

# ご利用案内

## 開館日・開館時間

月～土曜日（祝日及び大学の行事で使用の場合、休館）  
 ※休館日については御殿下記念館HPでご確認ください。

	月 - 金曜日	土曜日
一般利用	11:30 - 20:20	10:30 - 19:20
専有利用	10:00 - 20:20	10:00 - 19:20
最終入館予約受付時刻	19:50	18:50
退館時刻	20:30	19:30

## 利用資格

- 東京大学の学生・教職員
- 東京大学の卒業生・旧教職員（ただし運動会員に限る）
- 東京大学の関係者（ただし東京大学御殿下記念館規則等で定める者）

※学外者などの利用資格のない方は、原則としてご利用できません。ただし、有資格者と同伴の場合は「随行者」としてご利用頂けます。（有資格者1名につき随行者1名）  
 ※利用資格の詳細については、東京大学運動会窓口までお問い合わせください。

## 入館料

東京大学学生・教職員

当日券・回数券  
ご利用の場合

御殿下記念館入口にて自動販売機で券を購入

↓

学生証または職員証等を提示して入館

パスカード  
ご利用の場合

運動会窓口にて発行手続き  
①証明写真(4cm×3cm、6ヶ月以内のもの)  
②学生証又は職員証等の提示

↓

パスカードを提示して入館

	学生	教職員
当日券(発行当日1回限り有効)	400円	400円
回数券(当日券11枚分・1年有効)	4,000円	4,000円
パスカード(6ヶ月有効)	6,000円	8,000円
パスカード(1年有効)	9,000円	11,000円

運動会賛助会員(東京大学卒業生・旧教職員)

運動会入会 [運動会窓口にて手続き]  
 ①証明写真(3,0cm×3,5cm、6ヶ月以内のもの)  
 ②身分証明書(免許証、保険証など)  
 ③卒業生・旧職員であることを証明する書類(卒業証明書、学位記、退職証明書、いずれも写し可)

↓

東京大学学生・教職員と同様の手続きにより  
 当日券・回数券またはパスカードをご利用のうえ入館

運動会賛助会員会費(1年有効)	3,000円
当日券(発行当日1回限り有効)	700円
回数券(当日券11枚分・1年有効)	7,000円
パスカード(6ヶ月有効)	17,000円
パスカード(1年有効)	31,000円

※随行者(学外者)は当日券(1,100円)のみのご利用となります。また、トレーニング室をご利用の場合は、別途体験利用料金(500円)が必要となります。  
 ※回数券は未使用であっても払い戻しはできません。 ※パスカード発行後、いかなる場合にも払い戻し、券種の変更はできません。  
 ※パスカードの再発行は1回のみです。 ※パスカードの発行・更新は、使用日の2週間前から受付可。  
 ※パスカードの譲渡や不正な利用があった場合は、その効力を失います。

## ご寄付のお願い

●御殿下記念館はみなさまのご支援により建設された施設です  
 東京大学御殿下記念館は、1977年の東京大学創立100周年記念事業の一環として、卒業生をはじめ多くの方々からのご支援により1988年に建設されました。  
 開館から四半世紀以上が経ち、施設内の様々な設備の老朽化が目立つようになってきており、今後も引き続き安心・安全な運動・スポーツ施設として運営していくためには継続的な施設整備が不可欠です。

### ●御殿下記念館整備支援基金にご協力ください

このような施設整備を実現していくためには多額の資金が必要となりますが、限られた大学の予算からはすべてを捻出していくことが極めて難しい現状であるため、本基金を立ち上げました。何卒、温かいご支援をよろしく願っています。

詳しくはWEBへ!

東大基金 御殿下

スマホからも

ご寄付いただけます!



