

トレーニングルーム使用心得

武道館1階トレーニングルームを使用する者は、次に掲げる事項を遵守すること。
使用できる者は、使用説明会に参加して説明を受けた個人（サークル員）であること。

1. 使用時間は、原則として 平日9:00～20:00・土曜日9:00～20:00までとする。ただし、長期休業中の土曜日は9:00～16:00までとする。
2. 1名限りでの使用はしないこととする。当面の間、同時に使用できる人数は5人以内とし、使用できる時間は1日1名につき1時間以内とする。
3. 貸切使用を希望する場合は、事前に申込んで許可を得ること。
4. 使用を希望する者は、学生生活課学生支援係で誓約書に記名し、使用簿に所定の事項を記入して使用許可を得ること。使用が17:00以降の場合は、学生生活課学生支援係で受付終了時間（下記参照）までに申し込んでおくこと。また使用が土曜日の場合は、必ず前日までに届け出ること。

（平日17:00以降及び土曜日使用の場合のみ、鍵は使用前に大学会館2F管理人室で受け取ること。）

〈受付時間〉学 生 部 学 生 生 活 課 平日 9:00～17:00

5. 使用前、使用中及び使用後は、以下の通りとする。原則として、エアコンは利用できない。

○使用前

入室時、以下の対応を必ず行うものとする。

- ・入口にある換気扇スイッチを入れる。（強）
- ・窓を開ける（北側2ヶ所、南側2ヶ所の計4ヶ所）
- ・扇風機（サーキュレータ）を稼働させる。
- ・入室時に手指のアルコール消毒を行う。

○使用中

- ・室内での会話は、極力控える。
- ・大声を出したり、1m以内の間隔にある器具の同時使用は控える。
- ・器具（触れた場所）は、使用の都度アルコール消毒を徹底する。
- ・ダンス練習での使用は禁じる（当面、筋力トレーニング目的での使用に限る）

○使用后

退室時、以下の対応を必ず行うものとする。

- ・入口にある換気扇スイッチを切る。
- ・窓を閉める（北側2ヶ所、南側2ヶ所の計4ヶ所）
- ・扇風機（サーキュレータ）を停止させる。
- ・退室時に手指のアルコール消毒を行う。
- ・使用した近辺をモップ掛けする。

6. 武道館及びトレーニングルームは、必ず上履きの運動靴を使用し、屋外用と区別すること。
7. トレーニングに必要な水分補給のためのスポーツドリンク、お茶などを準備し、体調に十分気をつけること。その他の飲料は禁止する。
8. 器具等の使用においては安全面に十分に注意すること。
9. トレーニング器具の使用では、床面等を傷つけないように注意すること。
10. 無断でトレーニング器具や設備品を持ち出さないこと。
11. 常に整理整頓を心がけ、使用後は次の事項を実行すること。
①使用した器具の後始末と周辺の掃き掃除 ②フロア全体のポップがけ
③窓の施錠確認 ④消灯確認 ⑤ゴミの持ち帰り
12. 使用後は、速やかに鍵の返却を行うこと。
13. 更衣室、シャワールーム及びトイレは、常に清潔に利用できるように各自が気を配ること。また、個人やサークル等の私物を使用時以外は置かないこと。

14. 管理室への入室は、学生部学生生活課あるいは健康スポーツ部門の許可を必要とする。
15. 武道館内および周辺への駐車はできない。自転車は所定の位置に置くこと。
16. この使用心得に違反した者及び不正使用を行った者は、以後の使用を認めない。
17. 事故や器具の破損、緊急の連絡が必要になった場合は、下記に連絡すること。

学生部学生生活課（平日 8：45～17：15） TEL 0857-31-5055

保健管理センター（平日 9：30～17：15） TEL 0857-31-5065

大学会館2F 管理人室（土曜日 9：30～20：00、長期休業中 10：00～16：30）