

# トレーニンググループの利用について



スポーツ・健康科学教育研究センター  
学生生活支援センター

2023.05.15改正

# 前回からの変更点

- トレーニングルーム内でのマスク着用ルールは4月1日以降、取りやめています。
- (岡本キャンパス+六甲アイランド)  
トレーニングルーム団体利用無断キャンセルの対応についての案内を追加しています。(18ページ)
- 六甲アイランド・トレーニング (7・10ページ)
  - ・利用上限人数を50名に引き上げます。
  - ・団体予約人数は5~25名⇒5~30名に変更となります。
  - ・団体利用時には、入退室記録帳には代表者が人数を記入する。
- 六アイトレーニングルームの開室時間外団体利用で機器が使えるようになります。(ただし、一部利用不可のものがあるなど、注意事項があります。)
- 六アイトレーニングルームは日曜日がトレーナー1名体制となります。

# トレーニングルームの利用にあたって



トレーニングルームの利用にあたっては、以下のルールを守ってください。ルールを守らない利用者には、トレーニングルームの利用を許可しません。

## 【岡本・六アイトレーニングルーム共通事項】

- トレーニングルームではトレーナーの指示に従ってください。トレーナーの指示に従わない場合は退出を命じ、以後トレーニングルームの利用を認めない場合があります。
- 入室時に「利用者確認事項」をチェックしてください。「利用者確認事項」に記載の項目に一つでも当てはまるものがあつた場合は利用を許可しません。
- トレーニングルーム入退室時は「入退室記録帳」に記入をしてください。
- トレーニングルーム入室時には消毒スプレーで手指を消毒してください。
- トレーナーの指示があつた場合、検温してください。体温が37.5度以上ある場合は入室できません。
- 施設内に、器具の消毒用具（消毒液、ペーパータオル）を設置します。利用者自身でも器具利用後に除菌をおこなってください。
- トレーニングエリアでのテーピングは禁止します。
- トレーニングアイテムの貸し出しに関しては、トレーナーにご相談ください。

## トレーニングルーム利用者確認事項

以下の事項に該当する学生の利用は**認めない**

- ① 過去48時間以内に発熱があった
- ② 利用前2週間において以下の事項に該当する
  - ア. 喉の痛みや咳などの風邪の症状
  - イ. 臭覚や味覚の異常
  - ウ. COVID-19 感染陽性とされた者との濃厚接触
  - エ. 政府から入国制限、入国後の観察期間を必要と発表されている国・地域への渡航、並びに当該在住者との濃厚接触
- ③ 身内や身近な接触者に上記の症状や該当する点がある

上記の項目に**該当しない事**を確認し、入室記録帳の記入欄に必要事項を記入してください。


# 入退室記録帳

甲南大学トレーニングルーム 入退室記録帳

No.	日付	学籍番号	団体名	氏名	性別	数値 環境なし	入室	退室	No.	日付	学籍番号	団体名	氏名	性別	数値 環境なし	入室	退室
1					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	26					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
2					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	27					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
3					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	28					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
4					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	29					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
5					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	30					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
6					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	31					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
7					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	32					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
8					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	33					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
9					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	34					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
10					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	35					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
11					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	36					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
12					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	37					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
13					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	38					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
14					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	39					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
15					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	40					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
16					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	41					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
17					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	42					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
18					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	43					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
19					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	44					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
20					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	45					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
21					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	46					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
22					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	47					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
23					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	48					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
24					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	49					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:
25					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:	50					男・女	<input type="checkbox"/>	:	:

※団体利用の場合でも、一人ずつ、必ず本人が記入すること。

※団体利用の場合でも、一人ずつ、必ず本人が記入すること。

六甲アイランドでの利用について 

## 六アイトレーニングルーム

- ・ 1度に入室できる人数は学生**50**名とし、利用可能時間はホームページ等でご確認ください。毎週月曜は閉室とします。

### 【団体予約について】

- ・ 団体予約は、トレーニングルーム内受付に団体利用予約申請書を提出してください。  
<電話【078-843-3916】による予約も可能。後日、申請書を提出すること>

