

パワージムとは

パワージムは、関西大学体育会に所属する学生の専用トレーニング施設です。競技練習や試合をより激しく実施していくうえで必要な体力要素（筋力・スピード・柔軟性など）が向上するトレーニングをおこなう場所です。我々スタッフは、ストレングス&コンディショニング・コーチとしてチームの年間目標や選手の個人レベルに沿ったトレーニングプログラムの作成・指導をおこないます。

パワージムでのサポート内容

フィジカルトレーニングプログラム作成

ウェイトトレーニングやアジリティトレーニング、有酸素トレーニングなど、目的に合わせて科学的根拠に則ったフィジカルトレーニングプログラムを作成します。

フィジカルトレーニング指導

エクササイズフォームチェックやワンポイント指導はもちろん、作成したトレーニングプログラムの指導は目標を達成するまで妥協しません。

パワージムの利用手順

1. パワージム入り口で外靴から室内用シューズに履き替えてください。
2. パワージム入り口で学生証をカードリーダーにタッチしてください。（カードリーダーが反応しないなどの不具合があった場合は台帳に学籍番号・名前・所属クラブ・入室時間を記入してください）

パワージムのルール

1. 全てのアスリートとトレーナーに対して敬意を持って接しましょう。
2. 常に周りの状況に気を配りましょう。
3. 適切かつ清潔な服装をこころがけましょう。土足・裸足・サンダル・クロックスなどは禁止です。
4. パワージムは関西大学体育会に所属する学生の専用トレーニング

施設です。（※体育会所属の学生以外が利用する場合はスポーツ振興グループ、とパワージムスタッフの許可が必要です。）

5. 携帯電話は原則使用禁止です。
（イヤホンを使用し音楽再生用に使用するのは可）
（フォームチェックなどの目的で動画を撮影する場合はスタッフに許可を得てください）
6. トレーニングマシンや器具、備品は譲り合い丁寧に扱きましょう。
7. 器具使用後は指定の位置に戻しましょう。
8. バーベル・EZ バーを利用する際はプレートの外側から必ずカラー（留め具）をつけてください。
9. ダンベル、またバーベルやプレート（錘）を故意に落下させることは禁止です。（※但し、バンパープレートを付けたバーベルをプラットフォーム内で利用する場合は除きます。）
10. トレーニングが終わったら帰りましょう。
11. 備品の持ち出しは禁止です。
12. 食事・喫煙は禁止です。但し水分補給は可とします。
（※ペットボトルや水筒など蓋の付いた容器のみ持ち込み可能です。）
13. トレーニングマシンやその他備品に破損や不良部分が見つかった場合は、必ずトレーナーまで声をかけてください。

上記記載内容が厳守できない場合、利用者のみならず所属団体関係者の利用を禁止することがあります。

団体利用申請・時間外利用

8名～（最大40名まで）パワージムを利用する場合は、事前の申請が必須となります。『団体利用申請書』に翌月分の利用施設・実施日時・人数を記載し前月25日までに凱風館1階パワージムスタッフルームに提出してください。他団体と希望時間が重複している場合にはパワージムスタッフと話し合いの上、日時の調整をおこなっていただきます。事前申請の無い団体は、パワージムを利用できません。またトレーニングリーダーなど、条件を満たす団体は時間外利用の申請を行う事が出来ますので個別にパワージムスタッフに相談してください。

関西大学体育会

POWER GYM

施設利用ガイド



2020-2021

パワージムの開室時間

場所: 関西大学千里山キャンパス 凱風館 1 階

開室時間: <授業期間中> <休業期間中>

月～土 9:00～21:00 9:00～20:00

日祝 団体利用のみ 団体利用のみ

※都合により時間変更があります。随時、パワージム内に掲示しますのでご確認ください。

※マシンルームは開室時間外でも利用可能です。

パワージム 電話番号

パワージム: 06-6368-1111(内線 4680)

中央体育館トレーニングルームの利用について

中央体育館トレーニングルームは体育会に所属していない学生や教職員も講習会を受ければ利用する事が出来る施設です。体育会に所属する学生は、年に 1 度のオリエンテーションを受ける事を条件に講習会の受講が免除され利用する事が出来ます。

体育会学生に注意して欲しいこと

体育会に所属する学生が中央体育館トレーニングルームを利用する場合は別紙の「中央体育館トレーニングルーム利用ルール」を必ず読んでから利用するようにしてください。

利用方法についてはパワージムとほぼ同様ですが、中央体育館トレーニングルームにはオリンピックリフティング用のバーベル・プラットフォーム・バンパープレートなどはありません。バーベルやプレートを落とす行為は絶対にしないでください。また中央体育館トレーニングルームには冷暖房設備がありません。そのため夏はマシンのシートや床に大量の汗が付く事があります。必ず自分の汗は自分でふき取る事が出来るようタオルを持参してください。

体育会以外の学生が利用する施設である事を理解したうえで、関西大学体育会アスリートとして他の模範となるよう利用ルールを守りマナーの向上に努めて下さい。

中央体育館トレーニングルームの開室時間

場所: 関西大学千里山キャンパス 中央体育館 1 階

開室時間: <授業期間中> <休業期間中>

月～土 14:30～20:00 9:00～20:00

日祝 団体利用のみ 団体利用のみ

※学校行事により時間変更があります。随時、トレーニングルーム前に掲示しますのでご確認ください。