

【トランポリン・器械体操を行うための諸注意】

トランポリンや器械体操を楽しく安全なスポーツとして、また効率よく行うために、練習者は、改めまして、以下の注意事項を十分に守ってください。

なお、服装につきましてはあくまで練習時用ですので、送迎の折りには、上着を着用するなど十分、健康に留意した服装でお願いします。

- 指導者の指示に従って練習を進めること。
- 練習着について、原則として、トランポリン：ひじ・ひざのかくれるもの、器械体操：半袖Tシャツ&短パンツが望ましい。運動に適した伸び・縮みする服装（デニム不可）で、フード、ひも、ボタンなどの装飾品がないもの。
- トランポリン：裸足でなく、厚めの靴下で、器械体操：裸足で、練習すること。または、いずれも底の薄い体操シューズが望ましい。
- 長い髪の場合、顔にかからないように後頭部で、ひとつ結びで束ねること（二つ結びは避けてください）。
- 手足のつめは、短く切っておくこと。
- 練習中にはふざけないこと。また、演技中にしゃべったり、奇声をあげないこと。
- 他のスポーツや運動同様に、食後すぐに練習をはじめないこと。
- 身体の調子が悪い時は、無理して練習しないこと。
- トランポリン、マット、鉄棒、跳び箱などの器具を大切に扱うこと。特にトランポリン器具には一度に多人数で乗らないこと。また、練習以外に、器具などの上に乗ったり、立ち上がったりしないこと。

【見学時のお願い】

- 保護者の方は必ず所定の場所でご参観ください。
- ご同伴のお子様は遊ばせないようにしてください。たいへん危険です。
- 私語はお控え下さい。
- カメラ・ビデオ撮影はご家庭でお楽しみいただく場合のみに限ります。