**手洗いは**

**石鹸を使って**

**３０秒**

**競技中以外は**

**マスクを**

**着用すること**

**こまめな**

**水分補給・手洗いをすること**

**ゴミは**

**各自**

**持ち帰ること**

**三密を**

**避けること**

**応援は**

**拍手のみ**