

トレーニングルームの利用法 について

北見市武道館トレーニングの心得

2020年6月18日

北見市武道館

施設長 佐藤 壽春

トレーニングルーム使用と利用条件

はじめに

「新型コロナウイルス感染拡大」の影響を受け長らく閉鎖せざるを得なかったトレーニングルームですが、ここまで長期間再開できなかった理由には、トレーニングルーム特有のいくつかの要因があります。

まず、**飛沫の拡散**です。バーベルなど重量物を「持つ」又は「押す」「引く」などの動作には、息を強く吐き出さなければなりません。この時に飛沫（しぶき）が拡散します。つぎに、**3密（密閉・密集・密接）**です。

「広いスペース」を有する施設でない限り、3密をさけることは難しくなります。特に、北見市武道館のトレーニングルームはコンパクトにまとまった作りとなっているため、3密になる危険性が非常に高まります。

「窓」や「出入り口」の開放によって、密閉は避けられても、人が集まると
密集・密接は避けられません。

また、トレーニングの基礎知識のない方のご利用は、危険度が増す結果とな
ってしまいます。

そのため、トレーニングルームの利用再開においては、いくつかのお守りい
ただく使用法と利用条件が必要となりますので、ご了承ください。

なお、高校生のご利用は、危険防止の観点から、原則禁止します。

北見市武道館

施設長 佐藤壽春

トレーニンググループの利用条件

1. 利用時間を、一日 1 時間と限定します
2. 同時に利用できる人数を、3 人までとします
3. 利用者は、トレーニング知識・経験を有する人に限ります
4. トレーニング中は、大声をださず、マスク着用をしてください
5. 器具には直接素手で触れずに、手袋を使用してください
きぐ ちよくせつす で ふ てぶくろ
6. 無理な計画、あるいは、無計画なトレーニングを行わないでください
むり むけいかく
7. 体調がすぐれないときや、微熱などの症状がみられた場合は、積極的に自粛し、お休みください
たいちょう びねつ しょうじょう
8. トレーニング終了時には、原状回復（清掃）をしてください
げんじょうかいふく せいそう