

国際大会代表選手選考会における
東京アクアティクスセンタートレーニングルーム利用開放について

(公財) 日本水泳連盟
競技委員会・医事委員会・競泳委員会

東京アクアティクスセンタートレーニングルームの指定管理者であるセントラルスポーツ株式会社様にご理解とご協力をいただき、下記日時においてトレーニングルームを開放いたします。利用方法を遵守のうえ、怪我のないようにご利用ください。

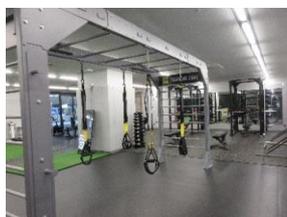
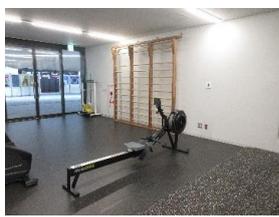
[開放日時] : 2024年3月17日(日)～3月24日(日) 各日 12:00～17:00 *公式練習日は利用不可

[場 所] : 東京アクアティクスセンター1階 トレーニングルーム

[利用方法] :

- ・利用対象は大会参加選手のみとなります。1人でも利用可能ですが、高重量のトレーニングを行う場合は補助員として成人の方に帯同いただくか、トレーニングルームに常駐しているトレーナー会議のトレーナーにお声がけください。
- ・使用機器に関わらず、高校生以下の選手が利用する場合は、所属チームの責任者もしくはスタッフの方の帯同をお願いします。
- ・マシンの利用方法は、トレーニングルームのルールに沿ってご利用ください。
- ・利用の際は、室内シューズをご持参ください。

[設置機器]

TRX①・雲梯	TRX②・各種小アイテム	スイムエルゴメーター	ダンベル
			
トレーニングバイク(風神雷神)	パワーラック	フィットネスバイク	ローイングエルゴメーター
			

トレーニングルーム機器一覧

機器(機種)または種目	数 量	仕様
TRX	サスペンションポイント 9ヶ所	
フィットネスバイク	2台(ともにリカンベントバイク)	マトリクス
ローイングエルゴメーター	1台	コンセプト2
スイムエルゴメーター	2台	コンセプト2
トレーニングバイク(風神雷神)	2台	OCL LABO
フリーウェイト	2本(各20kg)	
パワーラック	2台	
プレート	20kg×4、15kg×4、10kg×4、5kg×4、2.5kg×4、1.25kg×4 上記2セット	
ダンベル	1～10kg、12kg、14kg、16kg、18kg、20kg - 各1	
アジャスタブルベンチ	4台	
メディシンボール	8個 (5.5kg×2、4.5kg×2、3.6kg×2、2.7kg×1、1.8kg×1)	
バランスボール	5個 (65cm×3、55cm×2)	
コアボール	5本	
雲梯		
肋木		