

体育室 個人利用のご案内

【利用方法】※事前予約は不要です!!

- ・ご利用いただける日時は下記のカレンダーの通りです。
- ・下記の日時の中で、ご希望の日時に健康福祉プラザ スポーツセンター 地下1階ギャラリーまでお越しください。
- ・半面は優先競技、残り半面は複数の競技を希望される方が来られた場合、当日抽選にて1競技決定いたします。抽選時間は下記の間で行います。※先着順ではございません。
- ・優先の競技は南側を使用していただきます。ただし、卓球は北側を使用していただきます。
- ・卓球の台の位置は、抽選で決定します。
- ・安全管理上、半面の利用を1競技までといたします。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

【注意事項】

- ・運動ができる服装（スカート、ジーパンは禁止）と室内用シューズが必要です。忘れた場合はご利用いただけません。
- ・利用時は、場所を譲りあってご利用ください。また、利用場所はスポーツセンターのスタッフの指示に従ってください。
- ・利用終了後は、備品用の消毒液を用意しておりますので各自、使用された備品の消毒をお願いします。
- ・詳しくは、スポーツセンターのホームページをご確認いただくか、【問合せ先】までお問合せください。

【利用時間】※受付は抽選後となります。

	時間	抽選開始	清掃・片付け開始	完全退室
午前	9:00~12:00	9:00	11:45	12:00
午後①	13:00~15:00	13:00	14:45	15:00
午後②	15:15~17:15	15:15	17:00	17:15
夜間	18:00~20:45	18:00	20:30	20:45

【抽選方法】

- ② 抽選時間までに地下1階のギャラリーへお越しください。
- ② 抽選時間になりましたら、競技の確認を行います。優先競技の方は確認でき次第、受付をしていただきます。※卓球のみ台を決める抽選を行います。
- ③ 優先競技ではない競技が複数の場合は、抽選を行います。
- ④ 当選した競技に、残り半面を利用していただきます。
- ⑤ 落選された方は他の個人利用の日にお越しいただくか、その日の競技に変更していただければ、利用可能です。

個人利用が可能な競技

- ①卓球 ②バスケットボール ③バレーボール ④ソフトバレーボール ⑤ポッチャ ⑥ふうせんバレーボール ⑦ショートテニス
⑧バドミントン ⑨車いすバスケットボール ⑩フライングディスク ⑪ニュースポーツ・レクリエーション ⑫ダンス・体操等

<p>○バスケットボール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シュート、ドリブル、パス練習のみ可能です。試合形式（3対3）等、接触を伴うプレーは禁止です。 ・壁にボールを当てて練習することは禁止です。 	<p>○ふうせんバレーボール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ふうせんをご持参ください。 ・ネットは張れません。 ・1人でも練習可能です。スポーツセンターのスタッフが練習相手になることはできません。 							
<p>○フライングディスク</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アキュラシーとキャッチディスクができます。 ・ディスタンスはできません。 ・アキュラシーを行う場合、出すことができるゴールは2台です。 ・壁にディスクを当てて練習することは禁止です。 	<p>○ダンス・体操等</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダンス、体操等の利用で音楽を流すことはできませんので、音楽が必要な場合はご自身でイヤホンをご用意ください。 ・体操等は大きな道具、半面全体を使用しないものに限ります。 （例）太極拳、3B体操 							
<p>○車いすバスケットボール</p> <ul style="list-style-type: none"> ・シュート、ドリブル、パス練習のみ可能です。試合形式（3対3）等、接触を伴うプレーは禁止です。 ・壁にボールを当てて練習することは禁止です。 	<p>○卓球</p> <ul style="list-style-type: none"> ・卓球台や防球フェンスは、利用される方に準備していただきます。 ・配置方法の詳細はマニュアルを置いてありますので、そちらをご確認ください。 <p style="text-align: center;"><北側></p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="padding: 5px;">3 台目</td> <td style="padding: 5px;">5 台目</td> <td style="padding: 5px;">4 台目</td> <td rowspan="2" style="border: none; padding-left: 5px;">ベンチ</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="padding: 5px;">2台目</td> <td style="padding: 5px;">1台目</td> </tr> </table> </div> <p>【配置例】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・抽選の結果で右の図のように卓球台をご使用いただけます。 ・防球フェンスは縦6枚、横4枚で設置をお願いします。 	3 台目	5 台目	4 台目	ベンチ	2台目		1台目
3 台目		5 台目	4 台目	ベンチ				
2台目		1台目						
<p>○ニュースポーツ・レクリエーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フロッカー、フープ、長縄15mなどができます。 								
<p>○ポッチャ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人利用でご使用いただくポッチャセットは3セットです。 ・当日、他の方と利用していただく場合がございます。 								
<p>○バレーボール・ソフトバレーボール・ショートテニス・バドミントン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ネットは張れません。また、壁に当てて練習することは禁止です。 								

※1人でも練習可能です。スポーツセンターのスタッフが練習相手になることはできません。

【問合せ先】

堺市立健康福祉プラザ スポーツセンター
〒590-0808 堺市堺区旭ヶ丘中町4丁3番1号
電話:072-275-5029 FAX:072-243-4545