

# ひたちなか市陸上競技場のご利用について

---

## 練習できる種目について

---

- ・トラックを使用する種目
  - ・走幅跳・三段跳※バックスタンド側
  - ・走高跳
  - ・棒高跳
  - ・砲丸投※砲丸投げピット
  - ・やり投※やり投ルール参照
  - ・円盤投※円盤投ルール参照
- 

## 芝生の利用のルール

---

アップ・クールダウンなどで芝面をご利用いただけますが、次の事にご注意いただき、広く満遍なくお使いください。

- ・同じコースを往復・周回しない。
  - ・一点で同じ動作をしない。
  - ・やり投及び円盤投使用中は投てきエリアに近付かない。
- 

## やり投を安全に行うためのルール

---

- ・必ず 18 歳以上の指導者・補助者を付ける。
- ・単独での利用はしない。 ※18 歳以上でも不可
- ・投てきエリアを安全のためマーカー・コーンなどで明確にし、使用中はフィールドに立ち入れない。
- ・投げる際、投てき者および周囲で待機している者によるかけ声・合図を行う。
- ・必ず同一方向へ投げる。
- ・やりが刺さった跡は、きれいに踏みならす。