

国 士 館 大 学
メイプルセンチュリーホール(MCH)

プール・フィットネスセンター

利用の手引
【中高生・大学院生・教職員用】



プール・フィットネスセンターの一般利用について

1. 対象者

- 学校法人国士館に所属する学生・生徒および教職員
- プール・フィットネスセンターで開講されている公開講座の受講者(一般利用者)
- プール・フィットネスセンター運営委員会が許可した者

2. 利用条件

- 年に1回以上健康診断を受診し、施設利用に際して健康状態が良好な方
- 安全講習会(初回利用時のみ)を受講し、利用登録手続きを行った方
- 規則に従い安全に施設利用ができる方

3. 利用時間

- 各施設の利用時間は国士館大学ホームページと MCH 入口前の掲示板、MCH2 階廊下掲示板、MCH地下 2 階プール受付にて掲示をしています(授業や公開講座、行事、施設点検により利用可能な日時が変更になる場合があります)



【国士館大学 HP】



【MCH 入口前】



【2 階廊下】



【B2 階プール受付】

国士館大学MCHフィットネスセンター 開放時間表 <令和5年6月>

曜日	月	火	水	木	金	土	日
8							
9	フィットネス 9:00~10:30	公開講座 夏こり解消 9:30~11:00	フィットネス 9:00~10:30	ヘルメタ 9:00~10:30	フィットネス 9:00~10:30		
10	フィットネス 9:00~10:30	公開講座 10:45~12:15	フィットネス 9:00~10:30	公開講座 10:45~12:15	フィットネス 9:00~10:30		
11	フィットネス 9:00~10:30	公開講座 10:45~12:15	フィットネス 9:00~10:30	公開講座 10:45~12:15	フィットネス 9:00~10:30		
12		公開講座 11:10~12:40		公開講座 11:10~12:40		開放 9:00~17:00	
13		ストロング& コンディショニング 12:55~14:25		次学部・理工学部 12:55~14:25	フィットネス 12:55~14:25		
14		公開講座 14:40~16:10		次学部・理工学部 14:40~16:10			
15	開放 13:00~19:00	公開講座 14:40~16:10	開放 13:00~19:00	次学部・理工学部 14:40~16:10			
16		開放 16:40~19:00		開放 16:40~19:00			
17		開放 16:40~19:00		開放 16:40~19:00			
18		開放 16:40~19:00		開放 16:40~19:00			
19							
20							

※開放中と授業前後の移動時間に、消毒作業を適宜実施します。

【開放スケジュール表(見本)】

休館日

4. MCH プール・フィットネスセンター利用証の各種発行手続きについて

<MCH プール・フィットネスセンター利用証について>

- 新規発行・利用可能期限の更新は、有料となります。
大学院生・中高生: 1,000 円 教職員: 2,000 円
(発行日より1年間有効)
- 利用期限を過ぎた場合、利用証の更新手続き(P.3参照)が必要となります
※紛失等で再発行が必要な方(P.3参照)も有料となり上記の料金を負担いただきます

【見本】

No. -U-

MCHプール・フィットネスセンター

利用証

学籍番号 _____

学部 _____

名前 _____

利用可能期限 20 年 月 末日

<新規発行の手順>

安全講習会
の予約

- ①MCH2階フィットネスセンター受付にて安全講習会の予約を行う
※電話・インターネットでの予約は行っていません

申請用紙へ
必要事項の記入

- ②5号館1階入口又は教務課事務室内に設置されている証明書発行機(パピルスメイト)で、所定の料金を納入する
・**【〇〇用】プール・フィットネスセンター利用申請書兼納入票**を発行した上で、必要事項を記入してください
・記入は、黒色の消えないボールペンでお願いします
・発行した書類を安全講習会受講日にお持ちください

安全講習会受講
(初回のみ)

