

# いちい信金スポーツセンター 投てき練習ルール

## 【全種目共通】

- ① 投てき練習をする場合は、必ず事務所で手続きを行い、安全監視員(団体又は個人の指導者等)の監督下で練習してください。
- ② 投げた時にできた穴はきちんと埋めてください。  
※砂は1番倉庫東にあります。

## 【砲丸投げ】

- ① 「砲丸いきます(投げます)」と大きな声で言ってから投げる。
- ② 待っている人たちが「はい」と声を出す。
- ③ 砲丸を拾いに行く時は次に投げる人を必ず見ながら行く。
- ④ ウレタン舗装への打ち付けは禁止。

## 【円盤・ハンマー投げ】

- ① 「円盤(又はハンマー)いきます(投げます)」と大きな声で言ってから投げる。
- ② 次に投げる人は拡声器を使って「円盤(又はハンマー)いきます(投げます)」と大きな声で言ってから投げる。
- ③ 投てき物を拾いに行く時は次に投げる人を必ず見ながら行く。
- ④ ウレタン舗装上ではハンマーを引きずらない。

## 【やり投げ】

- ① 「やりいきます(投げます)」と大きな声で言ってから投げる。
- ② 次に投げる人は拡声器を使って「やりいきます(投げます)」と大きな声で言ってから投げる。
- ③ やりを拾いに行く時は次に投げる人を必ず見ながら行く。

《例外》

投げる人数が多い場合（やり投げに限る）

- ・ 3ピット（A・B・突き刺し）を作り、投げる場所を確保する。
- ・ 各ピットごとに投げ、各ピットごと全員が投げ終わったら拾いに行く。  
その際、他のピットで投げている人がいるので注意しながら行く。

