

レイズネクスト周南総合競技場利用ルール

(陸上競技協会専用使用予約日)

- ① その日の最初に使用する人は倉庫から机を出し名簿に記入して責任者となる
- ② 責任者蘭に丸印を記入、責任者とわかるようにビブスを着用する。(ビブスは机の中に名簿と一緒に置きます)
- ③ 責任者は第4コーナー3～8レーンにコーンを設置する。コーンは入口通路左スタンド階段下にあります。(他の使用者と協力)
- ④ 最初の責任者が帰る場合は、ビブスを次の責任者となる方に渡し責任者を引き継ぐ。(誰にするかはその人にお任せします)
- ⑤ 最後の責任者はコーン、ビブス、机を片付け、屋外点検表を記入し管理人に提出する。

*個人使用の方は自己責任とする。

⑥ レーンの使い分け

a) ホームストレート 1, 2レーン

周回練習 *尚、ジョグ練習は、8レーン外側を右回り(時計回り)で行う

*尚、ジョグ練習は、8レーン外側を右回り(時計回り)で行う

b) ホームストレート3～6レーン

スタート練習(スタブロ可)

c) ホームストレート7～8レーン

ハードル練習 *ハードル練習がない場合はスタート練習可

d) バックストレート 3～8レーン・第2コーナー・第3コーナー

スタート練習、コーナー練習、リレー練習

d) 4コーナーでの練習

400m R リレー練習等コーナーを使用する練習が必要な場合は、時間を指定し

各責任者に周知し、他のメンバーは一旦トラック外に出る。

コーナーを走る際は「笛」等を鳴らすことで走っていることを知らせる。

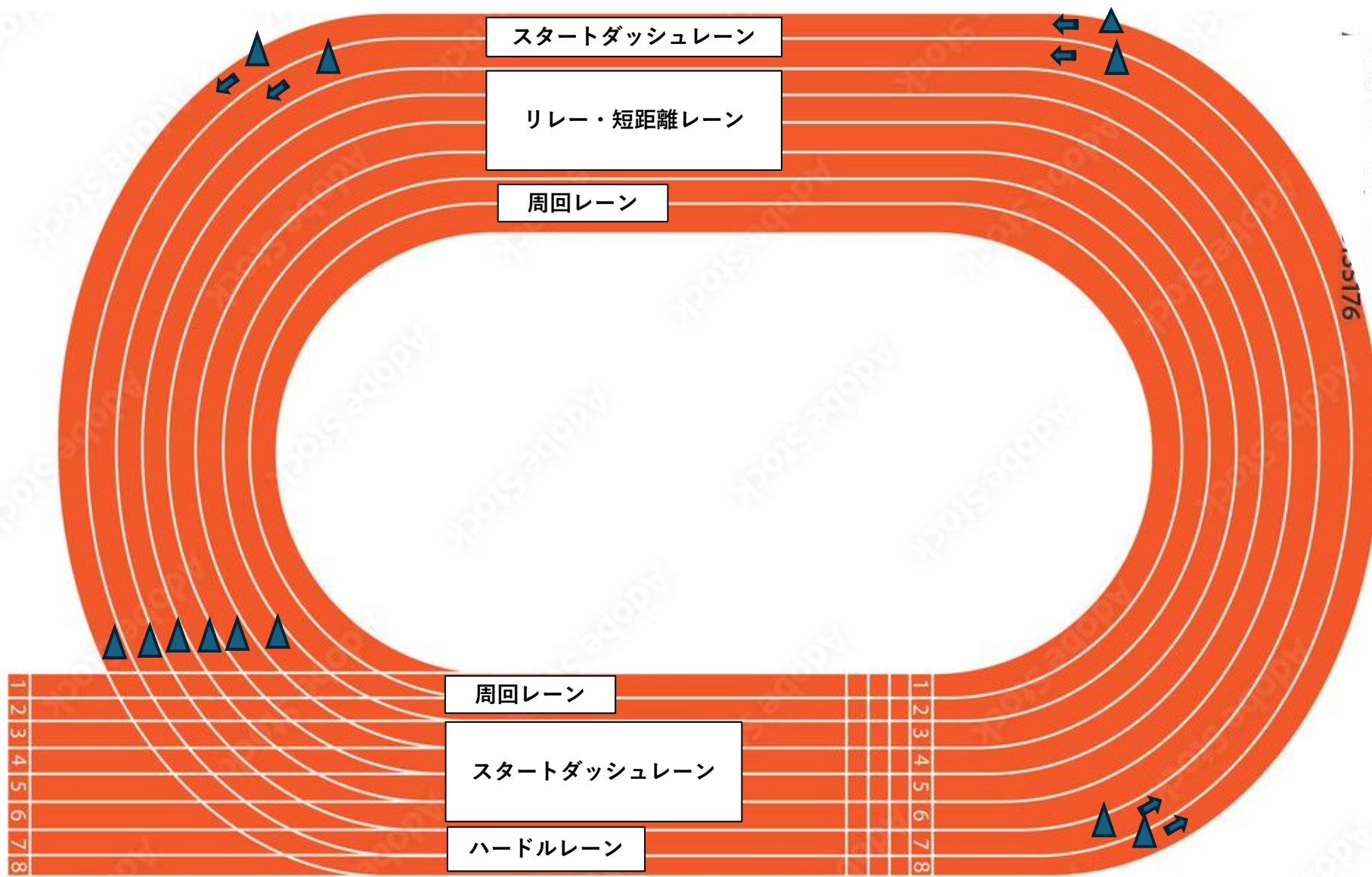
*対策図を添付します。

⑦ 投擲の使用は禁止とする。

お互いに安全を確認しあいながら、譲りあい、怪我無く安全に使用するようお願いします。

トラック使用イメージ

バック



ホーム