

S P O R T S N I C H I D A I

ATHLETIC CENTER HACHIMANYAMA

スポーツ日大 アスレティックセンター 八幡山
アスレティックヴィレッジ 八幡山



日本最大級



SPORTS NICHIDAI ATHLETIC CENTER HACHIMANYAMA



日本大学の運動部を支える総合体育施設である
スポーツ日大 アスレティックセンター八幡山。

過去、数々の記録や成績を残してきた運動部の歴史を集約するとともに、
スポーツ日大としての新たな展開を図るため、平成14年に竣工されました。
学業とスポーツ実技との両立を目指し、それを実証していきます。

- 平成14年4月竣工
- 鉄筋コンクリート一部鉄骨建て地上3階、地下3階
- アリーナ、サポート施設、課外活動施設の3つで構成
- 延べ床面積8,185㎡

日大のスポーツ健康科学の拠点として

カレッジスポーツの頂点に君臨し、数多くのオリンピック選手やプロ選手を輩出してきた日本大学保健体育審議会は、既に100年を越す歴史と伝統を有しています。

黎明期からこれまでの長い歴史の中で、各競技部はそれぞれ独自にトレーニングメニューを構築し、競技力を向上させ、成果を上げてきたわけですが、
残念ながらそこに医学部、歯学部を含む17の学部・教育部を擁する本邦最大の総合大学の機能が十分に生かされてきたとは言いがたいものでした。

そうした折、世田谷区八幡山にあった旧運動部学生寮とグラウンドの再開発計画の話しが持ち上がり、

平成11・14年に竣工したのが、スポーツ日大 アスレティックヴィレッジ八幡山と同アスレティックセンター八幡山であります。

本施設は、単なるトレーニングのための施設ではなく、本学のスポーツ分野における教育・研究活動の活性化を期待して造られたものであり、大学事業の新たな展開を模索する役割も担っています。

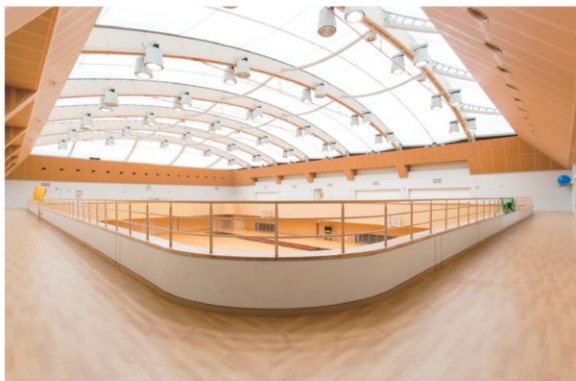
事実、本施設竣工後は、歯科医による歯科検診や、マウスピースのオーダーメイドなどがスポーツデンタルで盛んに行われ、数々の実績をあげてきました。

今後、学生諸君が本施設を積極的に利用することで、保健体育審議会の歴史に輝く新たな1ページを加えてもらえれば、これに勝る喜びはありません。



MAIN ARENA

メインアリーナ・ランニングスペース



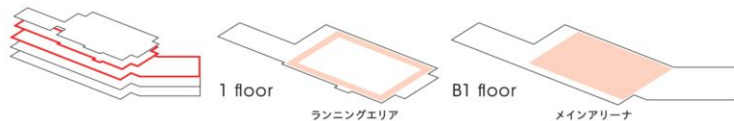
ランニングエリア(1F)

地下1階の大規模な大会やイベントにも対応したメインアリーナで、選手たちは日々トレーニングに励んでいます。

1階には他の競技を妨げることなくランニングできるエリアが設けられており、

雨天を気にすることなくトレーニングできる環境が整備されています。ランニングエリアの四隅は緩やかにカーブを描き、コーナーでも速度を落とさずに走ることができます。

主な使用クラブ | バスケットボール部 バレーボール部 ハンドボール部 応援リーダー部



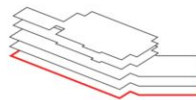
SPORTS NICHIDAI ATHLETIC CENTER HACHIMANYAMA

KARATE PLACE

空手道場



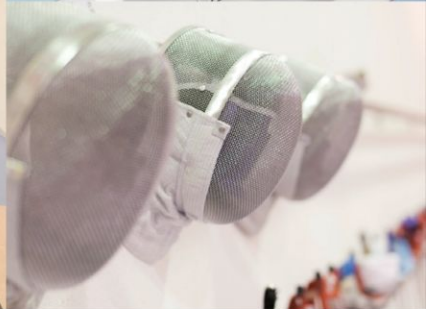
平成2年には男女ともに全日本大学空手道選手権、東日本大学空手道選手権、関東大学空手道選手権の主要3大会を完全制覇。
史上初の快挙として歴史に名を刻みました。



