



NU

AH

NIHON UNIVERSITY

ATHLETIC CENTER HACHIMANYAMA

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

サクラスポーツ&ジムナスティックスセンター

ATHLETIC CENTER HACHIMANYAMA

アスレティックセンター 八幡山



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競技部は、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競技部学生寮とグラウンドの再開発計画の話が持ち上がり、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。今後、学生諸君が本施設を積極的に利用することで、日本大学競技部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。

- 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㎡

MAIN ARENA



メインアリーナ・ランニングスペース

平成14年(2002年)4月に竣工したアスレチックセンター八幡山。2021年には竣工から20年の節目を迎えるに当たって、老朽化が進んでいたB1アリーナの大規模な改修を行った。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

リーダー部が使用するアリーナは使用頻度が高く、床面の老朽化、壁面の穴の対応は、学生の安全な活動を守るために必要であり、今回床の張替、壁の補修、防護マットを設置。また、照明の改修も実施し、安全な環境で課外活動が行えるようになった。



遅延動画再生システム

メインアリーナには「遅延動画再生システム」を設置しています。カメラで撮影した練習や演技の動画を、設定した時間だけ遅延して大画面モニターに再生表示します。タイミングを合わせてモニターを見るだけで、直前のフォームを繰り返し確認・修正することができます。イメージが残っているうちに自己の様子を確認する事で、より良いイメージへ効果的に近づけていくことが可能です。





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。





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、2020東京五輪金メダルの山田優をはじめ、五輪選手を数多く輩出しています。





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アスレティックセンターの地下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。



Kendo



重量挙練習場

地下2階にある重量挙練習場で、日々、汗を流す重量挙部。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リオデジャネイロ五輪・2020東京五輪の2大会連続の4位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。



Weight Lifting



トレーニングルーム

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。

プラットフォーム(8台)

トレーニング室に設置されたプラットフォームは全部で8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。

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ていく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、この他にもステップアップ台、

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。

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 大湾 朝二 おおわん ともし

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。



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。



会議室ディスプレイ

3階の会議室には、200インチの大型モニターが設置されています。ミーティングではチームで動画を確認しながら、練習の振り返りや試合の戦略分析などを行う事が出来ます。



有酸素運動トレーニングエリア



体成分分析装置 InBody

有酸素運動トレーニングエリア/インボディ

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。

体成分分析装置 InBody

エントランスに設置されたInBodyで体内の水分構成を分析することにより、体を構成する基本成分である「体水分」「タンパク質」「ミネラル」「体脂肪」の過不足を、定量的に検査する事が出来ます。使用目的は主に現状の筋肉量を把握することですが、栄養状態に問題がないか、体がむくんではいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、様々な体成分の変化も感知します。この測定結果に基づいて改善すべき体成分の目標を明確に決め、実際に体の変化を確認しながら各種のトレーニングを行うことが可能です。



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。





アイスバス



サウナ

アイスバス/サウナ

アイスバス

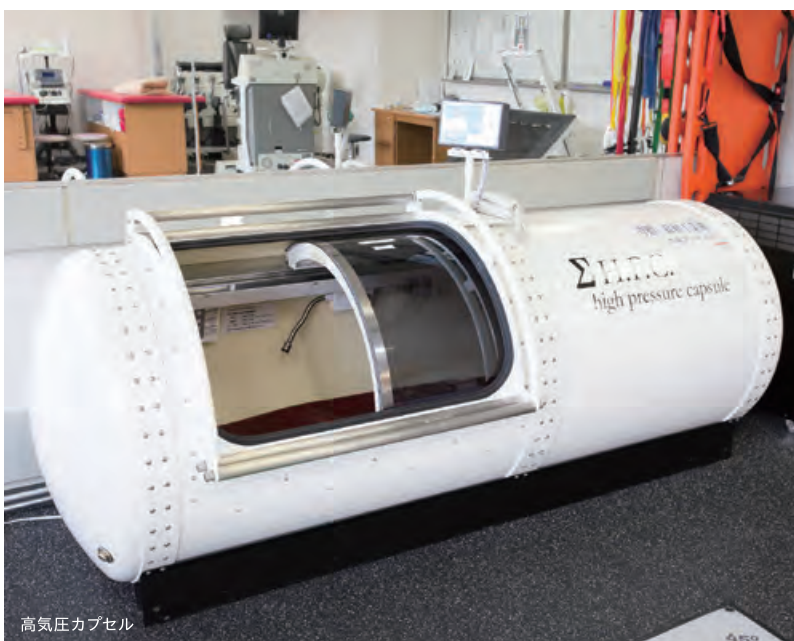
選手の身体のリカバリーに貢献するアイスバス。冷たい水に浸かることで血液の流れを促進し、筋肉の疲労回復を早めます。そのほか、水圧による疲労物質の除去や、筋肉の炎症を和らげる効果もあります。

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。



高気圧キャビン



高気圧カプセル

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。



ATHLETIC VILLAGE HACHIMANYAMA

アスレティックヴィレッジ 八幡山



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。競技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



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。



「動的睡眠」を推奨した3次元構造 高反発ファイバーマットレス・ピローを採用

高反発ファイバーのマットレスとピローを同時に使用することにより、効率良く質の高い睡眠が実現します。しっかりと腰を支え理想の寝姿勢をキープし、優れた反発力で体圧の分散や寝返りをサポートしてくれます。ファイバーは約90%の空気層からなり通気性に優れ蒸れを軽減します。抗菌防臭加工カバー、中材も洗えるため清潔に安心して使用頂けます。

2人部屋・6人部屋・10人部屋

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。





大浴場

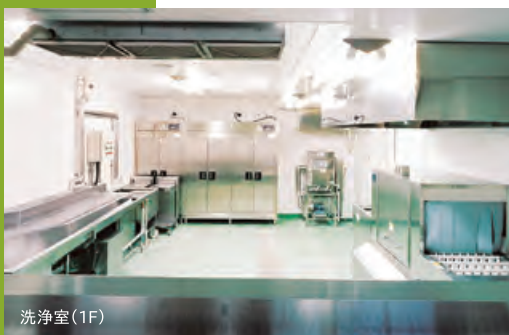
浴室には54個のカランが並んだ洗い場と公衆浴場以上の広さの大浴場があり、一度に50人以上が入浴できるようになっています。浴場の床には転倒しづらいように細かな凹凸が施されていたり、転倒等のアクシデントを防止するための配慮が随所に見られます。



大浴場 (B1F)

シャワー室 (B1F)

脱衣所 (B1F)



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。



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。

洗浄室 (1F)

洗濯室



調理室 (1F)

洗面所

トイレ

SAKURA SPORT & GYMNASTICS CENTER

サクラスポーツ&ジムナスティックセンター



サクラスポーツ&ジムナスティックセンター

令和4年3月18日、文理学部にサクラ スポーツ&ジムナスティックセンターが竣工した。サクラ スポーツ&ジムナスティックセンターは、1階に多目的ホールを設け、卓球場やダンスルームとして活用し、2階には体操場が設置されている。体操場は競技会を行える程の規模であり、体操部も練習場として使用する。日本大学体操部は1956(昭和31)年創部。インカレ団体総合優勝は、男子は2度の3連覇を含む9回、女子は1回。全日本選手権大会でも男子は優勝2回。1964東京五輪金メダルの早田卓次さん(文理学部体育学科卒、日本大学名誉教授)、モントリオール五輪金メダルの梶山広司さんら多くの五輪メダリストを輩出。新たな環境が名門復活の架け橋となる。



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