

チームの皆さまへ

朝のコート整備について、各チームのご協力をお願いします。

駐車場を利用される場合は、指定の場所をお願いします。

駐車場の都合上、お車でいらっしゃる場合は、なるべく乗り合わせをお願いします。

また公共交通機関をご利用ください

競技、審判上の注意事項

- ① 試合順序は大会当日各チームにお渡しする用紙の通りです。
- ② 審判は相互審判で行います。
『審判』が4人しかいない場合は、『審判（補助）チームや 知り合いのチーム等』に
お願いして協力をいただいでください。
- ③ ホイッスルは 奇数コートが長管、偶数コートが短管をお願いします。
- ④ 公式練習は全試合、乱打 5本とします。
- ⑤ 試合間はおおむね 5分とします
- ⑥ 昼食休憩については、正午を目安に各コート毎に相談し30分間取ってください。
- ⑦ 2025年度日本バレーボール協会ソフトバレーボール競技規則に準じて実施します。

熱中症に注意

- ① 通風を良くする。
- ② 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- ③ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。
- ④ 前日には、睡眠を取り・暴飲をしない、身体の具合が悪い場合は休む。
- ⑤ のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。