

スポーツの秋だからだを鍛えよう！ 生田総合体育館トレーニング室リニューアル

すべてシドニー五輪選手村と同じ機種 !!



レッグプレスマシン



ラットマシン



ケーブルクロスオーバーマシン



バイク600XTプロ

生田総合体育館地下1階トレーニング室のマシンの入れ替えが行われ、最新の機器がそろった理想的なトレーニングルームに生まれ変わった。あわせて体育会ボディビル部員がボランティアとして平日18時から20時まで常駐、トレーニングにかかわる助言や指導も行うこととなった。

今回導入したマシンは、イタリア・テクノジム社のバイク600XTプロ、ランレース1200HCなどの有酸素系マシンが5種類20台、レッグプレスなどのトレーニング系マシンが20台。さらにデジタル式の身長・体重・体脂肪測定器も入った。

同社はシドニー五輪のオフィシャルサプライヤーとして選手村のトレーニング施設に導入されていたヨーロッパ最大の総合マシンメーカー。サッカーのセリエAや多くのF1チームが採用している。人工学に基づいたシートの形状や滑らかな運動軌跡が特徴で、リハビリにも対応できる。

リニューアルにあたって奥山朋仁トレーナーは「メーカーを統一したことで操作が容易になったと思います。初級者から上級者までレベルに合った重量設定が出来るオプションを採用したので、多くの学生に利用してほしい」と話している。

トレーニング室の利用に際しては会員登録が必要。登録方法は次のとおり。詳細は正科体育課へ。

◆日時＝月・水・金曜日の9時30分～12時、13時30分～16時30分

◆登録料その他＝新規は3000円。白地の屋内靴(青紐)が必要。登録後講習会を受講してから利用可能となる。

〔10月15日/ニュース専修4面〕

インターネットを賢く使おう 専修大学WEBマスター 八箴 克彦

■検索サイトって、トツテモ便利だね！

授業が始まって、ゼミの発表やレポート準備でいろいろなことを調べるとき、検索サイトを利用しないという人はいないよね。今日はグルメやショッピング情報、エンターテインメントだけでなく、学生生活をより豊かにする機能としてのウェブの賢い利用を考えてみよう。検索サイト(検索エンジンと呼ばれることもある)には、YAHOO、infoseek、Google等いろいろあるけれど、それぞれ登録の方法や検索の仕方に特徴があるので、まず自分に一番あったものを見つけることが肝心です。

大きく分類すれば、ディレクトリー系、ロボット系、メタ系等があるけどそれぞれの特徴は各自で調べてみてください。たとえば、心理学の授業で、フロイトについて調べたいとき、YAHOOを使ってTOPページのカテゴリーから「自然科学」→「心理学」→「心理学者」→「フロイト」と検索してゆく方法や、infoseekなどでは、トップページの検索窓に「フロイト」→「心理学者」とキーワードを入れて目的の情報にたどりつく方法などがあるから、ぜひ実際に試してみてください。目的情報の特殊性や付帯情報等で使い分けることができるので、今後のためにも慣れておいたほうが良いでしょう。

でも、自分のレポートに他人が苦勞して作ったページをそのまま“活用する”ちゃっかり者がいるようですが、こんな不心得は絶対やめたいものです。

君が探したということは他の誰かさんも見ている可能性があるということですから！また、検索エンジンには翻訳機能を備えたものもあって、外国のサイトの検索や、英語などのページを翻訳ツールで簡易翻訳して使用することもできるのは知っているよね？(でも、今の段階では相当の英語力がないとそのまま使えない程度の翻訳精度しか期待できないのが残念だけだね)。次回は電子メールについてお話をする予定です。Be Good！

〔10月15日/ニュース専修4面〕