

トレーニングセンターの利用方法について

■はじめに

このガイドラインは、関西学院大学トレーニングセンターを、利用者の皆様が安全で安心できる状態で利用していただくための、運用方法並びに遵守していただきたい事項を記載しています。「トレーニングセンターの利用方法について」を遵守し、コロナ禍において「感染しない・させない・持ち運ばない」を徹底する意識のもと、行動をして下さい。

■人数・時間等

大学活動制限レベルに応じたトレーニングセンターのレベルを次表のとおりとする

| 活動制限レベル | レベル1   | レベル2   | レベル3    | レベル4    | レベル5    |
|---------|--------|--------|---------|---------|---------|
|         | <制限なし> | <一部制限> | <部分的制限> | <重点的制限> | <全面的制限> |
| 対人距離    | 通常通り   | 4m     | 5m      | 6m      | 閉室      |
| 人数      |        | 60名    | 40名     | 25名     |         |
| コマ数/日   |        | 10     | 9       | 8       |         |
| 時間      |        | 60分    | 60分     | 60分     |         |
| 予約      |        | 事前申込   | 事前申込    | 事前申込    |         |
| マスク     |        | 有      | 有       | 有       |         |

■利用対象

事前講習を受講し、以下の条件のうち、1. 2. のいずれかを満たす者

1. 以下の条件をすべて満たす者
  - ・利用日を基準とし、その前後2週間分の体調を「体調チェックシート(学生活動支援機構書式)」に記録し、大学が求めた場合に提出することに同意する
  - ・利用日を基準とし、その前後2週間分の行動履歴を記録し、大学が求めた場合に提出することに同意する
  - ・その他大学の指示に従う
2. 活動再開ガイドラインが承認されている課外活動団体(体育会)に所属している者

■時間

開室日：平 日：7時～21時  
 土曜・祝日：7時～19時30分  
 ※コマ数によって時間変動有り  
 閉室日：トレーニングセンター閉室日

## ■申請方法

【個人利用】 <ガイドライン未承認課外活動団体(体育会)に所属している学生を含む>

- ・申請方法：申込フォームに必要事項を入力  
※申込フォームは、毎週月曜日 16 時 50 分に翌々週分を教学 Web サービスお知らせに配信
- ・申請締切：利用日前週の月曜日 16 時 50 分
- ・結果発表：利用日前週の水曜日 16 時 50 分頃 教学 Web サービス個人伝言  
※締切後、発表後の変更は受付けない  
※トレーニングセンター利用の有効期限が切れている場合も申請可能とするが、利用日前日までに更新手続きを行うこと  
※未更新者の利用は認めない

【団体利用】 <ガイドライン承認課外活動団体(体育会)>

- ・申請方法：「トレーニングセンター団体利用申請書」に必要事項を入力しスポーツ振興・統括課(トレーニングセンター利用団体利用提出フォーム)に提出  
(URL：[https://www.kwansei.ac.jp/students/students\\_016222.html](https://www.kwansei.ac.jp/students/students_016222.html))  
(URL：<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=MATZn9TuPk6aWibNINnIs->)
- ・申請締切：上半期 (1 日～15 日)：前月 15 日 16 時 50 分  
下半期 (16 日～月末)：前月末日 16 時 50 分  
※締切日が閉室日の場合は、前日の営業日 16 時 50 分
- ・結果発表：締切日 5 営業日後 16 時 50 分頃教学 Web サービス個人伝言  
※締切後、発表後の変更は受付けない  
※申請内容と利用内容がかけ離れる場合は、次月の利用を制限することがある  
※トレーニングセンター利用の有効期限が切れている場合も申請可能とするが、利用日前日までに更新手続きを行うこと  
※未更新者の利用は認めない

## ■利用にあたって

○体調記録・行動履歴管理【個人利用】

- ・利用当日および利用日の前後 2 週間「体調チェックシート(学生活動支援機構書式)」に日々の体調を記録すること  
(URL：<https://www.kwansei.ac.jp/students/news/detail/364>)
- ・利用当日および利用日前 2 週間に以下の条件に該当する場合は、利用を認めない
- ・発熱(37.0℃以上)
- ・頭痛、咳、鼻水、痰、喉の痛み、胸の痛み、味覚異常、嗅覚異常などの諸症状
- ・濃厚接触者の疑いがある、濃厚接触者として保健所等から自宅待機指示を受けている

