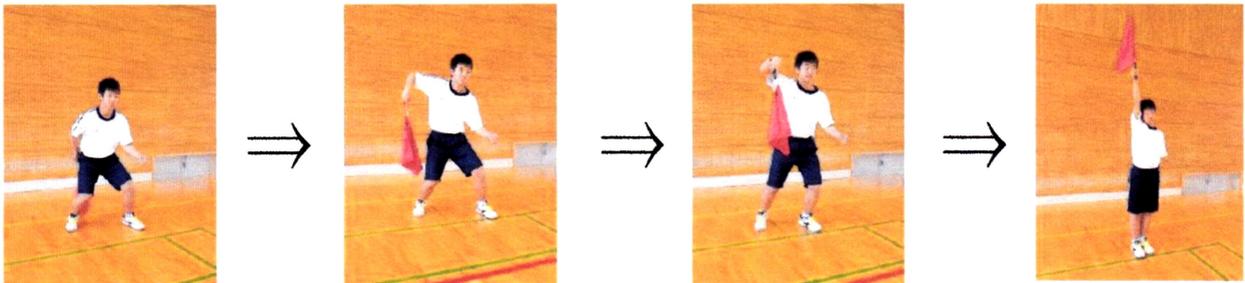




写真⑥

#### (4) ポールアウト (写真⑦)

- ①まず、構えた姿勢で判定を行い、写真のような連続的な腕の動きで、すばやく姿勢を正してフラッグシグナルを示す。かかとからフラッグ先端までが一直線になるようにする。



写真⑦

- ②視線を主審に向けて、アイコンタクトをとる。  
 ③主審が反則の種類を示し始める時に、姿勢を戻す。(写真①)

#### (5) ポールコンタクト (写真⑧、⑨)

- ①まず、構えた姿勢で判定を行い、すばやく姿勢を正してフラッグシグナルを示す。シグナルは、フラッグを体の前で垂直に立て、フラッグの先端にもう一方の手の平でふたをするように当て、フラッグと手でTの字を作るようにする。

フラッグを持っていない方の手は指先をきちんと伸ばし、手はあごの高さに揃える。後ろからも見える位置までフラッグを体から離す。

- ②視線を主審に向けて、アイコンタクトをとる。  
 ③主審が反則の種類を示し始める時に、姿勢を戻す。(写真①)



写真⑧



写真⑨