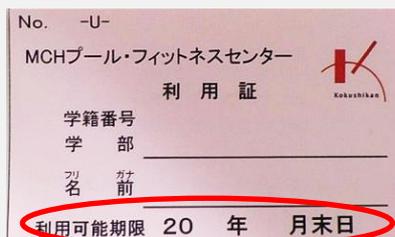
利用登録完了

- ③予約した日時に安全講習会をフィットネスセンターにて受講します
持ち物:学生(教職員)証、納入票、屋内用運動靴、運動のできる服装
講習内容:
・利用のマナーについて
・プール・フィットネスセンターの使用上の注意
・トレーニング機器・測定機器の使用法
・利用規約、禁止事項 等 (所要時間60分)
- ④安全講習会終了後、利用証を発行します

<利用可能期限更新の手順>

- ① 利用証の下部に記載された利用可能期限をご確認ください
利用可能期限の3ヶ月前から手続きができます
※期限が過ぎた場合も、更新手続きは可能です

- ② パピルスメイトにて、所定の料金を納入し、
【〇〇用】プール・フィットネスセンター利用申請書兼納入票を発行する

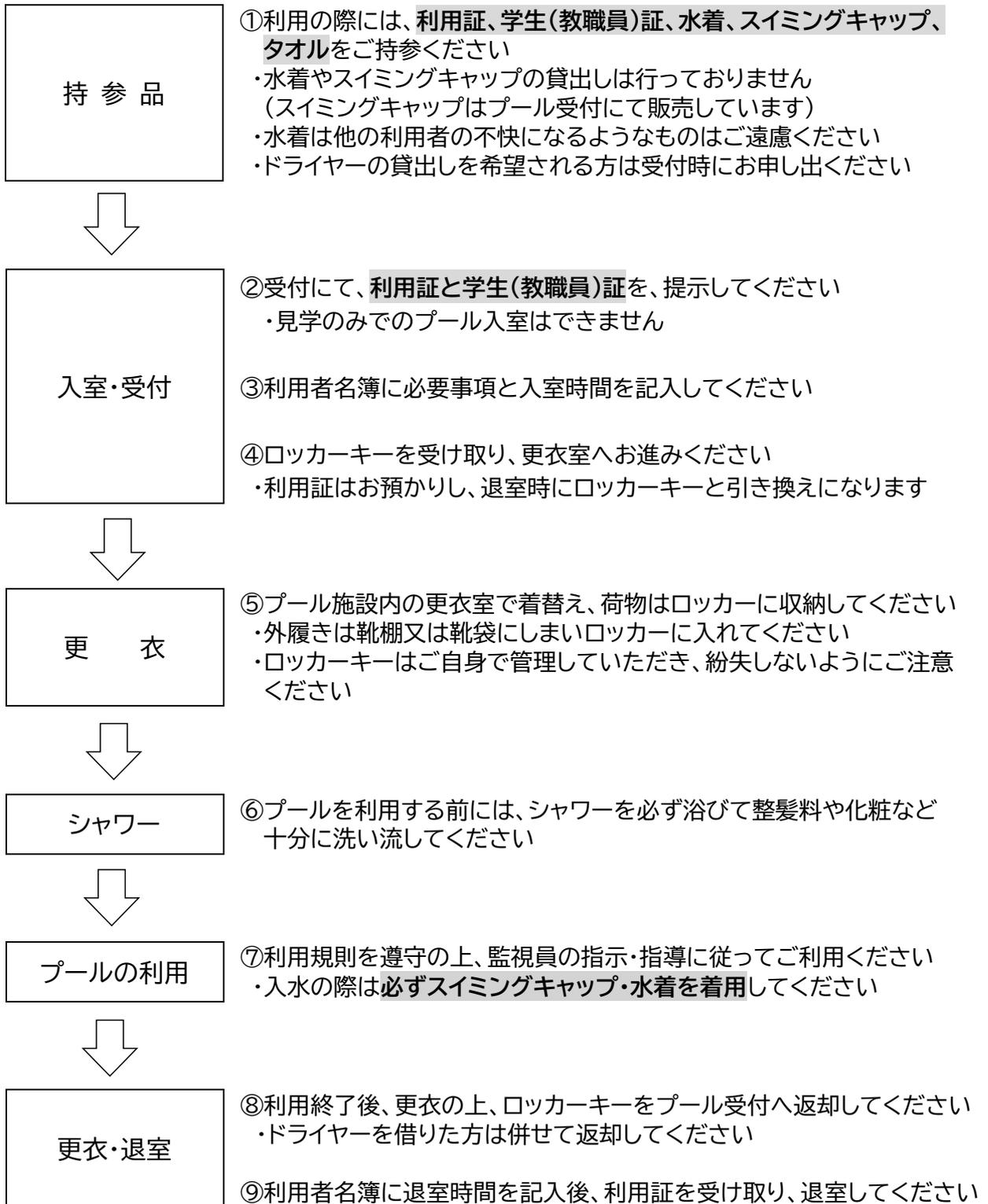


- ③ MCH 地下2階プール受付にお越しください
持ち物:利用証・学生(教職員)証・プール・フィットネスセンター利用申請書兼納入票
(所要時間10分程度)
→利用証を紛失した方は再発行の手続きが必要です
下部:<利用証再発行の手順>参照

