

【利用者ルールとマナー】

～安全に、気持ちよく利用できる環境をつくりましょう～

- ・初めて利用する場合は、利用者講習会を必ず受講すること
- ・利用する際は必ず利用許可証を携帯して下さい。
- ・利用時は事務室受付で必要事項（氏名・団体・入退出時間）を記入すること
- ・トレーニング用の服装とシューズを着用すること
(泥や汗で汚れた服装は着替えること、裸足サンダル厳禁)
- ・着替えはロッカールームで行うこと
(ペットボトル、水筒など蓋つきのものに限る)
- ・施設内での飲食は禁止、但し、水分補給は可とする
- ・貴重品は自己管理すること
- ・トレーニングセンター内で携帯電話の使用（通話）は禁止する
- ・安全のため、有酸素マシンエリア以外でのヘッドフォンステオの使用は禁止する
- ・マシン、器具は大切に扱い、正しい使い方以外で使わないこと、館外への持ち出し厳禁（別紙参照）
- ・マシン、器具の使用後は使用前の状態に戻しておくこと（元の場所に戻すこと）（別紙参照）
- ・マシン、器具の故障や破損は発見したら速やかにまたはトレーナーに報告すること
- ・マシン、器具についた汗などは持参した汗拭きタオルで拭き取ること
- ・他の利用者のトレーニングの妨げになるような行為（譲り合うこと）
- ・ウオーミングアップとクールダウンを必ず行うこと
- ・体調が悪いときにはトレーニングを行わない
- ・競技専用道具（ボール、バット、ステイックなど）の使用は、器具の破損や他の利用者に危険を及ぼす可能性があるため、禁止する

※上記が守れない場合は、利用を禁止する場合があります。

【緊急時の対応について】

～もし、トレーニング中に事故や怪我が起きた場合～

- ① <意識反応の確認>
負傷者の耳元で大きな声で呼びかけ、反応があるかないか確認する。
- ② <応援要請>
直ちに事務室またはトレーナーに報告し、応援を要請する。意識反応がない場合は119番通報を依頼する。
- ③ <AED（自動体外式除細動器）を取りに行く>
AEDを使用する（電源を入れる、電極パッドを装着する、音声ガイドに従う）

トレーニングセンター内で起きた事故や、怪我をした場合は大きい声に関係なく、事務室（学生部）またはトレーナーに報告してください。

以上



大阪工業大学トレーニングセンター
ストレングスコーチ

福原 祐介

株式会社プロフェッショナルトレーナーズチーム
MS, CSCS, NSCA-CPT, JATI-ATI

トレーニング指導、トレーニングプログラム作成、マシンメンテナンス

	月	火	水	木	金	土	日
通常勤務日		15:30~ 19:30		15:30~ 19:30	15:30~ 19:30		休館日
休暇期間 勤務日		10:00~ 14:00		10:00~ 14:00	10:00~ 14:00		休館日

