

補助競技場について



南ゲート

- 補助競技場へは競技場北門を歩いて行く。
(一般の方も通路として使っているの注意すること。)



- ジョグなどの周回走は順走とする
 - スピード練習は直線のアウトレーンを使う
 - ドリルなどの軽い運動
 - ハードルは男女4台ずつ並べる
 - 投てき練習 (メディシンボールのみ)