

# 朝のアップ時の 導線

通路は左側通行

サブプールは、右側通行で周回  
男子1～4レーン/女子5～8レーン

サブプール  
(50m温水プール)

控えへ戻る際は、各更衣室出口から、  
このロビーへ出て、階段を上ります。

10時以降通行不可

女子 待機列(横5列)

メインプール  
公式スタートのみ  
女子:6～10レーン  
男子:1～5レーン

男子 待機列(横5列)

飛込  
プール  
使用せず

- ① 10レーン側中央階段から1階へ降ります。
- ② 更衣室の利用は、以下の通り分類します。  
メインプール更衣室→小学生・中学生  
サブプール更衣室→高校生・大学生・社会人
- ③ メインプール更衣室から控えへ戻る際は、  
貸靴カウンターからロビーへ抜けます。  
ただしメインプールの更衣室は、10時以降は  
レースに出場する選手しか入れません。  
B班の選手は注意して下さい。  
★更衣室内に荷物を置くことはできません。  
★控えへ戻る際は、黄色の導線(2ルート)の  
いずれかを通行して下さい。

メインプールでは、45m地点まで泳ぎ、  
残り5m区間内で両横へ移動・退水とします。