

# ライスカップ駅伝 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、バックストレート、1500mスタート付近の軒下に、移動します。
- 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)  
**※クラブ独自のアップを実施したい場合は、登録されたコーチ1名の責任で、同一時間内に実施し、終了後は、待機場所への移動をお願いします。**

## <駅伝・友好レース選手>

- 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ゴールの南付近から、大障害付近までの6～9レーンを、約300m走ります。