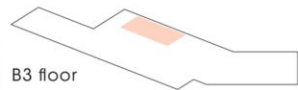
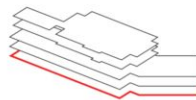
B3 floor

FENCING RANGE

フェンシング練習場



地下3階にあるフェンシング練習場で日夜練習に励むのは、昭和23年創部のフェンシング部。インカレ団体優勝、全日本学生王座決定戦優勝、ともに20回以上という実績を誇る同部は、2014年の世界ジュニア・カデ選手権大会で男子初の金メダルを獲得した山田優やリオデジャネイロ五輪に出場した青木千佳をはじめ、五輪選手を数多く輩出しています。



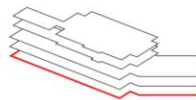
B3 floor

SPORTS NICHIDAI ATHLETIC CENTER HACHIMANYAMA

KENDO PLACE 剣道場



大正10年創部という長い歴史を誇る剣道部。インカレ個人優勝者や数多くの八段を輩出している同部は、平成14年に下高井戸から八幡山総合体育館の地下3階に稽古場を移し、日本一を目標として稽古に励んでいます。



B3 floor

WEIGHTLIFTING RANGE

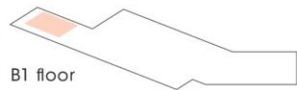
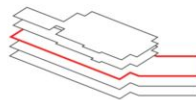
重量挙げ練習場



地下1階にある重量挙げ練習場で、日々、汗を流す重量挙げ部。

同部はこれまで、1976年モントリオール五輪銅メダリストの安藤謙吉、

2016年リオデジャネイロ五輪で4位に入賞の糸数陽一ほか多くの選手をオリンピックに送り出しています。



B1 floor



NIHON
UNIVERSITY

TRAINING ROOM



地下1階にあるトレーニング室は、一般的なフィットネス向上ではなく、トップアスリートの競技力向上・競技成績アップがコンセプト。チーム単位で「ストレンクス&コンディショニングコーチ」の計画的な指導に基づいたメニューを行うことによって競技力を磨き、競技成績を確実にアップさせています。

パワーラック付プラットフォーム(5台)

トレーニング室に設置されたパワーラック付プラットフォームは全部で5台。プラットフォームが床に埋め込まれているため段差が生じないので、限られたスペースを有効活用できます。

プレートローディング機器

プレートローディングタイプのマシンを導入しているので、個々の体力レベルに合わせて負荷設定が出来ることはもちろんのこと、通常の機器では難しい高負荷でのトレーニングが可能となっています。また片手、片足でもトレーニングできるマシンを配置しているので、怪我をした場合でも患部外のトレーニングを継続できます。

ダンベルエリア

ダンベルエリアにはダンベルベンチプレスが5人同時に実施できるスペースを確保しています。1~60kgまでのダンベルを完備しているので、様々な用途に対応できます。

その他各種トレーニング器具

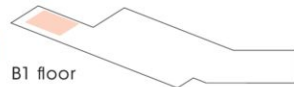
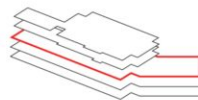
基礎体力を競技パフォーマンス向上へとつなげるために必要となる各種トレーニング器具も充実しています。バランス/ファンクショナルトレーニングや体幹トレーニングで使用するバランスボール、バランスボード、メディシンボールをはじめとして、他にもステップアップ台、プライオメトリックボックスやハードル、そしてストレッチバンドやミニバンドなど様々なトレーニング器具を準備しています。



