

# 2022 年度トレーニングルーム利用方法資料 3月8日以降 トレーニングルームの利用方法（個人用）

## 利用時間および利用対象者

### ● 利用時間

毎日 8:00～20:30

(授業などで使用している場合や入学試験などで学内入構が禁止されている場合は利用不可)

### ● 利用対象者

南山大学在学学生・教職員であること。

利用にあたって、医師から運動禁忌の指示が出ていないこと。

「利用方法の確認」を受講し「確認テスト」に合格後、**使用許可証が発行されている本人であること。**

#### ▶ 使用許可証発行の流れ

- (1) 講習を受講 (WebClass にて実施)
- (2) 確認テスト (WebClass にて実施)
- (3) トレーニングルーム使用許可申請書を印刷、記入し SSR へ提出。  
(確認テストに合格すると WebClass に掲載されます。)
- (4) 使用許可証発行 (SSR へ取りに来る、または初回利用時に受け取り)

## 利用方法

### ● 入室

- (1) SSR (閉室時は総合受付) へ行き、トレーニングルーム使用許可証を提出する。
- (2) 使用記録ノートに入室記録を記入する。
- (3) 他者がトレーニングルームを使用していない場合は鍵を受け取る (鍵の貸出は 20:00 まで)。

#### ◆ SSR が一時的に不在の場合

- ▶ 他者がトレーニングルームを使用中の場合
  - (1) 使用記録ノートに入室記録を記入する。
  - (2) 許可証を窓口横の鍵 BOX へ入れる。
  - (3) トレーニングルームへ移動する。
- ▶ 誰もトレーニングルームを使用していない場合  
新規の利用受付ができません。SSR 職員が戻るまでしばらくお待ちください。

### ● 退室

- (1) SSR (閉室時は総合受付) へ行き、自分の許可証を受け取る。
- (2) 使用記録ノートに退室記録を記入する。
- (3) トレーニングルーム最終利用者の場合 (退室時に他の利用者がいない場合) は、消灯・施錠をし、すみやかに鍵を返却する (鍵の最終返却は 20:30 まで)。
- (4) 総合受付へ鍵を返却する場合は内線電話で退室の連絡をする (SSR への内線電話は不要)。

#### ◆ SSR が一時的に不在の場合

- (1) 使用記録ノートに退室記録を記入する。
- (2) 鍵を SSR へ返却する場合は鍵 BOX へ入れる。
- (3) 許可証は SSR 開室時に別途受け取る。

## 使用上のルール

1. 安全第一とし、けがの防止に努めること。
2. 必ずトレーニングウェア、室内専用シューズを着用すること。裸足・土足厳禁！！
3. タオルを持参し、器具についた汗などは設置ペーパータオルで拭くこと。
4. トレーニングルーム内での食事は厳禁。ドリンクは入口右手のテーブルでとること。
5. 器具は丁寧に扱うこと。移動したものは使用后、元の場所に戻し、アルコール消毒すること。器具を破損したり、破損箇所を見つけたりした場合は SSR に来て報告すること。
6. 他の利用者に迷惑をかけず、エチケットやマナーを守ること。
7. 無断使用は絶対にしないこと。
8. 換気は常におこなうこと。

## 有効期限と更新申請

トレーニングルーム使用許可証の有効期限は発行日から1年間です。引き続きトレーニングルームを使用する場合は、更新申請をしてください。更新申請は有効期限の切れる1か月前から受け付けています。

## 注意事項

### ● トレーニングルームへの移動について

体育センターのエレベーターは大変混雑します。中央階段を使用してトレーニングルームへ移動してください。また、エレベーター横の階段は教職員専用であり学生の使用は禁止です。

