

ゲート4
出入禁止

ゲート3
出入禁止

雨天練習場（雨のときだけ使用可）

ウォーミングアップは
カンセキスタジアムの中で
おこなってください！

スタジアムの外側は
いっぱいのお客さんも歩いて
いるので、アップは必ず
スタジアムの中を使いましょう。

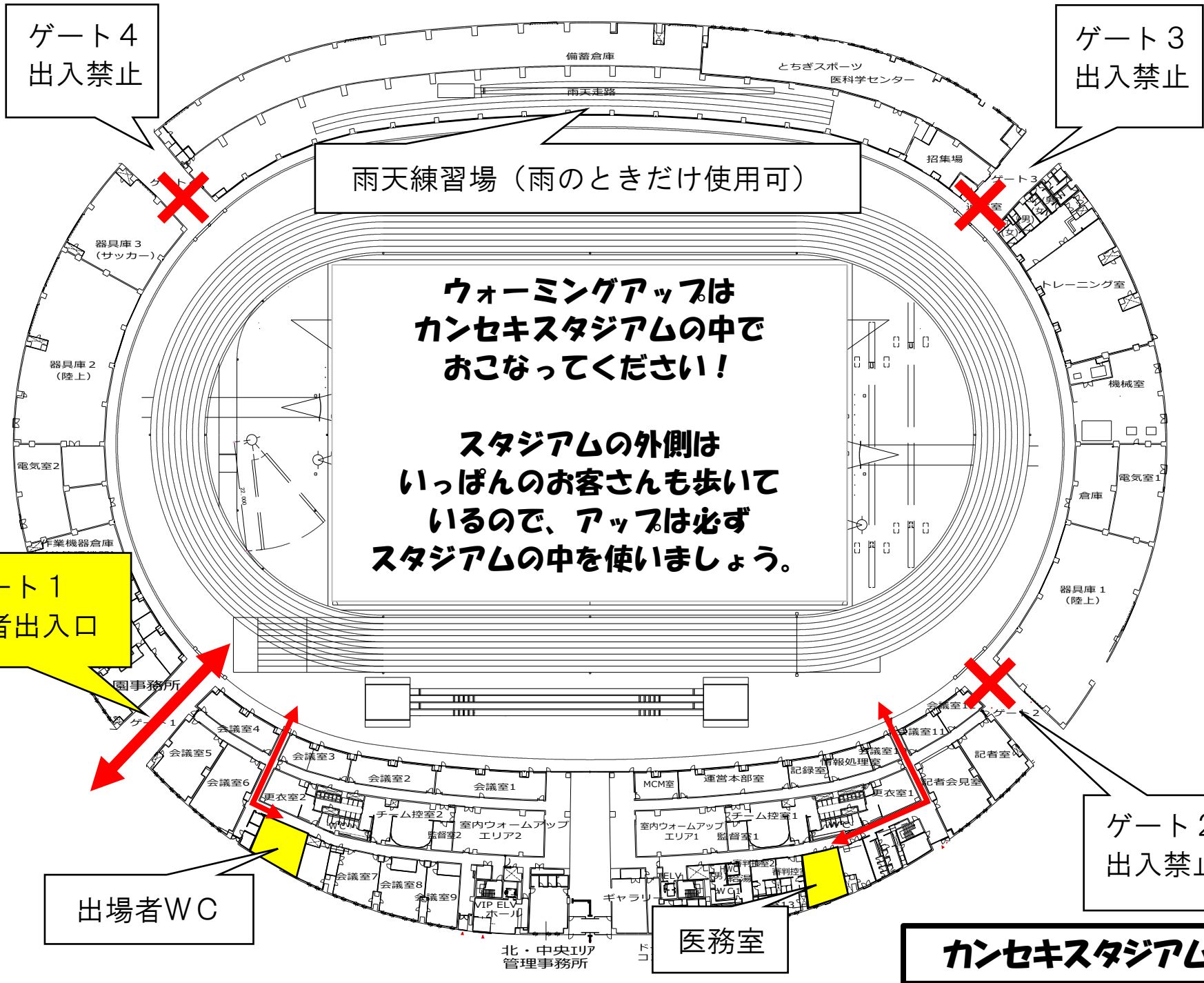
ゲート1
出場者出入口

出場者WC

医務室

ゲート2
出入禁止

カンセキスタジアム1F



ウォーミングアップをするときの注意点

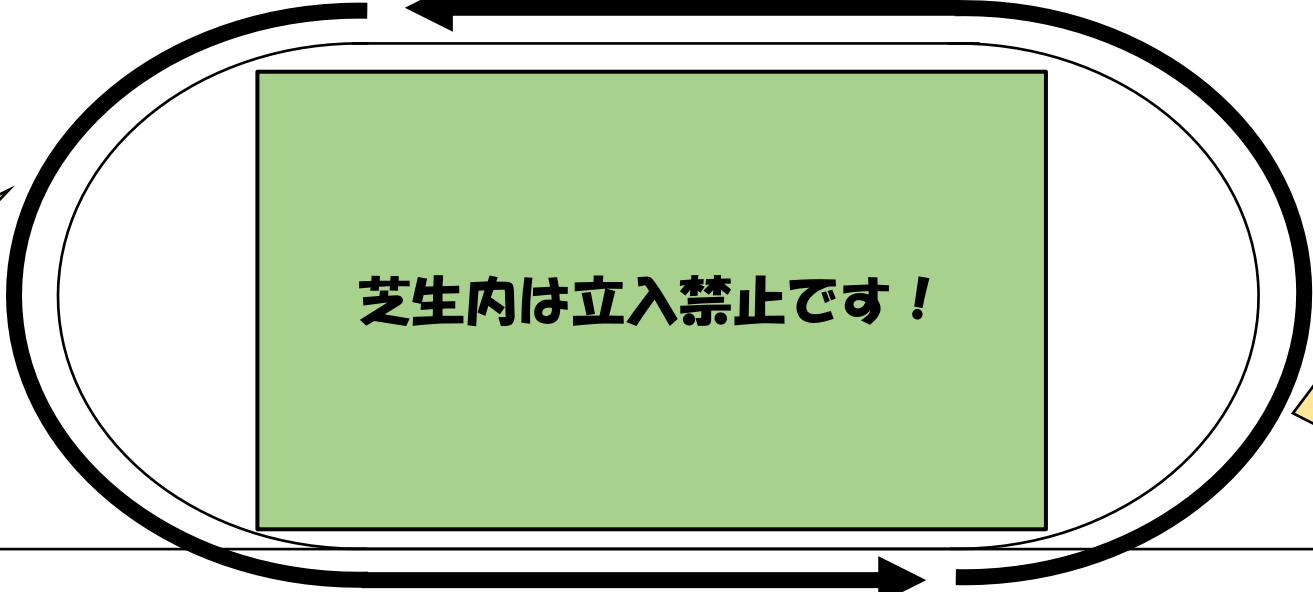
1. **ウォーミングアップは、必ずカンセキスタジアムの中でおこなってください。**
スタジアム外の公園通路などでは、ウォーミングアップをしてはいけません。
2. **カンセキスタジアムには、ゲート1 から出入りしてください。**
ゲート1でID (リストバンド)のかくにんを受けてから入場してください。
3. **スタジアム内への保護者やコーチの入場は、8時30分～9時30分の間だけ**
きょかします。9時30分いこうは、保護者やコーチはスタジアムに入れません。
2階の観客席で観戦してください。
4. **ウォーミングアップをおこなうときは、係員の指示にしたがってください。**
たくさんの児童がウォーミングアップをおこないます。トラックを走った後は、まわりをよく見てからもどいましょう。他の児童とぶつからないように気をつけましょう。