ストレンクス &
コンディショ
ニングコーチ
田村 謙太郎
たむら けんたろう

国内トップレベルのアスリート専用施設です。

トップアスリートにとっては「ウェイトトレーニングによって発達した基礎体力をいかに競技パフォーマンスの向上につなげるか」が重要です。ウェイトトレーニングだけで完結してしまわないよう、このトレーニングルームには様々な用途に応じた各種トレーニング器具も充実しています。

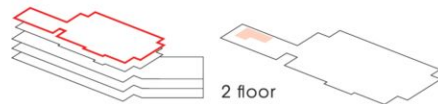


MACHINE TRAINING AREA

マシントレーニングエリア



2階にあるマシントレーニングエリアは、個人単位で学生が自主トレーニングをしたり、怪我をした学生が状況に応じて患部外トレーニングやリハビリをすることができるエリア。関節の動きを限定したフィットネスマシンが中心なので、トレーニング初心者であっても安全に個人利用できます。





CONDITIONING AREA コンディショニングエリア

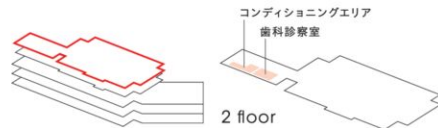
2階には、怪我の回復を促進させることが目的のコンディショニングエリアがあります。
 さまざまな電気プログラムが入った治療器「コンビネーション刺激装置」、
 各筋力を測定することができる装置「BIODEX」が設置されています。



アスレチック
 トレーナー
家城 綾
 いえき あや

附属病院との連携も含め、 全スタッフが一体となってサポート

トレーニングや試合中に学生が負傷すると、アスレチックトレーナーがその状態を評価し、できるだけ早く学生が怪我から復帰できるようにサポートします。また、セルフメディケーションの観点から、学生自身が卒業後もセルフケアできるように教育していくことも大切にしています。



DENTAL EXAMINATION ROOM 歯科診断室

2階にある歯科診断室では、歯科医療科学に基づき、学生にあったマウスピース作りを行っています。マウスピースには、重心(運動軸)を安定させるとともに、集中力を高め、精神的にもリラックスさせやすくする効果があります。



マウスピース使用による主な効果

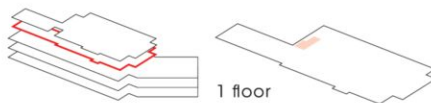
- ①運動能力の向上
- ②疲労の軽減
- ③視野の拡大、動体視力の向上
- ④事故や故障の予防

AEROBIC EXERCISE TRAINING AREA



有酸素運動トレーニングエリア

ランニングマシンやエアロバイクなどの設備が充実している、1階の有酸素運動トレーニングエリア。多くの学生が部活前のウォーミングアップに利用しています。トレーナーのアドバイスを受けながらのコンディション作りも可能なエリアです。

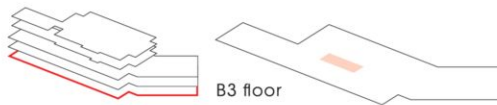


1 floor

PERSONAL TRAINING ROOM 個人トレーニングルーム



地下3階には、パワーラックやダンベルをはじめとする一通りのトレーニング器具を揃えた個人トレーニングルームがあります。アスリートたちの能力を最大限に引き出すためのフィジカルトレーニングが行えます。



B3 floor

ICE BATH / SAUNA アイスバス/サウナ



アイスバス



サウナ

アイスバス

選手の身体のリカバリーに貢献するアイスバス。冷たい水に浸かることで血液の流れを促進し、筋肉の疲労回復を早めます。そのほか、水圧による疲労物質の除去や、筋肉の炎症を和らげる効果

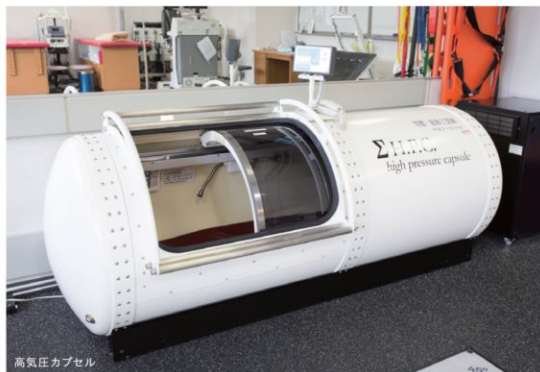
サウナ

疲労回復に有効なサウナは、温熱による発汗によって体内に蓄積した老廃物や疲労物質を体外に放出し、疲れやストレスを取り去ります。新陳代謝を活発化するので、持久力アップなどの効果が期待できます。

