

北星学園大学における危機管理ステージ下での フィットネスルーム利用要領

本要領では、「北星学園大学における危機管理ステージ下での課外活動に関するガイドライン 2021. 03. 25 版（以下課外活動ガイドライン）」に基づき、フィットネスルーム利用に関し定めている。フィットネスルームを利用する際はこの利用要領を熟読し、適切な感染拡大防止策を講じたうえで利用すること。

この利用要領が守られない場合、フィットネスルームの利用を禁止する。

北星学園大学 学生生活支援課

1. 利用要領

- ・ 下記「利用方法」及び「課外活動ガイドライン」を遵守し感染防止のため自己管理を徹底すること。
- ・ 利用に際しては体育教員及び体育館管理人の指示に従うこと。
- ・ 平熱より高い体温、風邪様の症状がある場合は利用できない。
- ・ 利用する場合は管理人室の利用表に記載（団体名併記）し、一人1時間以内の利用とする。
※利用終了時に利用表に終了時刻を記載すること。
- ・ 利用時間及び施設利用時間を厳守すること。
- ・ 利用可能上限を20人とし、利用者が20人を超える場合は利用できない。
- ・ 使用した機器は利用者が都度、消毒すること。
- ・ 利用者がお互いに配慮し適宜30分に一度、2方向（窓及びフィットネスルーム入口）で5分の換気を行うこと。※夏季は適宜換気を行うこと。
- ・ 水分補給以外のフィットネスルームでの飲食は認めない。
- ・ 感染予防のため、利用者が出したゴミは各自必ず持ち帰ること。
- ・ サークル利用の場合は利用名簿とは別に、利用毎に課外活動記録及び名簿を作成し、各団体で保管すること。

■利用時間（一人1時間以内の利用とする）

平日： 16：20～19：30

土日祝： 09：00～17：30

※長期休業期間の利用時間は土日祝の時間とする。

2. 利用方法

①トレーニング中もマスクを着用すること。

※マスク着用での運動のため、熱中症対策も含め体調に応じた運動強度でトレーニングすること。

②大きな声での会話は控えること。

③運動前の体調チェックと予防対策に万全を期すこと（利用前後は手洗い、手指消毒を必須とする）。

④水分補給（個人ボトルのみ）をこまめにすること（水飲み場は使用できません）。

⑤マシン利用後は、各自消毒液と使い捨てペーパーで拭くこと。

⑥ソーシャルディスタンスを確保するため活動用具等の持ち込みは必要最低限とすること。

⑦利用できるマシンを当面以下のとおりとする。

利用できるマシン	<p>※感染予防対策のため、使用機器を間引きして、パーテーション内機器のみの利用とする</p> <ul style="list-style-type: none"> ●有酸素マシン（パーテーション設置マシンのみ） <ul style="list-style-type: none"> ランニングマシン（3台） ※当面、ランニングマシンは、最大速度10km/hまで エアロバイク（5台） ムーンウォーカー（1台） ●ストレングスマシン（8台）（パーテーション設置マシンのみ） ●フリーウェイト <ul style="list-style-type: none"> 当面、ダンベルは利用できない。 <p>※当面、ストレッチマットは共有を避けるため撤去する。</p>
----------	--

§ 附 則

授業について

授業担当者の指示に基づき利用すること。