

スピード練習時間帯について

平成29年11月18日(土)から平成30年4月上旬まで
月数回スピード練習の時間帯を設定いたします。
ご利用の際には、以下のルールと注意事項をお守りください。

ルール

- 左レーン : 「ペース走行」
スピードの目安として、90秒/時・周以内(15km/時・約4分/km以上)で走行。
※120秒/周以内(12km/時・約5分/km以上)程度でも、
流れの妨げにならなければ利用可。
- 中央レーン : 「追い越しライン」
- 右レーン : 「ウォーミングアップ、クールダウン」

注意事項

- ①利用時は監視員の指示に従ってください。
- ②マラソン、駅伝、中短距離、競歩他、様々な種目のスピード練習利用を優先します。
- ③軽いランニングやジョギング、ウォーキング、リハビリ等を目的とした利用は出来ませんのでご了承ください。
- ④当日の利用状況に応じて、他のお客様との接触事故が起きないように各自が十分注意して利用してください。(団体指導者も同様にご注意ください。)
- ⑤接触事故が発生した場合は、原則的に指導者も含めた当事者間で問題処理をお願いします。
- ⑥設定時間内において混雑した場合は個人を除く団体間で調整を行い、それぞれの利用目的を尊重し合い、譲り合って利用してください。
- ⑦各コースでの並列走行や蛇行、急停止等は大変危険ですのでお止めください。
- ⑧設定時間終了後は、速やかに練習を止め(ペースダウンし)、ジョギングやウォーキング等の受入をスムーズに行うようにしてください。
- ⑨上記のルールを順守せず逸脱して利用した際は、今後の利用をお断りする場合があります。
- ⑩この時間帯において、お客様同士の接触やトラブルなどが発生し、安全管理と秩序が保たれない場合には、スピード練習の時間帯を中止することもありますのでご了承ください。
- ⑪実施日以外でのスピード練習は一切禁止とします。
- ⑫イベント・大会等により変更となる場合がありますので、ご了承ください。
- ⑬リレー・バトンタッチの用具の使用はご遠慮ください。
- ⑭中学生、高校生は生徒手帳・学生証の提示が必要となります。

※混雑している場合、危険防止のため、入場制限を行うことがあります。
特に団体でお越しのお客様は事前にお問い合わせください。



札幌市スポーツ交流施設指定管理者
一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

私たちは、笑顔あふれる未来に貢献します <http://www.shsf.jp>



ウォーミングアップ
クールダウン (右レーン)

追い越しライン
(中央レーン)

スペース走行
(左レーン)