お問い合わせは東京大学基金事務局へ  
 Tel: 03-5841-1217  
 Email: kikin@adm.u-tokyo.ac.jp

## 御殿下記念館のご利用にあたって

- 小学生以下は御殿下記念館内へ入館できません。また、トレーニング室は中学生以下の入室はできません。
- 館内は全館禁煙となっております。
- 御殿下記念館内は足袋厳禁となっております。必ず室内履きを別に用意してください。
- 随行者(学外者)は有資格者と同時でなければ入館できません。
- 荷物の預かりは行っておりません。更衣室ロッカーもしくは契約ロッカーに取まる荷物をご来館ください。また、貴重品等については自己責任において管理することとし、紛失等について大学および東京大学運動会は一切の責任を負いません。
- 入館時にお渡しする鍵バンドは紛失や盗難防止の為、身につけてご利用ください。鍵を紛失された場合、実費を頂きます。
- 館内で利用する運動用具の貸出は、学内者及び運動会員証(御殿下記念館専用)をお持ちの方に限ります。
- 万が一事故やケガが起きた場合はこちらで応急手当を行います。ご利用にあたっては利用者ご自身、安全に十分注意してご利用下さい。
- 他の利用者の迷惑になる行為はご遠慮ください。
- 御殿下記念館は限られた人員で管理、運営されております。利用者の方の積極的なご理解とご協力をお願い致します。
- 使用した物品は必ず元の場所に戻すようにしてください。施設や施設に付随する備品は整理整頓し、紛失や破損がないように注意してください。万が一紛失や破損してしまった場合は、必ずスタッフまで申し出てください。状況によって、原状回復に係る費用をご負担いただきます。
- 卓球台やバドミントンのネットの移動、バレーボールネットの設置、サッカーゴールの設置をされた場合には、利用後必ず元に戻して頂きますようお願い致します。
- 利用後はモップ掛け等清掃を行ってください。
- 専有で事前に予約をしていた場合は前日までに必ず料金をお支払ください。
- 館内でのビデオ・写真撮影はできません。やむを得ず撮影が必要な場合は、事前に東京大学教育・学生支援部学生支援課の許可が必要です(03-5841-2510)



# 東大の真ん中で フィットネス

# 東京大学御殿下記念館

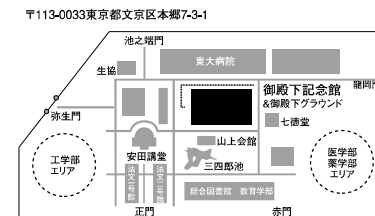
御殿下記念館は東大本郷キャンパスにあるスポーツ・トレーニング施設です。

## お問い合わせ

利用方法については	受付時間	開館日・開館時間を参照
▶ 御殿下記念館事務室	場所	御殿下記念館入口
	電話	03-5841-2590(直通) 内線:22590
パスカード、賛助会員証、施設の予約については		
▶ 東京大学運動会窓口	受付時間	東京大学本部学生支援課体育チーム) 月～金曜日9:30～17:00(ただし祝日等を除く)
	場所	御殿下記念館上、学生支援センター
	電話	03-5841-2510(直通) 内線:22510

トレーニング室、各種講習会については	受付時間	月～金:11:30～20:30 土:10:30～19:20
▶ スポーツ相談室	場所	(ただし祝日及び休館日を除く) 御殿下記念館上、学生支援センター
	電話	03-5841-2593(直通) 内線:22593
	E-mail	gotenshit1@undou-kai.com

## アクセス



## ホームページ

<http://www.undou-kai.com/goten/>



# ジムナジウム

ジムナジウムでは、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球などの球技等のスポーツを行います。

## コートと可能なスポーツ

- ・A面: バスケットボール、バレーボール、フットサル等
- ・B～E面つなげて: バレーボール、フットサル等
- ・B・C・D・E・F面: バドミントン
- ・G・H・I・J・K・L面: 卓球

## ■利用方法

専有利用または個人利用でご利用いただけます。また、運動プログラムも実施しています。

## ■専有利用

### ●料金(1時間あたり)

- ・A面 1,100円
- ・B～L面つなげて 1,300円
- ・B～E面つなげて 900円
- ・B・C・D・E・F面 各300円
- ・G・H・I・J・K・L面 各200円

