

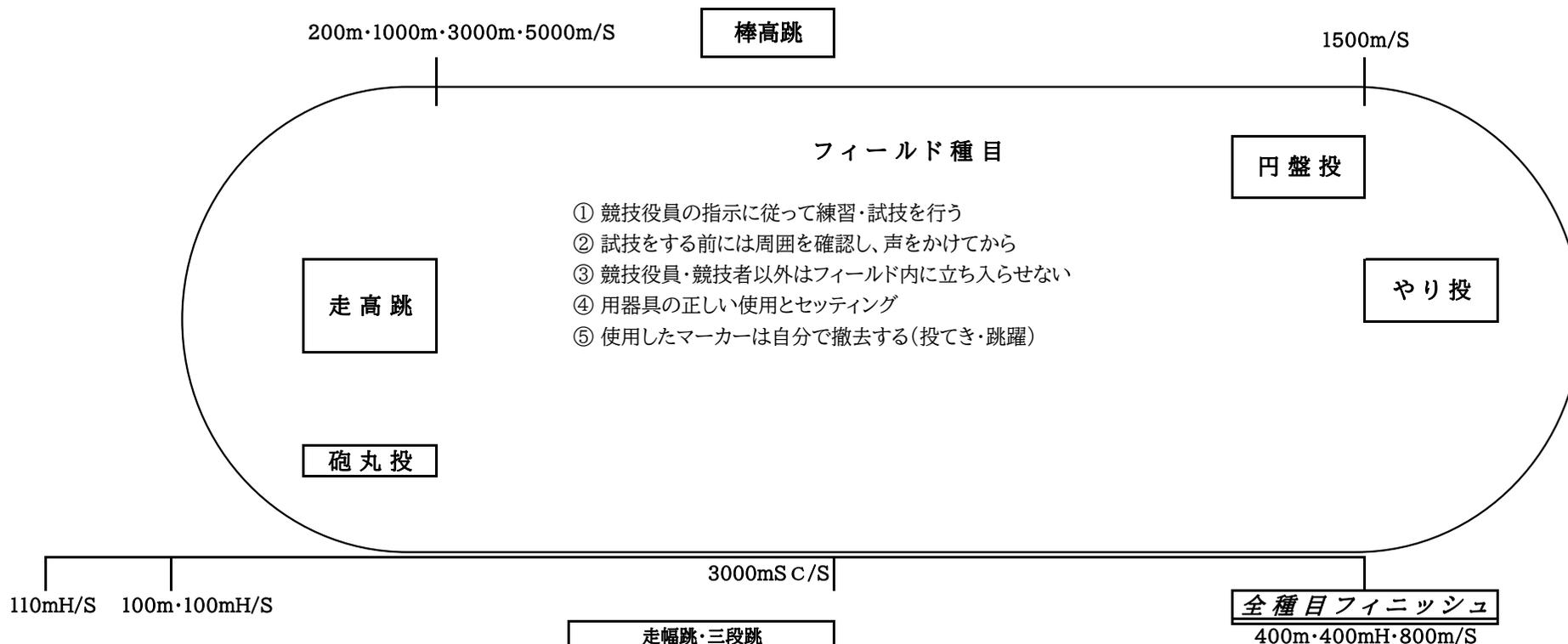
# 陸上競技場の安全な使い方（記録会時） 5月4日（祝）

競技場内への入場は所定の入口とし、競技者・審判員および補助役員以外は入場できません。

※ウォーミングアップでのバックストレッチの使用は、アナウンサー・マーシャルの指示により使用可とします。（必ず指示にしたがってください。）

- ① トラック使用のルールを守る （トラックの逆走は絶対にしないこと）
- ② バトン練習など全力疾走をする場合には前方に声がけをする。「○レーン行きます」
- ③ スプリント練習は3レーンから6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
- ④ 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）
- ⑤ 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
- ⑥ ハードル練習は下記の通りで実施してください（11：30～14：00）

5レーン 中学女子 100mH 6レーン 高校・一般女子100mH 7レーン 中学男子110mH 8レーン 高校・一般男子110mH



- ① 応援・見学をする場合はメインスタンドのみとします。
- ② 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）