# トレーニング器具ご利用に関するご案内

**いつも南区体育館をご利用いただきありがとうございます。**

当館のトレーニング室をご利用いただくにあたり、各機種により遵守事項及び利用時間制限等を設定させていただいております。 できるだけ多くの皆さまに安全に気持ちよくご利用いただくため、ご理解ご協力をお願いいたします。

## ～機種ごとの遵守事項～

### ●トレッドミル【ランニングマシン】 ４台

【ランニングマシン】

【ランニングマシン交代名簿】

| | 名前 | 開始～終了時間 | 予約者名 |
|---|---|---|---|
| A | フジノ | 11：00 ～ 11：30 | トキワ |
| B | MG | 11：15 ～ 11：45 | |
| C | イシヤマ | 11：20 ～ 11：50 | スミカワ |
| D | モイワ | 11：10 ～ 11：40 | |

※交代名簿はランニングマシン A の横に設置しています。

**上記機種をご利用の際は、次の遵守事項を確認のうえご利用ください。**

1　**１回の利用時間は、最大で 30 分間**です。
2　ご利用開始前に、必ずランニングマシン交代名簿に【お名前(イニシャル可)】、【利用開始時刻】、【終了予定時刻】を設置のホワイトボードマーカーで記入してください。
3　次に使用する方は予約者名にお名前を記入してお待ちください。
4　利用開始時刻前は、トレーニング室内で待機し速やかに交代してください。
5　30 分以上のご利用を希望する場合は、**必ず一度ご利用を終了し、次の予約者がいないか確認のうえ、再度交代名簿に【お名前】、【利用開始時刻】、【終了予定時刻】を記入**してご利用ください。
6　利用後は、備え付けの布タオル、次亜塩素酸水を使用して、器具の汗の拭き取りと消毒を行うほか、交代名簿にホワイトボードマーカーで記入したお名前や利用時刻を消してください。
7　**利用時間には汗の拭き取り・消毒作業も含みます**。時間内に消毒作業を済ませ、終了時刻をオーバーすることがないようご注意ください。

## ●エアロバイク【エアロバイク・リカンベントバイク】各２台

【エアロバイク】

【リカンベントバイク】

**上記各機種をご利用の際は、次の遵守事項を確認のうえご利用ください。**

1　**１回の利用時間は、最大で 30 分間**を目安としてご利用ください。

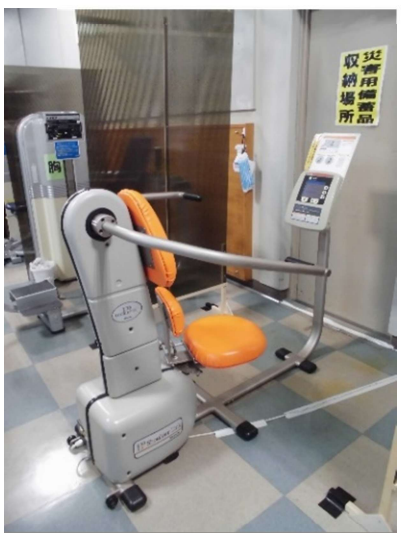
2　**連続して利用を希望される場合でも、他にご利用をお待ちの方がいることがありますので、一度離れて交代しながらご利用ください。**

3　利用後は、次にご利用される方のために備え付けの布タオル、次亜塩素酸水を使用し、汗の拭き取りと消毒をしてください。

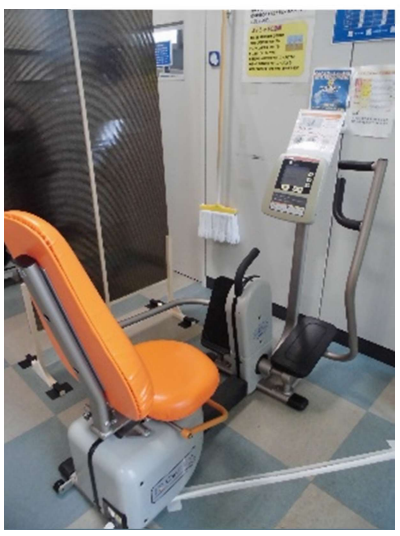
4　**利用時間には汗の拭き取り・消毒作業も含みます**。利用時間内に作業を済ませてください。

