

◆個人開放（各競技）について◆

※一覧変更箇所赤字

2022年5月23日(月) 掲載

◇◆◇個人開放入場制限と入場待ちに関するご案内◇◆◇

- ・コロナ感染症対策の入場人数制限を2022年1月4日より解除します。(平常時と同じ人数に変更します。)
 - ※入場人数制限は、個人開放運営管理上の安全面を考慮した各施設に一度に入場できる人数の目安となります。
 - ※来館の際は、各競技の入場人数制限数の案内をご確認ください。
- ・受付にて利用開始30分前(AM 8:50)から入場人数分の「利用整理券」を配布します。
 - お待ちになる場合は、1階廊下にお並びください。※30分前から区民、20分前から一般の整理券を配布します。
- ・入場人数分の整理券を配り終えた後に来館された、参加希望者の皆様には「利用待ち整理券」を配布します。お待ちください。
- ・入場人数制限を超えた場合は、利用開始(AM 9:00 / PM 13:00 / PM 18:00)から1時間経過後から利用を終え帰宅された人数分の入場をご案内をいたします。
- ・入場を希望される方は、受付にて「利用待ち整理券」を受け取り、個人開放開始1時間後に受付までお越しください。
 - ※帰宅者が居ない場合は入場できない場合がございます。ご承知おください。

【競技名】 バドミントン

現在、下記の運営方法で実施しています。

対象者	利用曜日	時間帯	運営時間	入場制限人数	利用時間	運営方法	受付場所	受付方法	整理券配布時間	待機場所
区民・区民外	火曜・第1土曜	午後	13:00~17:00	80人	4時間	入替えなし	1F特設受付	定員締切後 待ち整理券配布	12:30	観覧席
		夜間	18:00~21:00	80人	3時間	入替えなし		定員締切後 待ち整理券配布	17:30	

※練習内容は都合により変更になることが有ります。

練習内容について

- ・指導員の指示により練習を行います。・基本練習、ゲーム練習を行います。
- ・入場人数制限を80名とします。
- ※初心者の指導を行います。指導員にお声がけください。

注意事項

- ・ラケット、シャトルの貸し出しはありません。※各自で持参してください。
- ・入館時や共有スペース(更衣室、廊下、エレベーター等)でのマスクの着用をお願いします。

【競技名】 バスケットボール

対象者	利用曜日	時間帯	運営時間	入場制限人数	利用時間	運営方法	受付場所	受付方法	整理券配布時間	待機場所
区民・区民外	第3土曜	午後	13:00~17:00	100人	4時間	入替えなし	1F特設受付	定員締切後 待ち整理券配布	12:30	観覧席
		夜間	18:00~21:00	100人	3時間	入替えなし		定員締切後 待ち整理券配布	17:30	
	水曜	夜間	18:00~21:00	100人	3時間	入替えなし		定員締切後 待ち整理券配布	17:30	

※練習内容は都合により変更になることが有ります。

練習内容について

- ・指導員の指示により練習を行います。
- ・シュート練習、合同練習、試合形式、3vs2などを行います。
- ・入場人数制限を100名とします。

注意事項

- ・ボール持ち込みはご遠慮ください。※ボールは貸し出しボールをお使いください。
- ・入館時や共有スペース(更衣室、廊下、エレベーター等)でのマスクの着用をお願いします。

【競技名】 バレーボール

対象者	利用曜日	時間帯	運営時間	入場制限人数	利用時間	運営方法	受付場所	受付方法	整理券配布時間	待機場所
区民・区民外	木曜	午後	13:00~17:00	80人	4時間	入替えなし	1F特設受付	定員締切後	12:30	観覧席
		夜間	18:00~21:00	80人	3時間			待ち整理券配布	17:30	
	第4土曜	午後	13:00~17:00(半)	40人	4時間	入替えなし		定員締切後	12:30	
		夜間	18:00~21:00	80人	3時間			待ち整理券配布	17:30	

※練習内容は都合により変更になることが有ります。

練習内容について	注意事項
<ul style="list-style-type: none"> 指導員の指示により練習を行います。 レシーブ練習、一般家庭婦人練習、試合形式練習を行います。 ※サーブ練習およびアタック練習は夜間枠のみ実施します。 	<ul style="list-style-type: none"> ボールの持ち込みはご遠慮ください。ボールは貸し出しのものをお使いください。 第4土曜日午後は、半面での実施の為、40人定員となります。 入館時や共有スペース(更衣室、廊下、エレベーター等)でのマスクの着用をお願いします。

