

練習会場使用日程

陸上競技場		第2陸上競技場		
22 日 (木)	トラック	12:00～17:00	トラック	12:00～17:00
	走高跳	12:00～17:00	走高跳	12:00～17:00
	棒高跳(男子)	12:00～15:00	走幅跳	12:00～14:00(ホームストレート側のみ)
	棒高跳(女子)	15:00～17:00	三段跳(女子)	14:00～17:00(ホームストレート側のみ)
	走幅跳	12:00～14:00	円盤投	12:00～17:00
	三段跳(男子)	14:00～17:00		
	砲丸投	12:00～17:00		
	やり投	12:00～17:00		
23 日 (金)	トラック	7:30～8:45	トラック	7:30～17:30
			走高跳	13:30～17:00
			走幅跳(女子)	10:00～12:30(ホームストレート側のみ)
			走幅跳(男子)	12:30～14:00(ホームストレート側のみ)
			三段跳(女子)	14:30～17:00(ホームストレート側のみ)
			砲丸投(女子)	7:30～8:30
			砲丸投(男子)	8:30～17:00
			円盤投(男子)	7:30～8:30
			円盤投(女子)	14:00～17:00
			やり投(女子)	9:00～11:00
やり投(男子)	11:30～13:30			
24 日 (土)	トラック	7:30～8:45	トラック	7:30～17:30 ※ハンマー投練習時間中はバックストレート使用不可
			走高跳(男子)	9:00～11:30
			走高跳(女子)	11:30～14:00
			棒高跳(女子)	10:00～17:00
			走幅跳(男子)	7:30～9:00(ホームストレート側のみ)
			三段跳(女子)	9:30～12:30(ホームストレート側のみ)
			三段跳(男子)	13:00～16:00(ホームストレート側のみ)
			砲丸投(男子)	8:00～9:00
			円盤投(女子)	10:00～12:00
			ハンマー投	13:00～16:00
25 日 (日)	トラック	7:30～8:45	トラック	7:30～16:30 ※ハンマー投練習時間中はバックストレート使用不可
			走高跳(男子)	7:30～9:00
			走高跳(女子)	9:00～12:00
			走幅跳(七種)	7:30～9:00(ホームストレート側のみ)
			三段跳(男子)	9:30～12:30(ホームストレート側のみ)
			ハンマー投(女子)	7:30～8:30
			ハンマー投(男子)	11:00～12:00

※第2陸上競技場の使用制限

- ・8レーン外側にカラーコーンを設置する。第2競技場内の移動はカラーコーンの外側を原則とする。
- ・円盤投、ハンマー投、やり投の練習時間中はフィールド内芝生部分への立ち入りは全面禁止とする。
- ・ハンマー投の練習時間中はバックストレートの使用を禁止とする。
- ・走幅跳、三段跳の練習ビッドはホームストレート側で実施する。
- ・その他競技役員への指示に従う。

練習会場留意事項

- 上記の場所・時間を厳守する。()内に記載の競技者を優先とする。
- 練習は、下記の場所と時間を厳守し、競技役員・練習会場係の指示に従い行う。
- 投てき用具は、各自で用意する。また、事故防止に十分努める。
- 逆走は禁止する。また、競技場備え付け以外の用具(ドリル用のミニハードル、投てき用のメディシンボール、牽引用のチューブ等)の持ち込み及びそれらを利用した練習は禁止する。
- 陸上競技場トラック使用区分 ※スターティングブロック設置場所(2か所) ➡ 100mスタート位置 / 400mスタート位置
 - ◇1・2レーン 周回練習レーン
 - ◇3～6レーン ホームストレート スタートダッシュ
 - ◇7レーン ホームストレート 100mH 1コーナー ～ バックストレート 400mH(女子)
 - ◇8レーン ホームストレート 110mH 1コーナー ～ バックストレート 400mH(男子)
- 第2陸上競技場使用区分 ※スターティングブロック設置場所(2か所) ➡ 100mスタート位置 / 400mスタート位置
 - ◇1・2レーン 周回練習レーン
 - ◇3～6レーン ホームストレート スタートダッシュ
 - ◇7レーン ホームストレート 100mH 1コーナー ～ バックストレート 400mH(女子)
 - ◇8レーン ホームストレート 110mH 1コーナー ～ バックストレート 400mH(男子)
 - ◇ハンマー投及び円盤投げの練習中は使用制限がある。