

マシーントレーニング

スポーツ・レクリエーション的活動

B-1-(1)-⑩

活動の概要	部活動や道場等の合宿・強化トレーニングの際に活用できる。
用 具	ウェイトトレーニング用具一式
活 動 場 所	トレーニング室
活 動 形 態	団体やグループで活動できる。
活 動 上 の 留 意 点	<ul style="list-style-type: none"> ・使用に当たっては、事前の職員の許可が必要である。 *但し、ある程度の知識を持った指導者が立ち会うことが条件となる。 ・トレーニング室は施錠されているので、鍵の受け渡しを事務室で行い、使用後は必ず施錠する。 ・他団体と共用するときは安全面に気をつける。 ・使った用具は、元の場所に返す。