## ●ボディリペアマシン【インナーマッスルを強化するマシン】各１台

【ショルダーリンク】

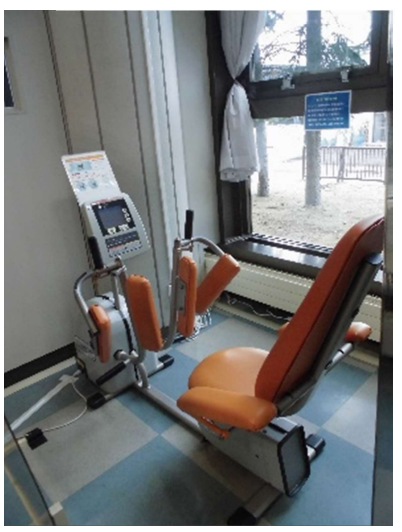



【チェストリンク】



【ソウアスリンク】

【コキシアリンク】



**上記各機種をご利用の際は、次の遵守事項を確認のうえご利用ください。**

1　**１回の利用時間は、最大で１０分間**を目安としてご利用ください。

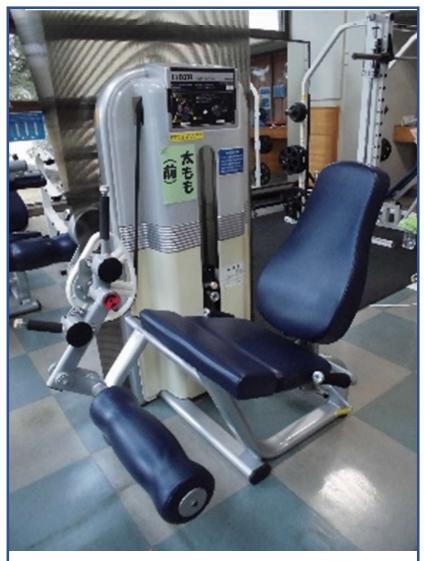
2　**連続して利用を希望される場合でも、他に利用をお待ちの方がいることがありますので、一度マシンから離れて交代しながらご利用ください。**

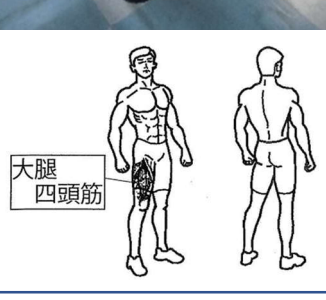
3　利用後は、次にご利用される方のために備え付けの布タオル、次亜塩素酸水を使用し、汗の拭き取りと消毒をしてください。