- ・利用当日および利用日前後2週間の日々の行動履歴(日時、場所、人物等)を記録しておくこと(様式自由)
- ・利用日より2週間以内に新型コロナウイルスに感染発覚、または、感染者との濃厚接触の可能性がある場合は、速やかにスポーツ振興・統括課へ連絡をすること。その場合、体調チェックシート及び行動履歴の提出を依頼することがある

#### ○体調・行動履歴管理【団体利用】

- ・各団体の活動再開ガイドラインに則ること

#### ○移動方法

- ・通学途上においては寄り道をしない
- ・複数人で移動をしない
- ・対人距離を2m以上確保する
- ・原則、マスクを着用すること。ただし、熱中症の危険性がある場合は対人距離を確保し、着脱可とする

#### ○総合体育館入退館について

- ・総合体育館入館・退館方法は、「総合体育館の使用方法について」に準じる  
(URL：[https://www.kwansei.ac.jp/cms/kwansei\\_students/pdf/総合体育館の使用方法について\\_20200824.pdf](https://www.kwansei.ac.jp/cms/kwansei_students/pdf/総合体育館の使用方法について_20200824.pdf))
- ・利用終了後、速やかに退館すること

#### ○トレーニングセンター入室について

- ・利用開始5分前にトレーニングセンター入口前に集合すること。集合に遅れた場合の利用は一切認めないが、授業の関係上、集合に遅れた場合はこの限りではない
- ・貴重品ボックスの利用は不可。荷物は指定された棚・机の上に置くこと

#### 【個人利用】

- ・入室前にトレーニングセンタースタッフによる点呼・検温を行う。検温時に37.0℃以上の発熱がある場合は、入室を認めない。速やかに帰宅すること
- ・点呼、検温、説明後、入口に設置されたアルコールで手指を消毒する
- ・学生証／教職員証をカードリーダーにタッチして入室する

#### 【団体利用】

- ・入室前にトレーニングセンタースタッフによる検温を行う。検温時に37.0℃以上の発熱がある場合は、入室を認めない。速やかに帰宅すること
- ・検温、説明後、入口に設置されたアルコールで手指を消毒する

- ・学生証／教職員証をカードリーダーにタッチして入室する

#### ■トレーニングセンター内のルール

- ・必ずマスクを着用すること。トレーニング中でも原則マスク着用とするが、息苦しさや、熱中症の危険性がある場合等は、着脱可とする
- ・マスクを外す際は、周囲に人がいないことを確認し、タオルで口元を押さえるなど、飛沫が飛ばないようにすること。マスクを外した状態で歩き回らないこと
- ・やむを得ずマスクを外してトレーニングを行った場合は、備え付けのアルコールと、ペーパータオルで周囲を拭き、使用済みペーパータオルはゴミ箱に捨てること
- ・マシン・物品使用前には、備え付けのアルコールで手指を消毒すること
- ・利用するマシン・物品以外手を触れないこと
- ・給水は指定の場所のみで行うこと
- ・物品の貸出はバンド類・パッド類のみとする。借用時はトレーニングセンタースタッフに申し出ること
- ・原則、補助を必要とするようなハードなトレーニングは控えること。トレーニング内容によりやむを得ず補助を必要とする場合は両サイドから 2 名で行い、補助者は必ず手指を消毒し、マスクを着用すること
- ・ルールから逸脱した利用が見られる場合、以降の利用・申請を停止とすることがある
- ・コンディショニングルーム、ランニングマシン、バイク等一部利用制限されているマシンの利用は不可とする
- ・トレーニングセンター内では、トレーニングセンタースタッフの指示に従うこと

#### ■更衣室の利用について【個人利用のみ】

- ・「更衣室（更衣場所）の使用方法」に準じる  
(URL：[https://www.kwansei.ac.jp/cms/kwansei\\_students/pdf/更衣場所の使用方法について\\_20200919.pdf](https://www.kwansei.ac.jp/cms/kwansei_students/pdf/更衣場所の使用方法について_20200919.pdf))
- ・利用可能時間：トレーニングセンター利用許可時間の前 10 分、後 20 分
- ・利用可能時間以外での入室は一切禁止とする

#### ■その他

- ・手洗いは持参した石鹸を用いて 30 秒以上行うこと
- ・総合体育館内では静止時は 2 m、運動時はレベルに応じた対人距離を保ち行動すること
- ・体調が急変した場合や、緊急事態を除き、総合体育館内での私語は控える
- ・飲料・タオル・石鹸は各自で準備し、共有しない
- ・トレーニングセンター利用以外での総合体育館内滞在は認めない
- ・大学が必要と判断した場合、トレーニングセンターを閉室することがある

以上