

## 練習に関する注意事項（案）

全日程において京都市西京極総合運動公園補助陸上競技場で行うこと。主競技場でのアップ、練習は厳禁とする。また他の選手の迷惑にならないよう配慮すること。

### ●大会前日…6月20日(木)の練習に関して

- (1) 京都市西京極総合運動公園補助陸上競技場を12:00~16:30まで開放する。
- (2) トラック練習は以下の通りとする。
- ・周回（ジョグ、長距離）：1, 2レーン
  - ・短距離、スタートダッシュ練習：3-6レーン
  - ・ハードル練習は下図参照。なお、以下のレーンではハードルを用いたドリル練習は禁止する。

場所	種目
ホームストレート側8レーン	110mH (10台)
ホームストレート側7レーン	100mH (10台)
第1曲走路~バックストレート側8レーン	男子400mH (5台)
第1曲走路~バックストレート側7レーン	女子400mH (5台)

- (3) 跳躍練習は以下の通りとする。
- ・棒高跳は行わない
  - ・走高跳：Bゾーン
  - ・走幅跳、三段跳はバックストレート付近の助走路にて行う。練習時間は下図参照。

時間	種別	種目
12:00~14:00	男女	走幅跳
14:00~15:00	女子	三段跳
15:00~16:00	男子	三段跳

- (4) 投擲練習に関しては学生役員立会いの下、Aゾーンにて指定された時間のみ1人2回まで練習可能とする。練習時間は下図参照。

時間	種別	種目
12:00~16:30	男女	砲丸投
12:00~13:15	男女	円盤投
13:30~14:45	男女	ハンマー投
15:00~16:15	男女	やり投

●大会当日…6月21日-6月23日(金-日)の練習に関して

- (1) 京都市西京極総合運動公園補助陸上競技場を7時30分から開放する。使用可能時間は1・2日目は19時まで、3日目は15時までとする。
- (2) トラック練習は以下の通りとする。
- ・周回(ジョグ、長距離)：1, 2レーン
  - ・短距離、スタートダッシュ練習：3-6レーン
  - ・ハードル練習は下図参照。なお、以下のレーンではハードルを用いたドリル練習は禁止する。

場所	種目
ホームストレート側8レーン	110mH(10台)
ホームストレート側7レーン	100mH(10台)
第1曲走路~バックストレート側8レーン	男子400mH(5台)
第1曲走路~バックストレート側7レーン	女子400mH(5台)

- (3) フィールド練習は以下の通りとする。
- ・走高跳：Bゾーン
  - ・走幅跳、三段跳はバックストレート付近の助走路にて行う。
  - ・棒高跳、投擲種目の練習は行わない。
- (4) 七種走高跳は補助競技場で競技を行う。
- 大会1日目の10:00-14:00は第3・4コーナー及び第3・4コーナー内の跳躍ピットでの練習を禁止する。

●その他

- (1) 西京極総合運動公園周回道路を使用する場合は一般の方に十分注意すること。
- (2) 練習の際は事故防止に努め、競技役員への指示に従うこと。
- (3) 練習で新たに用器具の使用を希望する場合は練習会場の競技役員に申し出ること。使用した後は元の場所に返却し、その旨を申し出た競技役員に伝えること。
- (4) 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。
- (5) 事故防止のため、逆走は禁止とする。
- (6) 補助競技場のトラック内を横切るときは十分注意すること。
- (7) 芝生内への立ち入りは原則禁止とする。
- (8) その他不明な点は、大会本部に確認すること。