

練習について

- (1) ウォーミングアップ及び練習は、補助競技場及び雨天練習場で行うこと。ただし、競技開始前の指定された時間内において、本競技場での練習を許可する。
- (2) 練習については、練習場係の指示に従うこと。
- (3) レーン上や芝に道具類（ミニハードルやラダー等）を置かないこと。
- (4) 練習会場使用日程は原則次の通りとする。

場所	練習可能時間及び指定場所	
期日	21日（日）	22日（月）
本競技場	<p>7:30～8:20</p> <p>○1～3 レーン：長距離 ○4～8 レーン：短距離</p>	<p>7:30～8:30</p> <p>1～3 レーン：長距離 4～8 レーン：短距離</p>
補助競技場	<p>7:30～17:00</p> <p>○1～2 レーン：長距離 ・1 レーン スピード練習 ・2 レーン ペース走 ○3～8 レーン：短距離・リレー ハードル ※時間帯指定があるもの 低学年ハードル 7:30～14:00 共通ハードル 14:00～17:00 砲丸投 9:00～15:00 走高跳ピット 9:00～15:00 (12:00～13:00 は男子優先) 三段跳 13:00～17:00</p>	<p>7:30～17:00</p> <p>○1～2 レーン：長距離 ・1 レーン スピード練習 ・2 レーン ペース走 ○3～8 レーン：短距離・リレー ハードル</p>

- (5) バックスタンド下（雨天練習場）の使用について
 - ・狭いため混雑します。周囲の安全には万全の注意を払って使用すること。
 - ・右側通行で練習をすること。係員の指示がある場合は、その指示に従うこと。
 - ・動きづくりや流し程度の練習しか使用できない。
 - ・練習場係の指示に従うこと。（走る方向は進行方向とは逆とする）
 - ・走路周辺を待機場所にしたり、物を置いたりしないこと。