利用台帳記入

トレセン内に設置



利用前記入事項
学科(クラブ)、氏名、学籍番号、
利用時間、利用人数

利用後記入事項
退出時間

利用許可証の携帯



- 常に利用許可証は携帯する
- トレーナーから提示を求められた際は、提示をする

※不携帯の場合は、利用できない場合があります

服装



運動に適した服装
室内シューズ着用
汗拭きタオル持参



更衣は更衣室で行う

飲食



水のみOK
それ以外は、室外で飲むこと



食べ物はすべて禁止

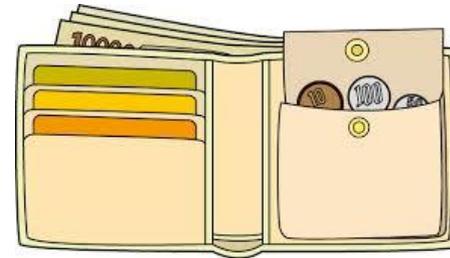


貴重品の管理



貴重品は自己管理して下さい

紛失しても責任は負えません



携帯電話、音楽機器の使用



トレセン内での通話は禁止



トレーニング中の
音楽機器の使用は禁止



有酸素運動中のみ
音楽機器の使用は可

トレーニング機器の取り扱い



汗を拭かなかったり、
この上に乗ったりすると、
シートが破れたり、折れたりする



重りを勢いよく降ろしたり、
高速で動作をすると、ケーブルに
無理な負荷がかかり、断裂する恐
れがある

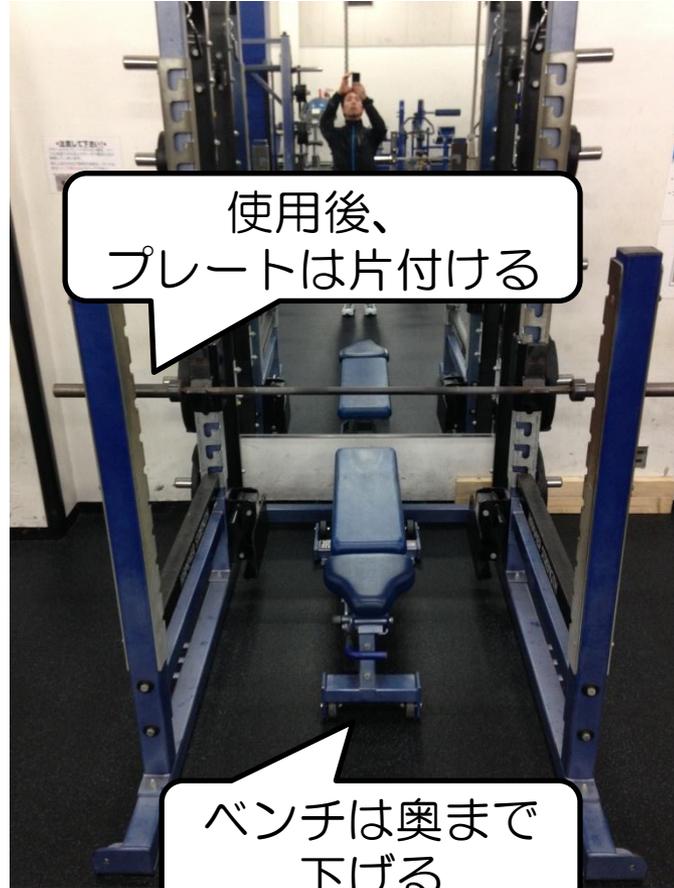


トレーナーに
報告・連絡・相談

マルチ・ラック



5kg : 2枚
10kg : 2枚
20kg : 2枚
15kg : 2枚

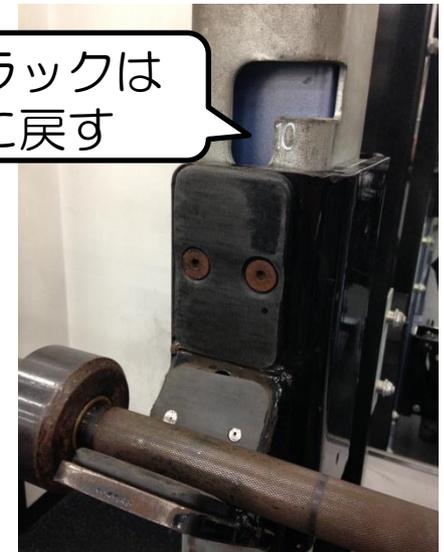


