

# 大会当日のウォーミングアップ等 に関する注意事項

全国中学校駅伝大会実行委員会

## 1 トラックを使用しての練習について

10:00まで 監督、外部コーチはこの時間まで競技場内に入れます。

○練習の内容によってレーンを規制します。

1レーン～3レーン

タイムトライアル、スピード系の練習

4レーン～6レーン

ジョギング、アップ、ダウン等

(ホームストレッチは9レーンまで)

※動きづくりはフィールド内の芝生を利用してください。その際、競技用機材が設置されているので触れないようにご注意ください。

○レーンの逆走はご遠慮ください。

○スパイクシューズを使用する場合は全天候型ピンをご使用ください。

(形状、長さの規定はありません)

## 2 トラック以外のコースでの練習について

10:00まで 監督、外部コーチはこの時間までコース内に入れます。

○コースの逆走はご遠慮ください。

## 3 第1、第2アップ場での練習について

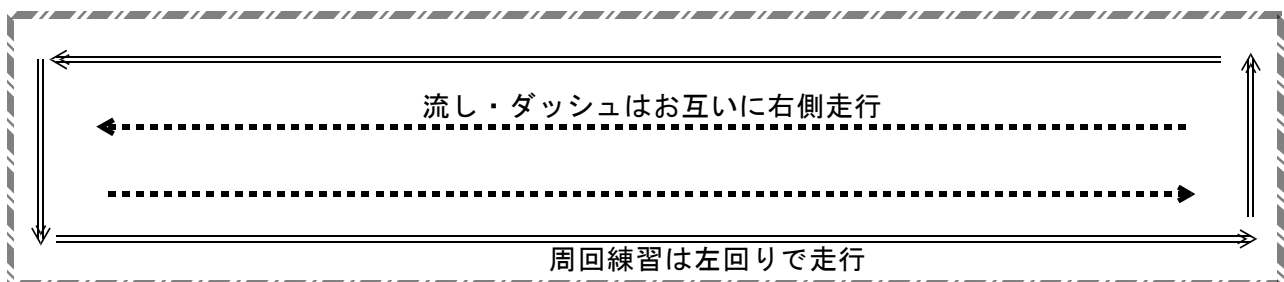
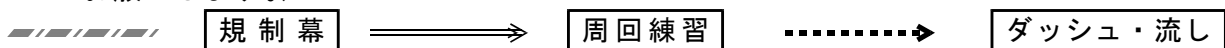
### ①練習場の利用

- ・ 9:00からは、選手以外の練習場内の立ち入りを禁止します。  
専有時間帯 9:00～13:20

### ②練習場内でのきまり

- ・ 練習場内への出入りは、専用の出入り口から行ってください。
- ・ 練習場内への荷物の持ち込みは極力ご遠慮ください。
- ・ 持ち込んだ荷物は所定の置き場所においてください。(競技役員が指示します)
- ・ 練習場内は、右側通行、反時計回りとします。
- ・ ストレッチなど、止まって行うアップは体育館横のアスファルト部分で行ってください。
- ・ 第2アップ場での流し、ダッシュは中央付近下りの一方通行とします。
- ・ 選手のミーティング、指示はアップ場外でお願いします。

(アップ場内の選手を集めて規制幕(黄幕)を挟んでミーティングをすることがないようにお願いします。)



セミナー棟側

グラウンド側

