

練習会場の「使用日程」及び「レーン区分」について

	本 競 技 場			
	トラック・跳躍	砲 丸 投	円 盤 投	や り 投
9月4日(金)	7:30~10:30 棒高(男)9:45まで	7:30~10:30	7:30~8:45	8:45~10:00
	競技終了後~17:50	競技終了後~17:50 男子	競技終了後~17:50 女子	競技終了後~17:50 女子・混成男子
9月5日(土)	7:15~9:10	7:15~9:20 男子	8:15~9:20 女子	7:15~8:15 女子・混成男子
	競技終了後~17:50	競技終了後~17:50 女子	禁止	競技終了後~17:50 男子
9月6日(日)	7:15~9:10 棒高(女)9:00まで	7:15~9:00 女子	禁止	7:15~9:00 男子
	競技終了後~17:50	禁止	競技終了後~17:50 男子	禁止
9月7日(月)	7:15~9:00	禁止	7:15~8:15 男子	7:15~8:30 混成女子

	補 助 競 技 場		
	トラック・幅・三段	砲 丸 投	円盤・ハンマー・やり
9月4日(金)	7:30~17:50	7:30~17:50	禁止
9月5日(土)	7:05~17:50	7:05~17:50	禁止
9月6日(日)	7:05~17:50	7:05~17:50	禁止
9月7日(月)	7:05~14:00	7:05~14:00	禁止

1 トラック競技の練習について

(1) 本競技場

- ① ジョギングはトラックの外周を使用すること。トラック内の芝エリアでは、ジョギング、体操、ストレッチ、ドリル等は禁止とする。
- ② レーンの区分について
 - ・周回1、2レーンは中・長距離並びに競歩関係、周回3~6レーンはリレーのバトンパスを含めた短距離(第4コーナー禁止)
 - ・第一曲走路からバックストレートの7、8レーンは400H
 - ・ホームストレート3~7レーンは短距離、8レーンは100mH、9レーンは110mH
 - ※最終日については、6~7レーン100mH、8~9レーン110mHとする。
 - ・バトンパスについては第4コーナー以外で行うこと。
- ③ 第4コーナーでのリレーの練習、第4コーナーからホームストレートへかけての流しを禁止する。
- ④ ハンマー投の練習は終日禁止とする。
- ⑤ 室内走路の使用は禁止とする。

(2) 補助競技場

- ① レーンの区分について
 - ・周回1、2レーンは中・長距離並びに競歩関係、周回3~5レーンは短距離
 - ・2日目(9/5): ストレート3~4レーンは短距離、5レーン110mH
 - ・3日目(9/6): ストレート3~4レーンは短距離、5レーン100mH
 - ・4日目(9/7): ストレート2~3レーンは短距離、4レーン100mH、5レーン110mH
 - ・リレーのバトンパス練習については第2コーナーのみで行うこと。
 - ・コーナーでのスタート練習は第1~2コーナーのみで行うこと。
- ② 砲丸投以外の投てき練習は禁止とする。

2 その他

- ① 各種目の練習については安全に注意し、各学校の監督の責任において行うこと。
 - ② 本競技場の芝エリアは投てき練習のみとする。(上記区分を厳守すること)
 - ③ ハンマー投げの練習場はありません。
 - ④ 競技場の開門時間は7:00、閉門時間は18:00となります。
- ※ 本競技場、補助競技場において事故につながる危険性があるため、レーン内での次の行為を禁止します。
- ・牽引走(トーイング)
 - ・ミニハードルなど道具をレーン上に置いての練習
 - ・急に立ち止まったりする行為、逆走、急なレーン変更