

リレフェス参加者の当日の流れ①

- 参加者受付 ①申込代表者は、受付の際に出場種目・チーム名をスタッフにお伝えください。
- 8:00~8:45 ②参加者受付(陸上競技場正面玄関前)で当日の走順等の確認を受付にてお願いします。
手続き終了後代表者へチーム全員分の配付物をお渡しします。
※メンバー登録されていれば走順の変更は可能となります。(但し、Aチーム→Bチームへのメンバー変更は不可)

受付で代表者に渡す配付物(予定) ①ゼッケン(4名分+安全ピン付) ②大会プログラム1部 等

- 入 場 ①スタンド席及び芝生席は出入り自由となります。
- ②9時から開会式を開催いたしますので、それまではチームでウォーミングアップ等を行ってください。トラックを横断する際は左右を確認し、出場者同士での接触事故等が無いようお気を付けてください。
- ③芝生フィールド並びにフィールドの一部に立入禁止エリアがありますので、ロープ等を乗り越えて立ち入らないようお願いします。

リフェス参加者の当日の流れ②

準備運動 ①チームで十分にウォーミングアップを行ってください。

・**着替え** ②サッカー場の一部エリアをウォーミングアップエリアとして開放しますが、開放しているエリアのみで入場可とし、エリア外には絶対に立ち入らないでください。

③出場する種目の招集時間を予め確認し、招集に遅れないようお気を付けてください。

④着替え等が必要な場合は交流棟の更衣室をご利用ください。

開会式 8時50分頃になりましたら、選手の皆様は競技場内の中央付近に集まってください。

9:00~ (チームごとに集まっていたら、案内がスムーズにできます。)

招集・集合 ※出場する選手は出走地点ではなく、必ず招集所へ集合となりますのでご注意ください。

◆**集合時刻**:種目によって異なりますので、タイムテーブルをチームでご確認ください。

◆**集合場所**:陸上競技場正面玄関付近の招集所に、走れる服装で衣服の前面にゼッケンをつけてお集まりください。なお、集合する際はチームでまとまって集合してください。

リフェス参加者の当日の流れ③

レース前 ①招集所から出走地点まで誘導係のスタッフがプラカードを持って誘導します。

②出走地点に着いたら、最終招集を行いますので、スタッフの目の届く範囲内で準備運動等をしてしながらお待ちください。

③事故防止のため、スタッフの指示があるまで走路へ進入はせず、走路外側の芝生にて待機してください。



レース ①バトンは第1走者へお渡ししますので、チームで用意する必要はありません。

②スターティングブロックは利用しなくて構いません。希望者は利用可能なので、レーンに設置されていない場合は、お近くのスタッフへお声がけください。



③スタッフの指示がありましたら、チームごとに決められたレーンに入り、レーンからはみ出ないように走ってください。

レース後 それぞれ走り終えたらトラックから退場し、自分の荷物を回収し係員の指示に従い、お近くのゲートから退場してください。

リフェス参加者の当日の流れ④

～出場にあたっての心得～



- ・テイクオーバーゾーン(バトンの受け渡し場所)は自由です。
- ・服装は自由ですが、動きやすい服装での出場をお勧めします。
- ・トラックの保護・安全配慮の観点から、履き慣れたランニングシューズ若しくは陸上競技用スパイクのみ使用可能です。陸上競技以外のスパイク(野球・サッカー等のスパイク)の使用やヒール、パンプス等を履いての入場は固く禁じます。なお、陸上競技用スパイクのピンの長さは9mm以下の平行ピンとします。
(ニードルピン厳禁)
- ・ゴミは各自でお持ち帰りください。

シューズの注意点

陸上競技場ウレタン部で使用するスパイクピンに関する確認事項

- ★ 陸上競技場ウレタン部でご使用できるスパイクピンは「**並行ピン→○**」になります。
- ★ 「**土用ピン→×**」ではご使用できません。
- ★ 他の方も使用する施設です。適正なピンの使用をお願いします。



OKなシューズ

- ①履き慣れた運動靴(ランニングシューズ等)
- ②陸上競技用スパイク
(※ピンは**9mm以下の平行ピンのみ可**とし、ニードルピン(左記参照)や走高跳ややり投げ用の12mmピンは走路を損傷させる原因となるため厳禁となります。)

NGなシューズ

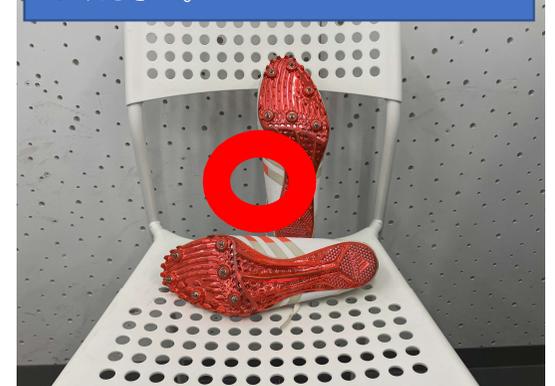
- ①陸上競技以外のスパイク(野球・サッカー等のスパイク)
- ②靴底に硬い突起物が付いているアップシューズ
- ③ヒールパンプス等

※ご不明な点があればスポーツ振興課までご連絡ください。

ランニングシューズは靴底に弾力性があるので、足にも競技場にもやさしいです。



陸上競技用スパイクで出場する場合はピンの長さや形状を守って出場してください。



靴底に高い突起物が付いているシューズや荷重が一点に集中してしまうヒール状の靴での入場はトラックを損傷させる原因となります