

練習会場注意事項

1. 補助陸上競技場について

- 1) 使用時間は次の通りとする。

日付	5月7日(金)【1日目】	5月8日(土)【2日目】	5月9日(日)【3日目】
使用時間	10:15~17:40	7:45~16:25	7:45~14:50

2) トラック種目及び跳躍種目（棒高跳を除く）、砲丸投の練習を行うことができる。

3) 用器具はスタートブロック・ハードル・走幅跳・走高跳・三段跳のみ貸し出しをする。

その他、競技場の利用及び用器具の貸し出しについては、ウォームアップ係の指示に従うこと。

4) トラックのレーンの使い方は、以下の使い方を原則とする。

指定されていないレーンに関しては譲り合って使うこと。

○ホームストレート

- 1~2 レーン：中長距離及びジョグ
- 3~6 レーン：短距離・SD 練習
- 7 レーン：女子 100mH
- 8 レーン：男子 110mH

○第1曲走路～バックスストレート

- 1~2 レーン：中長距離及びジョグ
- 3~4 レーン：短距離
- 5 レーン：女子 400mH
- 6 レーン：男子 400mH

5) 下記の時間帯は、記載の競技練習を優先する。

日付	5月7日(金)【1日目】	5月8日(土)【2日目】	5月9日(日)【3日目】
使用時間	11:00~12:20	11:00~12:25	8:00~9:40
種目（場所）	男女4×100mR(3~6レーン)	男女4×100mR(3~6レーン)	女子100mH(3~4レーン) 男子110mH(5~6レーン)

6) 砲丸投を除く投てき物を利用した練習は禁止する。

7) 逆走は接触事故防止のため禁止する。

2. 本陸上競技場について

本陸上競技場を利用してのウォーミングアップは一切認めない。