

競技場内でのリレーバトン練習について

☆ 安全に練習できるよう以下のことを守ってください。

☆ アナウンスによりその都度変更の指示にも注意してください。

時 間 7:00～ 9:00

13:30～16:30

※上記の時間以外は、競技場内でのバトン練習は禁止。

場 所 第2コーナー ・ バックストレート ・ 第3コーナー

※上記の場所以外での練習は禁止（雨天練習場×）。

※但し、時間により使用できない制限あり。詳細を確認のこと。

約 束 *安全に練習を行うため、レーン内での待機は行わない（レーン外で待つ）。

*走り出す際に、「○レーン行きます（お願いします）」と大きな声で周りに知らせる。

*走り終わった後は、自分のレーンで止まり、後ろを確認してからレーンの外へ出る。

*トラックは、逆走（歩）禁止。必ずレーンの外へ出て戻る。

*ダッシュマーク（テープ）は必ずはがす。

詳 細 * 7:00～ 9:00 ※競技開始前の時間帯

56レーンをバトン練習として使用する。（やり投助走路～水郷付近まで）

12レーンはジョグ、34レーンをスピード練習、78レーンはハードル練習に空けておく。

*13:30～15:40 ※100mが行われている時間帯

第2コーナー ～ 第3コーナー（やり投げ助走路～水郷付近まで）

1～6レーンをバトン練習として使用する。

78レーンは、スピード練習に空けておく。

*15:40～16:30 ※800mが行われている時間帯

第3コーナーのみ（掲揚柱～水郷付近まで）

800mがスタートしてバックストレートに入るまでは練習中止。

5～8レーンをバトン練習として使用する。1～4は800mレースで使用する。