

トレーニングマシン等物品購入に関する仕様書

1 件名

播磨町健康いきいきセンタートレーニングマシン等物品購入

2 基本方針

次に記す品名・数量等を基本とし、利用者に喜ばれるトレーニングジム運営に必要な機器等を購入するものである。

3 品名・数量等

(1) 別添1「有酸素運動系のマシンの要件」の仕様を満たす物品

・トレッドミル	8台
・アップライトバイク	4台
・リカンベントバイク	6台
・クロストレーナー	2台
・ステアクライマー	2台

(2) 別添2「筋力トレーニング用マシンの要件」の仕様を満たす物品

・チェストプレス	1台
・ショルダープレス	1台
・ラットプルダウン	1台
・レッグプレス	1台
・レッグエクステンション/カール	1台
・アブドミナル	1台
・バックエクステンション	1台
・インナーサイ/アウターサイ	1台
・ペックフライ/リアデルト	1台
・複合型油圧マシン	2台

(3) 別添3「フリーウエイトトレーニング用品の要件」の仕様を満たす物品

・スミスマシン (プレート)	1式
・ラバーマット	1式
・アジャスタブルベンチ	2台
・シットアップベンチ	3台
・バックエクステンションベンチ	1台

(4) 別添4「トレーニングジム運用に必要な付帯品の要件」の仕様を満たす物品

・ストレッチトレーナー	1台
・体組成計	1台
・血圧計	2台

・キャビネット（大）	1台
・キャビネット（小）	3台
・ストレッチマット（大）	2枚
・ストレッチマット（小）	20枚
・握力計	1台
・ホワイトボード	2枚

(5) 別添5「施設運営に必要な用品の要件」の仕様を満たす物品

・更衣ロッカー8人用	8台
・更衣ロッカー6人用	30台
・更衣ロッカー4人用	5台
・貴重品保管庫	1台
・館内壁掛け時計	9台
・プール用ペースクロック	1台

4 納入場所

播磨町健康いきいきセンター

住所：兵庫県加古郡播磨町南大中1丁目8番60号

5 納入、搬入、設置等

- (1) 納入物品については、品質・性能を有する事を証明する資料（カタログ、製品詳細図面、サンプル等）を事前に提出し、発注者の承認を受けること。
- (2) 物品の設置場所については、発注者との打合せを確実にし、特に電源が必要な機器については、電源位置を考慮すること。また、現在の電源位置や容量等の変更が必要な場合は、発注者の承認を得ること。なお、電源の位置変更や容量変更等は受注者が行うこと。
- (3) 令和5年3月17日（金）までに、すぐに使用できる状態にして設置を完了させること。なお、納入先施設が改修工事を実施しているため、物品の搬入開始予定時期は、令和5年3月1日頃を想定しているが、改修工事施工者と調整出来た場合は、搬入開始予定時期以前に搬入可能とする。
- (4) 更衣ロッカー等の転倒防止策（固定）の施工が必要な設置個所については、事前に改修工事施工者と日程・工法等について協議を行うこと。
- (5) 搬入日時、搬入ルート等については、発注者との打合せを確実にし、納入場所が、住宅地となり、隣接する道路も生活道路となるため、搬入車両等の選定については留意すること。また、大型車両を使用する場合は、地域住民への周知、交通誘導員を配置する等、現地対策を徹底すること。
- (6) 納入及び設置に伴い発生した廃材等は、全て持ち帰ること。
- (7) 設置後に動作確認テストを行い、正常動作を確認すること。
- (8) 動作確認終了後に、施設職員に対し操作説明を行うこと。

6 提出書類

次の書類について、提出するものとする。

- | | |
|--------------------|----|
| (1) 機器の取り扱いマニュアル | 1部 |
| (2) 納入機器一覧表（納品書） | 1部 |
| (3) 保守・メンテナンス期間と内容 | 1部 |

7 損傷部補修

本業務遂行に際し、建造物、機器等を損傷しないよう十分注意すること。

万一損傷した場合は、発注者の指示に従い、速やかに原状回復をはかること。

なお、復旧に要する費用はすべて受注者の負担とする。

8 その他

本仕様書に明示のない場合また疑いを生じた場合は、発注者と協議すること。

有酸素運動系のマシンの要件

設置場所：トレーニング室

- 1 トレッドミル
 - ・トレーニングジム設置に適したマシン（業務用マシン等）であること
 - ・傾斜調整機能があること
 - ・心拍数測定機能があること
- 2 アップライトバイク
 - ・トレーニングジム設置に適したマシン（業務用マシン等）であること
- 3 リカンベントバイク
 - ・トレーニングジム設置に適したマシン（業務用マシン等）であること
- 4 クロストレーナー
 - ・トレーニングジム設置に適したマシン（業務用マシン等）であること
- 5 ステアクライマー又は類似した運動が行える機材
 - ・トレーニングジム設置に適したマシン（業務用マシン等）であること

