

北信越中学校総合競技大会 屋内グラウンド(ドーム)について

8月6日(木)9:00~15:00

使用方法

- ◇ウォーキングやJog、動きづくりなどペースが遅いウォーミングアップのみ行ってよい。
- ◇Jogエリアでは、左回りとし、逆走はしない。
- ◇タータンは使用しない。芝生エリアはスパイク、砲丸の使用はできません。

タータンは使用しない

動きづくりや
ストレッチ等

Jogエリア

使用できません

グラウンド
入口

玄
関

トイレ