

# 練習日程表

	本競技場		補助競技場		王山競技場		サッカー・ラグビー場
	時間帯	種目	時間帯	種目	時間帯	種目	時間帯
6月14日 (木)	11:00～16:30 " "	トラック全種目 跳躍全種目 砲丸投	11:00～16:30 " " 11:00～13:45 13:45～16:30	トラック全種目 走幅跳・三段跳 砲丸投 やり投 走高跳 棒高跳	13:00～14:30 15:00～16:30	ハンマー投 円盤投	10:30～16:30  <b>アップ・ダウンの ジョギングのみ</b>  <b>スパイク使用禁止 投てき練習禁止</b>
6月15日 (金)	7:30～8:30 " " " "	トラック全種目 走高跳(女) 走幅跳(男) 棒高跳(南女) 砲丸投	7:30～17:00 7:30～16:30 7:30～9:30 9:30～11:30 11:30～13:30 13:30～16:30 7:30～9:15 7:30～9:15 9:15～11:45 9:15～16:00	トラック全種目 走幅跳・三段跳 走高跳(女) 棒高跳(南男) 棒高跳 走高跳 砲丸投(北男) やり投(南女) やり投(北女) 砲丸投	12:00～13:45 13:45～15:15 15:30～16:30	ハンマー投(南男) ハンマー投 円盤投	8:30～17:00  <b>アップ・ダウンの ジョギングのみ</b>  <b>スパイク使用禁止 投てき練習禁止</b>
6月16日 (土)	7:00～8:30 " " " "	トラック全種目 走高跳 走幅跳 棒高跳(北女) 砲丸投	7:00～17:00 7:00～16:30 7:00～9:30 9:30～11:30 11:30～16:30 7:00～9:15 7:00～10:20 9:15～16:00 14:00～16:00	トラック全種目 走幅跳・三段跳 走高跳 棒高跳(北男) 走高跳 砲丸投(南男) やり投(八種) 砲丸投 やり投	7:30～8:45 8:45～10:00 10:00～11:45 12:00～13:45 13:45～15:00 15:15～16:30	円盤投(北女) 円盤投 円盤投(南女) ハンマー投(北男) ハンマー投 円盤投	8:30～17:00  <b>アップ・ダウンの ジョギングのみ</b>  <b>スパイク使用禁止 投てき練習禁止</b>
6月17日 (日)	7:00～8:30 " " " "	トラック全種目 走高跳 走幅跳(女) 三段跳 砲丸投(女)	7:00～17:00 7:00～13:45 7:00～9:15 9:30～16:30 7:00～16:00 7:00～11:15 11:15～14:15	トラック全種目 走高跳 走幅跳(女) 三段跳 砲丸投(女) やり投(南男) やり投(北男)	7:00～8:15 8:45～12:45	ハンマー投(女) 円盤投(男)	8:30～17:00  <b>アップ・ダウンの ジョギングのみ</b>  <b>スパイク使用禁止 投てき練習禁止</b>
6月18日 (月)	7:00～8:30 " " "	トラック全種目 走幅跳(七種・メイン) 三段跳(男女・バック) 砲丸投(女)	7:00～16:30 7:00～10:15 7:00～9:15 9:15～11:45 10:00～10:50	トラック全種目 三段跳 砲丸投(北女) 砲丸投(南女) やり投(七種)	7:00～8:45 8:45～12:45	円盤投(南男) 円盤投(北男)	8:30～16:30  <b>アップ・ダウンの ジョギングのみ</b>  <b>スパイク使用禁止 投てき練習禁止</b>

( )に記載してある種別の選手が優先されます。安全面に留意して練習してください。

## ～練習会場留意事項～

1 練習は必ず引率責任者が付添い、事故防止に努めてください。上記の場所と時間を厳守し、競技役員・練習場係の指示に従ってください。

2 競技場のレーン区分について

**※逆走と牽引走は厳禁とします。**

種目	＜本競技場＞	＜補助競技場＞
中・長距離・競歩	1～3レーン	1・2レーン
短距離・リレー	4～7レーン	3・4レーン
100mH	8レーン・ホーム	7レーン・ホーム
110mH	9レーン・ホーム	8レーン・ホーム
400mH女子	8レーン・バック	5レーン・バック
400mH男子	9レーン・バック	6レーン・バック

3 投擲練習用具は、各自で準備して下さい。

4 スターティングブロックの設置は、第1コーナーと100mスタート地点のみとします。