**六アイ/トレーニングルームe-mail** : [konan.spo.trainingroom+rokuai@gmail.com](mailto:konan.spo.trainingroom+rokuai@gmail.com)

- ・ 団体予約申請は利用する前週の金曜日までとします（コロナ以前と同様）。  
<金曜日以降は、空き状況をトレーナールーム内受付で確認し予約も可能です>
- ・ 開室時間内の団体利用の予約人数は**5~30**名とします。
- ・ キャンセルが発生した場合は、トレーニングルーム前の掲示等で案内します。
- ・ 予約に変更が発生した場合はトレーナールームに連絡をいれてください。  
無断キャンセルの場合は、ペナルティを課す場合があります。

### 【開室時間外利用について】

- ・ 開室時間外利用については、次のスライドを確認し、詳細はトレーナーに確認してください。

開室時間について



# 六アイトレーニングルームの利用にあたって



2023年4月1日

開室時間内

団体利用

六アイトレーナルームで予約

トレーナー 1 名体制時

- ① トレーニングルーム 在中
- ② AT 対応中 (トレーニングルーム内不在)

- ① は通常利用
- ② は《機器利用なし》は可  
《機器利用あり》は原則指導者が  
トレーニングルーム内にいる場  
合に可【スライド12参照】

開室時間外

団体利用

(トレーニング機器利用なし)

- 六アイトレーナルームで予約
- 北施設守衛室で鍵受領
- 使用後は原状復帰
- 北施設守衛室へ鍵返却

団体利用

(トレーニング機器利用あり)

- 六アイトレーナルームで予約
- 北施設守衛室で鍵受領
- 使用後は原状復帰
- 北施設守衛室へ鍵返却

※ 原則指導者がルーム内にいること

※ 指導者がルーム内にいない場合の利用可能機器については【スライド12】参照

## 【注意事項】

- 団体利用予約は原則 1 週間前迄とする
- 団体予約は5~**30名**  
(時間外の場合は40名)
- 開室時間内トレーナー 1 名体制においては、利用できる機器についてトレーナーの指示に従うこと
- 開室時間外に利用できる機器については、申込み時にトレーナーに確認し従うこと
- 指導者とは大学に登録している者



# 六アイトレーニングルームの利用にあたって



## 【施設全体の基本ルール・マナー】

1. 施設内のルール・マナーを遵守すること
2. 室内シューズを着用すること（※シューズを施設に置いたままにしない）
3. 運動に適した服装で利用すること
4. 入退室記録帳に必要事項を記入すること（団体利用時には、代表者が人数を記入する）
5. 水分補給は所定の場所でのみ許可（ただしペットボトルや水筒など蓋が閉まるもの限定）
6. 食事は禁止（エネルギー補給はルーム外で行なうこと）
7. 汗を拭くタオルを持参すること
8. 器具は丁寧に利用すること／使った器具は元に戻すこと
9. 器具の持ち出しは禁止とする
10. 器具の持ち込みは、自己管理の下で許可する（ただし器具によってはお断りすることもあります）
11. スマートフォンの使用は、トレーニングでの活用のみとする  
（原則、カーディオ及びウエイトスタッフマシンエリア、ストレッチエリアのみとする）
12. 写真や動画撮影を行なう際はスタッフに確認すること（他の利用者が写らない場合のみ可能）
13. イヤフォンの使用はカーディオ及びウエイトスタッフマシンのみとする（プラットフォーム、パワー＆スクワットラック、ベンチプレス、ダンベルなどのフリーウエイトエリアでは禁止とする）
14. トレーニングマシンや器具、備品に関しては譲り合って利用すること
15. その他、トレーナーの指示を遵守すること

