

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

▶ 御殿下記念館事務室

受付時間	開館日・開館時間を参照
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 (東京大学本部学生支援課体育チーム)

受付時間	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

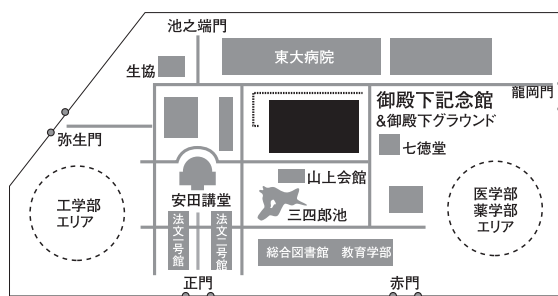
トレーニング室、各種講習会については

▶ スポーツ相談室

受付時間	月～金:11:30～20:30 土:10:30～19:20 (ただし祝日及び休館日を除く)
電話	03-5841-2593 (直通) 内線:22593
E-mail	gotenshita1@undou-kai.com

アクセス

〒113-0033 東京都文京区本郷7-3-1



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。

個人利用

平日の昼の時間帯と火・木曜の夕方に個人利用(無料開放)の時間帯を設けており、また、利用日当日に予約が入っていないエリアも個人利用と同等の扱いとなります。A面はバスケットボール(バレーボールはパス練習のみ可)、B～F面はバドミントン、G～L面は卓球での開放となります。

※専有はできません、譲り合ってください。
※「入館料」はかかります。

運動プログラム*

サバット

運動用具レンタル

バスケットボール、バレーボール、フットサル、バドミントン、卓球の道具は御殿下記念館受付での貸出も可能です。詳しくは記念館受付にお問い合わせください。

- バドミントンラケットのみ有料 100円

ジムナジウム、スタジオ、研修室の専有利用について

●利用可能な日時

御殿下記念館HPにてご覧いただけます。

●予約方法

・ネット予約

定期的に専有利用をしたい団体の方は、御殿下記念館HPから「クラブ登録」を行ってください。登録後はWEB上で予約を取ることができますようになります。

・窓口予約

個人もしくは単発でのイベントで専有利用したい場合は、東京大学運動会窓口でも予約できます。運動会窓口にご相談ください。

※予約は利用日前日(窓口予約の場合は前営業日)までとなります。

●料金

各施設の料金欄をご覧ください。
専有利用の際は、専有利用料金と入館料がかかります。

施設案内

- 御殿下記念館の各施設は、個人利用・専有利用・運動プログラムが利用できます。
- 個人利用するためには事前に講習会の受講が必要です。
- 研修室以外の施設に入るには入館料が必要です。

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。

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、指導員付き水泳教室を開講しているのでななでもお気軽にご参加ください。

運動プログラム*

スイミング



スタジオ

壁が鏡張りで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えます。



■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、アシタンガヨガ、アロマヨガ、エアロビクス(初級～中級)、ボディーアタック、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)、シェイプアップボクシング

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

- 予約方法は右の黒枠内をお読みください。

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)

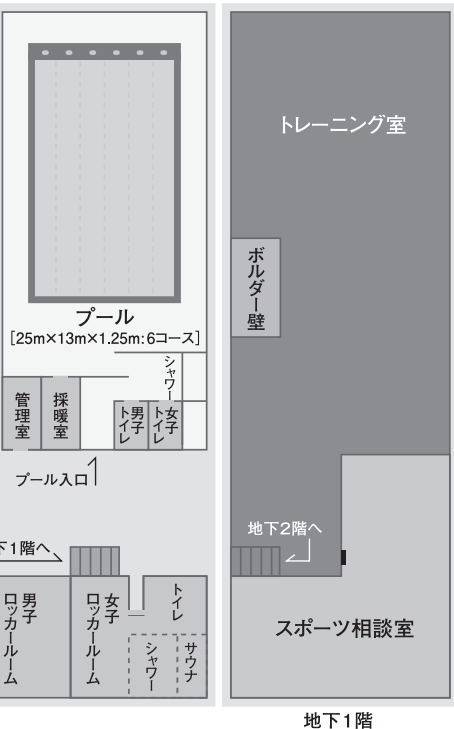
- ・内容 体力測定に基づく体力診断と運動処方、また健康増進、減量、競技力向上など、目的に応じてカウンセリングを行う
- ・料金 400円
- ・測定項目 ①体組成(身長・体重・体脂肪率) ②全身持久力③握力・背筋力 ④柔軟性⑤脚伸展による瞬発力 ⑥パワーマックスによる最大無酸素パワー(※⑥は希望者のみ)

運動プログラムへの参加等によりご利用いただけます。
【】な施設もありますので、受講のうえご利用ください。
【】に専有利用料や講習会受講料が必要になります。

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。

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。
※ブルブイ、ビート板の貸出あります。



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全て

●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。

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いる「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。



講習会受講必須

ボルダー壁

ボルダーリング用のウォールで、トレーニング室内にあります。

■利用方法

ボルダー壁を利用するには講習会を受講する必要があります。



講習会受講必須

ボルダー講習会

- 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

ボルダー壁はトレーニング室内にあるため、ボルダー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。

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)

トレーニング室利用登録、ボルダー、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、上記の各講習会の説明をお読みになり、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)

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・チケット購入時刻	19:50	18:50
退館時刻	20:30	19:30

入館料

東京大学学生・教職員

	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

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「随伴者」としてご利用頂けます。(有資格者1名につき随伴者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。

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身分証明証(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

※随伴者(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週間前から受付けます。
※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お願いいたします。

詳しくはWEBへ!

東大基金 御殿下



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

スマホからも
ご寄付いただけます!



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。
- 御殿下記念館内は土足厳禁となっております。必ず室内履きを別にご用意ください。
- 随伴者(学外者)は有資格者と同時でなければ入退館できません。
- 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収まる荷物でご来館ください。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。
- 万が一事故やケガをし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返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。万が一紛失や破損を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)