

トレーニングルーム使用規定

1. トレーニングの目的をもって活動する場である。
2. 授業及び部活動で使用するものとし、活動は最低2名以上で行う。
(その他必要のある場合、保健体育科へ相談のこと。)
3. 飲食物の持ち込みは厳禁とする。
4. 室内では体育館ばきを使用する。
(室外に出る場合は必ずはきかえる。)
5. ウェイトトレーニングは危険性の高いトレーニングであることを充分認識し、指導者の指示に従って安全に活動する。
(部活動に当たっては顧問の指導により各部活動で作成したトレーニング計画に添って行う。)
6. 室内の固定器具は勝手に移動しない。
7. バーベル等移動器具については、安全ゴムマットの上以外には持ち出さない。器具の室外持ち出しは厳禁とする。
8. 室内に設置されている器具を利用して活動することを原則とする。
(持ち込み器具を必要とする場合は必ず保健体育科まで連絡し、事前に了解を得てから使用する。)

9. 室内はウェイトトレーニングルームとして充分適した施設ではない。
器具の取り扱い方によって施設の破損の恐れがあるので充分注意する。
10. 施設・器具等破損した場合は安全管理のため、ただちに顧問および保健体育科に必ず連絡をする。
11. 鍵は保健体育科で管理する。使用时および終了時は、使用ノートに記入の上、保健体育科の指示に従う。
12. 入室人数は最大 20 名とし、それ以上の人数になる場合は入れ替え制で対応する。
(雨天時等利用者が多い場合は保健体育科に相談のこと。)
13. 使用した器具は活動後所定の場所に戻し整理整頓して清掃に心がける。