

私の夢は、日本一の野球アナリストになることです。そのために、必死に勉強し、大学野球部では一生懸命に活動をしてきました。その中で、多くの人に支えられ、大学生活を記事にもしていただきました。

「立命 田原 野球」で、検索してみてください。

ところで、皆さん、夢や目標がありますか？

悩んでいる顔、目を輝かせる顔…、この文字の前で、様々な表情をされているだろうと思い浮かべています。笑

目標があると、自ずと力が湧いてきますよね。そして、目標に向けて何をすべきかよく考えるわけです。私は、広義の夢について冒頭で紹介しました。ここまでお読みいただいたあなたの夢や目標も、ぜひ聞かせてください。その目標を明確化すると、きっとあなたも今までより頑張れるはずです。

話題をトレーニングに絞ってみましょう。トレーニングをすることで、どんな目標を達成したいと思っていますか？皆さんは、トレーニングをしようと思立ち、トレーニング室まで足を運ぶという大きな第一歩を踏み出しました。素晴らしい！せっかく運動するな



# SHIGA DAIHASTU ARENA Training Room News Letter Vol.03

ら、内容の濃い時間にしたいですよ。そこで、目標を決めて、それに向けて取り組んでみるのはいかがでしょうか？しんどくなつてからのもうひと踏ん張りが、きっとできるでしょう。その先には、必ず目標があるからです。達成したら、自分自身を忘れずに褒めてあげてくださいね。

皆さんの頑張る姿に刺激を受けながら、私も負けじと頑張ります。私が、「日本一のアナリスト」として名を馳せたとき、この話にあなたのエピソードを加えて、他の人に伝えてあげてくださいね。



トレーニング室 スタッフ  
田原 慶優

# 2

3月からスタート!

New Standard  
in the training room

# “トレ室”での 2月の新しいこと

## 混雑状況を掲示でお知らせ!

トレーニング室をご利用の皆様から聞かれることの多かった混雑状況について、3月からは前月の曜日・時間帯別の利用状況を掲示でお知らせ!

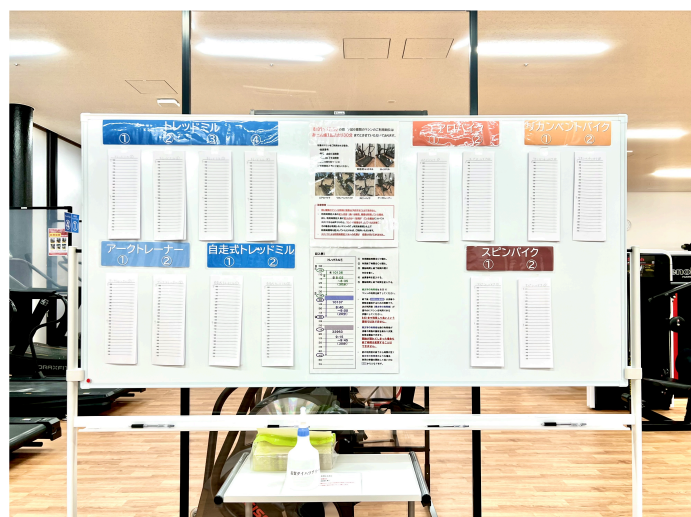
「自分の来る時間は人が多い気がするなあ…」と思っていた方は、他の利用状況を参考に時間帯を変えてみるのもアリかも。なお、あくまで前月はどうだったかを示すものなので、今月の混雑予測でない点は注意。



## カーディオマシンの利用時間制限

利用者の混雑が集中する8:00~17:00は、トレッドミルやエアロバイクの利用時間を制限することに。1回あたりの利用は30分までとなり、利用の際には事前に利用時間を記入しておくことが必要になった。

あらかじめ利用する時間帯が決まっていれば、予約しておくことも可能になったので、上手に活用すれば混雑する時間帯でも自分のペースでトレーニングを進められるかも!?



現在、利用の制限が設けられていない設備や時間帯についても、多くの利用者が利用できない状況が続けば、日中のカーディオマシン利用のように制限を設ける可能性があります。ご利用の皆様におかれましては、周りの皆様と譲り合いながら引き続きトレーニング室をご利用していただければと思います。ご利用の皆様にとって利用しやすい施設づくりには、利用者である皆様にルールを守っていただくなどのご協力が不可欠です。よろしくお祈いします。