使用后、
プレートは片付ける

ベンチは奥まで
下げる

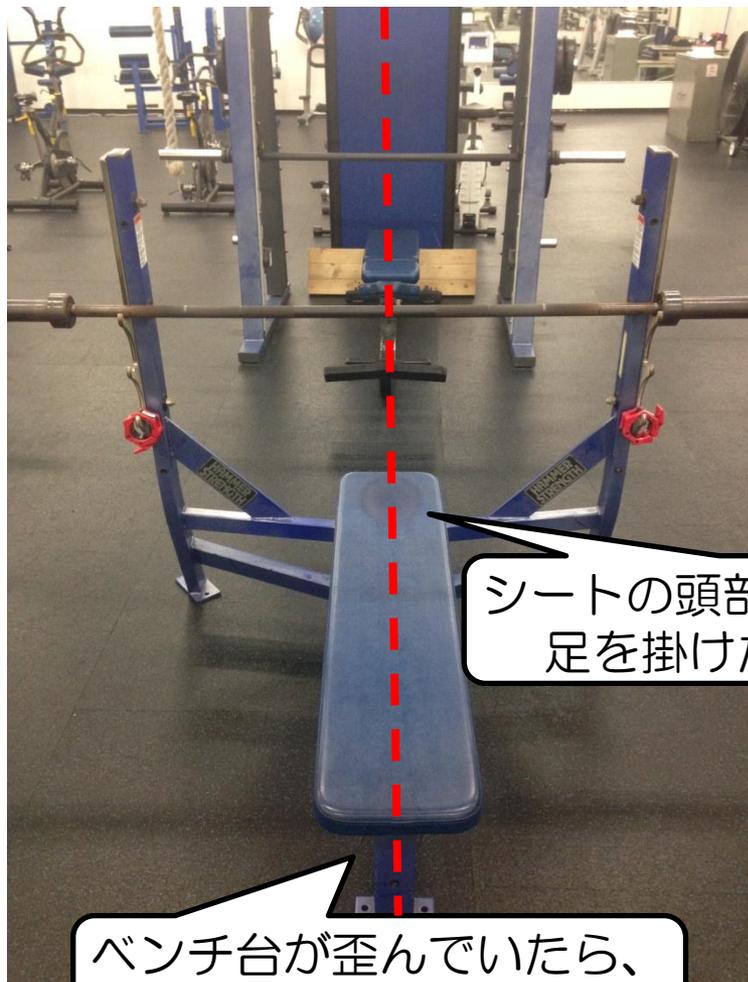


プレートを使用する
時は、必ずカラーを
装着する



バーラックは
⑩に戻す

フラット・ベンチ①



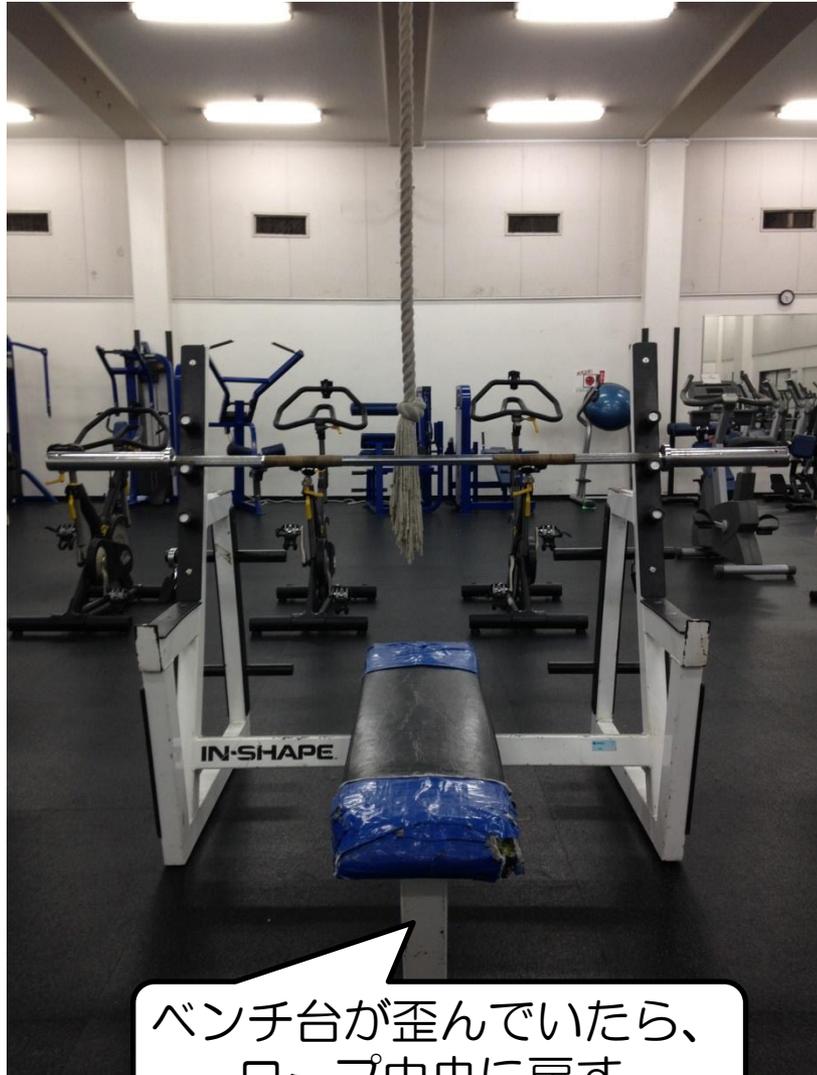
プレートを使用する時は、
必ずカラーを装着する

シートの頭部に乘ったり、
足を掛けたりしない

ベンチ台が歪んでいたら、
柱の中央に戻す



フラット・ベンチ②



ベンチ台が歪んでいたら、
ロープ中央に戻す

プレートを使用する時は、
必ずカラーを装着する



スミス・マシン



スミス・マシンが歪んでいたら、柱の中央に戻す



ダンベル、ベンチ台



使用後は、
この位置に戻す



上段：右から12~20kg
下段：右から22~30kg

上から
1~10kg

バーベル・ラック、プレート・ツリー



Ezバー：2本

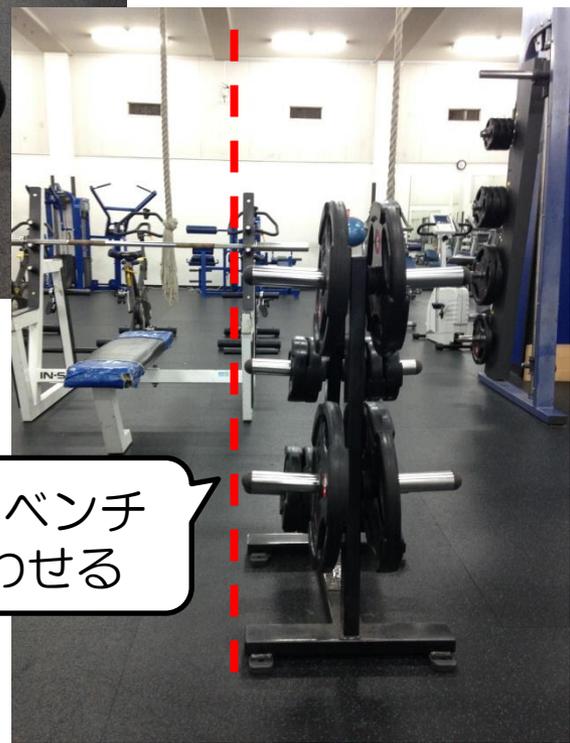


ストレート・バー
10kg：2本
15kg：1本



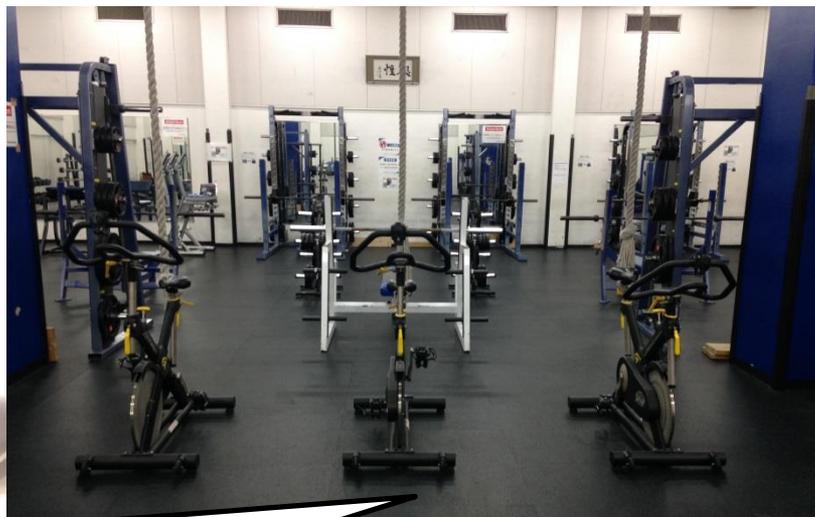
左上段：20kg1枚
左下段：15kg1枚
右上段：5kg3枚
右下段：10kg2枚

並びを揃える



フラット・ベンチ
の端に合わせる

カーディオ・マシン



ロープ左内側、ロープ中央、ロープ右内側