4　**利用時間には汗の拭き取り・消毒作業も含みます**。時間内に消毒作業を済ませてください。

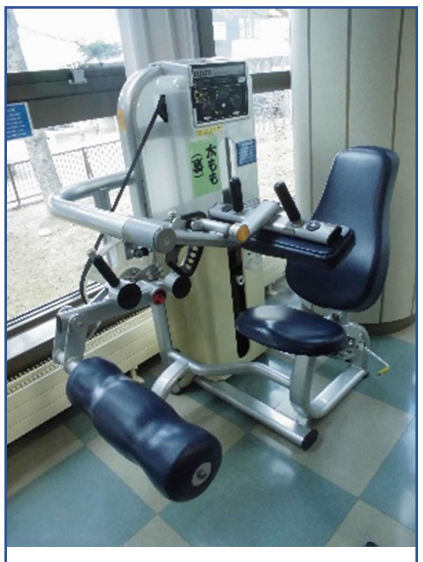
# ●ウェイトスタックマシン 各１台

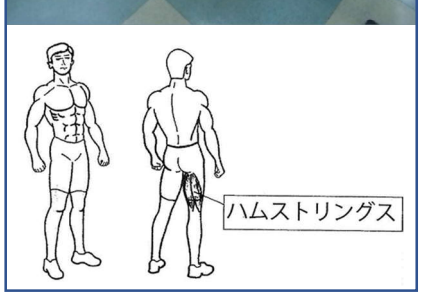
【レッグエクステンション】



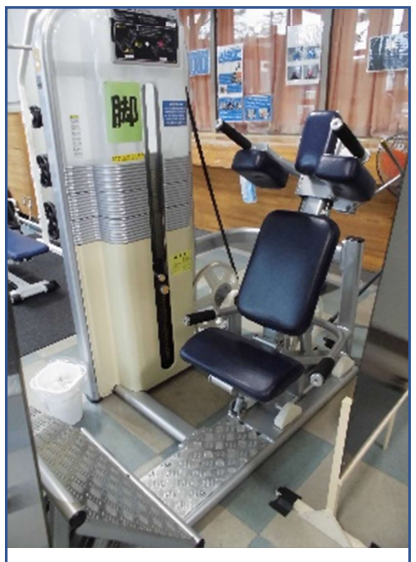



【シーテッドレッグカール】



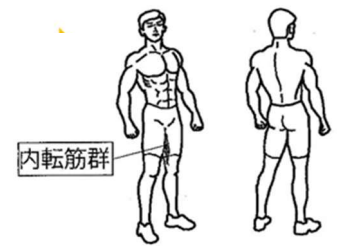



【レッグプレス】

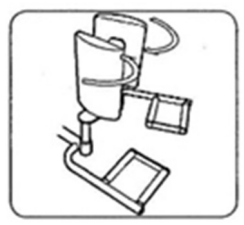


【アダクション＆アブダクション】

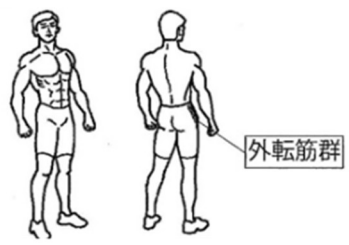
股関節を軸に脚を閉じる運動




パッドを内側に回してスタート

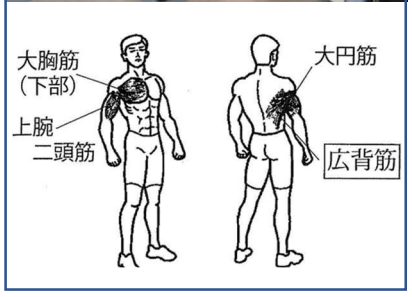


股関節を軸に脚を開く運動

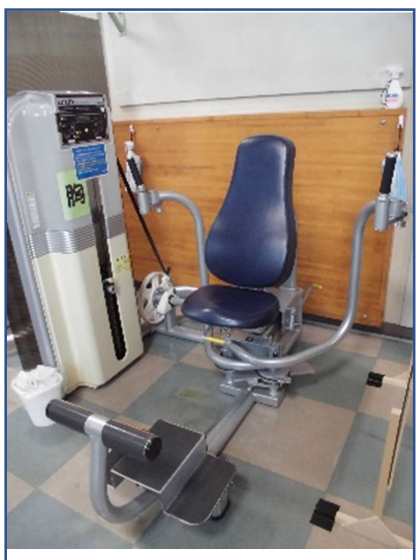


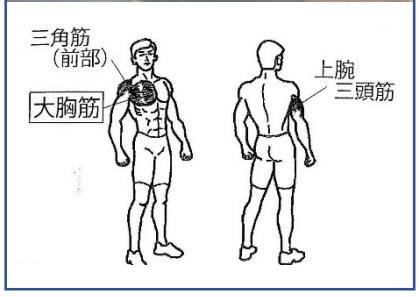

パッドを外側に回してスタート

【ラットアイソレータ】

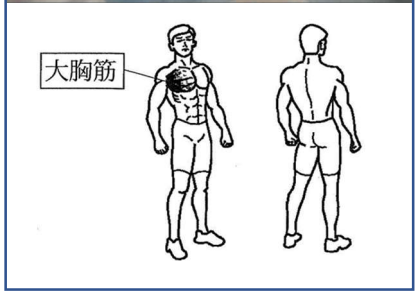



【ペクアイソレータ】






【チェストプレス】




## 上記各機種をご利用の際は、次の遵守事項を確認のうえご利用ください。

1　**１回の利用時間は、最大で１０分間**を目安としてご利用ください。

2　**連続して利用を希望される場合でも、他に利用をお待ちの方がいることがありますので、一度マシンから離れて交代しながらご利用ください。**

3　自身の体力に合った重さを選択し、利用中はなるべくウェイトがぶつかる音を立てないよう使用してください。

4　ウェイト調節ピンはしっかりと奥まで差し込んで使用してください。

5　利用後は、次にご利用される方のために必ずおもりの**ウェイト調節ピンを一番軽い設定に戻し**、備え付けの布タオル、次亜塩素酸水を使用して、器具の汗の拭き取りと消毒をしてください。

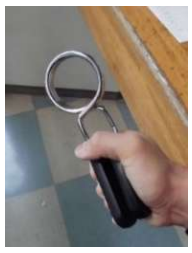
6　**利用時間には汗の拭き取り・消毒作業も含みます**。時間内に消毒作業を済ませてください。

# ●スミスマシン【フラットアジャスタブルベンチを含む】

【スミスマシン】

【付帯用具】

カラー



エスケープキャッチ

ウェイトディスクの種類

| | |
|---|---|
| 1.25kg | 4枚 |
| 2.5kg | 4枚 |
| 5kg | 4枚 |
| 10kg | 4枚 |
| 15kg | 4枚 |

【スミスマシン交代名簿】

| 番号 | お名前（イニシャル等） | 開始時刻 | 終了予定 |
|---|---|---|---|
| ~~1~~ | ~~ミナミ~~ | ~~10：30~~ | ~~10：50~~ |
| 2 | もいわ | 11：20 | 11：40 |
| 3 | ＭＩ | ： | ： |
| | | | |