# 六アイトレーニンググループの利用にあたって



## 【エリア・器具別ルールマナー】

### ■ストレッチエリア

1. バーベルやダンベルなどの重量物を持ち込まない
2. 使用後は触れた箇所や汗が付いた箇所を備え付けのタオルで拭くこと
3. 使用後はもとに戻す

### ■カーディオマシン

1. 使用後は触れた箇所や汗が付いた箇所を備え付けのタオルで拭くこと
2. フロアにも汗が落ちている場合は、備え付けのモップなどで拭く

### ■ウェイトスタックマシン

1. 乱雑に扱わない／戻す際はゆっくり丁寧に（勢いよく戻さない）
2. 正規の使用方法以外では使用しない
3. 使用後はピンを一番上に戻す
4. 使用後は触れた箇所や汗が付いた箇所を備え付けのタオルで拭くこと

### ■ダンベルエリア

1. 周りのスペースを確認してトレーニングを行なうこと（すぐ近くに人がいないこと）
2. 乱雑に扱わない・故意に落下させたりしない
3. ダンベルプレスなどを行なう際は、極力、オンザニーでダンベルをフロアに置く事（投げ捨てない）

# 六アイトレーニングルームの利用にあたって



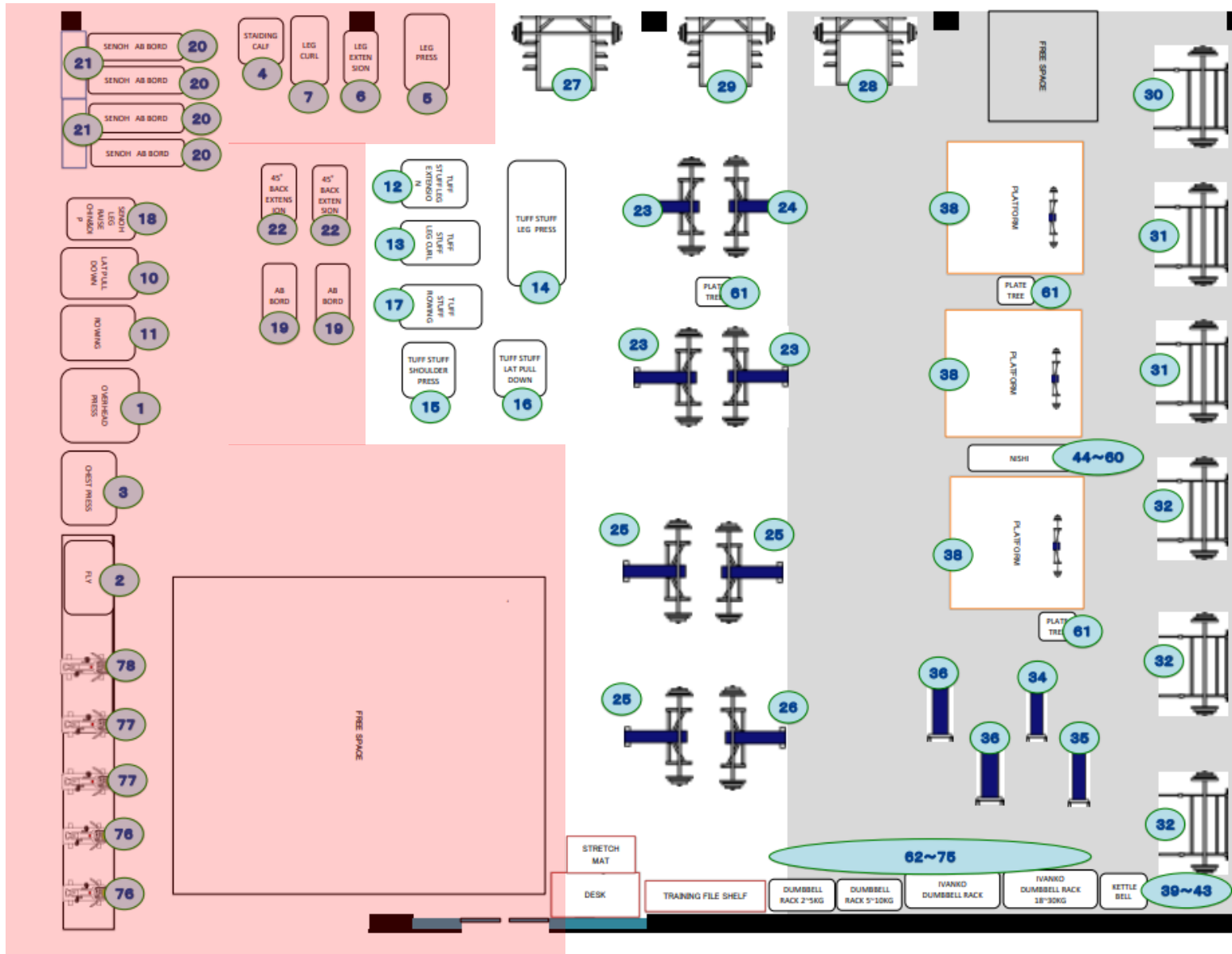
## ■プラットフォームエリア

1. プラットフォームの中央で実施（端に寄ったりしない）
2. 備え付けの専用のプレートを使用すること（それ以外のプレートは禁止とする）
3. 肩より高い位置からの落下は禁止／わざと投げ捨てることも禁止（極力、膝の高さから落とす）
4. 正しいキャッチスキルがない場合、高重量でのクリーンやスナッチは禁止とする  
※トレーナーがみて危険性があると判断した場合は声をかけさせていただきます
5. ひとつのプラットフォームで同時にトレーニングができるのは1名まで、複数で使用する場合は、交替しながら利用すること
6. 重量に関わらず、必ずカラーを装着すること
7. プラットフォーム使用中は他の学生はプラットフォーム内に立ち入らない

## ■パワー及びスクワットラック、ベンチプレス台

1. 重量に関わらず必ずカラーを装着すること
2. 正しい高さに、バーカウンターやセーフティの高さを調整すること
3. 乱雑に扱わない・故意にバーベルを落下させない
