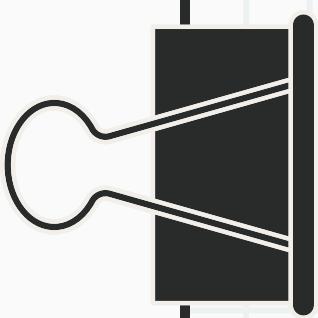


愛知産業大学 恒誠館

トレーニングルーム 利用講習資料

学生課



目 次

はじめに

01

02

03

04

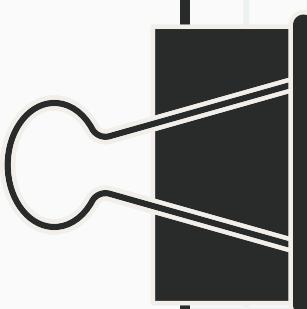
利用許可証申請までの流れ

トレーニングルームの利用手順

注意事項

ポイント

確認テスト



はじめに

許可証申請までの流れ

恒誠館トレーニングルームの利用には利用許可証が必要です！

①本資料をよく読み利用手順・ルールを理解する

愛知産業大学恒誠館(体育館)トレーニングルームの利用上の注意点を記載しています。よく読んで理解してください。

重要！

②最終ページから確認テストを実施

利用に必要な注意事項が正しく理解できているか確認テストします。

③確認テストで満点の方は、満点の画面をスクリーンショットする

申請には満点が必須です。満点が取れるまで、確認テストを繰り返し受けてください。

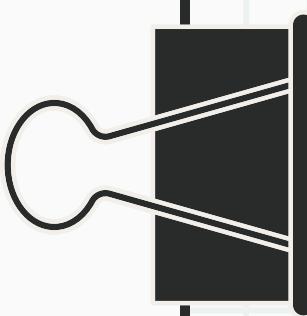
④学生課でスクリーンショットを提示して利用許可証の発行を申請する

必ずスクリーンショットを提示してください。

▲
満点の画面が必要です

⑤許可証を受け取り利用開始

ルール＆マナーを守り利用してください。



01

利用の手順

恒誠館トレーニングルームの利用の手順

STEP 1 利用申込表

学生課窓口にて
学籍番号と氏名トレーニング
ルーム利用予定時間を申込表
に記入します。



STEP 2 カギの受け取り

学生証と利用許可証を呈示し、
トレーニングルームのカギを
受け取ります。
学生証は利用終了後に返却いたします。



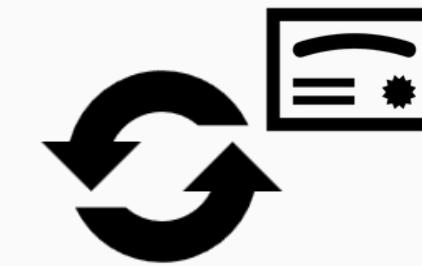
STEP 3 利用終了後の確認

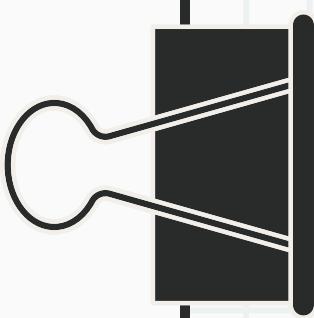
利用が終了したら
照明、エアコン、マシンの
電源OFF出入口を施錠を
行ってください。
※窓を開けた場合は窓も施錠してください



STEP 4 カギの返却

カギと引き換えに
学生課窓口まで
学生証を受け取ります。
※鍵は受け取った本人が
必ず責任をもって返してください。





02

注意事項

利用可能時間

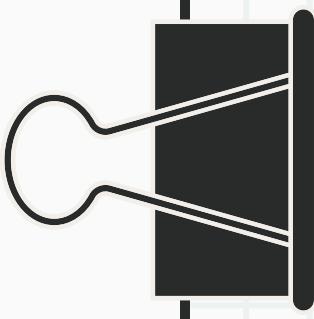
- ・授業日または試験日 【9：00～18：30】
- ・上記以外 【9：00～17：30】

