

# 第59回 北陸陸上競技選手権大会 練習会場使用日程案および注意事項

(西部緑地公園陸上競技場 : 石川県 8月21日～23日)

練習会場	種目	21日(金)	22日(土)	23日(日)	連絡事項	
本競技場	トラック種目	12:30~17:00 *投擲練習中は芝生内使用不可	7:00 ~ 8:30	7:00 ~ 8:30	1~2レーン 中長距離・競歩 タイムトライアル 3~6レーン 短距離 7~9レーン ハードル練習	
	跳躍	走高跳	12:30~17:00	直前練習のみ	直前練習のみ	天候・状況によって制限あり 砂場の整地は各自で行うこと  マット設置後、風向変更でマットの位置の変更はできない
		走幅跳				
		三段跳				
		棒高跳	12:30~16:30			
	投擲	砲丸投	/	直前練習のみ	直前練習のみ	監督・コーチの立会いのもとで安全面に十分配慮して実施  円盤・砲丸はターン・グライド練習のみ可
		円盤投				
やり投		12:30~17:00	直前練習のみ	直前練習のみ		
補助競技場	トラック競技	12:30~17:00	7:00 ~ 18:00	7:00~17:00	1・2レーン 中長距離・競歩タイムトライアル 3~5レーン 短距離 (逆走禁止) 6レーン~ ハードル (逆走禁止) *投擲練習中の芝生内は使用禁止 *雨天走路内は紙雷管の使用禁止	
		(雨天走路) 走練習のみ (逆走禁止)	走練習のみ (逆走禁止)	走練習のみ (逆走禁止)		
	跳躍	走高跳	12:30~17:00	7:30 ~ 16:30	9:00 ~ 12:20	天候・状況によって制限あり 砂場の整地は各自で行う。
		走幅跳	12:30~17:00	7:30 ~ 17:00	7:30 ~ 13:20	
		三段跳	12:30~17:00	7:30 ~ 17:00	7:30 ~ 10:20	
		棒高跳	12:30~15:00	11:00 ~ 14:00	7:30 ~ 11:30	雨天走路で突込み練習のみ可
	投擲	砲丸投	12:30~17:00	9:30 ~ 14:00	7:30 ~ 10:50	監督・コーチの立会いのもとで安全面に十分配慮して実施
		円盤投	12:30~17:00	11:30 ~ 13:20	7:30 ~ 11:00	
		やり投	/	7:30 ~ 11:00	11:00 ~ 13:30	
	投擲場	ハンマー	12:30~16:30	13:00 ~ 15:00	7:00 ~ 8:20	監督・コーチの立会いで実施

\* 22日と23日の投擲練習場は、ハンマー投の練習時間帯を除いては、その日に行われない投擲種目の練習場所として16:30までは解放する。

## 練習会場での注意事項

- ① 練習は、各監督・コーチの管理下で事故防止に十分配慮されて実施下さい。
- ② 練習時間や場所および準備関係は天候や状況により変更や制限が出来ますので了解下さい。
- ③ 投擲用具の貸し出しはいたしません。
- ④ スパイクピンの長さはプログラム記載の競技注意事項に添って使用下さい。
- ⑤ 走練習の際は、逆走をしないよう注意下さい。

★ ハンマー投げの競技場所が補助競技場の場合、練習使用の制限が入ることがある。