

練習会場使用日程表

◎主競技場の練習について

	トラック種目	跳躍種目	投てき種目
8月22日(金)	12:00～17:00		練習禁止
8月23日(土)	7:00～8:30		
8月24日(日)	7:00～8:30		

- (1)主競技場のレーンの使用区分については、次のとおりとする。ただし、当日の競技種目により区分を変更する場合もある。各レーンとも、第4コーナーからホームストレートへの交点付近は危険なので特に注意する。

＜主競技場のレーンの使用区分＞

- ①周回1～3レーンは短距離+リレーのバトンパスを含めた流し用(第4コーナー要注意)
 - ②第1曲走路から第4曲走路手前までの4～7レーンはリレーを含めた短距離
 - ③第1曲走路からバックストレートは400mHで8レーン女子、9レーン男子
 - ④ホームストレート4～7レーンは短距離(2日目は3～9レーンが短距離)
 - ⑤ホームストレート8レーンは100mH(2日目は短距離)
 - ⑥ホームストレート9レーンは110mH(2日目は短距離)
- (2)スターティングブロックやハードルなど練習に必要な用具は各自設置し、責任をもって片づける。

○主競技場において、次の点に留意してください。

- ① ミニハードル、ラダー等の用器具を用いた練習は禁止とする。
- ② レーン内で体操、ドリル、トーイング等の練習は禁止とする。
- ③ レーンの逆走は禁止する。
- ④ レーン内の歩行はできるだけ避ける。
- ⑤ レーン内で立ち止まらない。
- ⑥ レーンを横断する際は、左右を確認し駆け足を原則とする。

◎補助競技場の練習について

	トラック種目	跳躍種目(棒高跳除く)	投てき種目
8月22日(金)	12:00～17:00(トラックは中・長距離・競歩)		練習禁止
8月23日(土)	7:00～18:00(棒高跳除く)		
8月24日(日)	7:00～15:00(棒高跳除く)		

- (1)補助競技場のレーンの使用区分については、次のとおりとする。ただし、当日の競技種目により区分を変更する場合もある。各レーンとも、第4コーナーからホームストレートへの交点付近は危険なので特に注意すること。

＜補助競技場のレーンの使用区分＞※22日の解放は中・長距離・競歩のみとする。

- ①周回1～2レーンは中・長距離・競歩関係
 - ②第1曲走路からバックストレートは400mHで7レーン女子、8レーン男子とする。
 - ③ホームストレート3～6レーンは短距離。
 - ④ホームストレート7～8レーンは100mH・110mH関係。
 - ⑤リレーのバトンパスは3～6レーンを活用し、安全に留意して行う。
- (2)スターティングブロックやハードルなど練習に必要な用具は各自設置し、責任をもって片づける。
- (3)跳躍種目の棒高跳は、室内雨天走路での練習は可能とします。
- ※雨天時については室内雨天走路の使用は別途指示する。

○補助競技場において、次の点に留意してください。

- ① 補助競技場フィールド内でのドリル・トーイング等は認めるが、ミニハードル、ラダーの使用は禁止とする。
- ② 用器具を用いてのアップや練習、ドリル、トーイング等の練習は、レーン内の使用を禁止とする。

- ③ レーンの逆走は禁止する。
- ④ レーン内の歩行はできるだけ避ける。
- ⑤ レーン内で立ち止まらない。
- ⑥ レーンを横断する際は、左右を確認し駆け足を原則とする。

◎投てき練習場の練習について

	投てき種目			
	砲丸投	円盤投	ハンマー投	やり投
8月22日(金)	12:00～16:30	12:00～14:00	14:00～15:30	15:30～17:00
8月23日(土)	女 7:00～ 9:00 男 9:00～12:00	13:00～15:00	男 7:00～ 8:30 女15:00～16:30	男 7:00～10:30 女11:00～13:00
8月24日(日)	練習禁止	男 7:00～10:45 女11:45～13:00	女 7:00～ 8:30	練習禁止

- (1)投てき練習については安全面に十分配慮し、各団体の監督の責任において行ってください。
- (2)投てき練習は、記載した時間以外は認めないので時間に留意してください。

○投てき練習場において、次の点に留意してください。

- ① 投てき練習の際は、周囲の安全を確認してから投げること。
- ② 投てき物は、各自で準備すること。
- ③ 代理人による順番待ちは禁止とする。