

## 剣道場（ウエイトトレーニング場）の使用方法について

### ①更衣場所：部室（１－６）を割り当てる

教室・剣道場・農業実習棟更衣室などの部室以外での更衣は禁止。

使用前：職員室に部室の鍵と剣道場の鍵を借りに来る。

使用后：職員室に部室の鍵と剣道場の鍵を返却に来る。

### ②ウエイトトレーニング場における使用ルール

- 1) トレーニング機器を使用する場合には、必ず更衣をする。  
（制服や実習服は禁止。運動着・体操服などを着用する）
- 2) トレーニング場では屋内シューズ・体育館シューズなどを着用する。  
（スリッパ・靴下・はだしでの使用は禁止）
- 3) フリーウエイト（ベンチプレス・スクワット）を使用する場合には必ず教員の監督のもと行う。  
（事故の未然防止と事故対応の観点から生徒だけの使用は禁止）
- 4) 剣道場内での飲食は禁止とする。
- 5) 剣道場内での更衣は禁止とする。
- 6) 使用したトレーニング機器は必ず元あった場所に片づける。
- 7) 卓球部の備品（卓球台・ラケット・ボール等）及び体育備品の使用は禁止とする。
- 8) 使用ルールを守れない生徒がいた場合には、ウエイトトレーニング場を使用禁止とする。
- 9) ルールを十分に理解して使用すること。  
（わからないことがあれば生徒指導部まで）