※各マシンの耐性の目安

- ・ 1 回利用時間制限なし
- ・ 1 日利用 6 時間以上の耐性

筋力トレーニング用マシンの要件

設置場所：トレーニング室

- 1 トレーニングジム設置に適したマシン（業務用マシン等）であること
- 2 負荷調整はプレート式であること（複合型油圧マシンを除く）
- 3 安全に利用できるスペースを考慮し配置提案すること
- 4 利用者向け取り扱い説明書（プレート等）を設置すること
- 5 各マシンは以下のサイズを目安とする

外形寸法（長さ cm×幅 cm×高さ cm）

・チェストプレス	100×150×180
・ショルダープレス	150×150×150
・ラットプルダウン	200×130×230
・レッグプレス	200×130×180
・レッグエクステンション/カール	150×130×150
・アブドミナル	150×130×150
・バックエクステンション	150×130×150
・インナーサイ/アウターサイ	170×100×150
・ペックフライ/リアデルト	150×150×200
・複合型油圧マシン	150×100×130

フリーウエイトトレーニング用品の要件

設置場所：トレーニング室

- 1 スミスマシン (プレート)
 - ・プレート内容
20Kg×2枚 15Kg×4枚 10Kg×4枚 5Kg×4枚 2.5Kg×4枚 1.25Kg×4枚
 - ・ベンチプレス、ショルダープレス、スクワットの実施対応
- 2 ラバーマット
 - ・310cm×410cm 以上 (厚み1cm程度)
- 3 アジャスタブルベンチ
- 4 シットアップベンチ
 - ・角度調整が可能であること
- 5 バックエクステンションベンチ

※各機材についてはトレーニングジム設置に適したマシン（業務用マシン等）であること

トレーニングジム運用に必要な付帯品の要件

設置場所：トレーニング室

- 1 ストレッチトレーナー
 - ・マシンサイズの目安 150cm×80cm×100cm
 - ・機材についてはトレーニングジム設置に適したマシン（業務用マシン等）であること
- 2 体組成計
 - ・トレーニングジム設置に適したマシン（業務用マシン等）であること
- 3 血圧計
 - ・トレーニングジム設置に適したマシン（業務用マシン等）であること
 - ・付属プリンター、感熱紙
- 4 キャビネット（大）
 - ・H200cm×D80cm×W50cm 程度のもの 備品入れに使用
- 5 キャビネット（小）
 - ・H110cm×D80cm×W45cm 程度のもの 利用者カルテ入れに使用
- 6 ストレッチマット（大）
 - ・180cm×180cm（厚み1～2cm程度）
 - ・色：ブルー
- 7 ストレッチマット（小）
 - ・180cm×54cm（厚み1～2cm程度）
 - ・色：ブルー
- 8 握力計
- 9 ホワイトボード
 - ・60cm×90cm

キャビネット
H200×D80×W50キャビネット
H110×D80×W45

施設運営に必要な用品の要件

- 1 更衣ロッカー 8 人用
設置場所：脱衣室
木扉本体スチール 横挿しカード錠扉
2 列 4 段 W900mm D515mm H1900mm
転倒防止対策（固定）を施工すること
- 2 更衣ロッカー 6 人用
設置場所：ロッカー室
木扉本体スチール 横挿しカード錠扉
3 列 2 段 W900mm D515mm H1900mm
転倒防止対策（固定）を施工すること
- 3 更衣ロッカー 4 人用
設置場所：ロッカー室
木扉本体スチール 横挿しカード錠扉
3 列 2 段 W900mm D515mm H1900mm
転倒防止対策（固定）を施工すること
- 4 貴重品保管庫
設置場所：エントランスホール
・貴重品保管庫 4 列 5 段程度
鍵での施錠タイプ
- 5 館内壁掛け時計（電池式）

設置場所	サイズ(直径)	個数
プール	500mm	1
浴室	350mm	2
ロッカー室	350mm	2
トレーニング室	350mm	2
会議室 1	350mm	1
談話室	250mm	1

- 6 プール用ペースクロック（アナログ）
設置場所：プール
サイズ：文字盤 幅 600mm×高さ 800mm
スタンド 奥行 470mm
ステンレス製 電源 100V