

### 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、岡本校地トレーニングルームでトレーニング講習会（随時）を受講してください。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・閉館時間は、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：078-435-2864

◎六甲アイランド校地 トレーニングルーム：078-843-3916

※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。

以下の URL もしくは QR コードから確認できます。

<https://www.konan-u.ac.jp/education/sports/training/>



#### 3-2. 使用にあたっての注意事項

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。

- ① 土足は厳禁です。また、はだしやサンダル履き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、廊下ではできるだけスパイクで歩かないこと。）
- ② 練習中や練習後のユニフォームでの入室は禁止します。
- ③ 上半身裸での利用は禁止します。
- ④ 安全第一を心掛け、器材を大切に扱うこと。
- ⑤ 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。
- ⑥ 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。）
- ⑦ 各自の持ち物は、荷物置き場またはロッカー内に置き、貴重品は各自管理すること。
- ⑧ 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。
- ⑨ 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。
- ⑩ トレーニング前後も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。
- ⑪ 体調の悪い時にはトレーニングを行わないこと。
- ⑫ プラットホ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）
- ⑬ 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。