

## トレーニングルーム使用心得

体育施設を本来の目的に添い、規則正しく使用するために関係規程等によるもののほか、以下の使用心得を厳守してください。

### 1. 利用登録について

- (1) 初回のみ専用のWEB登録より利用者登録を行ってください。
- (2) 利用者登録を行ったものは、必ず初回利用講習を受講するようにしてください。トレーニングルーム利用暗証番号は、初回利用講習を受講しないと付与されません。

### 2. 利用について

- (1) 入室の際は、下履きは必ず体育・保健センター入口の下駄箱に納める、あるいは持参のシューズケースに収納した上で屋内専用の運動靴に履き換えてください。また、屋外練習後に入室する場合は、身体・衣服の汚れを外で落とした後に入室してください。
- (2) 体育・保健センター入口の下駄箱に靴を置いたままにしないでください。下駄箱に置き去りにされた靴は毎週定められたタイミングで全て廃棄します。
- (3) 施設利用時、利用者は必ず運動することを主たる目的として作製された服装、および体育館専用の運動靴を着用し、汗拭き用のタオルを必ず持参してください。ジーパンなどの普段着・ベルト・ボタン付の洋服・サンダル類・屋外シューズによる利用は禁止します。
- (4) 体育・保健センター入口のスリッパを履いた状態での施設の利用、および靴下や素足による施設の利用は固く禁じます。また、床を傷つける恐れのある靴（革靴、ヒール等）では利用できません。床にブラックマークが付着するため、靴底（ソール）の黒い靴はできるだけ利用しないでください。
- (5) 更衣は体育・保健センター入り口近くの更衣室を利用してください。施設内での更衣は禁止とします。
- (6) アクセサリー類や危険物の持ち込みは固く禁止します。
- (7) 利用者は、飲酒または酒気を帯びて入室することを禁止します。
- (8) 医師の診断によりスポーツを禁止されている方の利用を禁止します。
- (9) 貴重品は利用者各自の責任の下で管理を徹底してください。本施設の利用中に生じた盗難、けが、その他の事故等について、本施設に故意または重過失がない限り、責任は負いません。利用者同士の本施設内外でのトラブルについても同様とします。
- (10) 食品の持ち込みは例外なく禁止とします。水分補給のための飲用物の持ち込みは許可しますが、

トレーニング機器や備品を汚さないようにタオルを引くなど扱いに気を付けるようにしてください。また、持ち込む飲用物は必ず蓋付きのものにしてください。

- (11) トレーニングルーム内に物を置き去りにしないでください。許可無く置き去りにされているものは、毎週定められたタイミングで全て廃棄します。
- (12) 利用者は必ず入室後にトレーニングルーム利用者台帳に学籍番号・氏名・入室時間を記帳してください。また、退室時には退室時間を記帳してください。
- (13) 利用者は自己の責任と危険負担において、他の利用者と協調して本施設を利用してください。また、利用者は、技量を超えた行為ならびに危険行為を行わないでください。
- (14) トレーニングルーム内における通話、および写真・動画撮影は禁止します。通話は必ずトレーニングルーム外で行ってください。
- (15) 周囲の人の迷惑になるレベルの大声を出してトレーニングを行う、暴力を用いる等他人に迷惑を及ぼす行為は禁止とします。
- (16) トレーニングルーム内の壁、扉や柱などに許可なく貼り紙や釘打ち等を行わないでください。また、危険物や動物を持ち込まないようにしてください。
- (17) ダンベル、バーベルや、プレートは床に落とさないでください。また、ダンベル、バーベルやプレートはラバーシート上で利用するようにしてください。
- (18) トレーニング機器はその軽重や価格などに関係なく丁寧に取り扱ってください。  
(現状の使用状態はお世辞にも良いとは言えません。今後の、トレーニング機器の損耗程度によっては、トレーニングルームの段階的縮小の可能性もあります。)
- (19) トレーニング機器は譲り合って利用してください。どの機器についても30分を目処に他の利用者と利用を交替するつもりで運用してください。
- (20) 利用方法の不明なトレーニング機器を無理に使用しないでください。また、使用禁止の札が付いているトレーニング機器の使用はできません。
- (21) 利用者の故意または不注意によりトレーニング機器を著しく傷つけた場合には、弁償していただく場合があります。
- (22) 各機器の利用後は、電源の付いているものは必ず電源を落とし、利用規模や時間に関係なく必ず機器に備え付けられたタオルとアルコール剤を用いて機器の清掃を実施して後の利用者に迷惑のかからないようにしてください。また、ランニングマシン（トレッドミル）使用後は機器周囲に飛び散ったベルトかすを箒で掃除するようにしてください。
- (23) 利用時に出たゴミは館内に備えられたゴミ箱に分別して捨ててください。

(24) トレーニングルーム退室時に他の利用者が見当たらない場合は、窓を閉め、機器の電源を落とした後に電気等の安全を確認し、必ず消灯を行ってください。

(25) その他、細かい点に関しては学生支援課生活支援係又は体育・保健センター職員の指示に従ってください。

### 3. 体育・保健センター内の温水シャワー・更衣室について

(1) 利用可能時間は 9:00～21:00（土日祝を除く）になります。

(2) 利用方法に関してはシャワー室内記載の内容に従い、安全かつ快適な利用に努めて下さい。

(3) 更衣室内に備え付けられているロッカーは、利用後、必ず中に何も入っていない、かつ鍵の空いた状態で明け渡してください。占有利用が行われている場合、毎週定められたタイミングで全て廃棄します。

### 4. 利用の禁止について

(1) 以上のルールを遵守できない個人・団体によるトレーニングルームの利用を禁止します。

以上