

## 2025年度 高石記念プール個人利用実施要領

本実施要項は、高石記念プールを授業以外で利用する際の「個人利用」に関する必要事項を定めています。個人利用を希望する方は、本実施要項を順守してください。

### 1. 利用者の資格

所定の利用者登録手続きを行った次の方を、利用者とします。

▶早稲田大学 教職員・訪問研究員など

### 2. 利用条件

●教職員は、教職員証をプール受付へ提示いただくことで利用申請できます。

●訪問研究員等の利用登録手続きは競技スポーツセンター（37号館3階）で行います。

登録手続きには以下の(1)～(3)が必要です。

(1) 早稲田大学の身分証

(2) 利用登録を申請する年度内に医療機関で受診した、下記【必要項目】が記載された健康診断結果を提出してください。

【必要項目】

- ① 胸部X線 ②尿検査 ③身長・体重 ④血圧 ⑤視力 ⑥心電図 ⑦問診（必要に応じ内科診察）  
⑦心電図検査(健康上、水泳を行うことに問題がないことを確認していること)

(3) 顔写真1枚（4cm×3cm）

### 3. プールの概要

▶開館日・利用定員

原則として、前月末までに翌月の開館日を競技スポーツセンターホームページに掲載します。

▶利用期間

原則として、授業開講期間の第2週目より、授業最終日までです。

▶閉館日

・日曜、祝日（授業を行う祝祭日を除く）

・夏季・冬季一斉休業期間、春季休業期間、大学の定める臨時の休業日

\*工事等、大学の都合により、利用できない期間があります。また、諸事情により急遽閉館になる可能性もあります。最新情報は、随時、競技スポーツセンターホームページでお知らせしますので、利用の際は、必ず最新情報を確認してください。

▶プールの構造について

・25m×6コース（泳力に応じて初級・中級・上級コースに分けています。

・飛び込み台から5m程は、水深が3mありますので、ご注意ください。

#### 4. プール入場方法

(1) 利用料は1回につき300円です。

\*高石記念プール内のほか、所属の学部事務所や学生会館（戸山キャンパス）等に設置されている手数料収納証発行機で、早稲田大学手数料収納証（300円分）を予め購入してください。

\*同日に、プール外に出てからの再利用の場合、再度利用料が必要となります。

#### 5. プール施設利用上の事故

(1) プール施設利用中に体調が悪くなった方ケガをした方は、ただちに監視員、係員までお知らせください。必要に応じて、ファーストエイドを行います。さらに手当てが必要な場合は保健センターをご利用ください。

#### 6. 貴重品等の管理

現金、貴重品は、各自で責任を持って保管してください。ロッカーを使用する場合には、必ず鍵をかけてください。

なお、万一盗難など事故が発生しても本学は一切の責任を負いかねますので、ご了承ください。

#### 7. プール利用上の注意事項

この注意事項には、(1) 利用者が行うべきこと、(2) 利用者が行ってはいけない禁止事項、(3) 利用できない方について記していますので、必ず確認してください。利用者のみなさまが注意事項を守り、安全かつ衛生的なプールを確保し、互いに気持ちの良い利用を心掛けてください。安全かつ快適にご利用いただくため、監視員および係員から利用者のみなさんへ指示をすることがあります。ご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。

(1) 以下の行為を守ってください - 《厳守事項》

- ・所定の申請手続き、利用手続きを行うこと
- ・自分の健康状態に留意のうえ、自己責任で利用すること
- ・場内では、監視員および係員の指示に従うこと（衛生上、管理上、水泳不相当と認めた場合は退場してもらうことがあります）
- ・現金、貴重品は、各自で責任を持って保管すること
- ・ロッカーは必ず鍵をかけること
- ・必ずシャワーをあびて、からだを清潔にしてから入ること
- ・泳ぐ前に全身にわたって準備運動をすること
- ・必ず水泳帽、競泳用ゴーグルを着用すること（競泳用の水着着用が望ましい）
- ・プールサイドはすべりやすいので、走らず、転ばないように注意すること
- ・プールの最深部は3mあるので十分注意すること
- ・自分の泳力から無理のないように泳ぐこと
- ・最深部分中央の排水桝は、常時プール水が循環しているため、吸い込みに注意すること
- ・60分のうち、少なくとも1回10分間の休憩をとること

- ・ケガをしたり、体調が悪くなった場合には、監視員または係員に申し出ること
- ・利用時間の終了20分前には全員プールから上がることに
- ・水泳終了後は洗顔、およびシャワーをよく浴びること
- ・施設内の設備および器具等に異常が発生した場合には、ただちに監視員または係員に報告すること

(2) 以下の行為は、禁止します - 《禁止事項》

- ・施設内での撮影、飲食、喫煙等
- ・シャワーと腰洗い槽での、シャンプーや石鹸の使用、および衣服等の洗濯
- ・飛び込み、その他危険な行為
- ・手拭、タオル等をプールに入れること
- ・衣服を着たままでのプールサイドへの入室
- ・安全管理上、金属やガラス製品その他危険が予測されるものの持込み  
(例：ウェットスーツ、潜水用具(酸素ボンベ)、足ひれ、シュノーケル、マット等器具類、時計、メガネ、コンタクトレンズ、浮輪等)
- ・スタッフ事務所および受付内に無断で立入ること
- ・その他利用者の迷惑となる行為
- ・安全衛生上、問題がある行為

(3) 次に該当する方の利用を禁止します - 《利用不可となる健康状態について》

- ・医者から水泳を禁じられている方
- ・心臓病の方、不整脈など何らかの所見が記載されている方等、心臓・循環器系機能の
- ・障害等で医師にスポーツが不相当といわれている方
- ・脳貧血、脳溢血をおこしやすい方
- ・高血圧症、または病気やけがなどで治療中の方、健康上運動を制限されている方
- ・腎臓病の方
- ・筋肉の痙攣や意識の喪失などの症状を招く疾病を有する方、脚気の方
- ・目、耳に疾病のある方
- ・風邪、感染症、伝染病その他、他人に感染するおそれのある疾病を有する方
- ・酒気をおびている方、病気で発熱している方、睡眠不足の方、その他疲労ぎみの方、体調の悪い方

以 上

早稲田大学競技スポーツセンター