トレーニング室使用マニュアル

注意事項

2. プラットフォーム場には競技者以外立ち入り禁止
3. バーベルカラーはプレート落ちを防ぐため必ず使用する
4. ラックに戻すときシャフト等はゆっくり下ろす
5. ダンベル使用時は必ずダンベルマットもしくはゴムマットを設置し可能な限りゆっくり置く
6. スクワットラック、パワーラック、ベンチ台使用時は2人以上で行い、必ず1名以上補助に入る（1人で取り組む際には、事前に監督に許可されない限り使用しないこと）
7. セーフティーバーがあるものは、安全性が保てる高さに設置する
8. 撮影時にはほか種目の妨げになっていないか確認をする

作成日　2024/4/1
作成者　野中　渓人