HIGH-PRESSURE CABIN & CAPSULE 高気圧キャビン・カプセル



高気圧キャビン



高気圧カプセル

高気圧キャビン・高気圧カプセルという、疲労回復やケガの回復に有効な高気圧酸素環境を導入しています。室内で高濃度酸素を摂取することで、体内の溶解型酸素量の増加を促進。新陳代謝を促し、細胞を活性化させます。

SPORTS NICHIDAI

ATHLETIC VILLAGE HACHIMANYAMA



スポーツ日大 アスレティックヴィレッジ八幡山は、
住居環境を重視した学生寮です。

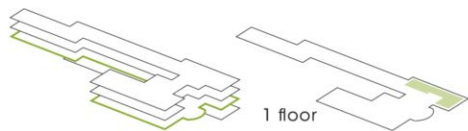
運動部の学生寮でありながら、
プライバシーはしっかりと保護されており、
運動だけに限らない人間としての総合性を育む
施設として優れています。

- 平成11年11月竣工
- 鉄筋コンクリート造り地上3階、地下1階
- 延べ床面積6,566㎡
- 2人部屋、6人部屋、10人部屋、収容学生480人



外観

DINING ROOM 食堂



食堂は、日曜・祝日も含めて朝6:45から9:30、夕方18:00から21:30まで利用できます。食事はバイキング形式で提供され、調理は専門の調理師が担当。学生は25種品目の料理の中からバランス良く摂ることができ、健康管理にも気を遣い、身体作りをサポートする充実したメニューとなっています。各部から選ばれた朝7人、夕方7人の計14人の当番が事前準備と食後の食器洗いに当たります。

ROOM

2人部屋・6人部屋・10人部屋



大部屋

学生寮は2人部屋・6人部屋・10人部屋の3種類。

どの種類の部屋にも、各部長・監督らの指示に基づき同じ部に所属して学部・学年の異なる学生が割り振られますが、同じ競技を続ける若者同士とあって、すぐに打ち解けることができます。

競技に必要なコミュニケーションを図り、協力し合いながら一緒に生活することで、より良い人間関係を築くことができます。

また、寮内にはパーティションで仕切られた「学習コーナー」があり、集中して勉強や読書などが行えるようになっています。

高反発ファイバーマットレスを使用

硬度の高い「3次元構造 高反発ファイバー」が、体圧を均一に分散することで自然な寝姿勢を保ち、スムーズな寝返りで熟睡をサポートするマット。復元性と耐久性に優れ、水洗いできる清潔仕様です。



2人部屋

BATHHOUSE 大浴場



浴室には54個のカランが並んだ洗い場と公衆浴場以上の広さの大浴場があり、一度に50人以上が入浴できるようになっています。
浴場の床には転倒しづらいように細かな凹凸が施されていたり、転倒等のアクシデントを防止するための配慮が随所に見られます。



KITCHEN ROOM

調理室／洗浄室

毎日、学生の食事が作られている1階の調理室。学生が使用した食器を洗うために、洗浄室が併設されています。調理室、洗浄室とも常に清潔であるよう心がけているので衛生的です。



SANITARY

洗濯室／洗面室／トイレ

トイレや洗面所、洗濯室は各階に設けられています。洗濯室は時間を選ばずに使用することが可能になっていますが、個々が自覚を持って使用することで、清潔感が保たれています。





スポーツ日大 アスレティックセンター八幡山

〒156-0056 東京都世田谷区八幡山2丁目10番2号
TEL.03-5317-0518 FAX.03-5317-0749

スポーツ日大 アスレティックヴィレッジ八幡山

〒156-0056 東京都世田谷区八幡山2丁目10番24号
TEL.03-3303-4429 FAX.03-5317-2707



京王線八幡山駅(各駅停車利用)下車徒歩15分