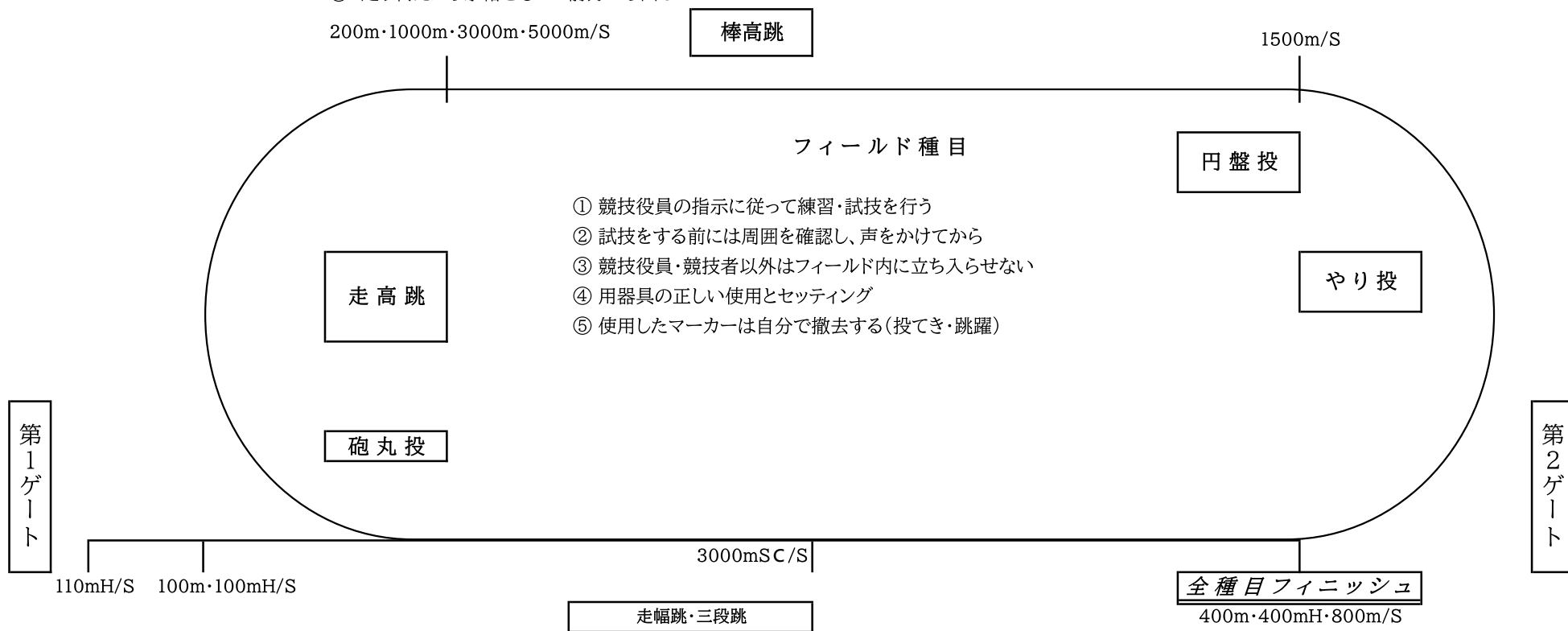


# 陸上競技場の安全な使い方 7月28日(日)

※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 11:00~12:20)  
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



※ 雨天走路はダッグアウトとして使用できません

競技係 (ビブス配付) → フィニッシュ後に返却(砂中)

正面玄関エントランス