【競技名】 相撲

対象者	利用曜日	時間帯	運営時間	入場制限人数	利用時間	運営方法	受付場所	受付方法	整理券配布時間	待機場所
区民・区民外	火曜、水曜 木曜、金曜	夜間	18:00~21:00	30人	3時間	入替えなし	1F特設受付	定員締切後 待ち整理券配布	17:30	なし
	第1・3・4土曜	夜間	18:00~21:00	30人	3時間	入替えなし		定員締切後 待ち整理券配布	12:30	
	第1・2・5日曜	午前	9:00~12:00	30人	3時間	入替えなし		定員締切後 待ち整理券配布	8:50	

※練習内容は都合により変更になることが有ります。

練習内容について	注意事項
<ul style="list-style-type: none"> 指導員の指示により練習を行います。 四股、股割、すり足など土俵、鉄砲柱を使用した個人稽古を行います。 ※当面の間、対人稽古は行いません。 ※参加の動線を含め、相撲指導員の指示に従ってください。 	<ul style="list-style-type: none"> 当面の間、競技者同士の会話をしないでください。 原則マスク又はフェイスガード着用とします。 使用用具などは都度、消毒をお願いします。 来場したら、直ぐにシャワーを浴びるようにお願いします。 前提、協力、配慮事項も含めて、十分に自衛をし納得の上で、ご参加ください。 入館時や共有スペース(更衣室、廊下、エレベーター等)でのマスクの着用をお願いします。

【競技名】 卓球

2022年4月より曜日を変更して開催いたします。火曜 ⇒ 水曜 / 木曜 ⇒ 金曜

対象者	利用曜日	時間帯	運営時間	入場制限人数	利用時間	運営方法	受付場所	受付方法	整理券配布時間	待機場所
区民・区民外	水曜、金曜 第1・3・4土曜	午後	13:00~17:00	40人	4時間	入替えなし	1F特設受付	定員締切後	12:30	観覧席
		夜間	18:00~21:00	40人	3時間			待ち整理券配布	17:30	
	第1・4日曜	午前	9:00~12:00	40人	3時間	入替えなし		定員締切後	8:50	
		午後	13:00~17:00	40人	4時間			待ち整理券配布	12:30	

※練習内容は都合により変更になることが有ります。

練習内容について	注意事項
<ul style="list-style-type: none"> 指導員の指示により練習を行います。 ダブルスとクロス打ちの練習も行えます。(混雑時はダブルス・クロス打ちをお願いします。) 入場人数制限を40名とします。 入場口に近い台(1台)は、初心者優先台とします。利用が居ない場合は利用できますので、お申し出ください。 	<ul style="list-style-type: none"> 当面の間、ラケットの貸し出しはありません。各自ラケットを持参ください。 ダブルスとクロス打ちを再開します。運用時、利用者間の距離が近くなりますので、当面の間、プレマスク着用をお願いします。 ※感染防止にご協力ください。 ※入場人数制限中のため、入場ができない場合がありますので、ご了承ください。

【競技名】 剣道

対象者	利用曜日	時間帯	運営時間	入場制限人数	利用時間	運営方法	受付場所	受付方法	整理券配布時間	待機場所	
区民・区民外	火曜、木曜	夜間	18:00~21:00	60人	2時間程度	入替えなし	1F特設受付	定員締切後 待ち整理券配布	17:30	なし	
		午後	13:00~17:00	60人	3時間程度	入替えなし		定員締切後 待ち整理券配布	12:30		
	第1・3・4土曜	夜間	18:00~21:00	60人	2時間程度			入替えなし	定員締切後 待ち整理券配布		17:30
		第1・4日曜	午前	9:00~12:00	60人	2時間程度			定員締切後 待ち整理券配布		8:50
			午後	13:00~17:00	60人	3時間程度			定員締切後 待ち整理券配布		12:30

※練習内容は都合により変更になることが有ります。

練習内容について						注意事項				
<ul style="list-style-type: none"> ・指導員の指示により稽古を行います。 ・一般的な自由稽古は行っていません。 ・初心者・初、二段はレベルに応じた基本練習、参段以上は元立(七段)稽古です。 ・当面の間、稽古時間を短縮で行う時間帯があります。 						<ul style="list-style-type: none"> ・原則フェイスシールド、マスク着用をお願いします。 ・入館時や共有スペース(更衣室、廊下、エレベーター等)でのマスクの着用をお願いします。 				

【競技名】 柔道

第1・4日曜の午前枠を廃止いたします。

対象者	利用曜日	時間帯	運営時間	入場制限人数	利用時間	運営方法	受付場所	受付方法	整理券配布時間	待機場所
区民・区民外	火曜・木曜	夜間	18:00~21:00	60人	3時間	入替えなし	1F特設受付	定員締切後 待ち整理券配布	17:30	なし
		第1・4日曜	午後	13:00~17:00	60人	4時間		入替えなし	定員締切後 待ち整理券配布	