●予約方法は下の黒枠内をお読みください。

# スタジオ

壁が鏡張りでお音響設備も整ったダンススタジオ風の部屋で、エアロビクスやヨガなどを行います。



## ■利用方法

定期的に運動プログラムを実施しており、ご自由に参加いただけます。また、プログラム実施以外の時間には専有利用することができます。

## ■専有利用

床を傷つけない履物であれば、ダンスの練習等で専有利用することができます。

- 料金(1時間あたり) -1,200円
- 予約方法は右下の黒枠内をお読みください。

## 運動プログラム\*

ピラティス、ヨガ、リラクゼーションヨガ、アシュタンガヨガ、アロマヨガ、エアロビクス(初級～中級)、ボディアタック、バレエ(初級)、ズンバ、ヒップホップ(初級～中級)、ジャズダンス(初級～中級)、シェイプアップホッピング

# 研修室

ミーティングや講習会用の部屋で、机や椅子、ホワイトボード、テレビ、ビデオが備えられています。A・Bの2室あります。(椅子は一室24脚)



## ■利用方法

スポーツに関する講習・ミーティングをする場合にのみ、専有利用いただけます。

## ■専有利用

- 料金(1時間あたり) A・B：各600円
- 予約方法は右下の黒枠内をお読みください。

# 施設案内

- 御殿下記念館の各施設は、個人利用・専有利用・運動プログラムへの参加等によりご利用いただけます。
- 個人利用するためには事前に講習会の受講が必要施設もありますので、受講のうえご利用ください。
- 研修室以外の施設に入るには入館料が必要です。ほかに専有利用料や講習会受講料が必要になります。

**運動プログラムについて**  
[\*]マークがついている運動プログラムは現段階での予定です。内容は変わることもありますので、詳しくはHPでご確認ください。

# プール

水深1.25m、25m×6コースの温水プールです。

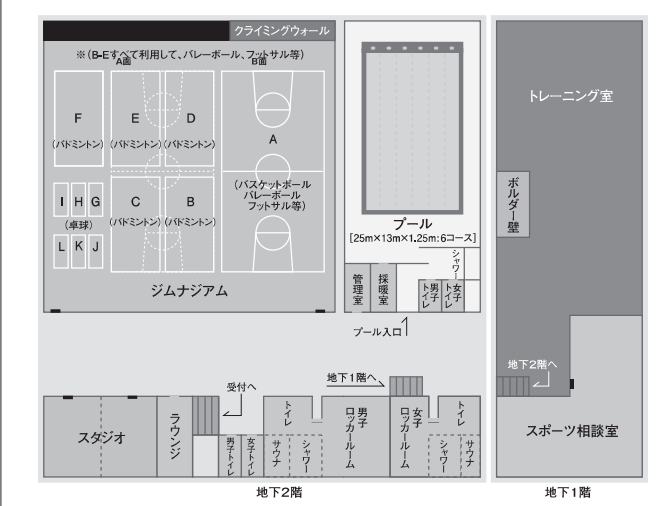
## ■利用方法

開館中はいつでもご自由にご利用いただけます。また、指導員付き泳教室を開講しているのでなだでもお気軽にご参加ください。

**泳ぎが不得意でも大丈夫**  
25m以上泳げる方のための「完泳者コース」、泳ぎの練習ができる「自由コース」、水中歩行専用の「歩行専用コース」と3つのコース設定があるので、泳ぎに自信のない方もご自身のレベルに合わせて利用することができます。  
※ブルプイ、ヒート板の貸出あります。



**運動プログラム\***  
スイミング



# トレーニング室

トレーニングマシンを設置した「マシンエリア」及び、フリーウェイト器具を置いて「フリーウェイトエリア」があります。それぞれのエリアで器具を使ったトレーニングを行うことができます。

## ■利用方法

講習会を受講の上、いつでもご利用いただけます。運動プログラムも実施しています。

**トレーニング器具を利用するには講習会の受講が必須です!** **講習会受講必須**

御殿下記念館ではトレーニングを正しく安全に行って頂くために、利用前に講習会の受講が必要となります。

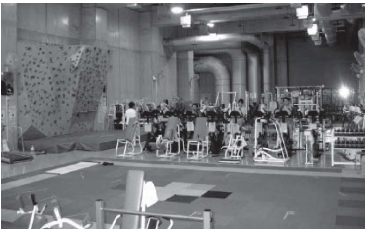
**トレーニング室利用登録講習会**  
●申し込み方法 下の黒枠内をお読みください  
●料金 1,500円

