

陸上競技場の安全な使い方（記録会時） 4月29日（祝・水）

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は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（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かけをする。「○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と）
- 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

