

2024 年度トレーニングルーム・ウェイトルーム利用講習 トレーニングルームの利用方法（団体用）

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)

利用方法

● 許可証の取り扱い

許可を受けている団体の部員が施設を利用できるよう「**団体トレーニングルーム使用許可証**」は、総合受付に預ける。

● 入室

- (1) SSR（閉室時は総合受付）へ行き、学生証の確認を受け、使用記録ノートに使用者本人が入室記録を記入する。
※団体として複数人で入室する場合、簡易的な受付方法を認めています（詳細 5 ページ）
- (2) 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）。
- (3) 後に来る部員も必ず受付する。

◆ 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
使用記録ノートに入室記録を記入し、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、使用記録ノートに使用者本人が退室記録を記入する。
- (2) 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）。
- (3) 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

使用記録ノートに退室記録を記入する。
鍵を SSR へ返却する場合は、窓口横の鍵 BOX へ入れ、備考欄へ「鍵 ポスト」と記入する。

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、自分の汗を拭く。器具についた汗も拭きとること。
4. トレーニングルーム内での食事厳禁。水分補給については、原則として入口右手のテーブル付近で行ってください。
5. プロテイン飲料の補給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。
6. 飲料用ホルダのある有酸素運動系マシンでは、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。
7. 器具は丁寧に扱うこと。移動したものは使用后、元の場所に戻すこと。器具を破損したり、破損個所を見つけたりした場合は SSR に来て報告すること。
8. 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。
9. 無断使用は絶対にしないこと。

有効期限と更新申請

使用許可証の有効期限は発行年度の 3 月 31 日までです。引き続き、団体としてトレーニングルームを使用する場合は、SSR の主催するトレーニングルーム利用更新の説明会に参加してください。

注意事項

● 新入生への指導

新入生の部員に対して、はじめは必ず上級生がトレーニングルームの使用方法とトレーニングマシンの使い方を指導してください。

● トレーニングルームへの移動について

エレベーターは大変混雑しますので、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。
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。ランニングデッキは土足禁止です。

● 入室記録・退室記録の記入について

5 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）へ向かってください。鍵の紛失や返却忘れを防止するため、鍵を持ったまま返却場所以外へ行かないよう心掛けてください（更衣室、教室など）。

● 引退や退部をしたとき

原則として、団体ではなく個人の利用者となります。あらためて個人として使用申請をしてください。ただし、4年次に所属する団体を引退した場合は、個人利用か団体利用かは任意となります。団体の一員として利用する場合は、使用責任を所属していた団体が負うことになります。

なお、卒業後の使用はできません。ただし、大学院進学者は新しく申請をすることで引き続き使用可能です。

● 使用上のルールについて（再確認）

- ・ 掃除当番は厳守し、5人以上で行うことが望ましい（掃除日程は2週間前までに SSR へ連絡し調整する）。
- ・ 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。
- ・ トレーニングルームの最終利用者となった場合、部屋の消灯（常備灯は消えません）、窓閉め（網戸ネットも上げる）、扇風機を止め、エアロバイクやランニングマシンの電源 OFF、部屋の施錠をし、すみやかに鍵を返却する（鍵の最終返却は 20:30 まで）。

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、団体としての利用不可とします。

ウェイトルームの利用方法（団体利用のみ）

利用時間

毎日 8:00～20:30
(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)

利用方法

● 許可証の取り扱い

許可を受けている団体の部員が施設を利用できるよう「団体ウェイトルーム使用許可証」は、総合受付に預ける。

● 入室

- (1) SSR（閉室時は総合受付）へ行き、学生証の確認を受け、使用記録ノートに使用者本人が入室記録を記入する。
※団体として複数人で入室する場合、簡易的な受付方法を認めています（詳細 5 ページ）
- (2) 他団体がウェイト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）。
- (3) 後に来る部員も必ず受け付けをする。

◆ SSR が一時的に不在の場合

- 他団体がウェイトルームを使用中の場合
使用記録ノートに入室記録を記入し、ウェイトルームへ移動する。
- 誰もウェイト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、使用記録ノートに使用者本人が退室記録を記入する。
- (2) ウェイト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）。

◆ SSR が一時的に不在の場合

使用記録ノートに退室記録を記入する。
鍵を SSR へ返却する場合は、窓口横の鍵 BOX へ入れ、備考欄へ「鍵 ポスト」と記入する。

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. 危険度の高いトレーニング（スクワット、ベンチプレス等）を高重量で実施する場合は、**必ず介助人と共に器具を使用すること（単独での使用不可）**。また、器具の取り扱いに慣れていない者には、必ず経験者やコーチが指導を行うこと。
3. ウェイトルーム内での食事厳禁。水分補給は、こぼした場合は速やかにふき取ってください。
4. 室内の整理・美化に努めること。私物やゴミなどを絶対に放置しないこと。
5. 器具は丁寧に扱うこと。移動したものは使用后、元の場所に戻すこと。器具を破損したり、破損個所を見つけた場合は 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. 使用後はメンテナンスを実施してください（トレーニング器具の汚れのふき取り等）。

有効期限と更新申請

ウェイトルーム使用許可証の有効期限は発行年度の 3 月 31 日までです。引き続き、団体としてウェイトルームを使用する場合は、SSR の主催するウェイトルーム利用更新の説明会に参加してください。

