルボード、エキスパンダー等

必要とするパワー	目的	負荷
ハイギアパワー	スピードの養成を中心	最大筋力の $\frac{1}{4}$ ～ $\frac{1}{3}$
ローギアパワー	大きい力の発揮を中心	できるだけ最大筋力に近い負荷

○方法

運動は正確に行なわなければならない。

1. 時間設定法

ア. 10～15秒間を設定して最大スピードで行なう。

ハイギアパワー	最大筋力の30%前後
ローギアパワー	最大筋力の60%前後

イ. 時間内に最大回数を向上させる。

2. 回数設定法

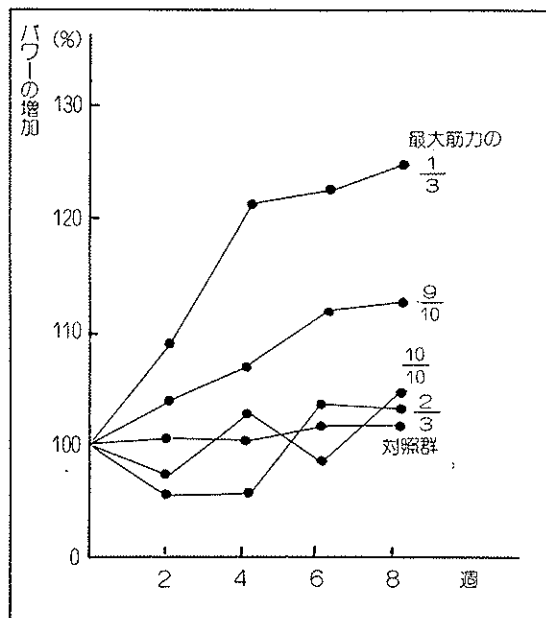
ア. 回数を設定し、最大の努力で運動時間を短縮させる。

3. トレーニング量

ア. 頻度…毎日行なうことが望ましいが、2日に1回、3日に1回の頻度でもかなりの効果が期待できます。

イ. 1日のトレーニング量…3～5セット

1セットが $\frac{1}{3}$ の筋力ならば10～15回、ローギアパワーならそれよりも少なくなる。



パワーの増加率比較図
(パワーのトレーニング効果に関する研究「体育学研究」より)

※ 体育施設の使用時間について

1. 一般学生及び職員

	月	火	水	木	金	土
体育館	17:30	16:10	17:30	16:10	17:30	12:30
武道館			16:10			12:30
テニスコート	全天候		19:30 (一面)			
コート	クレイ		19:30 (一面)			
ラグビー場			事前に許可を得ること			
野球場			事前に許可を得ること			
多目的グラウンド	17:30	16:10	17:30	16:10	16:10	12:30

2. クラブ活動

屋内施設、屋外施設……… 19時30分