柱を中央にして、両側に配置

一列に配置



トレーニング備品



ストレッチマット：10枚



ストレッチポール：2本
ストレッチボード：1台



プライオBox：2台
メディシンボール：4球
ソフトジム：1球



バランスボール：2個
バランスディスク：2枚



スクワットパッド：4本
カラー12個

トレーニング用品貸出方法

スポーツ振興課事務室内の貸出台帳に記入する



トレーニングセンターにてトレーニング用品を使用する



破損等がないか確認し、事務室に返却、台帳に記入する



1.25、2.5kgプレート



トレーニングベルト



ストレッチスバンド

トレーニング中の事故



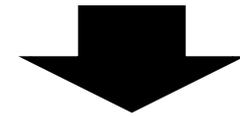
- 捻挫
- 出血
- 骨折
- 意識喪失

適切な対応



①意識の確認

- 耳元で大声で呼びかける
- 意識の有無を確認



②報告

トレーナー
職員
守衛



③AEDの確保



総合体育館入口柱



④救助の協力

トレーナーの指示に
従い行動

**迅速な対応が、怪我の早期回復や、
死亡事故の回避に繋がります**

トレーニングセンターは、学生・教職員、全ての人が利用する施設です。

利用者が気持ちよくトレーニングできるように、ルールをしっかりと守ってください。

万が一守れない場合は、利用を禁止とします。

**安全に・快適に・効果的なトレーニング環境を、
みなさんで作っていきましょう!**