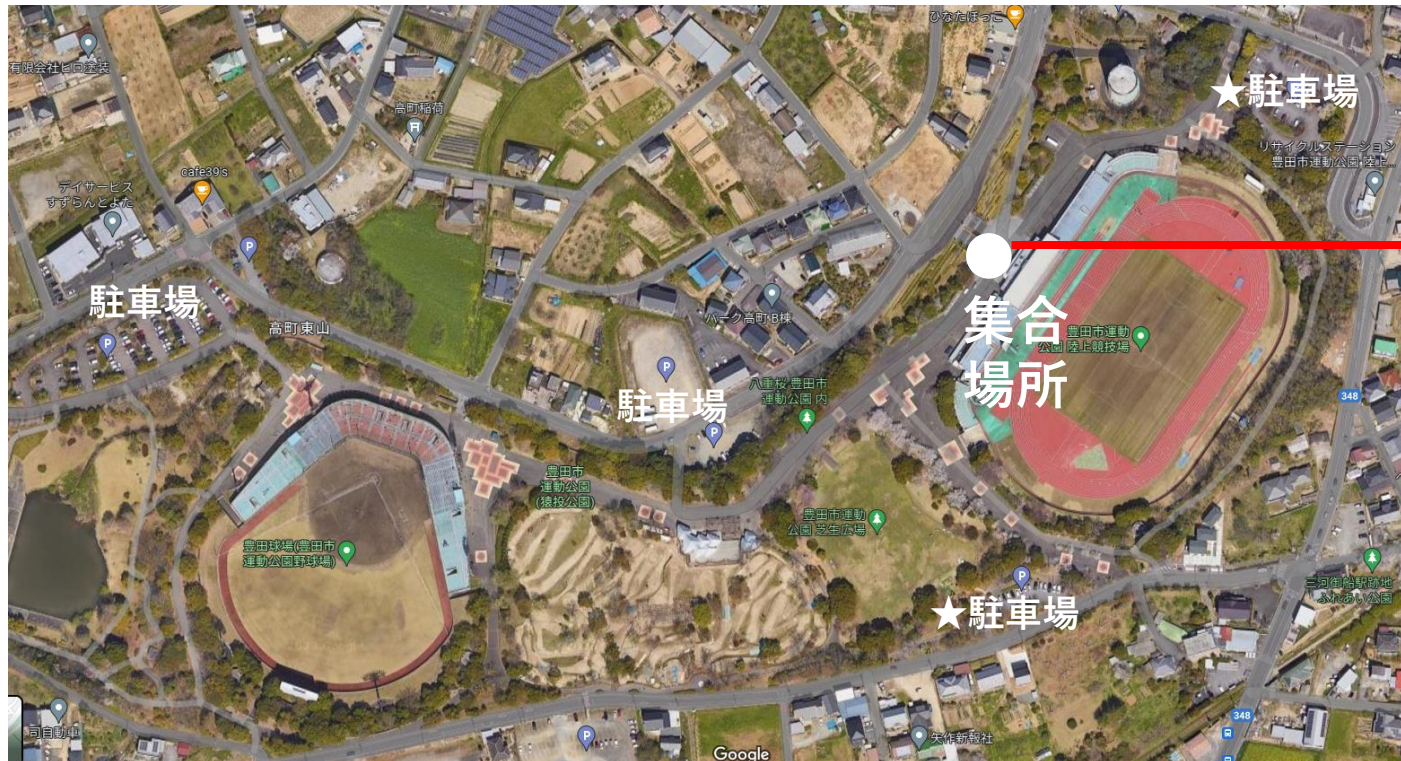


# 豊田市運動公園場所

住所 ： 豊田市高町東山 4-97 ( T E L : 0565-45-4916 )  
( 車で本社から約 3 0 分、駐車場何か所かあり )

※車無い方送迎検討しますので運営陣までご連絡下さい  
( 練習の2日前までの連絡希望 )

## 集合場所 ( ● の所 ) ★が近い駐車場



運動公園陸上競技場  
事務所前へ集合

# 練習当日の流れ（集合後）

- ①入場料を払って競技場入場（1人200円←親睦会費予定）
- ②荷物置いたら全員でウォーミングアップ（400m 5 周程）
- ③体操・水分補給等
- ④練習（メニューは別途）
- ⑤クールダウン・集合・解散

①～⑤合計で1. 5 時間程

持ち物：

- ☐マイコップ※
- ☐走れる服装（Tシャツ、短パン、シューズ、靴下）
- ☐タオル・着替え・防寒着
- ☐タイム計測できるもの（時計/スマホ等）

※ドリンクは運営・幹事で準備を致します。

2Lボトル共有ですのでマイコップの持参をお願いします

# 注意事項／感染対策等

- 駅伝練習ルール・マナー10ヶ条を守りましょう！！  
別紙資料を事前に確認下さい！！  
公共施設ですので、周囲への迷惑行動は絶対に控えてください  
(大声、進路妨害など)
- コンディションを整えてお越してください。  
著しい疲労や睡眠不足、2日酔い、朝食無し等は避けましょう！
- 感染リスクのある行動を控えていただくようお願いします。  
便乗移動時は換気の実施、体調不良時は無理に参加しない等

**練習開始時間に遅れても構いません。交通ルールを遵守し、絶対に交通事故をおこさないよう、安全運転でお願いします。**