

### 3．トレーニングルームの利用について

#### 3-1．利用にあたって

トレーニングルームを使用するためには、基礎体育学演習のトレーニング講習会を受講するか、年数回開催される講習会に参加した者に発行される「利用許可証」が必要となります。トレーニングルームは、授業でも使用しますので、下記のように使用時間が限られています。これ以外にメンテナンス等のため休館することがありますので、開館日や開館時間は、トレーナーに尋ねてください。

##### 岡本校地 トレーニングルーム

(月～金) 14時30分～19時30分

(土・日) 休み

(祝日) 授業実施日のみ開館

(春・夏休業期間) 月～金 13時～18時

##### 六甲アイランド校地 トレーニングルーム

(月) 休み

(火～金) 14時30分～20時30分

(土・日・夏休業期間) 9時30分～15時30分

(春休業期間) 火～日 9時30分～16時30分

<Web 対応後> スポーツ・健康科学教育研究センターHP に開館カレンダーを掲載しています。

#### 3-2．使用に当たっての注意事項

トレーニングルームには、使用方法を誤ると危険な器具がたくさんありますので、スポーツ・健康科学教育研究センターの先生やトレーナーの指示・指導に従うとともに以下の注意事項を守って安全に気持ちよく利用してください。

土足は厳禁です。また、はだしやサンダル履きでの使用も禁止します。

(トレーニングルームでは室内履きに履き替えること。また、廊下はできるだけスパイクで歩かないこと)

練習中や練習後のユニホームでの入室は禁止します。

上半身裸での利用は禁止します。

安全第一を心掛け、器材を大切に扱うこと。

器具に故障や不調があった場合は、速やかに教職員かトレーナーに報告すること。

飲食禁止(ただし、指定された場所における水分補給は許可します)

各自の持ち物は、荷物置場またはロッカーに置き、貴重品は各自管理すること。

タオルは必ず持参し、汗で器具が汚れた場合は、雑巾で拭きとること。

窓を開けた場合は、トレーニング終了時には必ず閉めること。

トレーニング前後にウォーミングアップとクールダウンをしっかりと行うこと。

体調の悪い時にはトレーニングを行わないこと。

プラットフォーム上へプレートを落下させないこと(緊急の場合は除く)

他の利用者の迷惑となるような行為(騒ぐ、走り回る)は厳に慎むこと。