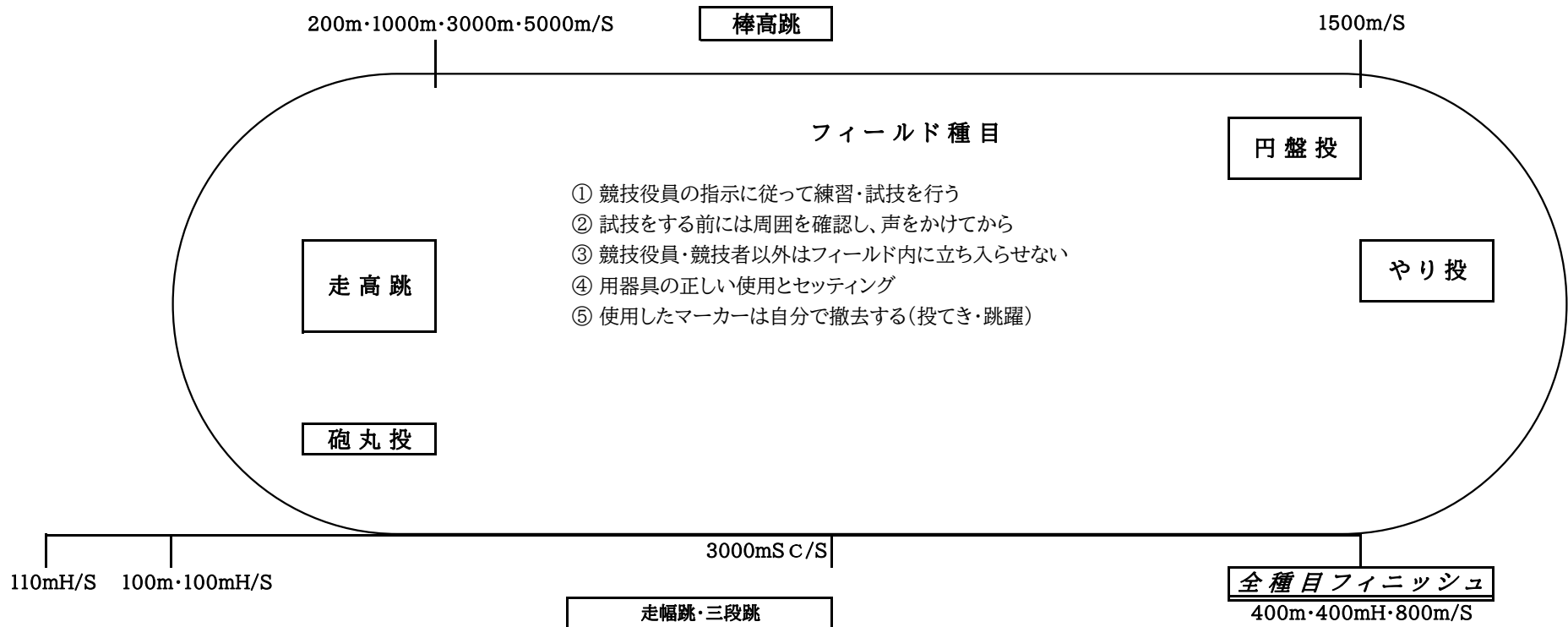


陸上競技場の安全な使い方 10月8日(日)

※周回種目を実施していないときはウォーミングアップでバックストレッチは使用可とします。(競技役員の指示で)

- 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追って連絡します)
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 トラックの逆走は絶対にしないこと
- 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」 バトン練習は開場時より可
- ⑥ 走り終わったら余裕をもって前方から出る



- ① 応援・見学をする場合はメインスタンドのみとします。(入退場の際は手指消毒・ソーシャルディスタンスを)
- 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)

雨天走路の安全な使用の仕方

- ① 危険防止のため雨天走路は絶対に走路の途中で横断しないでください。(レーンの両サイドを使用して下さい。)
- ② 1レーンは基本動作、2レーン・3レーンは早い動き、4レーンはスタート地点に戻るための歩行路として使用する。