### ● 入室記録・退室記録の記入について

3ページを参照

### ● 鍵の返却時の注意点

鍵を返却する場合は、窓閉め、消灯、施錠をし、すみやかにSSR（閉室時は総合受付）に返却してください。鍵を持ったまま更衣室や食堂へ向かったりしないよう注意してください。また、ポケットに入れたまま持ち帰らないよう十分に注意してください。以降の利用者が施設を利用できなくなります。

### ● 使用上のルールについて（再確認）

- ・ トレーニングウェアと室内専用シューズを着用すること。裸足・土足厳禁。
- ・ 食事厳禁。プロテインは△（こぼしたら掃除すること。テーブル近くで摂ること）。
- ・ **プロテインを飲むことは禁止されませんが、テーブル付近でのみ行なってください。こぼした場合は速やかにふき取ってください。**
- ・ **水分補給もテーブル付近で行ってください。飲料用のホルダのある有酸素運動系のマシンでは、しっかりとしたフタのできるボトルであれば、持参して運動しても構いません。**
- ・ 無断使用をしないこと。また許可のない者を連れて利用しないこと。

ルールに反する場合は退室とします。また、その後も改善が見られない場合は利用を取りやめることも検討します。

# 入室記録・退室記録の記入方法（個人用）

## 入室記録の記入

氏名と学生番号を記入してください（これらは利用人数の集計、使用状況の確認、鍵の紛失時の連絡、緊急時の対応などに重要な情報となります）。鍵を借りた場合は鍵の欄にレをつけて誰が借りたか分かるようにしてください。

### ◇ 記入例

トレーニングルーム 利用一覧							鍵を借りた人：レ 鍵を返した人：○ 鍵欄に記入してください		
月	日	曜日	学生番号	氏名	所属	入室時間	退室時間	鍵	備考
3	27	月	2022AA789	南山 花子	陸上	8:00	8:50	レ	
	//	//	2020BB555	学生 太郎	男 ラク	8:20	9:00	○	
	//	//	2021CC666	山里 昭和	個人	17:30	18:30	レ	
	//	//	2020NN332	名古屋 愛子	女 ラク	18:00	19:30		10名
	//	//	2022AA789	南山 花子	陸上	19:00	20:30	○	

※ 実際に使用する場合に限り入室記録を記入してください。

※ 身長計や体重計のみ使用したい場合はSSRへ一声かけてください（入室記録は不要です）。

## 退室記録の記入

退室時間を記入してください。鍵の返却の有無にかかわらず、退室時間の記入を忘れないようにしてください（利用状況を把握するために重要な情報です）。鍵を返却する場合はカギの欄に○をつけて誰が返却したか分かるようにしてください。

## その他連絡事項

### 体育施設の利用に関して

- SSR 開室時間と鍵の貸出場所の変更

2023年度トレーニングルームの鍵の貸出場所も以下の通り変更されます。

曜日 \ 時間	8:00 ~ 9:00	9:00 ~ 17:00	17:00 ~ 20:30
月～金	総合受付	スポーツサービスルーム	
土	総合受付	スポーツサービスルーム	総合受付
日/SSR 閉室時	総合受付		

- 体育センター内の施設利用時間

どの施設も **20:30までに活動を終えて、21:00までに体育センターから退館**してください。

- ゴミについて

トレーニングルームでは特に、アイシングの袋やテーピングのゴミ、ペットボトルの空き容器、そして何故かおにぎりの包装が落ちているのが目立ちます。

### その他

- トレーニング器具・備品の修繕

基本的には学生課で修繕します。何か必要なものが生じたときは学生課またはSSRへ相談してください。

- 南山大学の電話番号

施設の使用状況の確認や鍵の紛失時に大学から連絡をする場合があります。

南山大学（代表） 052-832-3111

- SSR ホームページ

トレーニングルームやロッカールーム、スポーツ大会などに関する案内をしています。

南山大学 HP > 在学生の皆様 > 学生生活 > MENU > スポーツサービスルーム (SSR) > SSR ウェブサイト

<https://office.nanzan-u.ac.jp/student-services/sports-services/>