

## 走り幅跳びについて

- 1人3回跳べます。  
(本番までに1人2回程度の練習跳躍を行う予定です)
- 砂場から踏切板までの距離は 2m です。踏切板の幅は 20cm です。
- 踏切板を越えるとファウルとなります。  
※通常は 3回ファウルになると記録無し になりますが、本記録会は参加者の方に陸上競技に親しんでもらうことを目的としているため、参加された方が記録無しに終わることのないよう、何らかの救済措置を取らせていただくつもりです。
- 小学生の皆さんは自分の助走距離を本番までに決めておかれると良いと思います。  
※小学生ですと 15m~20m程度 が良いかなと思います。
- 日本陸上競技連盟から出ている、「競技ガイド」「練習方法」もご活用ください。