4. ラック内ではクイックリフトは禁止とする

# 開室時間外 指導者不在時 利用可能エリア



で囲われている  
器具がトレーナー1名体制時に  
AT対応が発生したときや、  
指導者不在時の時間外利用時に  
学生のみで使用可能なマシン

## 【使用可能マシン】

- ・有酸素マシン類
  - ・ウェイトスタックマシン類
- ※使用可能マシンには、  
時間外利用可のテープを貼っております

- ・ストレッチマットなど

## 六アイトレーナールーム

- ・六アイトレーナールームを利用される際は、直接ルームまでお越しいただくか、一度電話でご相談ください。  
※既に利用者がある場合は、すぐに対応ができないこともありますのでご了承ください。
- ・事前に予約することも可能です。予約する際は、開室時間中にお電話ください。  
(六アイトレーナールーム：078-843-3916)

### 専門スタッフによるメディカルサポートが受けられます

#### 応急処置



ケガの応急処置が受けられます。  
受診が必要と判断した場合は対応可能な医療機関を探します。

#### ケガの相談



ケガや痛みの相談が出来ます。  
状態や原因を評価し、受診の必要性や改善のためのアドバイスを受ける事が出来ます。

#### リハビリ



手術前後や練習を離脱している期間のリハビリを行う事が出来ます。より良い状態で安全に復帰する為には、専門的なリハビリが不可欠です。

#### 傷害予防



ケガの再発予防や腰痛等の慢性的な問題の改善などを目的としたエクササイズの指導を受ける事が出来ます。

## 六アイでの緊急の怪我等の対応について



六甲アイランドでは、看護師やトレーナーがトレーニンググループに在籍していますので、緊急の怪我等への対応が可能です。

何かあれば、トレーニンググループへお越しいただくか、守衛室へお声掛けください。

体調不良者がいる場合は、必ず誰かが付き添って、来室するようになしてください。

岡本キャンパスでの利用について



## 岡本トレーニングルーム

※岡本トレーニングルームの入口は駐輪場横  
(外から)にあります。

- ・1度に入室できる人数は学生**12**名とする。

利用可能時間はホームページ等でご確認ください(毎週土日は閉室とします)

