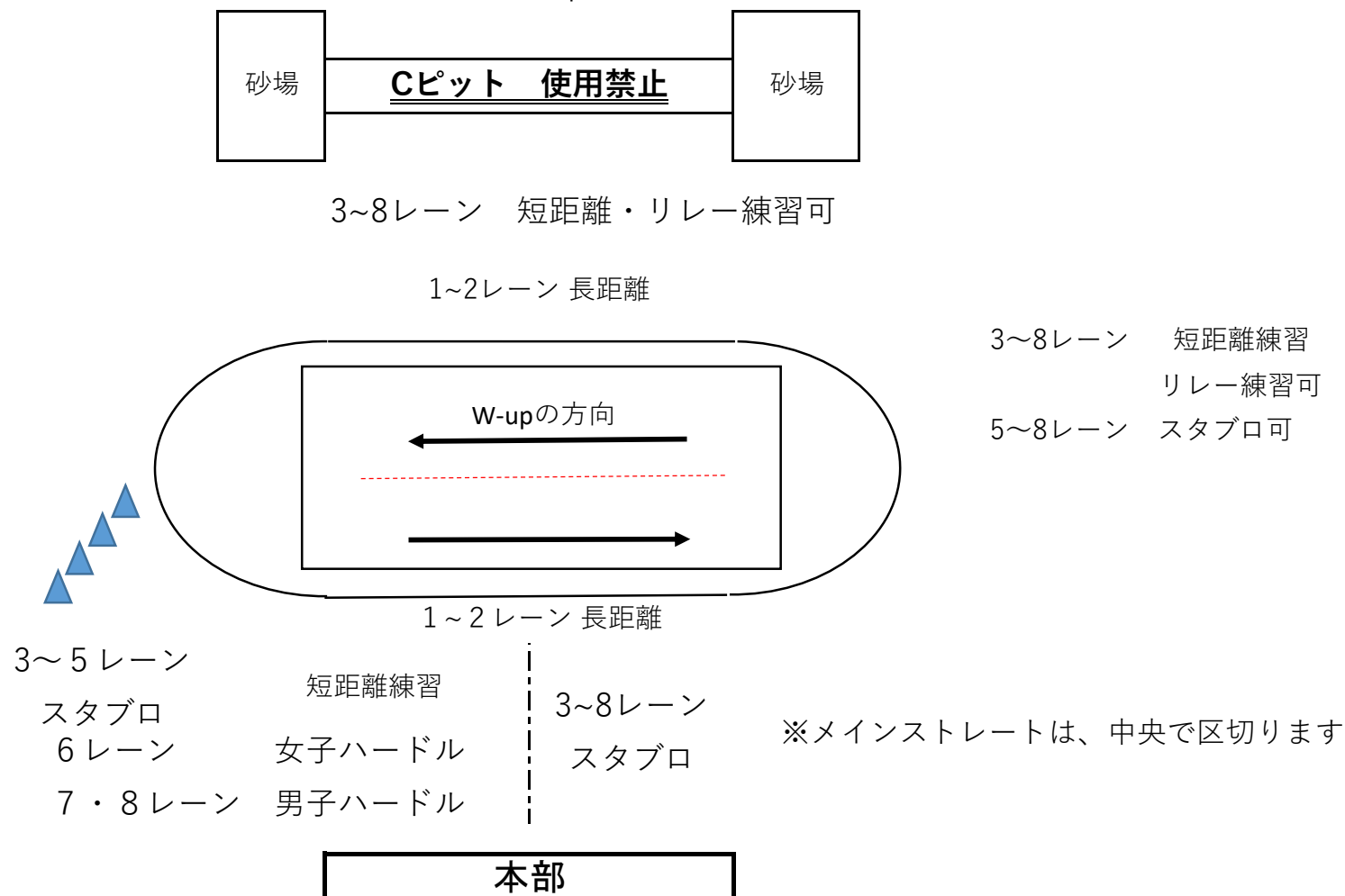


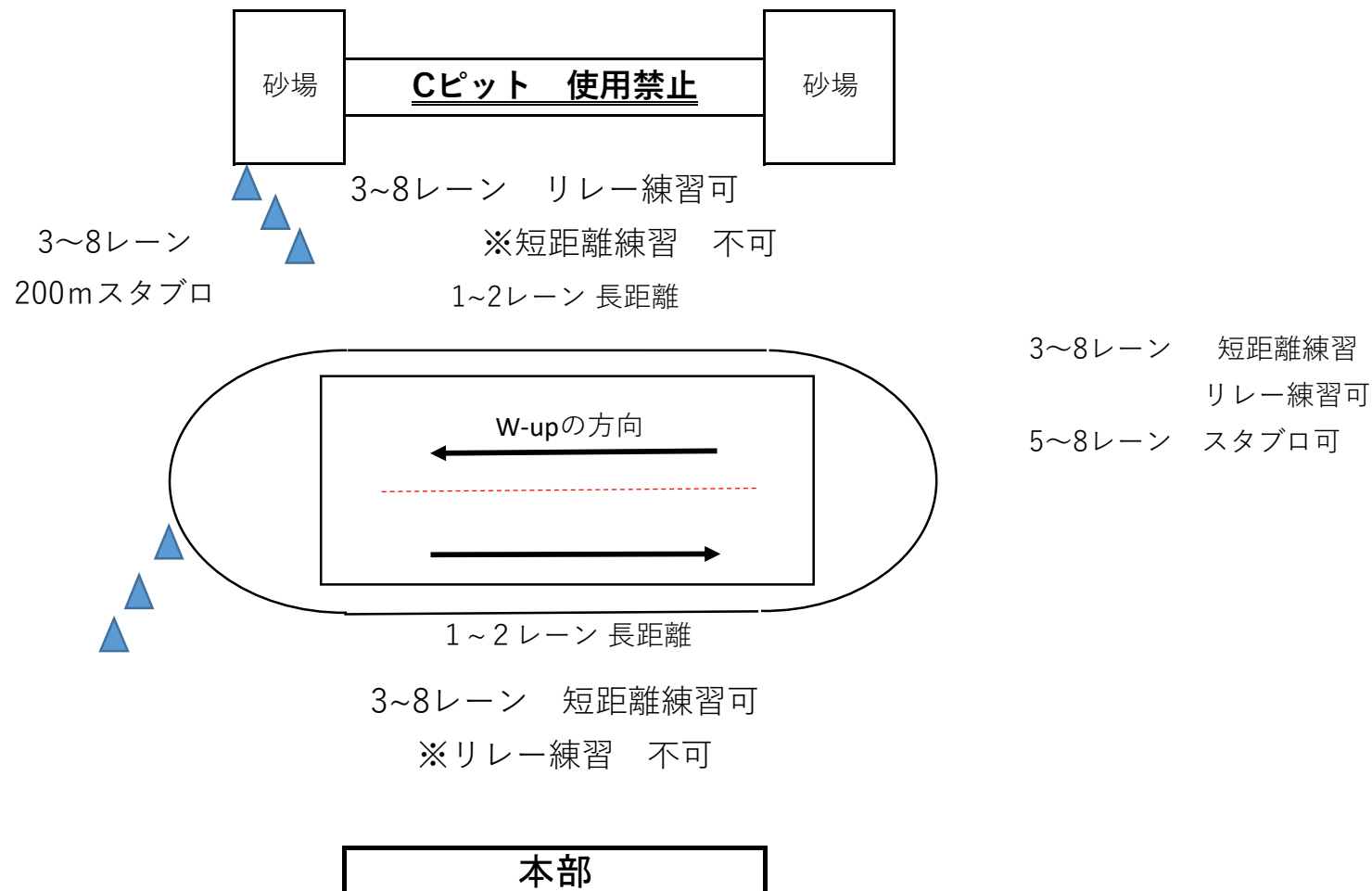
【5月31日(土) 県記録会 競技開始前W-upトラックレーン 割り振り】



【注意事項】

- 各種目で使用したマーカー類は必ず取り除いてください。(リレー、走高跳など)
- Jogは1~2レーンは使わず、トラック内で行い、フィールド内でのW-upの方向は統一する。
- ハードル練習は、スタート時、走り終わった後の接触に気を付ける。
- 短距離でレーンを走る際の「いきます」や横断する際の「通ります」などの合図を出すなど常に周りを見ながら練習する。
- スタート地点での待ち時間は選手が集中できるよう、静かに待つ。
- バックストレート側にあるCピットでの走練習は接触により怪我の危険性から禁止とする。

【6月1日(日) 県記録会 競技開始前W-upトラックレーン 割り振り】



【注意事項】

- 各種目で使用したマーカー類は必ず取り除いてください。(リレー、走高跳など)
- Jogは1~2レーンは使わず、トラック内で行い、フィールド内でのW-upの方向は統一する。
- ハードル練習は、スタート時、走り終わった後の接触に気を付ける。
- 短距離でレーンを走る際の「いきます」や横断する際の「通ります」などの合図を出すなど常に周りを見ながら練習する。
- スタート地点での待ち時間は選手が集中できるよう、静かに待つ。
- バックストレート側にあるCピットでの走練習は接触により怪我の危険性から禁止とする。