

教職員のための

# 第2体育館 筋トレマシン 利用方法講習会



開催日程：

10月3日（木）      10月9日（水）      10月15日（火）  
10月25日（金）    10月28日（月）

開催時間：

12：15～12：45

場 所：

全学教育棟地区 第2体育館

内 容：筋力トレーニングマシンの利用方法をご説明します。上半身をトレーニングするマシンが7種類あります。

注意事項：体育館内では，室内用シューズ，動きやすい衣服を着用してください。体育館の更衣室とロッカー（100円返却式）をご利用いただけます。

参加予約方法：9月24日(火) 8：00から予約を受け付けます。

<https://forms.gle/oCzFQgu4Xsd69U317>

上記URLから参加登録と健康チェックリストへの回答を行ってください。なお，ご登録前に必ず次ページの健康チェックリストをご確認ください。  
定員人数を超えた場合には，先着順とさせていただきます。

服 装：屋内用シューズ，動きやすい衣服を着用してご参加ください。体育館の更衣室とロッカー（100円返却式）をご利用いただけます。

参 加 費：無 料

※スポーツ活動中や会場への往復途中のケガ・事故への保障が可能な保険に入られていない場合は，保険への加入をお勧めします。

◆本件に関するお問い合わせ先  
総合保健体育科学センター 水野貴正  
E-mail: mizuno@htc.nagoya-u.ac.jp

# 身体活動のリスクに関するスクリーニングシート

チェック項目		回答	
1	医師から心臓に問題があると言われたことがありますか？ (心電図検査で「異常がある」と言われたことがある場合も含まれます)	はい	いいえ
2	運動をすると息切れしたり，胸部に痛みを感じたりしますか？	はい	いいえ
3	体を動かしていない時に胸部の痛みを感じたり，脈の不整を感じたりすることがありますか？	はい	いいえ
4	「たちくらみ」や「めまい」がしたり，意識を失ったことがありますか？	はい	いいえ
5	家族に原因不明で突然亡くなった人がいますか？	はい	いいえ
6	医師から足腰に障害があると言われたことがありますか？ (脊柱管狭窄症や変形性膝関節症などと診断されたことがある場合も含まれます)	はい	いいえ
7	運動をすると，足腰の痛みが悪化しますか？	はい	いいえ

【参考】 Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)

「はい」と答えた項目が1つでもあった場合は，身体活動によるメリットよりも身体活動に伴うリスクが上回る可能性があります。運動プログラムへの参加登録を行う前に，医師に相談してください。

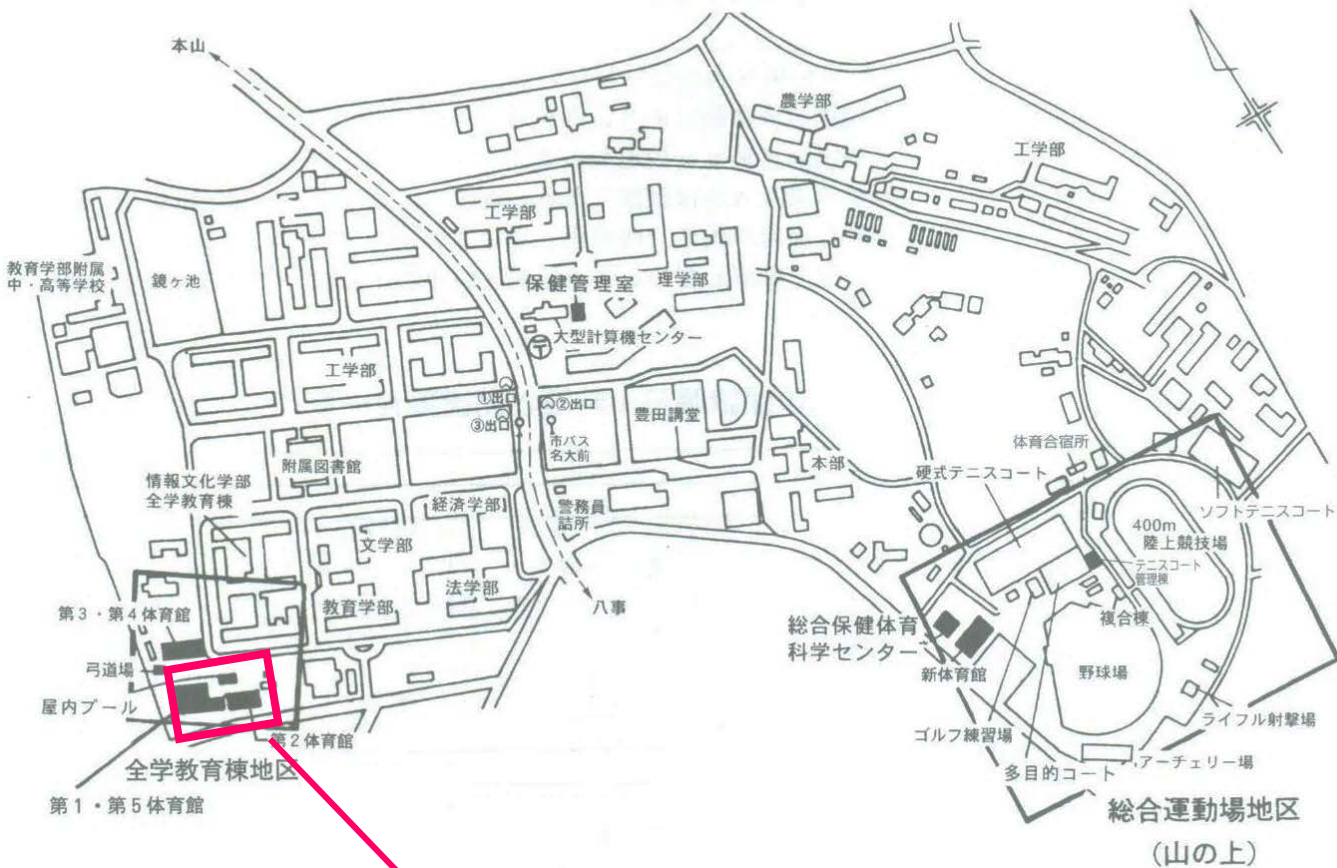
すべて「いいえ」であった場合は運動プログラムに参加登録できます。当日の体調チェックを行った上で，会場までお越しください（下表参照）

## 運動プログラム当日の体調セルフチェックリスト (ひとつでも「はい」があったら，当日の運動は中止しましょう)

チェック項目	回答		チェック項目	回答	回答
1 足腰の痛みが強い	はい	いいえ	8 睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
2 熱がある	はい	いいえ	9 食欲がない	はい	いいえ
3 身体がだるい	はい	いいえ	10 二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
4 吐き気がある，気分が悪い	はい	いいえ	11 下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
5 頭痛やめまいがする	はい	いいえ	12 少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
6 耳鳴りがする	はい	いいえ	13 咳や痰が出て，風邪気味である	はい	いいえ
7 過労気味で体調が悪い	はい	いいえ	14 胸が痛い	はい	いいえ

# 全学教育棟地区 第2体育館と更衣室の場所

## 運動施設配置図



## 全学教育棟地区の体育館