**【団体予約】※岡本トレーニングルームでも団体予約可能とします。**

- ・予約方法としては、トレーニングルームメールアドレスに必要事項を記載して申請してください

**岡本トレーニングルームe-mail : [konan.spo.trainingroom@gmail.com](mailto:konan.spo.trainingroom@gmail.com)**

(※必要事項：希望日時、利用人数)



- ・予約希望の提出期限は、原則、予約を希望する前週の水曜日の閉館30分前までとする

※水曜以降にスタッフが予約の調整を行い、確定したスケジュールを申請をしたクラブに連絡します。

※確定した予約表をルーム(内外)に掲示します。

※申請書類が必要な場合は、メールで依頼してください。



## 岡本トレーニングルーム

### 【団体予約】 つづき

- ・ 1回の上限人数は**6**名までとする。また**1回の利用時間の上限は1時間15分まで**とします。  
※予約としては6名までとするが、他に利用者がいない場合は、同クラブの学生の利用も許可します。  
ただし、他の利用者（他クラブや一般学生）が来館された場合は、その方が優先的に利用ができるようにする。
- ・ 1日の予約枠の上限はないが、他クラブと重複した場合は調整を行なうことがあります。
- ・ 予約枠は、11:20～12:50、13:00～14:30、14:40～16:10、16:20～17:50、18:00～19:30とする。  
終了時間は特に指定はないが開始時間に関しては、各枠のスタート時間とする。
- ・ 予約が空いている場合は、前日の閉館30分前までであれば予約可能とする。
- ・ 予約キャンセルの場合は、利用日の前日の閉館30分前までとする  
（当日の連絡はトレーニングルームに直接電話をしてください）
- ・ 事前連絡なく予約時間を5分過ぎた場合は、無断キャンセルとする  
※無断キャンセルの場合は、ペナルティを課す場合があります。
- ・ 岡本トレーニングルームの開室時間外団体利用はできません。

## トレーニングルーム団体利用無断キャンセルの対応について

団体利用の予約の無断キャンセルについては以下の通り取扱いますので注意してください。

- 1回目 厳重注意
- 2回目 該当クラブの団体予約を1週間禁止とする
- 3回目 該当クラブの団体予約を1ヶ月禁止とする
- 4回目 該当クラブに所属する学生の  
トレーニングルーム利用を1週間禁止とする
- 5回目 該当クラブに所属する学生の  
トレーニングルーム利用を1ヶ月禁止とする

※累積期間は半年間とする（4/1～9/30、10/1～3/31）

# 岡本トレーニングルームの利用にあたって

---



## 【施設全体の基本ルール・マナー】

1. 施設内のルール・マナーを遵守すること
2. 室内シューズを着用すること（※シューズを施設に置いたままにしない）
3. 運動に適した服装で利用する
4. 入退室記録帳に必要事項を記入する
5. 水分補給は蓋付きの物のみ持ち込み可能とする（ペットボトルや水筒など）
6. 食事は禁止とする（エネルギー補給はルーム外で行なうこと／粉状のサプリメントも禁止）
7. 汗を拭くタオルを持参すること
8. 大きい荷物の持ち込みの禁止（スタッフが判断するため指示に従うこと）
9. 荷物や貴重品は自己管理
10. 器具は丁寧に使用すること／使った器具は元に戻すこと
11. 器具の持ち出しの禁止とする
12. 器具の持ち込みは、自己管理の下で許可する（ただし器具によってはお断りすることもあります）
13. スマートフォンの使用は、トレーニングの活用のみとする
14. 写真や動画撮影を行なう際はスタッフに確認すること（他の利用者が写らない場合のみ可能）
15. ルーム内での通話は禁止とする
16. イヤフォンの使用はカーディオマシン、ウエイトスタッフマシンのみとする（※スクワットラックやダンベルを使用するフリーウエイトエリアでは禁止とする）
17. トレーニングマシンや器具、備品に関しては譲り合って利用すること
18. その他、トレーナーの指示を遵守すること

