

## 陸上競技場使用心得（全般）

- 1、 使用する者又は責任者は必ず申請書を提出して使用許可を受けて使用してください。  
（無断入場禁止）
- 2、 使用時間は 9時（入場）～20時20分（退場）で受付は19時までとします。  
ナイター（投光器）点灯は20時まで（整備・片付け含む）とします。
- 3、 使用料は申請書に添えて納入してください。
- 4、 使用者は必ず運動にふさわしい服装で利用してください。（ジャージ・運動くつ 等）
- 5、 競技用具を使用する時は必ず事務所内の使用簿に記入の上、職員の指示に従ってください。
- 6、 使用した用具は元の位置に戻し、職員の点検を受けてください。
- 7、 施設及び用具を破損・紛失した場合は、必ず申し出てください。原因によっては弁償していただくこともあります。
- 8、 場内での喫煙、飲食は禁止します。（所定の場所をお願いします。）また、ゴミはお持ち帰り下さい。
- 9、 芝生内でのアップ・ダウン・補強は禁止します。（芝スタンド含む）
- 10、 インコースに設置してある縁石は絶対踏まないこと。
- 11、 滋賀県外の方は、学校の春休み・夏休みは混雑による事故防止のため午後1時からの使用とします。
- 12、 館内（廊下、更衣室、シャワー室、便所等）はスパイクのまま歩かないでください。
- 13、 使用後は整備をして、事務所に報告して退場してください。
- 14、 コインロッカーを使用する場合は必ず鍵をかけて使用してください。（使用料1回50円）
- 15、 場内における負傷等の事故、貴重品や衣類等の紛失や盗難については一切責任を負いませんので、各自留意してください。
- 16、 天候、芝生の状態、整備作業等により使用範囲の一部制限、または全面使用禁止とする事があります。
- 17、 使用する者又は使用責任者は以上の使用心得を充分周知させて下さい。守れない場合には使用をお断りすることがあります。

メジャー、ストップウォッチ、ピストル、バトンは各自で用意する。

## ブロック別使用心得

### (短・中・長距離)

- ※ スタート練習はバックストレッチで行う。
- ※ インコース（1・2・3コース）は偶数月の月・水を禁止する。  
奇数月の火・木を禁止する。
- ※ ラップ時計塔は決められたところで行い、芝生内では行わない。
- ※ ハードル練習は7・8コースかその外で行う。
- ※ 目印にするテーピング・ガムテープ等の粘着テープは使用禁止とする。
- ※ 借りたブロック・ハードル等は決められた場所に返す。
- ※ 芝スタンドでのジョギングは禁止する。（スタンドの通路ですること）
- ※ フィールド・サイド芝生内でのジョギング・アップ・ダウン・補強は禁止します。

### (投てき)

- ※ 月・水・金は使用禁止とする（砲丸投げは除く）
- ※ 試合以外のハンマー投げは禁止する。
- ※ 必ず投てきシューズで行う。
- ※ 網のある所で投てきをする。
- ※ 使用前にネットを上げ、使用後はネットを下す。（芝の上の2箇所のネットは上げておく）
- ※ 使用前に開閉バーを外し、使用後には挿して終わること。（2人以上で行うこと）
- ※ 声を掛け、相手が応答してから投げる。
- ※ 円盤、やりでめくれた芝は足でよく踏み抑えておく。
- ※ 使用前にサークルのマットを外し、使用後は元に戻すこと。
- ※ 砲丸投げは、アンツーカー内で行い、芝生には投げないこと。
- ※ アンツーカー使用後は、トンボ・ブラシ・ほうきで整備すること。
- ※ 天候、状態によりアンツーカーの使用を禁止します。
- ※ 作業・整備によりやり投げ・円盤投げを使用日であっても禁止する事があります。
- ※ 砲丸投げのピットはシートのかかって無い方で使用する。

### (跳躍)

- ※ 走り幅跳びピットは北側を利用してください。
- ※ 棒高跳びは試合以外は使用を禁止します。
- ※ 試合以外は芝生内にマットを置かない。
- ※ 雨の激しい時はマットの使用を禁止する。
- ※ マットは、所定の場所に雨の掛からない置き方をする。
- ※ 砂場使用後はトンボ・ブラシ・ほうきで整備する。（出た砂は戻しておく）
- ※ 目印にするテーピング・ガムテープ等の粘着テープは禁止する。