

# 陸上競技場の安全な使い方（記録会時） 8月25日（日）

※ 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1500m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 12時00分～14時30分）  
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1500mの時間帯以外は**
- ⑥ 走り終わったら余裕をもって前方から出る