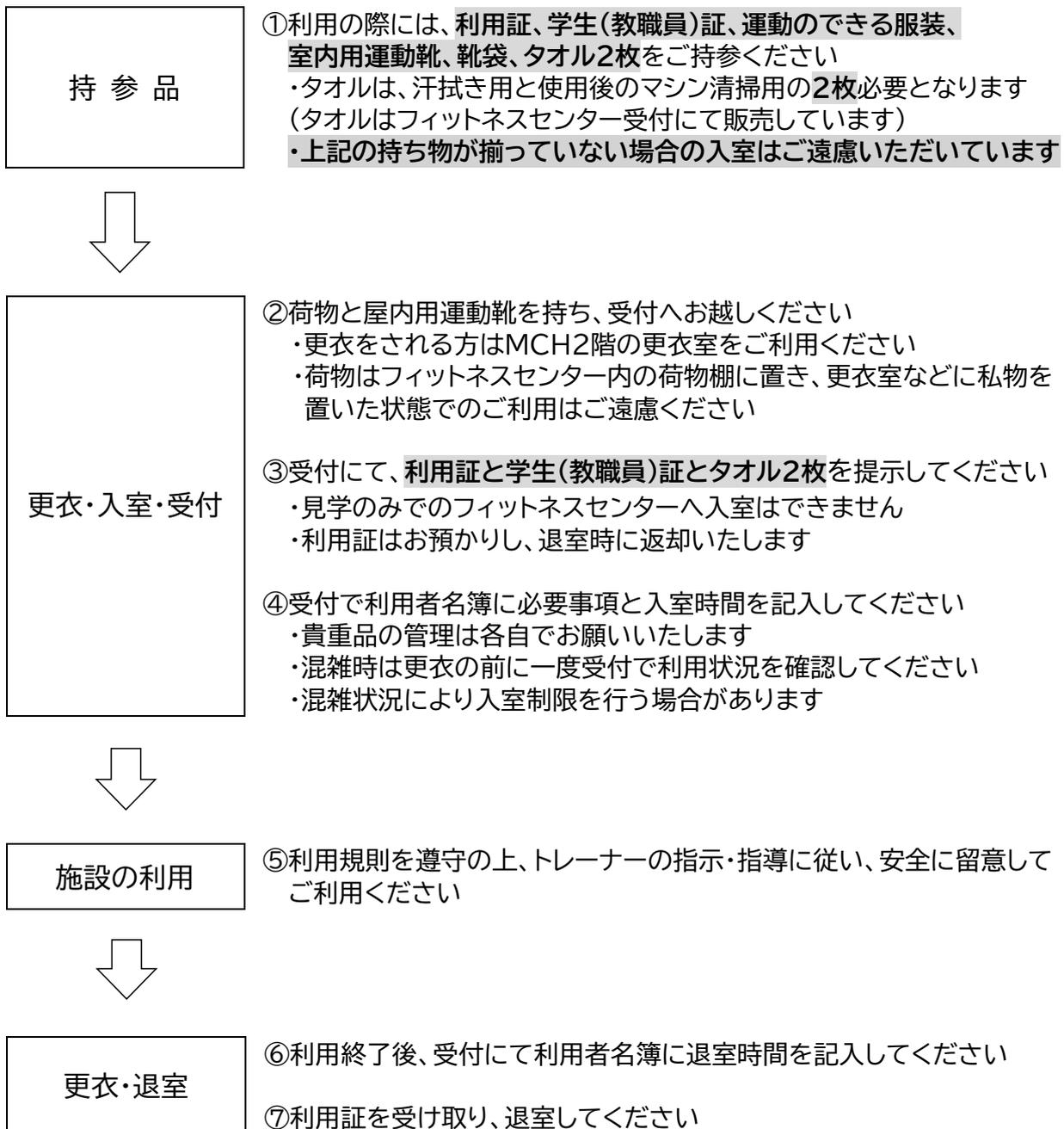
<利用証再発行の手順>

- ① パピルスメイトにて再発行料を納入し、
【〇〇用】プール・フィットネスセンター利用申請書兼納入票を発行してください
再発行料・・・大学院生・中高生 1,000円 教職員 2,000円
- ② 申請書に必要事項を記入し、MCH2階フィットネスセンター受付に提出してください

5. プールの利用手順



6. フィットネスセンターの利用手順



7. プール・フィットネスセンター利用規則

1) 利用上の禁止事項

(プール・フィットネスセンター共通事項)

- 体調不良の方(軽い症状も含め、咳やくしゃみなど風邪の症状が続いている人)の利用
- 酒気を帯びている方、医師に運動を禁止された方の利用
- 食べ物(飴・ガム等)を食べながら運動すること
- プルタブ缶や、パックの飲み物の持参
(飲み物はガラス容器を除く、フタの付いた容器のみ持ち込み可能)
- 煙草、発火物、その他危険物をプール内やフィットネスセンター内に持ち込むこと
- ロッカーキーをプール、フィットネスセンター以外の場所へ持ち出すこと
- 施設や機器を汚したり破損させたりすること
- 大声を出すなど、他の利用者に迷惑をかけること
- 無断で受付カウンター内へ入室すること
- 通話を行うこと
- 非常ドア・カーテンを開閉すること
- エアコン等の空調設定を変更すること
- プール・フィットネスセンターの利用以外の目的で、更衣室およびシャワーを利用すること
- 刺青・タトゥーが利用時に見える状態にあること
- カメラ・ビデオ等の撮影を行うこと
- 室内で他の宣伝となるチラシの配布や、勧誘活動を行うこと
- 備え付けのコンセントを使用すること

(プール)

- 水着、スイミングキャップを着用せずに入水すること
