

## 練習会場・練習時間及び注意事項

○:練習可能    △:種目限定    ×:練習不可

会場	種目			期日・時間・種目			備考
	トラック	跳躍	投てき	8/18(金)	8/19(土)	8/20(日)	
本競技場	○	△	△	○13:00～17:30 ・トラック ・走高跳 ・棒高跳 ・三段跳 ・砲丸投	○8:00～10:00 ・トラック ・走高跳 ・棒高跳 ・走幅跳 ・砲丸投	○7:00～9:00 ・トラック ・走高跳 ・棒高跳 ・三段跳 ・砲丸投	◆1・2レーン 中長距離・競歩 ◆3～7レーン 短距離・リレー ◆8・9レーン ハードル ※ただし、8/19のハードル練習は 6・7レーン 100mH 8・9レーン 110mH
補助競技場 (棒高跳ピットなし)	○	△	△	○13:00～17:30 ・トラック ・砲丸投 ・走幅跳	○8:00～18:00 ・トラック ・砲丸投 ・走高跳 ○8:00～14:00 ・走幅跳 ○14:00～18:00 ・三段跳	○7:00～14:00 ・トラック ・走高跳 ・三段跳 ・砲丸投	◆1・2レーン 中長距離・競歩 ◆3・4レーン 短距離・リレー (ホームストレートは5～8レーン使用可) ◆9・10レーン 100mH・110mH ※ただし、8/19のハードル練習は 7・8レーン 100mH 9・10レーン 110mH ◆第1曲走路～バックストレート～第2曲走路 の5・6レーン 400mH
雨天練習場 (本競技場 バックスタンド裏)	△	×	×				◆1・2レーン スタート練習 ◆3・4レーン 流し(快調走) ◆5レーン 復路 ◆6レーン 待機場所 ※使用できる用器具はスターティングブロックのみ
投てき場	×	×	△	○13:00～17:30 ・やり投	○8:00～17:00 ・やり投		やり投のみ

### 【注意事項】

- 1 練習は指定された場所で指定された時間に行い、事故防止に十分つとめること。
- 2 練習場には、出場者・監督・コーチ以外は立ち入らないこと。
- 3 全天候舗装のため、スパイクは9mm以下(走高跳・やり投は12mm以下)とする。  
また、スパイクは先端近くで、少なくとも長さの半分は4mm四方の定規に適合するように作られていなければならない。
- 4 メインスタンド下室内練習場ではスパイクを履かないこと。(保護のため)
- 5 練習に使用する投てき用具は各自が持参すること。
- 6 投てき練習は危険を伴うため、係員の指示に従い、十分注意して行うこと。
- 7 走路の使用は原則として上の表のとおりとする。尚、逆走及びミニハードル・牽引ロープ等の器具を使用した練習は厳禁とする。
- 8 スタート練習の前を横切らないこと。特にハードル種目についてはスタート位置が異なるため注意すること。
- 9 本競技場・補助競技場・投てき場のいずれも、円盤投及びハンマー投の練習はできない。