当日の練習（ウオーミングアップ）について

袋井市陸上競技協会

選手は、次のことに注意して練習を行ってください。

1　本競技場での練習は、**朝７：３０～８：４５まで**とする。

2　室内走路について(雨の時使用)

① A 走路（第 2 曲走路スタンド下）曲線 約 60m

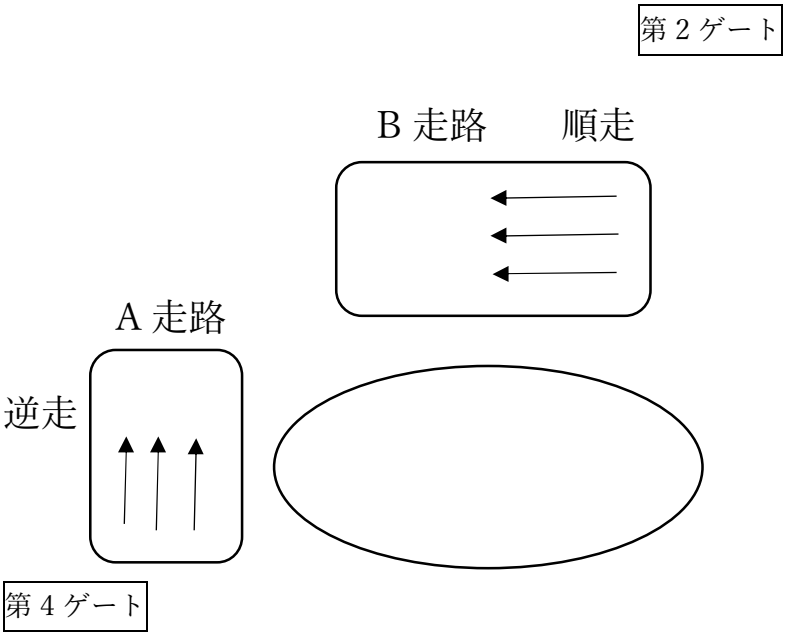
・第 4 ゲートから第 3 ゲートに向かって**逆方向に**走る。(3 レーン)

・ジョグ・ドリル等(ジョグはレーン外側を左回り)

※逆走で行うので注意する。

② B 走路（バックストレートスタンド下）曲線 約 80m

・第 2 ゲートから第 3 ゲートに向かって**順方向に**走る。(3 レーン)

・**流し程度**（帰りはレーン外側を歩いて戻る）

※走路内が狭いので、選手同士が接触しないよう十分注意する。