



フィットネスセンターとは？

2004年相模原キャンパス、2013年青山キャンパスに開設

「Health」「Physical Education」「Re-creation」
青山学院大学の全ての学生・教職員が利用できる施設

年度3,000円で利用できる（体育会学生は2,000円）

両キャンパスご利用いただけます

※年度毎の更新が必要（オリエンテーションの再受講は不要）

フィットネスセンターの場所



青山キャンパス：記念館地階

相模原キャンパス：H棟2階



施設紹介



青山キャンパス

フィットネスルーム

筋トレマシン・フリースペース
スクワットラック・ベンチ台

アスリートルーム

スクワットラック・ベンチ台
プラットホーム

カーディオ&スタジオルーム

相模原キャンパス

フィットネスルーム

カーディオマシン・筋トレマシン
スクワットラック・ベンチ台・フリースペース

アスリートルーム

スクワットラック・ベンチ台
プラットホーム



フィットネスセンターで出来る運動



有酸素運動

トレッドミル（ランニングマシン）
エアロバイク・ステッパーの3種類



筋力トレーニング

20種類以上の筋トレマシン
ベンチプレスやスクワットなどのフリーウエイト



フリースペースでの運動

ストレッチや体幹トレーニング
コンディショニンググッズを使ったカラダのケア

この後
解説します

グループレッスン・オンラインレッスン



ヨガやボクササイズ、ランニングクラブなど
本格的なレッスンを無料で受けることができます！

ボクササイズ



ヨガ



ランニングクラブ



マラソン大会参加



Instagram



フィットネスセンターで出来ること

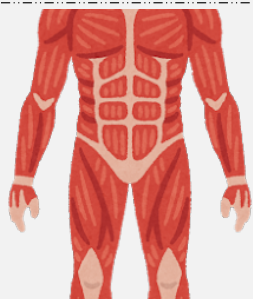


食事相談

- ✓ 管理栄養士のアドバイスをもとに食習慣を改善しましょう

「カラダは食べたものから出来ている」

食事の基本を
解説します



体組成測定

- ✓ InBodyという高精度の機器を使って体組成を確認しましょう
- ✓ 筋肉や脂肪量を把握することで**行うべきトレーニング**が分かります



トレーニング相談

- ✓ 身体作りの疑問や質問にお答えします
- ✓ トレーニングプログラムのアドバイスも行います

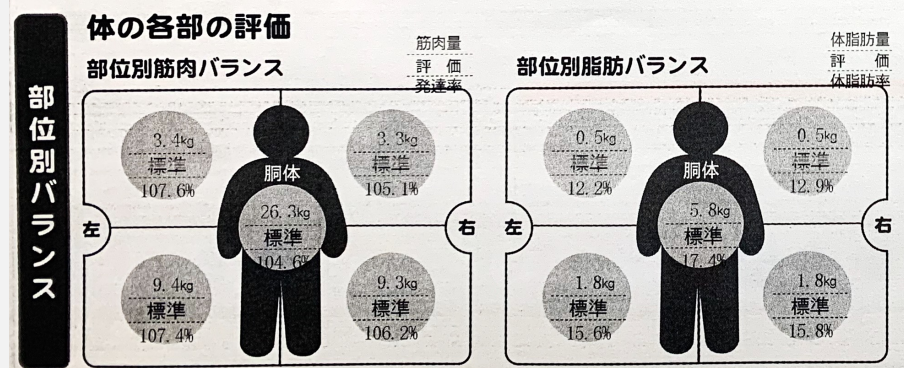


体組成 (InBody) 測定とは？

体重だけでなく**筋肉量**や**体脂肪量**、**体脂肪率**などを正確に測定
カラダの中身、**体型**が分かります！

骨格筋・脂肪	筋肉と脂肪の割合				
	低	標準	高	標準範囲	
	体重	55 70 85 100 115 130 145 160 175 190 205 220	71.9kg		54.7~74.0
	骨格筋量	70 80 90 100 110 120 130 140 150 160 170 180	34.5kg		27.4~33.5
体脂肪量	40 60 80 100 160 220 280 340 400 460 520 580	11.7kg		7.7~15.4	

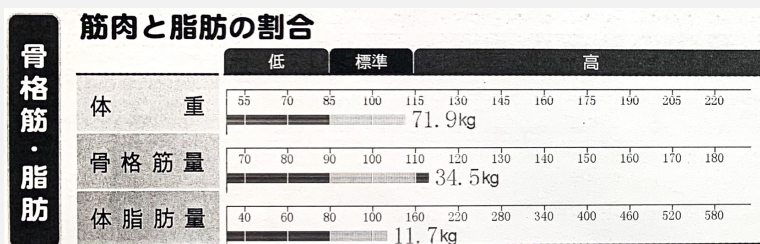
▶ 体重は参考値です。計量法上の取引・証明用には使えませんのでご注意ください。





体組成 (InBody) 測定とは？

体重・筋肉量・体脂肪量の
バランスを把握することが重要



体脂肪量が標準以上 → 減らす
筋肉量が標準以下 → 増やす

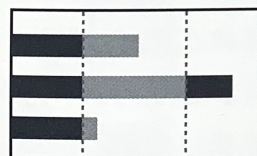
低 標準 高



標準体重・健康型

体重・筋肉量・体脂肪量の全てが標準で体成分の均衡が取れています。筋肉量を増やすことでより理想的な体型になります。

低 標準 高



標準体重・強靱型

体重と体脂肪量は標準で筋肉量の多い、運動選手でみられる理想的な体型です。現在の状態を維持しましょう。

低 標準 高



標準体重・肥満型

筋肉量が少なく、体脂肪量が多い肥満型です。まずは健康型を目指して筋肉量と体脂肪量の改善を目指しましょう。



体組成 (InBody) 測定とは？

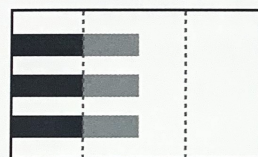
体重の増減だけではなく
何が増えて、何が減っているのか
を把握しましょう

体組成を把握することで

- ✓ やるべき運動が分かる
- ✓ トレーニング効果を確認できる

毎月1~14日が測定期間

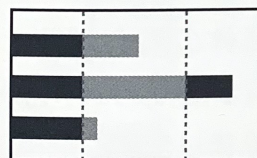
低 標準 高



標準体重・健康型

体重・筋肉量・体脂肪量の全てが標準で
体成分の均衡が取れています。筋肉量を
増やすことでより理想的な体型になります。

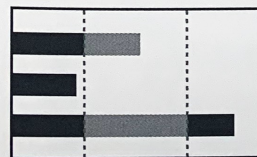
低 標準 高



標準体重・強靱型

体重と体脂肪量は標準で筋肉量の多い、
運動選手でみられる理想的な体型です。
現在の状態を維持しましょう。

低 標準 高



標準体重・肥満型

筋肉量が少なく、体脂肪量が多い肥満型
です。まずは健康型を目指して筋肉量と
体脂肪量の改善を目指しましょう。



フィットネスセンター

- ✓ 年間**3,000**円で利用できる（年度毎の更新が必要）
- ✓ 有酸素運動や筋トレマシンなど**充実した施設環境**
- ✓ **グループレッスン**や**オンラインレッスン**も受けられる
- ✓ 食事やトレーニングの**相談**、**体組成の測定**ができる





困った時は…

- ✓ マシンの使い方が分からない
- ✓ トレーニング方法を知りたい
- ✓ 食事のアドバイスを聞きたい

分からないことがあれば
スタッフに相談しましょう！



フィットネスセンターに関する情報は
ホームページ、SNSをチェック➡

