

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 投てき者全員が投げ終わったら拾いに行く。
- ③ 指導者の方はフィールド内(芝生地(砲丸投げは土部分及び北側ラインより縁石まで):裏面参照)での指導はおやめください。
- ④ 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 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 ウレタン舗装上ではハンマーを引きずらない。
- ④ 投てき用囲いのネットは、使用の都度設置・収納してください。
(設置・収納には10人程度が必要です。)

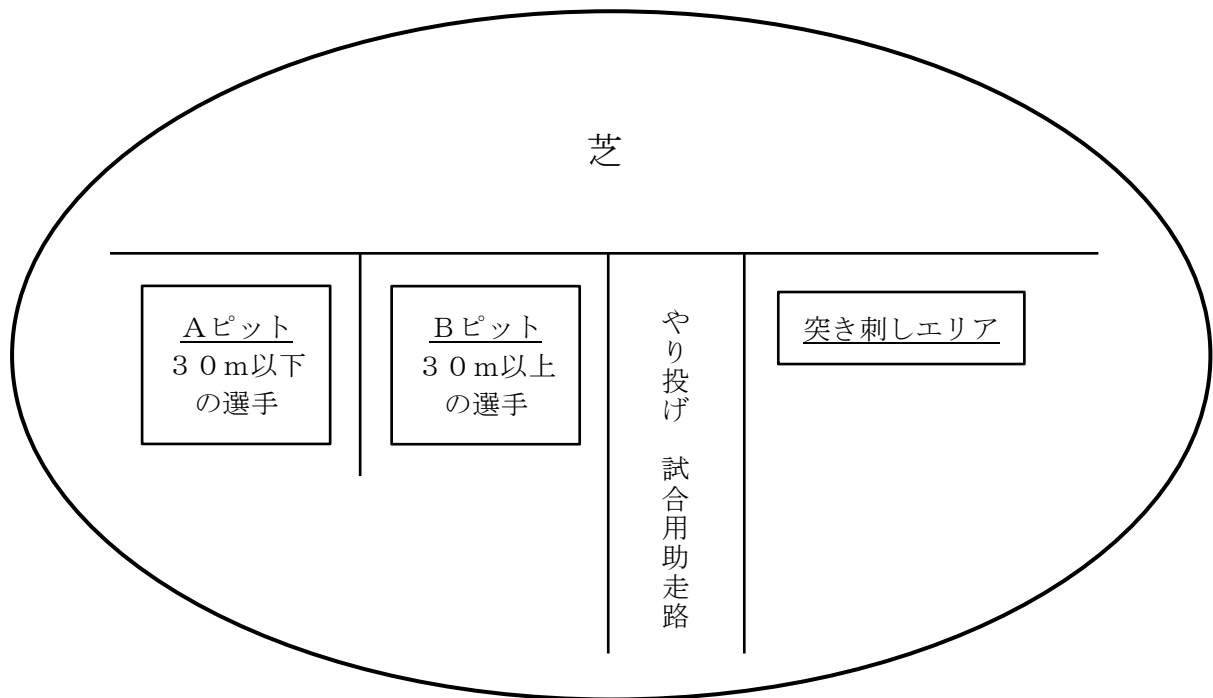
【やり投げ】

- 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。

《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。



※指導者の方へ

【全種目共通】③の指導をおやめ願う区域は下図の区域です。

