

練習に関する注意事項（案）

- (1) 西京極総合運動公園補助競技場(5月9-10日)、奈良市鴻ノ池陸上競技場補助(5月18-19日)にて行うこと。
- (2) 補助競技場に備え付けの器具のみを用いること。それ以外の器具の持ち込みは禁止とする。
- (3) 練習の際は事故防止に努め、競技役員の手指示に従うこと。
- (4) 練習で用器具を使用する際は、競技役員に申し出ること。使用した後は元の場所まで返却すること。
- (5) 競技場の器具を破損した場合は、当該競技者の所属する大学より必要代金を徴収する場合があります。
- (6) ハードルの練習は以下の通りとする。なお、当該種目の最終の招集開始時刻には設置しているハードルを撤収する。なお、以下のレーンではハードルを用いたドリル練習は行わないこと。

日付	5/9(木) 【大会2日目】	5/10(金) 【大会3日目】	5/18(土) 【大会4日目】	5/19(日) 【大会5日目】
詳細	【110mH・100mH】 ホームストレート 100mH：5、6レーン 110mH：7、8レーン	【110mH・100mH】 ホームストレート 100mH：5、6レーン 110mH：7、8レーン	【100mH】 ホームストレート 5、6レーン 【400mH】第1曲走路 男子：5レーン 女子：6レーン	【400mH】第1曲走路 男子：5レーン 女子：6レーン

- (7) ハードルの練習をする際に、故意に手でハードルを倒すことは禁止とする。
- (8) トラックのレーンの使い方は以下の通りとする。
 - 1,2レーン…長距離スピード練習
 - 3,4レーン…短距離コーナー練習・リレーバトン練習
 - 直走路短距離スタート練習
 - 9,10日…5～8レーン(バックストレート)
 - 18,19日…5,6レーン(バックストレート)
- (9) ジョギングは芝生内、または補助競技場外で行うこと。補助競技場外で行う場合には、一般利用客に十分注意すること。
- (10) リレー・走高跳で使用したマーカーテープは必ず剥がして持ち帰ること。
- (11) 事故防止のため、逆走は禁止とする。
- (12) 事故防止のため、走路を横切るとは禁止する。やむを得ない事情で走路を横切の際は、十分周りに気を付けること。
- (13) 補助競技場での跳躍練習(棒高跳を除く)は可能とする。練習場所は以下の通りである。
 - 走高跳…第2曲走路内側(18-19日)
 - 走幅跳・三段跳…バックストレート側走路(9-10日)、ホームストレート側走路(18-19日)
- (14) 投擲物を使用した練習は禁止とする。なお、メディシンボール等を使用したアップは補助競技場内でのみ可能とする。
- (15) 補助競技場の閉門時刻は17時とする。
- (16) 迷惑撮影等不審な行為を見かけたら、近くの審判に連絡すること。
- (17) 体調管理については各自でしっかり行き、こまめに水分補給をとること。
- (18) その他不明な点は、大会本部に確認すること。