2026 ジャパンオープンにおける
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。利用方法を順守の上、けがのないようにご利用ください。

［開放期間］：2026 年 12 月 4 日（金）～ 12 月 6 日（日）　*公式練習日は利用不可
［開放時間］：<u>各日 9:30～17:00 まで</u>
［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　シャフト	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)	
コアポール	5本	
雲梯		
肋木		