

## トレーニングルーム 利用についての手引き

## 1. 使用日時等について

曜日等	利用時間	閉室時間	最終入室時刻
授業開講期間中の月曜～金曜 * 木曜・火曜の午前中は、 <u>利用講習のみ受付します。</u>	<u>10:30～17:30</u>	<u>12:30～13:30</u>	<u>16:45</u>
授業開講期間中、定期試験期間中 および長期休暇期間中の土曜*	9:00～16:30	<u>12:30～13:30</u>	<u>15:30</u>
定期試験期間中および長期休暇 期間中の月曜～金曜	9:00～16:30	<u>12:30～13:30</u>	<u>15:30</u>
日曜・祝日・本学が特に指定する日	使用できません	—	—

(備考)

- ・毎週火曜日、木曜日の午前は利用講習のため、講習以外にトレーニングルームを利用することはできません。
- ・12:30～13:30は、トレーニングルームを利用できません。
- ・トレーニングルーム内に管理者が不在の場合は使用できません。その際は、学生支援センターにて受付します。
- ・利用時間内に片付け等を終えて退室してください。
- ・課外活動については、使用日時等を別途定めます。
- ・トレーニングルームや機器を使用するにあたっては、必ずトレーニングルーム管理者や学生トレーナーの指導に従ってください。

## 2. トレーニングルーム使用のルール・マナー

## (1) トレーニングルームの使用について

- ・トレーニングルームでは、トレーニングルーム管理者の指示に従ってください。
- ・入室、退室の際は必ずトレーニングルームで受付を行ってください。無断での使用は禁止します。
- ・トレーニングルーム入室時に学生証の提示を求めます。
- ・トレーニングルームは、授業における使用を優先します。
- ・定員を超えた場合は、入場制限を行います。
- ・トレーニング機器は、ひとつの機器を占有しないでください。
- ・休憩の際は、必ず機器から離れて休憩してください。
- ・機器使用中にふざける、使用者に危険を及ぼす行為を行う、機器に過度の不可をかけるなど、不適切な使用を禁じます。トレーニングルーム管理者の度重なる注意や指示に従わない場合は、退室を求めます。
- ・事故等防止のため、トレーニング機器や用具の持込、ガラス容器等の危険物の持込を禁止します。
- ・事故など危険な状態が生じている時は、速やかに072-956-3181（本学代表番号）に通報してください。

## (2) トレーニングルーム機器取扱説明会（講習）について

- ・講習の未受講者や受講者でも学生証のない場合は、トレーニングルームの使用はできません。

講習の流れ \* 講習の際は、トレーニングウェア、体育館シューズ、タオルが必要です

- ① トレーニングルームで利用講習の日時を予約する
- ② 予約した日時に、トレーニングルームで講習を受講する
- ③ 講習受講の際に「トレーニングルーム使用誓約書兼健康申告書」を提出する
- ④ 講習終了後に学生証裏面へ、受講の証明として、「トレーニングルーム講習済」印の押印を受ける
- ⑤ 以上でトレーニングルーム利用手続き終了です

## (3) 体調管理について

- ・怪我防止のため、ストレッチマットを使用した整理運動を必ず行ってください。
- ・自分の体調に見合ったトレーニングを行ってください。
- ・高血圧症や心臓疾患系等の持病のある者は、事前に医師に相談してください。
- ・体調不良時には、絶対に使用しないでください。
- ・トレーニングルーム内は、水と湯茶・スポーツドリンク以外の飲食を禁止します。また、トレーニングルーム内において水と湯茶・スポーツドリンクは指定された場所で飲用してください。

## (4) 服装、持ち物について

- ・必ずトレーニングウェアなどの運動に相応しい服を着用してください。
- ・トレーニングルームは土足厳禁です。必ず体育館シューズを着用してください。
- ・トレーニング中は、イヤリング、ピアス、指輪等アクセサリー類は外してください。
- ・タオルを必ず持参し、こまめに身体の汗を拭いてください。
- ・トレーニングウェア、体育館シューズ、タオルがない場合は使用できません。

## (5) トレーニングルームの備品、機器の使用等について

- ・備品や機器等は丁寧に使用してください。
- ・備品や機器等は正しく使用し、過度な負荷をかけないでください。
- ・備品や機器等を許可なく持ち出したり、使用したりしないでください。
- ・使用後は、機器のグリップや調筋レバー等の手で触れる共用部分や機器の椅子や背もたれ等に付着した汗やごみ等を、必ずアルコールでふき取り清掃してください（消毒用アルコール類は貸し出します）。
- ・使用者が設備および備品を故意または過失により損壊または滅失した場合は、使用者の負担により相当代価を弁償しなければなりません。

## (6) その他

- ・使用中の盗難、滅失および事故等については、本学はその責任を負わないものとします。自己管理を徹底してください。
- ・盗難等防止のため、貴重品は更衣室横の貴重品ロッカーに保管するように努めてください。
- ・盗難等防止のため、その他の荷物等は持参し、ロッカールームなどには放置しないでください。
- ・盗難等防止のため、靴はシューズバッグ等に入れて持参し、総合体育館備え付けの下足箱に放置しないこと。
- ・その他の荷物や靴等はひとつにまとめて、トレーニングルームの所定の場所に保管してください。
- ・その他トレーニングルームの使用等に関して、別途定める場合があります。

以上