

# 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。
- 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、  
マスク、汗ふきタオルなど

※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](mailto:ichitai@hosei.ac.jp)

5 定員 35名

6 利用時間

**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 ①15：15-16：45/②17：15-18：45/③19：15-20：45

土・祝 ①10：00-11：30/②13：00-14：30/③15：00-16：30

初めての利用者は、月・木曜日のみ。トレセン初回ガイダンス（約20分）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

①10：00-11：30/②13：00-14：30/③15：00-16：30

初めての利用者は、トレセン初回ガイダンス（約20分）を必ず受講。曜日制限なし。  
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 35 名を超えると利用できません。ご容赦ください。
  - (3) 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](mailto:ichitai@hosei.ac.jp)
- (4) 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。
  - (5) 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。
  - (6) 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。
  - (7) 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。
  - ・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。
  - ・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（鼻と口が覆えるもので可）。
- ・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

# How to use Hosei University Ichigaya Training Center([ichitai@hosei.ac.jp](mailto: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 to prevent infection.

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, shoes, mask, sweat towel, etc. ※Part-time lecturers are required to provide identification. Please contact us by e-mail ([ichitai@hosei.ac.jp](mailto:ichitai@hosei.ac.jp)) .

5 Capacity of the Training center:35 people

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

## 【Hours of use : Class Periods】

WeekdayⒶ15 : 15-16 : 45/Ⓑ17 : 15-18 : 45/Ⓒ19 : 15-20 : 45

Saturday, HolidayⒶ10 : 00-11 : 30/Ⓑ13 : 00-14 : 30/Ⓒ15 : 00-16 : 30

First-time users are only allowed to use the facilities on Mondays and Thursdays  
when guidance (about 20 minutes) is provided. The same is true for faculty and staff.

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

Weekday, Saturday, Holiday

Ⓐ10 : 00-11 : 30/Ⓑ13 : 00-14 : 30/Ⓒ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) Not available for more than 35 people. Please understand.
- (3) 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).
- (4) If you are a first-time user and have never received guidance, please let us know.  
The same is true for faculty and staff.
- (5) Receive and put on the wristband for the reserved time slot. Please return after use.
- (6) Please change in the changing rooms on the 2nd floor and leave your belongings in the lockers.
- (7) 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.
- During training, you can remove the mask. Be careful of heatstroke.  
However, it is recommended to wear a mask (or anything that can cover your nose and mouth) 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.