

## スパイクの使用規制について

トラックの局所的な摩耗が進んでいるため、原因となっているスパイクの使用について制限を設けさせていただきます。

皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

①規制開始日 平成30年4月1日（日）から

②スパイク使用規制

100m、100mハードル、110mハードルの練習は、毎月第1、3、5週はホームストレート、毎月2、4週はバックストレートでの練習に規制させていただきます。

※その他の短距離種目、リレー等については規制の対象としません。

※規制レーンにおいてアップシューズ、トレーニングシューズでの練習は可能ですが、スターティングブロックは使用できません。

③スパイクピンについて

- ・使用禁止 : ニードルピン（鋭利に尖ったピン）
- ・ピンの種類及び長さ：平行ピン7mm以下を使用してください。

④レーン利用ルールを以下のように一部変更させていただきます。

- ・土日祝日 1～3レーン：本走行（中長距離種目）  
4・5レーン：ジョギング及びウォーミングアップ  
6～8レーン：短距離種目（ハードルも含む）
- ・平日 2・3レーン：本走行（中長距離種目）  
4・5レーン：ジョギング及びウォーミングアップ  
6～8レーン：短距離種目（ハードルも含む）

平日の1レーンは引き続き使用禁止とさせていただきます。

※混雑時、ハードルを使用する際は、7、8レーンで行い他の短距離種目利用者へのご配慮をお願いいたします。

※土曜日、日曜日の午前は大変混雑します。利用時間帯をずらすなど混雑緩和へのご協力をお願いいたします。