

陸上競技場使用上のルール

投てき用ルール

円盤投げ・やり投げ

- ・指導者の指導のもと練習してください。
- ・練習エリアは所定の場所とし使用時は安全のためコーンを設営してください。
- ・やり投げの助走をつけての練習は禁止します。
- ・ターンをつけて円盤投げをする場合はサークル内から行ってください。
- ・日没時間以降の練習は禁止します。
- ・複数の人数で行う場合、安全を確認してから練習を始めてください。
- ・投げる際は、必ず同一方向へ投げてください。
- ・やり投げのやりを抜いた跡は、必ず足で踏んで芝生を元に戻してください。
- ・円盤とやり投げの同時練習は禁止することがあります。
- ・円盤投げの練習終了後はネットを中間まで下げてください。

砲丸投げ

- ・使用後は必ずトンボでならして整備してください。
- ・砲丸についた砂は布でふき取ってください。

ハンマー投げ

- ・ハンマー投げはできません。(芝生保護と安全のため)

跳躍ルール

走り幅跳び・棒高跳び

- ・練習はスタンド前ピットを使用してください。
- ・棒高跳びの練習をするときは踏み切りの場所に、練習用ゴム走路を敷いて練習してください。
- ・使用後は、砂場をならし外に出た砂は竹ぼうき等で戻しカバーをかけ隅にウェイトを置いてください。
- ・用具やポールで走路をふさがないでください。

走り高跳び

- ・マーキングテープは使用後に必ずはがしてください。
- ・縁石は元通りに戻してください。

トラックルール

ハードル

- ・ハードルはホームストレートの5～8コースで行ってください。
- ・ハードルは練習用のハードルを使用してください。

スタブロ

- ・スタブロの取り付けは、原則として110mHスタート地点としてください。
- ・スタブロを貸出簿に記入するときは裏面のNo.を記入してください。

その他

- ・1コースではスパイクを履いて練習をしないでください。
- ・流しは400mスタート～200mスタートの間で行ってください。
- ・インターバル等の走り込みは1, 2コースを使用してください。
- ・リレーゾーン等で使用したテープ類は使用後に必ずはがしてください。
- ・午後7時以降のピストルの使用はできません。
- ・トラックを逆走しないでください。
- ・トラック内での歩行や立ち話は走っている人の迷惑になるのでおやめください。

用具の貸出

- 用具は必ず貸出簿に記入してから使用してください。
- 用具を使用した後は、元の場所に戻し貸出簿に〇をつけてください。
- 用具を破損した場合や壊れている場合は必ず職員に申し出てください。

更衣室・トイレの使用

- 貴重品は各自の責任で保管してください。
- ロッカーを使用する際には必ずカギをかけ、カギは紛失しないように気をつけてください。
- ロッカーに荷物を残すことやカギを持ち帰ることは絶対にしないで下さい。
- 更衣室内では長時間話し込んだり騒いだりせず、着替えたら速やかに退出してください。
- ベンチで寝込んだり、独占したりしないでください。
- 更衣室内での飲食はできません。ミーティングルームかスタンドをお願いします。
- 脱いだ衣服や荷物は他の人の迷惑になりますので、ベンチや床に置いたままにしないでください。
- トイレトペーパーなどの持ち出しはしないでください。
- 使用後は清掃に努め施設の美化にご協力ください。

使用上のマナー

- 通路などに荷物を置いて塞がないでください。
- まとめて使用料金を支払うときは必ず人数の報告をして料金をお支払いください。
- 自転車は通行の邪魔にならないよう指定された場所に揃えて停めてください。
- 玄関や競技場の入り口階段などに座り込んだりして塞がないでください。
- 施設の掲示や職員の指示を守ってご利用ください。