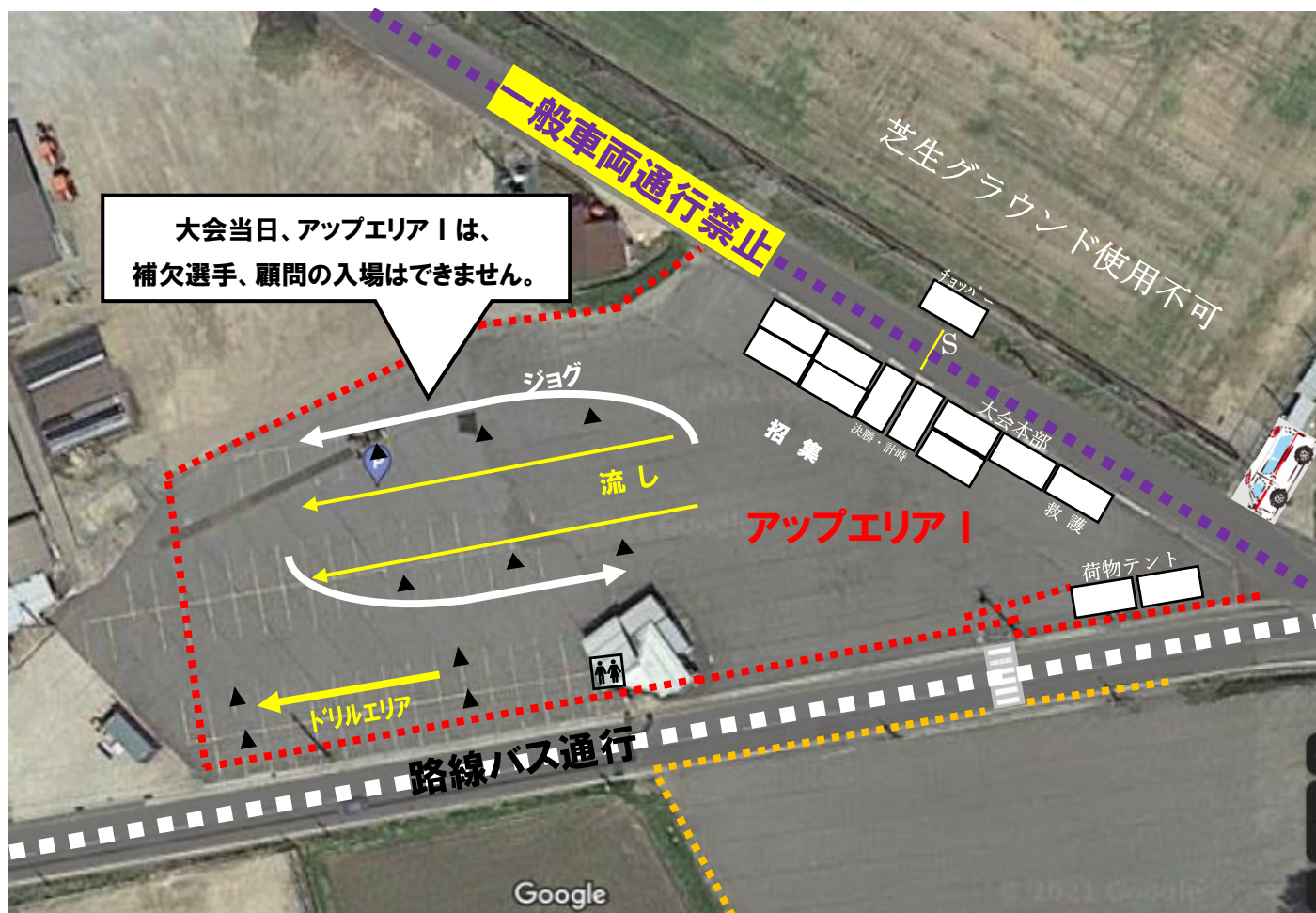


## アップエリアについて



**※アップ時や招集時の荷物管理は、自己責任でしっかりおこなうこと。**

**＜アップエリアIについて＞** ※出場選手のみ入場可能。補欠選手、顧問、引率責任者の入場は不可！

- ① ジョグは、コーン左周り（反時計回り）で行うこと。
- ② 流しは、コーン間一方向のみで行うこと。
- ③ ドリルは、区画内一方向で行うこと。

**※接触等がないように周囲に十分注意すること。**

**＜アップエリアIIについて＞**

- ① 体操やストレッチなどの場所として使用すること。

**＜アップ可能エリアについて＞**

- ① ジョグなどに使用してもよいが、路線バスや地域住民の車両走行があるので注意すること。

**＜コース道路の試走について＞**

11月19日（土）～10：00まで