## ▶リストバンドの着用と年度ごとの更新

「トレーニング室利用登録講習会」を受講後、リストバンドが配布されます。受講完了を示すものとして、トレーニング室内ではリストバンドの着用が必須となります。また、リストバンドは年度更新が必要となります。例年、3月1日より翌年度の更新が始まりますので、引き続き利用を希望される方は、更新手続きを行ってください。  
※更新は講習会の受講は必要ありません。

●更新料 1,000円

**運動プログラム\***  
スリムサーキット



**■体組成測定**  
最新の機器を使った体組成の測定が受けられます  
●料金 200円

**■体験利用**  
講習会を受けていなくても体験利用をお申込み頂くと、1日トレーニング室の利用が出来ます。記念館入口にて体験利用チケットを購入のうえ、トレーニング室カウンターまでお越しください。  
●料金 500円

## ■運動用具レンタル

●体育館シューズ 200円  
●クライミングシューズ 200円  
※シューズの利用には靴下の着用が必要です。  
※タオル、ウェアのレンタルはありません。

# クライミングウォール

フリークライミング用のウォールで、ジムナジウム内にあります。



## ■利用方法

クライミング講習会を受講し、「クライミングウォール利用認定証」を取得された方がご利用できます。

認定証取得者2名以上がいれば、いつでもクライミングウォールを利用することができます。

**クライミング講習会**  
月1～2回のペースで開催しています。  
●申込方法 下の黒枠内をお読みください  
●料金 無料(但し、保険料は実費負担)

# ボルダール壁

ボルダール壁用のウォールで、トレーニング室内にあります。



## ■利用方法

ボルダール壁を利用するには講習会を受講する必要があります。

**ボルダール講習会**  
●申込方法 下の黒枠内をお読みください  
●料金 無料(但し、保険料は実費負担)  
※注意  
ボルダール壁はトレーニング室内にあるため、ボルダール講習会に参加希望の方は事前に、上記の「トレーニング室利用登録講習会」の受講が必要です。

## トレーニング室利用登録、ボルダール、クライミング各講習会について

**●受講資格**  
御殿下記念館への単独入館資格のある方であれば、どなたでも受講可能です。ただし、上記の各講習会のお読みになり、対象者や注意事項をご確認ください。

**●料金**  
各講習会の料金欄をご覧ください。入館料も必要です。

**●講習会開催日程とお申し込み**  
御殿下記念館ホームページにて日程をご確認のうえ、予約フォームにてお申し込みください。ホームページからご予約が出来ない方は、スポーツ相談室にてお申込みいただくか、電話での予約もお受けしております。(03-5841-2593)

# スポーツ相談室

体力測定やスポーツ相談等を行っています。トレーニングや運動を始める前の自己診断やトレーニング効果の判定にご利用ください。

## ■体力測定・体力相談

(要予約…実施まで約1週間かかります)

・内容 体力測定に基づく体力診断と運動処方、また健康増進、減量、競技力向上など、目的に応じてカウンセリングを行う

・料金 400円

・測定項目 ①体組成(身長・体重・体脂肪率) ②全身持久力③握力・背筋力 ④柔軟性⑤脚伸張による瞬発力 ⑥パワーマックスによる最大無酸素パワー(※⑥は希望者のみ)

# 契約ロッカー

利用者の方に長期にお使いいただけるロッカーです。お申し込みは、新規・更新ともに、スポーツ相談室で受付ます。

●利用可能な方 単独入館の資格がある方まで

●契約期間 1日から末日までの月単位契約で、契約期間は3ヵ月、6ヵ月、9ヵ月、12ヵ月の4種類となります。

- 料金 3ヵ月 2,000円 6ヵ月 3,500円 9ヵ月 5,000円 12ヵ月 6,500円
- 個数に限りがありますので、空きがない場合はキャンセル待ちも可能です。詳しくは、スポーツ相談室まで直接お問い合わせください。