

練習に関する注意事項

1. 補助競技場

- (1) 補助競技場の使用時間は次のとおりとする。

日付	使用時間
9月7日(木)【大会前日】	13:00~17:00
9月8日(金)【第1日】	7:30~18:10
9月9日(土)【第2日】	7:30~19:30
9月10日(日)【第3日】	7:30~15:30

- (2) 補助競技場では、トラック種目及び跳躍種目（棒高跳を除く）及び砲丸投の練習を行うことができる。
-
- (3) トラックのレーンの使い方は、以下の使い方を原則とする。

○ホームストレート

- ・1~2レーン：中長距離及びジョッグ
- ・3~6レーン：短距離・スタートダッシュ練習
- ・7レーン：女子100mH
- ・8レーン：男子110mH

○曲走路及びバックストレート

- ・1~2レーン：中長距離及びジョッグ
- ・5レーン：女子400mH（第一曲走路~バックストレート中央にかけて設置）
- ・6レーン：男子400mH（第一曲走路~バックストレート中央にかけて設置）。

- (4) 下記の時間帯は記載の競技の練習を優先する。

日付	時間	種目（場所）
9月8日(金)【第1日】	7:30~9:30	男女4×100mR（3~6レーン）
9月9日(土)【第2日】	7:30~9:30	110mH（ホーム4~8レーン）
		100mH（バック3~6レーン）

- (5) 砲丸投を除く投てき物を使用した投てき練習及び棒高跳の練習は、禁止とする。
-
- (6) 事故防止のため、逆走は避けること。

2. 本競技場

- (1) 本競技場の使用時間は次のとおりとする。

日付	使用時間
9月7日(木)【大会前日】	13:00~17:00

- (2)
- 本競技場では、棒高跳および投てき競技の練習を行うことができる。

ただし、以下の時間帯に限り、競技役員の下で練習を認める。投てき競技については1人3投に限る。

日付	時間	種目
9月7日(木)【大会前日】	13:00~14:00	男女ハンマー投
	14:00~15:00	男女やり投
	15:00~16:00	男女円盤投
	16:00~17:00	男女砲丸投
	15:00~17:00	男女棒高跳

3. 雨天練習場

- (1) 天候などの事情により使い方を変更する可能性がある。その場合には競技役員の指示に従うこと。
- (2) 雨天練習場の使用時間は次のとおりとする。

日付	使用時間
9月7日(木)【大会前日】	13:00~17:00
9月8日(金)【第1日】	7:30~18:10
9月9日(土)【第2日】	7:30~19:30
9月10日(日)【第3日】	7:30~15:30

- (3) なお、**使用人数等に応じて、走路を区切って使用する場合があります。**競技役員の指示に従うこと。
- (4) ハードルの使用は以下の時間帯のみ、以下に指定するレーンで認めることとする。

なお、ハードルを使用する際には、必ず指導者の立会いの下、危険の無いように行うこと。

○ 9月9日(土)【第2日】

時間	3レーン	4レーン
7:30~10:25	女子 100mH	男子 110mH
10:25~13:40	女子 400mH	男子 400mH

○ 9月10日(日)【第3日】

時間	3レーン	4レーン
7:30~12:55	女子 100mH	男子 110mH
※	女子 400mH	男子 400mH

※希望者がいる場合は競技役員の指示によって実施する。

4. その他

- (1) 練習会場では事故防止に努め、競技役員の指示に従うこと。
- (2) 練習会場には、選手・チームスタッフ・競技役員以外は立ち入らないこと。
- (3) 各練習会場のトラックにおいて、牽引ロープ及びミニハードル等の用具を使用する練習は禁止する。
- (4) その他不明な点は、ウォーミングアップ場係に確認すること。