

団体名	ウェイトトレーニング部				
所属校舎	駿河台校舎		資格	公認団体(運動)	
顧問	一般教育	黒田 有紀	部長	物理学科	大杉 奏都
活動場所	お茶の水校舎トレーニング室		活動日時	月～土曜日	
部員数	所属	男子	女子	入会金	0円
	学部	13名	1名	年間部費	0円
	短大	0名	0名	合宿案内	なし
	大学院	0名	0名	合宿先	—
	小計	13名	1名	合宿費用	—
	合計	※令和6年4月現在 14名			
活動計画	5月 新入生歓迎会 7月・10月 個人記録測定会 12月 忘年会		6月・9月 合同トレーニング会 2月 送別会		
前年度活動報告	5月 新入生歓迎会 10月 個人記録測定会		6月 合同トレーニング会		
活動紹介メッセージ	<p>ウェイトトレーニングとは、ダンベル、バーベル、マシン、自重などを用いて体を鍛えるトレーニングのことです。気軽に運動したい、体幹を鍛えたい、体を引き締めたい人など、どなたでも入部大歓迎です。大学生になってからトレーニングを始めた人が部員の大半を占めているので、トレーニング初心者でも全く問題ありません。活動は基本的に自主トレーニングなので時間に縛られることもなく、好きな時、自由に行えます。更衣室を含め、全部で4部屋使用出来ます。</p> <p>筋肉量を増加させて基礎代謝を上げれば、脂肪が燃焼しやすい体をつくるのが可能です。健康の為に体を鍛えましょう。筋肉は、私達の健康づくりやその維持のために大切な役割を担っているのです。トレーニングは一生ものの趣味となり、人生を豊かにしてくれます。ウェイトトレーニング部に入部し、より充実した学生生活を送りましょう。皆さんの入部をお待ちしております。</p>				
団体HP	なし				

Circle Photo



お問い合わせ	物理学科	大杉 奏都	e-mail: csmi21021@ginhon-u.ac.jp
	駿河台校舎学生課	03-3259-0608	e-mail: sgakusei@adm.cst.nihon-u.ac.jp