- 無理な潜水および水中で遊泳すること
- 開放利用中のスタート台の使用及び飛び込み動作を行うこと
- プールサイドを走るなど、危険と思われる行為をすること
- プールに眼鏡を着用したまま入水すること(プールサイド・ジャグジーは着用可)
- ピアス、指輪、ネックレス等のアクセサリー類、腕時計やウェアラブル端末を着用しての利用
- 化粧、整髪料等を付けた状態での利用
- 浮き具(浮き輪・ビーチボール等)・水中音楽プレーヤー等の使用
- プール室内(プールサイドを含む)に携帯電話・雑誌等を持ち込むこと

(フィットネスセンター)

- 室内用運動靴を着用していない状態での利用
- 運動に適した服装(スポーツウェア)以外の衣服での利用
- 指定場所以外のフロアに座ること
- 運動用具を放置すること、機器を止めずにその場から離れること
- 指定エリアからダンベル等を持ち出しすること
- マシン上で、携帯電話の操作を長時間行うこと
- 個人的に使用するトレーニング器具を持ち込むこと(腹筋ローラー、TRX 等)

2) 利用上の注意事項

(プール・フィットネスセンター共通事項)

- 利用前に必ず自分自身で体調のチェックを行い、体調不良の場合は利用を中止すること
また、利用中に具合が悪くなった場合は、監視員、トレーナーに申し出ること
- 医師から運動を制限されている場合は、医師と相談の上、利用すること
- 自分自身の体力や体調に合わせて利用し、事故を起こさないこと
- 鞆・バック類等、大きな荷物を持ち歩いて利用すること

- 施設内で怪我が発生した場合や、施設および機器に何らかの異常が生じた場合は、直ちに近くの監視員・トレーナーまで報告すること
- シャワールームを出る際は、体に付いた水分をよく拭き取り更衣室の床を濡らさないようにすること