## フリーウェイトをご利用の際は、次の遵守事項を確認のうえご利用ください。

1　フリーウェイト【スミスマシン】の**1回の利用時間は、最大で 20 分間**です。

2　ご利用開始前に、必ずスミスマシン交代名簿に【お名前(イニシャル可)】、【利用開始時刻】、【終了予定時刻】を記入してください。

※複数人数でご利用の場合は、**代表者のみ**【氏名】を記入してください。

※予約する際は【お名前】のみを記入し、**【利用開始時刻】および【終了予定時刻】は、順番が来てから記入**してください。なお、時間を空けて先の予約はできません。

3　利用開始時刻前はトレーニング室内で待機し、利用開始時刻になりましたら速やかに交代してください。

4　ウェイトディスクは、しっかりと奥まで差し込み、必ずカラー（留め具）で固定してご使用ください。

5　エスケープキャッチを正しい位置に確実に取り付けてください。

6　練習中・本体を離れる・ディスク交換などでシャフトから手を離す際には、シャフトを回転させてフックをラダーに掛け、確実に掛かっていることを確認してください。

7　ワイヤーフックを外すなど、本機の用途・用法以外での使用は、ケガや故障の原因となりますので、お止めください。

8　利用後は、次にご利用される方のために**ウェイトディスク・カラー・ベンチを元の位置に戻し**、備え付けの布タオル、次亜塩素酸水を使用して、器具の汗の拭き取りと消毒をしてください。

また、交代名簿の記入した行に二重線を書き入れてください。予定よりも早く終える場合も同様です。

9　**利用時間には汗の拭き取り・消毒作業も含みます**。時間内に消毒作業を済ませ、終了時刻をオーバーすることがないようご注意ください。

# ●ダンベルコーナー【フラットベンチを含む】

【クロームダンベル】

【ダンベルの種類】

| | |
|---|---|
| **1kg～10kg** | 1 kg 刻み（各 2 本） |
| **12kg～20kg** | 2 kg 刻み（各 2 本） |

## ダンベルコーナーをご利用の際は、次の遵守事項を確認のうえご利用ください。

1　ダンベルコーナーの **1 回の利用時間は、最大で 20 分間**を目安としてご利用ください。
2　**連続して利用を希望される場合でも、他に利用をお待ちの方がいることがありますので、一度マシンから離れて交代しながらご利用ください。**
3　ゴムマットのあるエリア内でのみ使用可とし、他の場所に器具を持ち出さないでください。
4　ダンベルをゴムマット上に落下させる方法のトレーニングはやめてください。※ゴムが薄く床が破損します
5　使用した器具は必ずダンベルラックの所定の場所に戻してください。
6　利用後は、次にご利用される方のために備え付けの布タオル、次亜塩素酸水を使用し、器具の汗の拭き取りと消毒をしてください。
7　**利用時間には汗の拭き取り・消毒作業も含みます**。時間内に消毒作業を済ませてください。

## «その他、トレーニング利用ご利用にあたって»

■運動の前に血圧など健康状態をチェックし、支障のないことを確認した上でご利用ください。
■以下の病気や障がいのある方は、医師に相談したうえで使用してください。
・心臓疾患、高血圧症、糖尿病、呼吸器疾患、変形性関節症、リウマチがある
・運動に支障のある関節痛、または関節炎、腰痛、下肢痛、しびれ、麻痺がある
・その他身体に不安がある
■運動中に痛み、めまいなど身体に異常を感じたら、直ちに運動を中止してください。
■運動に適した服装・運動靴で使用してください。　※土足厳禁です
■運動の前後には、ウォームアップ・クールダウンを行ってください。　※ストレッチコーナーを設置しています。
■各機種の用途・用法以外での使用は、ケガや故障の原因となりますのでお止めください。
また、使用の際には正しい姿勢・呼吸法で運動してください。
■自身の体力に合った強度で行い、無理な強度での運動は絶対におやめください。
初心者は、15～20 回程度続けられるウエイト重量を目安に軽い重量から初めてください。
■トレーニング室は他の方との共用スペースですので、以下にご注意ください。
・大声を出す、大声で話すことは控えてください
・手持ちの機器で音楽を流す際には、イヤホン等をご使用ください
・ウェイトの上げ下げで音を立てないよう配慮ください
■次亜塩素酸水スプレーを直接器具に噴きかけないでください。錆や故障の原因になります。
布タオルにスプレーし、次亜塩素酸水を含んだタオルで器具を拭き取る方法で行ってください。
■夜間のトレーニング室には指導員を配置している日を設けております。オレンジ色のビブスを着用しておりますので、器具の使用方法などお気軽にお声掛けください。