

◆2023年7月21日以降適用◆

市ヶ谷総合体育館トレーニングセンター利用の手引き

- 1 利用者 本学学生（通教含む）及び教職員でルールを厳守できる方
繰返し注意してもルールを守れない方は、利用を制限します。みなさんの
安心・安全のため、ご協力をお願いいたします。
 - 2 開室カレンダー Twitter（@hosei_iGym）を参照
 - 3 場所 市ヶ谷総合体育館地下1F（富士見坂門を出て右）
 - 4 持ち物 学生証または教職員身分証明書※、運動できる服装、上履き、
汗ふきタオルなど **土足厳禁**
- ※兼任講師は所属学部を通じ、身分証明書発行申請をお願いします。利用できるのは身分証明書発行後です。一度お問い合わせをお願いします。⇒ ichitai@hosei.ac.jp
- 5 定員 合計50名 授業期間は、一般と体育会学生別に人数制限をします
 - 6 利用時間 日曜日は閉室です。

授業期間と**その他の期間**で変わります（2023学年暦は[こちら](#)）。※市ヶ谷地区参照

【授業期間の利用時間】

平日 ①15：15-17：00/②17：15-19：00/③19：15-20：45

土・祝 ①10：00-11：45/②13：00-14：45/③15：00-16：45

初めての利用者は、トレセン初回ガイダンス（約20分・開室日毎日実施）を必ず受講。
教職員も初回ガイダンスを受けてください。

【その他の期間（定期試験期間・休暇期間）の利用時間】

平日・土・祝とも

①10：00-11：45/②13：00-14：45/③15：00-16：45

初めての利用者は、トレセン初回ガイダンス（約20分・開室日毎日実施）を必ず受講。
教職員も初回ガイダンスを受けてください。

7 利用の仕方

予約不要です。

- (1) 受付は各時間帯の 15 分前から。早く来館しても受付できません。
- (2) 定員を超えると利用できません。ご容赦ください。
- (3) 授業期間は、一般と体育会学生別に人数制限をします。それぞれの人数は適宜変更します。
- (4) 当日来館し、1F 窓口でトレセン受付をしてください。学生証、教職員身分証明書※が無いと利用できません。

※兼任講師は所属学部を通じ、身分証明書発行申請をお願いします。利用できるのは身分証明書発行後です。一度お問い合わせください。⇒ ichitai@hosei.ac.jp

- (5) 初めての利用者で、トレセン初回ガイダンスを受けていない方は、申し出てください。以前利用したことがある教職員も初回ガイダンスが必要です。
- (6) リストバンドを受取り、装着してください。終了後、ご返却ください。
- (7) 2 階更衣室で着替えをし、ロッカーに荷物を預けてください。
- (8) 開始時間になったら、トレセンに入室できます。
トレーナーに挨拶をして利用してください。

8 注意

- ・トレーナー、保健体育センターの指示に従って利用してください。
 - ・上履き、運動用の服装を忘れた場合は使用できません。土足厳禁。
 - ・トレーニング時はマスクを外すことができます。熱中症にご注意ください。
- ただし、マシン移動時や館内ではマスクの着用を推奨します。
- ・トレーニングマシンの利用は 1 つにつき 30 分以内とします。
 - ・私語厳禁。会話しながらトレーニングはできません。
 - ・手指アルコール消毒をしてください。
 - ・マシン拭用タオルが用意されています。1 人 1 枚タオルを携行し、マシン終了後は設置してある消毒薬を用いて拭いてください。
 - ・1 つのマシン・バーベルを複数人での使用はご遠慮ください。
 - ・学生同士での補助や、追い込むためのアシストはご遠慮ください。
 - ・密を避けるため、ストレッチエリアを撤去し、マシンを間引きしています。
 - ・貸出物を制限しています。詳しくはトレーナーまで確認してください。
 - ・2F 更衣室シャワーを利用できます。
 - ・年に一度、大学実施の健康診断受診を強く勧めます。
 - ・教員ロッカーは体育授業教員専用です。他の方は使用できません。 以上

◆Applicable after July 21, 2023◆

How to use Hosei University Ichigaya Training Center(ichitai@hosei.ac.jp)

★For the latest information, follow us on Twitter (@hosei_iGym)

1 User:Hosei university students/University teachers/University staff

Please strictly follow the rules. Those who fail to follow the rules despite repeated instructions may be restricted from using the facility.

