

## 投てき専用利用日に関する留意事項

- 1、投てき専用利用日は、次のとおりです。
  - やり・砲丸 = 木曜日〔12時30分～日没〕
  - ハンマー・円盤・砲丸 = 金曜日〔12時30分～日没〕
  - \* 利用できない日があります。ホームページ等でご確認ください。
  - \* 砲丸は他の曜日の陸上個人利用日でも利用することができます。
- 2、投てき種目をご利用になる初心者の方は、原則的に利用方法等講習会の受講が必要です。ただし、指導者同伴の場合は除きます。
- 3、高校生年齢以下の方は、指導者〔成人〕の管理下で利用してください。
- 4、ハンマー・円盤をご利用される方は、ゲージの設置を自ら行ってください。  
7～8名以上の人数が必要です。  
なお、円盤に関しては、簡易な練習に止まる場合は、簡易ゲージで利用できます。
- 5、投げるときは、大きな声で“声かけ”を行ってください。  
また、投げる方向に人がいないことを確認し、投てきを行ってください。
- 6、その他、周囲の安全を十分に確認して利用してください。  
なお、いずれの種目も競技場に指導者は不在ですので、  
自らの責任で行う自主練習となります

相模原ギオンフィールド