

野洲市総合体育館 トレーニング室機器の更新について

1. 概要

余熱利用施設（（仮称）野洲市健康スポーツセンター）の整備に伴い、同施設のオープン後、野洲市総合体育館トレーニング室は一旦休止し、厳選した機器に更新後、再開します。

機器の厳選にあたっては、利用者アンケートを実施し、総数 161 の回答を得ました。この結果も踏まえ、次のように機器を厳選する予定です。

2. 基本的な考え方

人生 100 年時代を見据えた心身を育む機会（生涯スポーツ）の提供に特化し中高年の健康と体力保持を主にした方向性とします。

自立歩行の重要性に着目するとともにアンケート結果を受けて身体各部位にわたるトレーニングに考慮します。

（仮称）野洲市健康スポーツセンターに整備されるトレーニングルームとともに利用の選択肢が増え様々なトレーニングのニーズに対応します。

3. 機器の更新予定

①有酸素トレーニングマシン

機器	現在	更新後
ランニングマシン	6 台	5 台
エアロバイク	7 台	2 台

②筋肉トレーニングマシン

部位	現在（各 1 台）	更新後（各 1 台）
足	レッグカール	レッグカール&レッグエクステンション
	レッグエクステンション	
	レッグプレス&カーフレイズ	レッグプレス&カーフレイズ
	アダクション&アブダクション	
腕	アーム・カール&エクステンション	（ダンベルの使用を推奨します。）
	ショルダープレス	
胸	フライ	
	チェストプレス	チェストプレス
腹	腹筋台	腹筋台
	ロータリートーツ&ツイスト	
	アブアイソレーター	アブドミナル&バック
背中	バックエクステンション	
	背筋台	背筋台
	アシスト・チン&デップ	（静止型の懸垂器具を検討します。）

③その他

ストレッチマット、ダンベル