

# 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                        | ○    | △  | △   | ○13:00～16:30<br>・トラック<br>・走高跳<br>・棒高跳<br>・三段跳<br>・砲丸投 | ○8:00～9:50<br>・トラック<br>・走高跳<br>・棒高跳<br>・走幅跳<br>・砲丸投                                         | ○8:00～8:50<br>・トラック<br>・走高跳<br>・棒高跳<br>・三段跳<br>・砲丸投 | ◆1・2レーン<br>中長距離・競歩<br>◆3～7レーン<br>短距離・リレー<br>◆8・9レーン<br>ハードル<br>※ただし、8/19のハードル練習は<br>6・7レーン 100mH<br>8・9レーン 110mH<br>◆第1曲走路～<br>バックストレート～<br>第2曲走路の8・9レーン<br>400mH                                      |
| 補助競技場<br>(棒高跳ピットなし)         | ○    | △  | △   | ○13:00～16:30<br>・トラック<br>・砲丸投<br>・走幅跳                 | ○8:00～17:30<br>・トラック<br>・砲丸投<br>・走高跳<br><br>○8:00～14:00<br>・走幅跳<br><br>○14:00～17:30<br>・三段跳 | ○8:00～14:00<br>・トラック<br>・走高跳<br>・三段跳<br>・砲丸投        | ◆1・2レーン<br>中長距離・競歩<br>◆3～6レーン<br>短距離・リレー<br>(ホームストレートは<br>7・8レーン使用可)<br>◆9・10レーン<br>100mH・110mH<br>※ただし、8/19のハードル練習は<br>7・8レーン 100mH<br>9・10レーン 110mH<br>◆第1曲走路～<br>バックストレート～<br>第2曲走路の7・8レーン<br>400mH |
| 雨天練習場<br>(本競技場<br>バックスタンド裏) | △    | ×  | ×   | ○13:00～16:30                                          | ○8:00～17:30                                                                                 | ○8:00～14:00                                         | ◆1・2レーン<br>スタート練習<br>◆3・4レーン<br>流し(快調走)<br>◆5レーン<br>復路<br>◆6レーン<br>待機場所<br>※使用できる用器具はスターティングブロックのみ<br>※走方向は南⇒北(1500m<br>スタート⇒200mスタート)                                                                 |
| 投てき場                        | ×    | ×  | ○   | ○13:00～15:00<br>・円盤投<br>○15:00～17:30<br>・ハンマー投        | ○8:00～10:00<br>・円盤投<br>○10:00～12:00<br>・やり投<br>○12:00～15:00<br>・ハンマー投                       | ○8:00～11:00<br>・やり投                                 | 投てき練習は危険を伴うため、監督・コーチが必ず付き添い、係員の指示に従い、十分注意して行うこと。                                                                                                                                                       |

## 【注意事項】

- 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。
- 練習場には、出場者・監督・コーチ以外は立ち入らないこと。
- 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。
- 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)
- 練習に使用する投てき用具は各自が持参すること。
- 投てき練習は危険を伴うため、監督・コーチが必ず付き添い、係員の指示に従い、十分注意して行うこと。
- 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・マーカー・牽引ロープ等レーンを占有する器具の使用は厳禁とする。
- 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。
- 本競技場・補助競技場での円盤投及びハンマー投、やり投の練習はできない。(但し、助走練習及びターン練習は可能)