

練習会場及び練習時間

会場名	練習種別							備考
	トラック	跳躍	投げ	5/8(木)	5/9(金)	5/10(土)	5/11(日)	
本競技場	○	△	△	【13:00～17:00】 ・トラック全般 ・走高跳－女子 ・やり投－女子(助走のみ可)	【7:30～10:30】 ・トラック全般 ・走高跳－男子 ・円盤投－男女子(混成含む) ＊ターン練習のみ可器具を使ってのターン練習は禁止	【7:15～8:30】 ・トラック全般 ・走高跳－男子 ・走幅跳－女子 ・円盤投－男子 ＊ターン練習のみ可器具を使ってのターン練習は禁止	【7:15～8:30】 ・トラック全般 ・棒高跳－男子 ・走幅跳－女子 ・円盤投－男子 ＊ターン練習のみ可器具を使ってのターン練習は禁止	◇1～2レーン：中・長距離・競歩 ◇3～7レーン：短距離・リレー (※3～4レーンはコーナー 5～7レーンは直線) ◇8～9レーン：ハーダル ＊5月10日(土)の100mH・110mH練習は 6～7レーン：女子(100mH) 8～9レーン：男子(110mH) ＊5月11日(日)の400mH 6～7レーン：女子 8～9レーン：男子 (注) 第2コーナーでの直線練習は禁止 ◇ウォーミングアップのためのジョグはフィールド内で行う ◇跳躍練習：(注)助走・跳躍順など、係員の指示に必ず従う ◇投げ練習：(注)監督が必ず付き添い、係員の指示に従う
雨天 練習場	○	×	×	走練習のみ可 【13:00～17:00】	走練習のみ可 【7:30～18:30】	走練習のみ可 【7:15～18:00】	走練習のみ可 【7:15～16:00】	◇南から北への一方通行 ◇ハーダル・跳躍練習不可 ＊逆走は厳禁
補助 競技場	○	△	△	・トラック全般【13:00～17:00】 ・走高跳、走幅跳、三段跳 ＊棒高跳ビットなし ・砲丸投 【8:30～10:00】 ・やり投－女子(混成含む)*助走のみ可 【10:10～13:30】 ・やり投－男子(混成含む)*助走のみ可	【7:15～18:30】 ・トラック全般 ・走高跳、走幅跳、三段跳 ・砲丸投 【7:30～12:00】 ・やり投－女子*助走のみ可 【12:10～14:10】 ・やり投－男子*助走のみ可	【7:15～18:00】 ・トラック全般 ・走高跳、走幅跳、三段跳 ・砲丸投 【7:30～12:00】 ・やり投－女子*助走のみ可 【12:10～14:10】 ・やり投－男子*助走のみ可	【7:15～16:00】 ・トラック全般 ・走高跳、走幅跳、三段跳 ・砲丸投 【7:30～12:00】 ・やり投－女子*助走のみ可 【12:10～14:10】 ・やり投－男子*助走のみ可	◇1～2レーン：中・長距離・競歩 ◇3～6レーン：短距離・リレー ホームストレートは5～8レーン可 ◇7～8レーン：400mH ＊第1曲走路～バックストレート～第2曲走路 ◇7～10レーン：ハーダル ＊5月10日(土)の100mH・110mH練習は 7～8レーン：女子(100mH) 9～10レーン：男子(110mH) 5月11日(日)の400mH ◇跳躍練習：(注)助走・跳躍順など、係員の指示に必ず従う ◇投げ練習：(注)監督が必ず付き添い、係員の指示に従う
投げき場	×	×	△	【13:00～14:10】 ・やり投－男子(混合含む) 【14:10～15:20】 ・やり投－女子(混合含む) 【15:20～16:10】 ・円盤投－男子(混成含む) 【16:10～17:00】 ・円盤投－女子(混成含む) 【16:30～18:00】 ・ハンマー投－男女	【7:30～10:10】 ・やり投－女子 【10:10～13:40】 ・やり投－男子 【13:40～15:00】 ・円盤投－女子 【15:00～16:20】 ・円盤投－男子 【16:30～18:00】 ・ハンマー投－男女	【7:30～9:00】 ・円盤投－男女(混成含む) 【9:00～11:10】 ・ハンマー投－女子 【11:10～13:40】 ・ハンマー投－男子 【13:40～15:10】 ・円盤投－女子 【15:10～18:00】 ・円盤投－男子	【7:30～8:10】 ・円盤投－男子 【8:10～10:10】 ・ハンマー投－女子 【10:10～12:10】 ・ハンマー投－男子	◇投げき練習：(注)監督が付き添い、係員の指示に従う

○練習可能 △種目限定 ×練習不可

*注意事項

- 練習は各校監督のもと、指定された場所で指定された時間に行い、事故防止に十分配慮すること。
- 練習場には、選手・監督・コーチ以外は立ち入らないこと。
- 練習に使用する器具は、原則として各自持参すること。
- 全天候舗装走路は、9mm以下とのスパイクピンを使用すること。ただし、走高跳・やり投については、12mm以下とのスパイクピンが使用できる。
- 投げき練習では、危険を伴うので係員の指示に従い、十分注意して練習すること。
- 走路の使用は原則として上の表の通りとする。なお、逆走は禁止する。また、牽引ロープ・ミニハーダル等の練習器具を使用しての練習も一切禁止する。
- スタート練習の前を横切らないこと。特にハーダル種目においてはスタート位置が異なるので注意すること。
- 状況に応じて変更になる場合があります。