

# 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（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（団体）

- ・ 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。
- ・ 利用は課外活動計画書を提出し活動を許可している「団体」に対し認める。
- ・ 利用については1ヶ月前から当日までに体育館管理人室で予約すること。
- ・ 個人利用は認めない。
- ・ 1団体、平日1日1コマ、土日祝2コマの予約を許可する。
- ・ 1時間を1コマとし1団体利用のみ許可。
- ・ 20人を超えないように利用すること。
- ・ 密を避けるため、利用時間に合わせ集合・解散し利用時間及び施設利用時間を厳守すること。
- ・ 利用団体が利用時間内に換気消毒を終了すること。
- ・ 適切な室温管理も考慮し、冬季は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、団体が出したゴミは必ず持ち帰ること。
- ・ 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。

※長期休業期間の利用時間は土日祝の時間とする。

※当日、無断でキャンセルした場合は、以後その団体の予約受付を1か月間停止する。

### ■利用時間

#### ・ 平 日 最大3コマ

①16：20～17：20 ②17：30～18：30 ③18：40～19：40

#### ・ 土日祝 最大6コマ

①10：10～11：10 ②11：20～12：20 ③12：30～13：30

④13：40～14：40 ⑤14：50～15：50 ⑥16：00～17：00

## 2. 利用方法

- ①スポーツを行っていない際や会話をする際にはマスクを着用すること。
- 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（専用ボトルのみ）をこまめにする（水飲み場は使用できません）。
- ⑤マシン利用後は、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> <p>●有酸素マシン（パーテーション設置マシンのみ）</p> <p>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）</p> <p>●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）</p> <p>●フリーウェイト</p> <p>当面、ダンベルは利用できない。</p> <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

### 1. 授業について

授業担当者の指示に基づき利用すること。

### 2. サークルに所属しない学生の利用について

サークルに所属しない学生（以下「個人」）は、学生部長が社会的な新型コロナの感染状況及び本学の状況を勘案し、サークルの利用状況を参考にして総合的に利用可能と判断した場合、以下の要領により利用を許可する。

#### ■利用要領（個人）

- ・ 感染拡大防止の詳細は、大学HPで示されている課外活動ガイドラインを準用する。  
上記「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。
- ・ 基本的には上記団体利用に準ずる。
- ・ 利用する場合は管理人室の利用名簿に記載し、一人1時間以内の利用とする。※予約はできない。
- ・ 利用者が20人を超えている場合は利用できない。
- ・ 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。
- ・ 使用した機器は利用者が都度、消毒すること。
- ・ 利用時間：平 日 13:00～16:00  
土 日 祝 09:00～10:00
- ・ 水分補給（専用ボトル）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必ず持ち帰ること。

※長期休業期間の利用時間は土日祝の時間とする。

## § 施設利用運用拡大ロードマップ

	フェーズ1	フェーズ2	フェーズ3	フェーズ4	フェーズ5
時 期	11/9（月）～	11/16（月）～	11/23（月）～	11/30（月）～	学生部長判断
授 業	更衣室				
課外活動		更衣室	ランニングデッキ	フィットネスルーム	
個 人					フィットネスルーム

※本ロードマップに示す時期はあくまでも目安であり、感染状況次第ではフェーズが移行しないことや、戻る場合がある。

※本ロードマップに示す各施設の運用拡大の時期は、感染リスクが低いと判断するものから順次拡大することとした。