# 岡本トレーニングルームの利用にあたって

---



## 【エリア・器具別ルールマナー】

### ■カーディオマシン

1. 使用後は触れた箇所や汗が付いた箇所を備え付けのタオルで拭くこと
2. フロアにも汗が落ちている場合は、備え付けのモップで拭くこと

### ■ウェイトスタックマシン&エリア

1. 乱雑に扱わない／戻す際はゆっくり丁寧に（勢いよく戻さない）
2. 正規の使用方法以外では使用しない
3. 使用後はピンを一番上の重量に戻す
4. 使用後は触れた箇所や汗が付いた箇所を備え付けのタオルで拭くこと

### ■フリーウエイト（ダンベル）&エリア

1. 周りのスペースを確認してトレーニングを行なうこと（すぐ近くに人がいないこと）
2. 乱雑に扱わない・故意に落下させたりしない ※デッドリフトなどでも丁寧に下ろす
- 3.ダンベルプレスなどを行なう際は、極力、オンザニーでダンベルをフロアに置く事（投げ捨てない）

### ■スクワットラック

1. 重量に関わらずカラーを装着すること
2. 実施するエクササイズに合わせて、正しい高さに、バーカウンターやセーフティの高さを調整すること
3. 乱雑に扱わない・故意にバーベルを落下させない

# 岡本トレーナールーム

- ・ トレーナールームの利用は予約制とします。
- ・ 予約する場合は以下のトレーニングルーム開室時間中に連絡してください。
- ・ 状況をヒアリングのうえトレーナーが予約可否の判断を行います。  
岡本トレーナールームの予約方法は右下のQRコードよりご確認ください。  
(岡本トレーナールーム：078-435-2864)

## 専門スタッフによるメディカルサポートが受けられます

### 応急処置



ケガの応急処置が受けられます。  
受診が必要と判断した場合は対応可能な医療機関を探します。

### ケガの相談



ケガや痛みの相談が出来ます。  
状態や原因を評価し、受診の必要性や改善のためのアドバイスを受ける事が出来ます。

### リハビリ



手術前後や練習を離脱している期間のリハビリを行う事が出来ます。より良い状態で安全に復帰する為には、専門的なリハビリが不可欠です。

### 傷害予防



ケガの再発予防や腰痛等の慢性的な問題の改善などを目的としたエクササイズの指導を受ける事が出来ます。

▼▼予約方法▼▼



※メディカルサポートが受けられる時間については相談してください。

## 岡本での緊急の怪我等の対応について



iCommons2Fの保健室に看護師が常駐していますので、怪我や体調不良など緊急の場合は利用してください。  
体調不良者がいる場合は、必ず誰かが付き添って、来室するようになしてください。

保健室が閉室している場合は、西門横の防災センターまで報告・連絡をしてください。

**ルールを守って  
適切なトレーニングルーム利用に  
ご協力ください**

**<お問い合わせ>**

**全学教育推進機構事務室（スポーツ・健康科学教育研究センター）3号館1階（岡本キャンパス）**

**TEL：（078）435-2888      Mail： [sports@adm.konan-u.ac.jp](mailto:sports@adm.konan-u.ac.jp)**

**※トレーナーへ直接お問い合わせいただいても構いません。**