

トレーニングルーム利用心得

1. 利用の際は、必ず管理責任者もしくは体育科職員に許可を得ること。尚、利用にあたっては原則として部活顧問又はこれにかわる指導者の監督下で利用すること。

2. トレーニングルームは、トレーニング以外の目的では利用できない。飲食は厳禁とする。また、更衣室代わりの利用もできない。

3. 鍵の管理は、許可を得た利用団体が責任を持って管理すること。利用団体間での受け渡しはしないこと。また、利用の際、許可を得ていない他の団体もしくは個人の無断利用を許してはならない。

◇鍵を借用する場合は、トレーニングルーム使用簿に団体名・鍵を借りにきた者の名前、使用時間を記入し、返却する際にも記録する。

4. 用具・器具は大切に扱うこと。

用具・器具は、使用后必ず所定の位置に戻すこと。用具・器具の破損がないように注意すること。

5. 清掃の徹底

利用団体は、使用后必ず清掃を行うこと。(トレーニングルーム内の掃き掃除、必要に応じて拭き掃除も行うこと)

窓の施錠、換気扇の電源を切ることも忘れないこと。

6. トレーニングルームは、土足厳禁。

7. トレーニング機器・用具の持ち出しは、いかなる場合においても厳禁とする。

上記の「利用心得」を厳守し、トレーニングルームが機能的に有効に使用できるよう、全団体に協力して活用していきましょう。

《効果的なウェイトトレーニングの為に》

1. 計画的に・各自の目的にあった負荷設定で行うこと。

2. 私語を慎み、強化部位に全神経を集中して行うこと。

3. お互いに安全に留意し、支持しあったり、補い合って行うこと。

4. 器具・用具の準備、片付けは、特に安全に注意し、協力して行うこと。

5. 準備運動・整理運動をおろそかにしないこと。