※練習内容は都合により変更になることが有ります。

練習内容について						注意事項				
<ul style="list-style-type: none"> ・指導員の指示により稽古を行います。 ・入場人数制限を 60名 とします。 ・指導員の指示により、受け身、寝技、打ち込み、乱取りなどの練習を行います。 						<ul style="list-style-type: none"> ・原則、マスク着用での参加をお願いします。 ・入館時や共有スペース(更衣室、廊下、エレベーター等)でのマスクの着用をお願いします。 				

【競技名】 空手

対象者	利用曜日	時間帯	運営時間	入場制限人数	利用時間	運営方法	受付場所	受付方法	整理券配布時間	待機場所
区民・区民外	第1・3・4土曜	午後	13:00~17:00	60人	4時間	入替えなし	1F特設受付	定員締切後 待ち整理券配布	12:30	なし
		夜間	18:00~21:00	60人	3時間	入替えなし		定員締切後 待ち整理券配布	17:30	

※練習内容は都合により変更になることが有ります。

練習内容について						注意事項				
<ul style="list-style-type: none"> ・指導員の指示により稽古を行います。 ・基本稽古、移動基本、組手の分解移動、型の稽古を行います。 						<ul style="list-style-type: none"> ・原則、マスク着用での参加をお願いします。 ・館内撮影禁止です。道場内の撮影はご遠慮ください。 ・入館時や共有スペース(更衣室、廊下、エレベーター等)でのマスクの着用をお願いします。 				

【競技名】弓道

対象者	利用曜日	時間帯	運営時間	入場制限人数	利用時間	運営方法	受付場所	受付方法	整理券配布時間	待機場所
区民・区民外	木曜	夜間	18:00~21:00	30人	3時間	入替えなし	1F特設受付	定員締切後	17:30	なし
	第1・4土曜	午後	13:00~17:00	30人	4時間	入替えなし		待ち整理券配布	12:30	
		夜間	18:00~21:00	30人	3時間	入替えなし		定員締切後	17:30	
	第4日曜	午前	9:00~12:00	30人	3時間	入替えなし		待ち整理券配布	8:50	
		午後	13:00~17:00	30人	4時間	入替えなし		定員締切後	12:30	

※練習内容は都合により変更になることが有ります。

練習内容について	注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・指導員の指示により練習を行います。 ・通常「6的」ですが、当面の間「5的」とし、原則座射で順立にて一手ずつ行射稽古とします。(初めて来場の方には。詳細を指導員より説明します。) ・射位、本座、畳座敷 各5名で交代での利用とします。 ・中学生以上が参加できます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・行射中以外は、原則、マスク着用での参加をお願いします。 ・弓具(弓・矢・かけ)の無い方には貸出しますので、指導員にお申し出ください。 ・使用前後の手洗い・消毒等自衛措置は自己責任にてお願いします。 ・的前ででの行射に際しては、弓道衣・袴・足袋をご用意ください。 ・未経験者や自立して的前座射が出来るレベルまでに至っていない初心者段階の方は、比較的込み合う土曜日の午後帯を避けてご来場ください。 ・入館時や共有スペース(更衣室、廊下、エレベーター等)でのマスクの着用をお願いします。

【競技名】アーチェリー

対象者	利用曜日	時間帯	運営時間	入場制限人数	利用時間	運営方法	受付場所	受付方法	整理券配布時間	待機場所
区民・区民外	火曜	夜間	18:00~21:00	30人	3時間	入替えなし	1F特設受付	定員締切後	17:30	なし
	第3土曜	午後	13:00~17:00	30人	4時間	入替えなし		待ち整理券配布	12:30	
		夜間	18:00~21:00	30人	3時間			定員締切後	17:30	
	第1日曜	午前	9:00~12:00	30人	3時間	入替えなし		待ち整理券配布	8:50	
		午後	13:00~17:00	30人	4時間			定員締切後	12:30	

※練習内容は都合により変更になることが有ります。

練習内容について	注意事項
<ul style="list-style-type: none"> ・指導員の指示により練習を行います。 ※参加人数により2立での行射とし、1立10人までとします。 ※右利きと左利きが正対しないように立ち位置を指導員が調整します。 ※初心者の指導を行います。 	<ul style="list-style-type: none"> ・行射中以外はマスク着用をお願いします。マスクの収納袋も各自用意ください。 ・行射の際、外したマスクは各自の収納袋に保管ください。床などに放置しない。 ・的の設営や撤去は素手で行わないように軍手や手袋を着用します。 ・弓具などの貸し出しも行います。指導員にお申し出ください。 ・他人の矢には触らないでください。矢取りや道具の移動の際も徹底してください。 ・人数制限期間中は、初心者指導は行いません。 ・入館時や共有スペース(更衣室、廊下、エレベーター等)でのマスクの着用をお願いします。