

2015年4月1日

シティライトスタジアム・トレーニング室の開放について

1 実施主体 公益財団法人岡山県体育協会（以下「県体協」という。）

2 利用時間

曜 日	日	月	火	水	木	金	土
開放時間	休業日	休業日	16:30~19:30			休業日	休業日

- (1) 休業日は、日、月、金、土に加えて、祝日及び振替休日、及び年末年始（12/27～1/4）の期間とします。
- (2) シティライトスタジアムが専用利用されている場合には開放しません。
- (3) 開放日・利用時間等については、県体協のホームページ等でご確認ください。
<http://www.okayama-taikyo.or.jp/>

3 利用対象者

県体協加盟競技団体の登録者を優先します。ただし、登録者ではないシティライトスタジアム及び補助陸上競技場利用者も利用可能ですが、その場合、利用当日のシティライトスタジアム及び補助陸上競技場の利用券の提示が必要です。

4 利用可能時間 1回につき3時間以内

5 利用料金 県体協加盟競技団体登録者：無料、その他利用者：200円

6 利用方法

- (1) 県体協加盟競技団体登録者
→トレーニング室内受付にて受付用紙に記入
- (2) その他利用者
→シティライトスタジアム受付横の券売機で購入後、トレーニング室で受付
- (3) 利用者数の制限について
→安全管理に従事するため、必要に応じて利用者の利用を制限する

7 問い合わせ先

桃太郎アリーナ「岡山県広域スポーツセンター」内、
公益財団法人岡山県体育協会事務局
TEL (086) 256-7101 … (平日 8:30~17:15)

8 利用上の注意事項

- (1) スパイクは使用禁止です。
- (2) 貴重品については、県体協または施設側は一切責任を負いません。男女更衣室にあるロッカー（鍵付き）を利用されるか、個人で管理してください。
- (3) 男女更衣室に温水シャワー設備があり、使用可能です。
- (4) スタジアム内は全面禁煙です。喫煙される場合は、指定場所をお願いします。

シティライトスタジアム トレーニング室設置機器一覧

No.	機器名	主要部位等	効果等	分類
①	レッグエクステンション	大腿四頭筋	大腿前部, 膝周辺を鍛える代表的な種目	フリーマシン
②	ニーレッグカール	ハムストリングス	脚の裏側を鍛える代表的な種目	フリーマシン
③	スミスプレス	全身各種トレーニングに使用	バーベル運動を行うためのラック	フリーウエイト
④	スクワットラック	下半身各種トレーニングに使用	バーベル運動を行うためのラック	フリーウエイト
⑤	パワーゲージ	下半身各種トレーニングに使用	バーベル運動を行うためのラック	フリーウエイト
⑥	スクワットプレス	大腿全部	下半身を総合的に鍛える代表的な種目	フリーマシン
⑦	アドバンスドオーバーヘッド	三角筋, 上腕三頭筋	肩を鍛える代表的な種目	フリーマシン
⑧	アドバンスドチェスト	大胸筋, 三角筋, 上腕三頭筋	上半身を鍛える代表的な種目	フリーマシン
⑨	レッグレイズ/ディップ	下腿三頭筋, 上腕三頭筋	レッグレイズ, ディップスに使用	フリーウエイト
⑩	チンアップ/ディップ	広背筋, 上腕三頭筋	チンニング, ディップスに使用	フリーウエイト
⑪	Tバーロー	広背筋, 上腕二頭筋	上背, 腰部を鍛える代表的な種目	フリーマシン
⑫	ロータリーカーフ	下腿三頭筋, 前頸骨筋	ふくらはぎを鍛える代表的な種目	フリーマシン
⑬	スコットカール	上腕二頭筋	バーベルカール運動に使用	フリーウエイト
⑭	アドバンスドプルダウン	広背筋, 上腕二頭筋	上背を鍛える代表的な種目	フリーマシン
⑮	オリンピックベンチプレス	大胸筋, 三角筋, 上腕三頭筋	ベンチプレスに使用	フリーウエイト
⑯	FT360	全身各種トレーニングに使用	競技形態に近い運動が可能	フリーマシン
	アジャスタブルフラットベンチ	上半身各種トレーニングに使用	0~80度に角度調整可能なベンチ	フリーウエイト
	フラットベンチ	上半身各種トレーニングに使用	角度の無いフラットなベンチ	フリーウエイト
	ダンベルラック		ダンベルの収納	収納
	ウエイトツリー		ウエイトプレートの収納	収納
⑰	パワーマックス	最大無酸素パワーとそのスピード持久力の向上をはかる自転車エルゴメーター型インターバル・トレーニングマシン		
⑱	アドバンスドインクライン	大胸筋	上半身を鍛える代表的な種目	フリーマシン

