

高校生にとっては、体力の最も向上する時期となります。この大切な時期を効果的に成果へと繋げ競技力向上のご支援をするためにも次ページのとおり PDCA サイクルを活用したトレーニングをお奨めします。

体成分測定では、各人の栄養評価、骨格筋・脂肪の割合、部位別発達量、基礎代謝量など体成分の必要な数値を明確に確認できます（競技特性に応じて部位別筋肉量なども違います）。そして、求められる数値にするには、どのようなトレーニングをどのように行えば良いかなど生徒自らが考え（トレーニング計画）、行動（トレーニング）し、評価（体成分測定等）・改善（修正トレーニング）するといった課程を自ずと実践を通して学べることになります。この一連的な行動は主体性を育むというように、将来の人財育成という観点からもスポーツを通して是非学んで頂きたい内容でもあります。

HATO スタジアム内には、アスリート仕様のトレーニング室をオープンしましたので、成長期にある運動部員の身体づくりと主体性向上に是非ご活用願えればと思います。

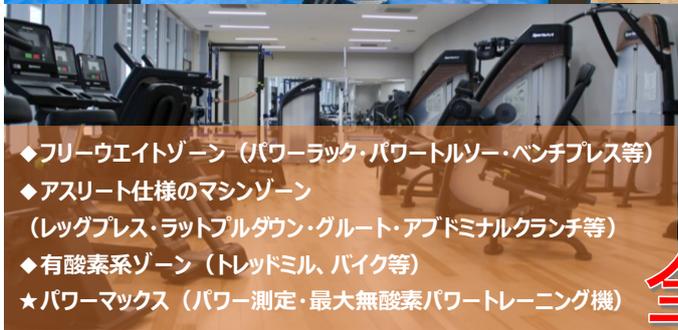
つきましては、「部員の体力アップを図りたい。競技レベルを上げたい。生徒のやる気や意識を高めたい。自信・主体性を高めたい。」などお考えの皆様には是非ご利用いただけますようご案内いたします。

→次ページ ご覧ください。

平和堂HATO STUDIUM TRAINING

競技力向上を応援します！

強くなれ



- ◆フリーウエイトゾーン (パワーラック・パワートルソー・ベンチプレス等)
- ◆アスリート仕様のマシンゾーン (レッグプレス・ラットプルダウン・グルート・アブドミナルクランチ等)
- ◆有酸素系ゾーン (トレッドミル、バイク等)
- ★パワーマックス (パワー測定・最大無酸素パワートレーニング機)

全国・世界へ

必ず成果に繋げる1分30秒の体成分測定(トレーニング室使用前講習等で測定)

—トレーニングの検証・アスリートのコンディショニングに— (測定時間 1人約1分30秒)

体成分分析から栄養評価、骨格筋量、体脂肪量、体脂肪率、部位別筋内量・発達量、基礎代謝量、フィットネススコアなど、結果表として標準との比較などもできトレーニングターゲットや課題などを確認できます。

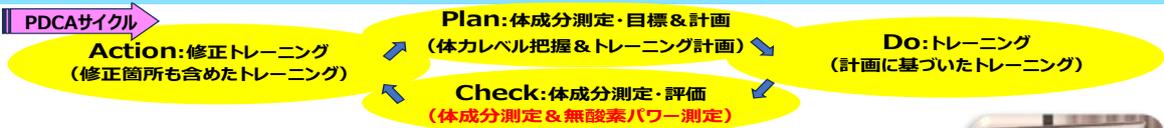
◆測定料・トレーニング使用者講習会時は、講習料に含まれます。

- ・2回目以降は、1回500円(予約制)
- ・出張測定(15名以上対象でご希望地で行います。)
- 1人1回 高校生以下 600円、成人 800円

※いずれも測定後、結果説明と相談に応じます。
詳しくは、下記公園まで

項目	値	標準	改善範囲
体水分	49.4%	40.5 ~ 49.5	
タンパク質	13.4%	10.9 ~ 13.3	
ミネラル	4.58%	3.75 ~ 4.58	
体脂肪	11.9%	8.7 ~ 17.3	

項目	値	標準	改善範囲
骨格筋量	20.4kg	31.0 ~ 37.8	
体脂肪量	11.9kg	8.7 ~ 17.3	



※ 数値は明確であり、明確な目標はエネルギーとなる。
科学的に捉える眼と実践の習慣、自ら取り組む姿勢が選手を育てます！

トレーニング室利用するには？(団体対象)

1. トレーニング室使用者講習会を受講(※団体様ご利用の場合は、ご希望の日時調整可)
 - (1)講習料金(2時間) 一団体(15名程度)一回 10,000円(通常1名1,000円)
 - (2)講習会内容
 - ①効果的に成果を上げるトレーニングについての説明
 - ②体成分測定と結果表の説明
 - ③実技講習後、使用許可証発行
 ※トレーニングメニュー表作成希望者は、次回にお渡しします。
2. 希望日にトレーニング

区分	1回	回数券(11回)	定期券
高校生	410円	4,100円	3,280円
一般	580円	5,800円	4,640円

トレーニング室利用時間 8:30~21:30(最終受付 20:30)内の2時間
休園日 毎週月曜日(月曜日が祝祭日の場合は、翌日が休園日)、年末年始



彦根総合スポーツ公園 TEL 0749-23-4911

彦根総合スポーツ公園