注意事項

● 新入生への指導

新入生の部員に対して、はじめは必ず上級生がウェイトルームの使用方法とウェイト器具の使い方を指導してください。誤った使い方が思わぬ事故を招くこともあります。

● 入室記録・退室記録の記入について

5 ページ参照

● 鍵の返却時の注意点

鍵を返却する場合は、空調 OFF、窓閉め、消灯、施錠（特に、南側出入り口の施錠を忘れずに）をし、すみやかに SSR（閉室時は総合受付）に向かってください。鍵の紛失や返却忘れを防止するため、鍵を持ったまま返却場所以外へ行かないよう心掛けてください（更衣室、教室など）。

● 引退や退部をしたとき

団体に所属していない場合、ウェイトルームの個人利用はできません。ただし、4 年次に所属する団体を引退した場合は、引き続き所属していた団体の一員として利用可能です。その場合は、使用責任を所属していた団体が負うことになります。なお、卒業後の利用はできません。

● 使用上のルールについて（再確認）

- ・ あまりにも大音量で音楽を流さないこと（体育館で授業がある際は特に注意）。
- ・ 掃除当番は厳守し、5 人以上で行うことが望ましい（掃除日程は 2 週間前までに SSR へ連絡し調整する）。
- ・ 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、団体としての利用不可とします。

入室記録・退室記録の記入方法（団体用）

入室記録の記入

使用者本人または団体代表者が使用記録ノートへ必要情報を記入してください（下記、記入例参照）。

1. 日付、曜日
2. 学生番号
3. 氏名
4. 所属（クラブ名）
5. 入室時間（退室時間は退出時に記入）
6. 鍵（鍵を借りた人はレ点、鍵を返した人はマルを記入）
7. シューズ（室内シューズの確認を受けた人はマルを記入）

● 個人の自主練習

平日授業時間帯（4限まで）および定期試験期間中は個人の自主練習として扱います。必ず、使用者全員が各自で記入してください。

● 団体としての課外活動

- 使用人数が4名以下の場合
団体の代表者1名（主務、マネージャー等）が使用者全員分を記入することも認めます。ただし、代表者が鍵の貸借や施錠など使用に関する責任を負うこととします。
- 使用人数が5名以上の場合
団体の代表者1名の必要情報（氏名、学生番号など）および備考欄に使用人数を記入する簡易的な受付方法も認めます。ただし、代表者は誰が使用しているかきちんと把握するとともに、鍵の貸借や施錠など使用に関する責任を負うこととします。

◇ 記入例

月	日	曜日	学生番号	氏名	所属	入室時間	退室時間	鍵	シューズ	備考
2	5	月	2023AA123	南山 花子	陸上	8:00	8:50	レ	○	
	〃	〃	2024BB456	南山 太郎	男 ラク	8:20	9:00	○	○	
	〃	〃	2021QQ789	愛知 二郎	個人	17:30	18:30	レ	○	
	〃	〃	2023BY123	名古屋 華子	女 ラク	18:00	19:30		○	10名
	〃	〃	2020KK456	南山 コパン	サッカー	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。

良くない例：雨が降りそうでトレーニングルームを使うかもしれないので先に記入しておく。

退室記録の記入

- ・ 鍵の返却の有無にかかわらず、使用者全員が退室時間を記入してください。ただし、団体の代表者を立てて入室記録を記入した場合で、複数名が同時に退室する際は、代表者が全員分の退出記録を記入しても構いません（代表者まかせにせず、互いにコミュニケーションをとり、記入間違いの無いようにしてください）。
- ・ 鍵を返却した人は使用記録ノートへ、マルを記入してください。

その他連絡事項

体育施設の利用に関して

● SSR 開室時間

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。これは、課外活動ハンドブックに記載されている事項です(QR コード参照)。

南山大学 HP > 在学生の皆様 > 学生生活 > MENU > 課外活動 > 課外活動ハンドブック

<https://office.nanzan-u.ac.jp/student-services/clubs/item/2023kagaibook.pdf>



● 消灯・ゴミについて

メインアリーナを使用した後は、必ずモップ掛けをし、ゴミを処分してください（メインアリーナの北側倉庫に掃除用具があります）。また、夕方以降、最後に使用した団体は消灯も忘れずに行ってください。他の施設も同様に使用後の整理整頓と清掃をきちんと行い、原状復帰を心がけてください。※団体として利用する場合はすべて連帯責任となります。

● ピロティの利用について

ピロティ（体育センター2F 入口前の広い空間）で課外活動を行う場合は、一般の歩行者の安全等に十分配慮してください。キャッチボールなど道具を用いた運動は控えてください。

TR や WR の利用状況が悪い状態が続いた場合、当該の学生または団体の利用を制限もしくは停止します。

その他

● トレーニング器具・備品の修繕・購入

基本的には学生課で修繕・購入します。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。特に、高価な備品や設備の購入については、単一団体としてよりも体育会として意見を取りまとめて要望してください。

2017 年度購入品： テニスコートのネットとブラシ、トレーニングルームのマシンとエアロバイクの修理、ウェイトルームのバーベルシャフトとベンチプレス台 など

● 南山大学の電話番号

幹部・マネージャーをはじめ、部員全員登録してください。

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

SSR 閉室日程やスポーツイベントなどの情報をお知らせしています (QR コード参照)。

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)

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