

駅伝&マラソン大会 ウォーミングアップ等について

群馬陸協普及委員会

- 1 選手は、受付後、それぞれの控室で待ちます。
- 2 受付時間終了したら、荷物を持って、バックストレート、1500mスタート付近の軒下に、移動し、荷物を置かせます。
- 3 種目に応じたウォーミングアップを開始します。(雨天時は、雨天走路で実施)

<マラソン>

- ①ジョギングで北側の大障害付近までを2往復します。
- ②体操やストレッチを行います。
- ③股関節伸ばしを前向き、後ろ向き各10回、前振り横回しを左右5回ずつ行います。
- ④1500mスタートラインから北側に、約100mを2回走ります。
- ⑤1500mスタートラインから、30mのダッシュを号令かけて2回行います。
- ⑥ゴール手前付近から、大障害付近までの9レーンを1人ずつ、約300m走ります。

<駅伝・友好レース>

- ①駅伝コースをジョギングします。
- ②体操やストレッチを行います。
- ③股関節伸ばしを前向き、後ろ向き各10回、前振り横回しを左右5回ずつ行います。
- ④1500mスタートラインから北側に、約100mを3回走ります。
- ⑤1500mスタートラインから、30mのダッシュを号令かけて2回行います。
- ⑥ゴール手前付近から、大障害付近までの9レーンを1人ずつ、約300m走ります。