5. **スタジアムの中には水道がありません。2階観客席トイレ内の洗面所を使って**
ください。スタジアム内のトイレの場所は、係員に聞いてください。

8:30~
9:30
練習場所
について
〈大人同伴可〉

走り終わったら、9レーンの外がわを、歩いてもどりましょう。

5~9 レーン
流し、ダッシュなど

1, 2レーン
を使って
周回練習
をしましょう



1, 2レーン
を使って
周回練習
をしましょう

5, 7, 9 レーン ハードルの練習

走り終わったら、9レーンの外がわを、歩いてもどりましょう。

使える準備ができたなら、使用可

走幅跳

9:30~
12:00
練習場所
について

<大人同伴不可>

走り終わったら、9レーンの外がわを、歩いてもどりましょう。

1~9 レーン
流し、ダッシュなど

ジョギングは
9レーンの
外側を
往復してね

芝生内は立入禁止です！

ジョギングは
9レーンの
外側を
往復してね

100m 競技中

走幅跳 競技中

走り終わったら、屋根の下を、歩いてもどりましょう。

12:00~
13:30
練習場所
について

<大人同伴不可>

1000m 競技中

ジョギングは
9レーンの
外側を
往復してね

芝生内は立入禁止です！

ジョギングは
9レーンの
外側を
往復してね

1000m 競技中

7,9 レーン ハードルの練習

走幅跳 競技中

走り終わったら、屋根の下を、歩いてもどりましょう。

雨がふった時の雨天練習場の使い方