For everyone's safety and security, we ask for your cooperation.

2 Open days: Follow us on Twitter (@hosei_iGym)

3 Location:Ichigaya gymnasium B1Floor (Go out the Fujimizaka gate and turn right.)

4 Things to bring:Student ID card or faculty/staff ID card, exercise clothes, indoor shoes, sweat towel, etc. ※Part-time lecturers are required to provide identification. Please contact us by e-mail (ichitai@hosei.ac.jp) . **please take off your shoes and change into indoor shoes.**

5 Capacity of the Training center:Total 50 people

※During the class period, the number of students/users will be limited by general students and athletics students.

6 Hours:Closed on Sundays. Varies between **class periods** and **other periods**.
(2023-2024Academic Calendar)

【Hours of use : Class Periods】

WeekdayⒶ15 : 15-17 : 00/Ⓑ17 : 15-19 : 00/Ⓒ19 : 15-20 : 45

Saturday, HolidayⒶ10 : 00-11 : 45/Ⓑ13 : 00-14 : 45/Ⓒ15 : 00-16 : 45

First-time users must receive guidance (about 20 minutes).

The guidance is offered every day. The same is true for faculty and staff.

【Hours of use : Other Periods (examination period, vacation period)】

Weekday, Saturday, Holiday

Ⓐ10 : 00-11 : 45/Ⓑ13 : 00-14 : 45/Ⓒ15 : 00-16 : 30

First-time users must receive guidance (about 20 minutes).

The guidance is offered every day. The same is true for faculty and staff.

7 How to use:No reservation required.

- (1) You can start the procedure 15 minutes before each time slot. No one will be allowed to enter Gymnasium if you arrive early.
- (2) If the capacity is exceeded, it will not be available. Please understand.
- (3) During the class period, the number of students/users will be limited by general students and athletics students. The number of people in each will be changed accordingly.
- (4) When you arrive at the Ichigaya Gymnasium on the day, Please register to use the training center at the reception desk on the 1st floor. Student ID card or faculty/staff ID card is required. Those without a student ID card are not allowed to use the training center.
※Part-time lecturers are required to provide identification. Please contact us by e-mail (ichitai@hosei.ac.jp).
- (5) If you are a first-time user and have never received guidance, please let us know. The same is true for faculty and staff.
- (6) Receive and wear the wristband for the time slot you have accepted. Please return after use.
- (7) Please change in the changing rooms on the 2nd floor and leave your belongings in the lockers.
- (8) At the start time, you can enter the Training Center on the B1 floor.Please greet the trainer and use the center. First-time users must go through guidance.

8 Attention

- Please follow the instructions of the trainer and university staff.
- If you forget your indoor shoes or workout clothes, you will not be allowed to use the facility. In the gymnasium, please take off your shoes and change into indoor shoes.
- During training, you can remove the mask. Be careful of heatstroke.
However, it is recommended to wear a mask when moving between machines and inside the building.
- Use of training machines is limited to 30 minutes per machine.
- Private conversation is not allowed. Please refrain from training while conversing.
- Please disinfect your hands with alcohol when coming to or leaving the venue.
- Towels are provided for wiping the machines; each person should bring one towel and wipe it with the disinfectant provided after finishing the machine.
- Please refrain from using one machine/barbell with more than one person.
- Please refrain from assisting other students.
- To avoid crowding, the stretching area has been removed and the machines thinned out.
- Loaner items are restricted. Please check with your trainer for details.
- Shower in the changing rooms is available. (2nd floor)
- We recommend that you have a physical examination once a year.
- Teacher lockers are for PE class teachers only. Others are not allowed to use them.

Thank you for your cooperation.