(プール)

- コース設定に従い、譲り合って利用すること
- マナーを守り、他の利用者の迷惑にならないようにすること

(フィットネスセンター)

- 運動前に血圧測定など行い体調確認し、万全でない状態での運動は控えること
- マシンを長時間占有利用せず、譲り合って使用すること
- フリーウェイトエリアとコアエリアは、テープで区切られた範囲内で利用すること
- フリーウェイトを使用する際は、必ずシャフトカラーを装着すること
- 使用したバーベル、プレート、ダンベル等は必ず元の位置に戻すこと
- ベンチプレスやスクワット等の補助を必要とする種目を実施する場合、持ち上げられない無理な重量を設定しないこと
- 高重量でトレーニングを行う場合や、初めてフリーウェイトでトレーニングをする方は、近くのトレーナーに声を掛け、一人で行わないこと
- 必ずセーフティラックを設置し、落下防止の措置を行うこと
- 腰背部に負担のかかるトレーニングを実施する場合は、トレーニングベルトを着用すること
(トレーニングベルトは受付にて貸出しもおこなっています)
- マシンに付いた汗は、必ず拭き取ること

3) 盗難・紛失・忘れ物について

- 利用者は私物の盗難や紛失に充分注意し、ロッカーの施錠やロッカーキーの管理をすること
- 施設内において盗難、紛失が発生した場合、**管理者は一切の責任を負いません**
- 忘れ物はプール・フィットネスセンター各施設にて**2週間の保管期間後に処分いたします**
※飲食物は当日その場で処分いたします
- 貴重品類については翌日に大学の各課に届けるものとする

4) 器物破損・設置備品の紛失

- 施設内の機器・機材・内装を破損した場合には、費用を弁償していただく場合があります
- 施設内の設備品を紛失した場合には、費用を弁償していただく場合があります

5) 災害等の緊急事態時の対応について

災害等が発生した場合、国土館大学が定めた避難経路に則り、避難誘導いたします。
監視員、トレーナーの誘導に従って行動してください。

6) 退館処分と利用の停止について

本施設の利用規約・管理スタッフの指示に従わない者は退館処分とし、以後の利用を禁止する。

8. 感染症予防の対策について

【入室方法について】

- 入館時(途中退出後の入室時)に設置している消毒液で手指の消毒をしてください
- 以下に該当すると感じる点がある方の入室は固くお断りします
 - 咳やくしゃみなど風邪の症状が続いている方(軽い症状の方も含みます)
 - 過去48時間以内に熱があった方
 - 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさがある方
 - 咳、痰、胸部不快感がある方
 - 味覚・臭覚に少しでも違和感のある方
- 室内でのマスクの着用は、個人の判断に委ねます
※マスクを着用していない場合、くしゃみ・咳エチケットへのご協力をお願いします

【更衣室内について】

(プール)

- 授業・クラブの開始及び終了後には、更衣室及びプールサイドの消毒時間を設けています
- 開放時間中にも更衣室及び、プールサイドの消毒を随時行います

(フィットネス)

- 更衣室内の利用人数に制限を設けています
 - ①学生更衣室10名(男女ともに)
 - ②一般更衣室3名
 - ③教職員更衣室1名
- 更衣室前扉に設置している人型マグネットを使用し、更衣室内の人数の確認をお願いします

【館内利用について】

(プール)

- ビート板等の貸出し道具の共有使用は、ご遠慮ください
- 混雑状況に応じて、コースのご移動をお願いする場合があります

(フィットネス)

- スミスマシン、ベンチプレス、パワーラックの利用時間の制限をします
 - 一人20分まで(利用状況により変更する場合があります)
 - 備え付けのタイマーの使用をお願いします
- 器具の使用後は、ご自身のタオルに消毒液を染み込ませ、使用した器具をふきとる
- 消毒液は各エリアに設置してあります。使用後は元の位置に戻してください
- 会話をする際は、周りの方へご配慮をお願いします

※開放時間や利用状況により、内容を変更する場合があります。
予めご理解とご協力をお願い致します。

令和 6 年 4 月 1 日施行
国士舘大学 MCH プール・フィットネスセンター運営委員会