カリフォルニア大学デービス校のジム

客員研究時代に過ごしたデービスは田舎で行くところもないため、実験の待ち時間や休みにはよく学内のジムに通っていました。
アメリカではジムに通う人が非常に多く、学生の大学選びの基準にもなるそうです。

↓器具の前に行列ができます。（フリーウェイトなど人気の器具は30分待ちも当たり前）
人が多いので「Let's share 」と言って1つの機械をローテーションで使っていました。

www.ucdavisaggies.com/facilities/ucda-facilities.html

←通っていたジムの外観
2階建てで、バスケコート、スカッシュコート、スタジオなど何でもありました。
日本の民営ジムよりずっと充実。

→ジム内のロビー
カフェやショップが併設。
ここでよく友人と待ち合わせをしました。

クライミングウォールも

・学生や職員の利用料は全て込みで
利用料 月30-40ドル程度。
・ジムは朝6時から夜12時までオープン。
・半分近くは女性。

日本の大学にもこれくらいのジムがあったら
学生募集に使えそうですね。

現在もワークアウトが趣味

日本に帰国した後も大学のジムでトレーニングをすることが習慣になっています。
いわゆるBIG3を中心にしたメニューを分割法で行っていますが、当面の目標は
ベンチプレスで130kgを上げることです（現在の自己ベストは120kg）。

トレーニングの良いところは努力すれば必ず結果が出る所かなと思います。
健康維持にも有効と思われるので、皆さんにもおすすめです。

https://ja.wikipedia.org
/wiki/ベンチプレス

↓大学内のジムにて