

## 練習会場使用日程表

### ◎練習についての注意事項

- (1) すべての練習会場ともに競技者・監督・コーチ以外は立入できない。
- (2) 練習会場のレーン上に練習補助器具（ミニハードル等）を置いての練習は禁止する。
- (3) 補助競技場の投てき練習は一切禁止する。
- (4) 雨天練習場での練習は進行方向を守り、安全面に配慮し使用する。
- (5) 本競技場・補助競技場の芝生内での練習は禁止する。
- (6) バトンパスの練習は接触・衝突等の事故がないように十分に注意すること。
- (7) この練習日程表は競技日程の変更や天候により、変更する場合がある。また、競技役員がいる場合は、その指示に従うこと。
- (8) 複数の競技者でサークル・ピットを使用する場合は、一人1回につき1投とする。
- (9) レーン割当については、使用状況等により変更する場合がある。

種目	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)	
本 競 技 場	トラック	12:30~17:30	7:30~10:00 開会式を除く 競技終了後不可	7:30~9:30 競技終了後不可	7:30~9:30
	跳躍	〈ホームストレート〉		〈第1曲走路~バックストレート~第2曲走路〉	
		1~2レーン	中長距離・競歩	1~2レーン	中長距離・競歩
		3~7レーン	短距離・スタート等	3~5レーン	短距離・リレー
		8~9レーン	ハードル練習	6~7レーン	400mH
投てき	ピット・サークルの確認のみ	○ピット・サークルの確認のみ ※練習はすべて投てき場で行う。			
雨天練習場	○4レーン100m 雨天時は混雑が予想されるので十分注意して使用して下さい。 第2コーナーから第3コーナーに向かって使用して下さい。(一方通行) レーンでの基本動作やミニハードル等の使用は禁止。ジョグは右回りで使用して下さい。 シート等での場所取りは禁止です。				
補 助 競 技 場	トラック	12:30~17:30	7:30~17:00	7:30~17:00	7:30~14:00
	跳躍	※7:30~8:30までは、役員・補助員が配置できない場合があります。		※7:30~8:30までは、役員・補助員が配置できない場合があります。	
		〈ホームストレート〉		〈第1曲走路~バックストレート~第2曲走路〉	
		1~2レーン	中長距離・競歩	1~2レーン	中長距離・競歩
		3~6レーン	短距離・リレー	3~4レーン	短距離・リレー
	7~8レーン	ハードル練習	5~6レーン	400mH	
投てき	全 面 使 用 禁 止				
投 て き 場	投てき	12:30~17:30	7:30~17:00	7:30~17:00	7:30~12:00
		※投てき場は、円盤・ハンマー投のサークルとやり投ピットが隣接しているの ので、お互い声をかけ合 い、譲り合って、十分 に注意しながら使用し て下さい。	7:30~11:30(目安) 男子ハンマー投 11:30~14:00(目安) 女子ハンマー投 14:00~ 女子やり投優先 八種砲丸投優先 その他練習可 ※ハンマー投予選が ありますので、公式 練習・競技中は練習 禁止。	※投てき場は、円盤・ハンマー投のサークルとやり投ピットが隣接しているの ので、お互い声をかけ合 い、譲り合って、十分 に注意しながら使用し て下さい。	※投てき場は、円盤・ハンマー投のサークルとやり投ピットが隣接しているの ので、お互い声をかけ合 い、譲り合って、十分 に注意しながら使用し て下さい。

※練習には必ず引率教師または当該校で認められたコーチが付き添い、安全に留意して下さい。

※特に投てき場は、男女のハンマー投予選を実施します。練習時間が限られる種目がありますので御協力願います。

※場所取りも含め、ガムテープや粘着力の強いテープは使用しないこと（養生テープに限る）。