※大学の一斉休業日は使用できません。時間外の利用は申請が必要です。

服装

- ・服装はジャージ等運動できるもので、必ず上履きを使用する。

※着替えはフィッティングルームを使用



02

注意事項

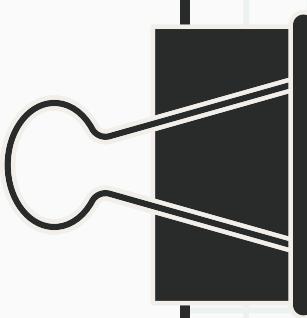
飲食

- ・トレーニングルーム内は、水分補給以外の飲食は禁止とする。
- ・水分補給は、器具のない場所で蓋つきのペットボトルで行う。

重要！

フリーウエイトルーム

- ・フリーウエイトルームは、一般学生の使用を禁止します。



02

注意事項

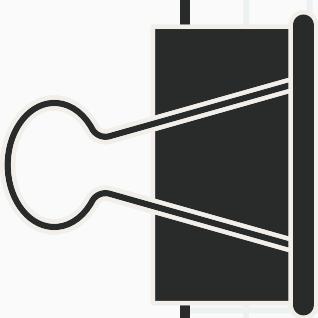
器具の使い方

- ・タオルを持参し、器具に汗がついた場合は必ず拭き取る。
- ・ストレッチマットは上履きを脱いで利用する。
※裸足、上半身裸等での使用は禁止とする。
- ・ランニングマシーンは、使用後すぐに電源を切る。
- ・混雑しているときは20分以内の使用とする。

重要！

故障・破損を見つけたら

- ・器具の故障・破損等を発見した場合は、必ず学生課へ報告する。



02

注意事項

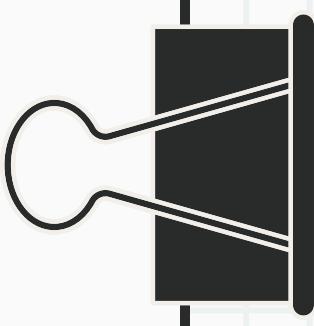
トレーニングルーム内の美化にご協力ください

- ・ゴミは各自で持ち帰り、トレーニングルーム内の美化に努めてください。

重要！

鍵の取り扱い

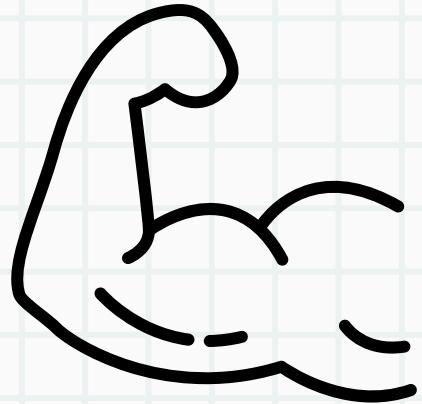
- ・鍵は受け取った本人が必ず責任をもって返してください。他の人に貸したり渡したりしてはいけません。
- ・トレーニング終了後、すでに鍵が返却されている場合は、施錠していないことを学生課職員に伝えてください。



03

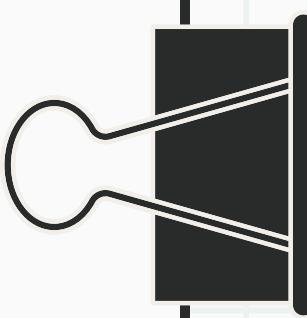
トレーニングのポイント

- ・準備運動(ストレッチ)を必ず行うこと。
- ・有酸素運動(ルームランナー・フィットネスバイク・ステッパー)と、無酸素運動(7~8割のウエイトで上半身・下半身・体幹を鍛える)を交互に行うと効果的。
- ・自分の体調・体力レベルにあったトレーニングを行うこと。



⚠ 注意

トレーニングの際は注意事項を必ず守ってください。
守れない場合、利用を取り消すことがあります。



04

確認テストにチャレンジしてみよう！



- 理解度チェックとして確認テストを実施します。
下の QRコード からテストフォームにアクセスしてください。

下の “▶ はい”
を押して
チャレンジ開始！

- 申請には満点が必須です。
満点の結果が表示された画面をスクリーンショットし、学生課窓口
で提示してから申請してください。

スクリーンショットを忘れずに！



確認テスト QR コード

【愛知産業大学 学生課】
窓口時間 平日 9:00～17:30
連絡先 0564-48-4802
メールアドレス gaku@asu.ac.jp