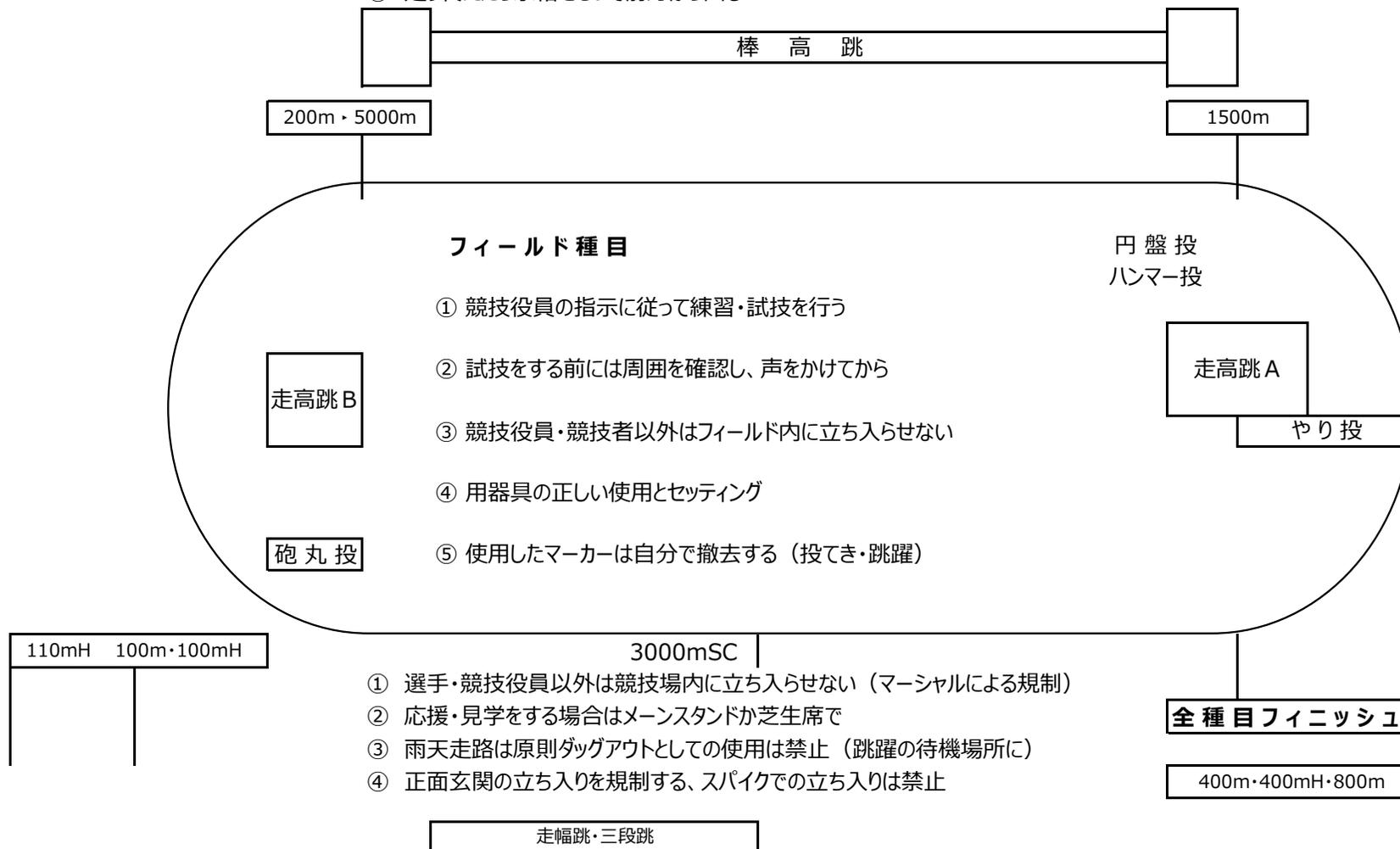


陸上競技場の安全な使い方（記録会時） 5月4日（祝）

※ バックストレッチは周回種目を実施していないときは使用可・今回はハードル・中距離種目とのタイミングで（マーシャルの指示で）

（使用できる時間帯はアナウンサーが周知する）

- ① トラック使用のルールを守る（本日のハードル練習時間は8:00~9:00）
5レーン 中学 100mH 6レーン 高校・一般 100mH 7レーン 中学 110mH 8レーン 高校・一般 110mH
スプリント練習は1レーンから4レーンで（必ず前方を確認してスタートし、トラック外に出るときは後方を確認して横切ること）
- ② トラックの逆走はしない
- ③ トラックの横断は左右を確認する（特にT→Fは左・F→Tは右を）
- ④ 走り終えても、そのレーンで減速し、隣のレーンに踏み込まない
- ⑤ バトン練習など全力疾走をする場合には前方に声かけをする。「○レーン行きます」 バトン練習はハードル・800mの時間帯
- ⑥ 走り終わったら余裕をもって前方から出る



フィールド種目

- ① 競技役員の指示に従って練習・試技を行う
- ② 試技をする前には周囲を確認し、声をかけてから
- ③ 競技役員・競技者以外はフィールド内に立ち入らせない
- ④ 用器具の正しい使用とセッティング
- ⑤ 使用したマーカーは自分で撤去する（投てき・跳躍）

円盤投
ハンマー投

走高跳A

やり投

走高跳B

砲丸投

3000mSC

- ① 選手・競技役員以外は競技場内に立ち入らせない（マーシャルによる規制）
- ② 応援・見学をする場合はメインスタンドか芝生席で
- ③ 雨天走路は原則ダッグアウトとしての使用は禁止（跳躍の待機場所に）
- ④ 正面玄関の立ち入りを規制する、スパイクでの立ち入りは禁止

全種目フィニッシュ

400m・400mH・800m

走幅跳・三段跳

110mH 100m・100mH