

## 投てき練習のルールについて

投てき競技の練習を安全に行い、事故やケガを防止するため、下記の事項を守ってご利用ください。

### ■やり投げ

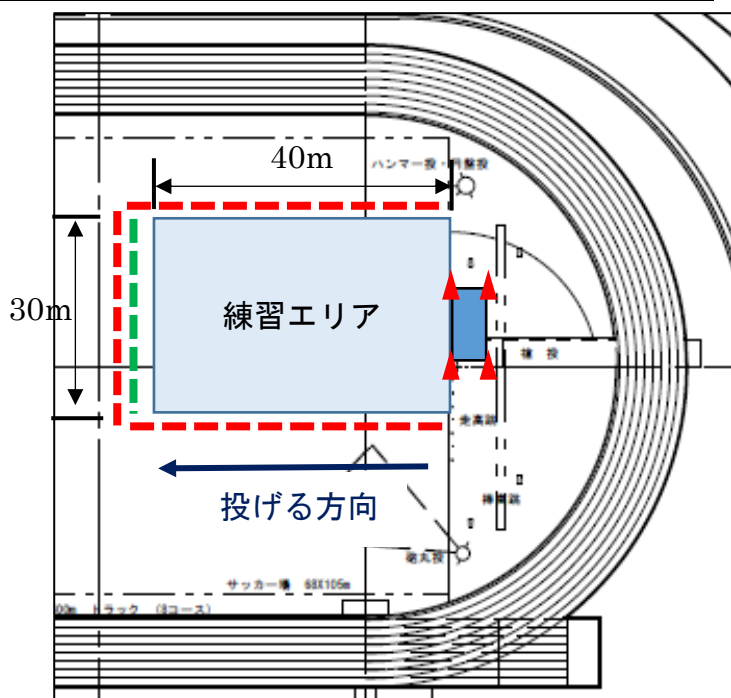
#### <練習エリアの設営>

- 進入禁止カラーコーン設置
- 飛び出し防止ネット設置
- やり投げ投てき場所
- ※ ▲ の位置にカラーコーンを設置。

安全のため、練習開始前に必ず、設営してください。

#### <注意事項>

- ・必ず、練習エリア内で練習してください。
- ・投げる方向は、北陸病院側に向かって投げてください。



#### 【投げる際の手順】

1 手を挙げて大きな声で「投げます」と声をかける。

周囲の人は「はい」と声をかけ反応を返す。

2 周囲の人が声かけに反応したか確認する。

3 エリア内に人がいないことを確認してから投げる。

#### 【取りに行く際の手順】

1 手を挙げて大きな声で「取りに行きます」と声をかける。

2 カラーコーンの外側を通過して取りに行く。

3 練習エリア内に入る前に手を挙げて大きな声で「中に入ります」と言う。

4 投げる動作の人がいないか確認して取りに行く。

投げる人、取りに行く人、周りの人 すべてが大きな声で声かけを徹底する

## 【禁止事項】

- ・ やり投げ投てき場所以外の所から投げないこと。
- ・ 前方に人がいるときは投げないこと。
- ・ 声かけに対して、反応がないときは投げないこと。
- ・ 助走をつけて投げないこと。
- ・ 日没以降は投げないこと。
- ・ 初心者は投げないこと。（監督の指導の下による突き刺し練習は可）

## <お願い>

- ・ 練習前に必ず管理事務所の利用者受付簿に必要事項を記入してください。
- ・ 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。
- ・ ケガや事故が発生した場合は、必ず、管理事務所まで報告してください。