

# 練習会場注意事項（10月21日訂正）

## 1. 本陸上競技場の利用について

メイン競技場を使用したウォーミングアップは、両日ともに第1種目開始30分前までとする。ただし、競技会準備をしているため、使用中は競技役員の指示に従うこと。

## 2. 補助陸上競技場の利用について

### 1) 開場および使用時間は次の通りとする。

大会1日目 10月22日（土）8:45～16:00

大会2日目 10月23日（日）8:45～13:55

### 2) トラック種目及び跳躍種目（棒高跳・走高跳を除く）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、三段跳のみ貸し出しをする。※その他、競技場の利用方法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の使用は、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) 下記時間帯は、記載の競技練習を優先する。

#### 大会1日目 10月22日（土）8:00～16:00

8:45～9:00	9:05～9:45	11:10～12:00	14:30～15:20
男子4×100mR (3～6レーン)	女子100mH(3～4レーン) 男子110mH(5～6レーン)	女子100mH(3～4レーン) 男子110mH(5～6レーン)	男女4×100mR (3～6レーン)

#### 大会2日目 10月23日（日）8:00～13:55

9:00～9:30	11:15～12:05	～13:55
男子400mH (3～4レーン)	女子400mH(3～4レーン) 男子400mH(5～6レーン)	種目の指定は無いが、各選手、譲り合って 使用すること。

### 6) 補助競技場内で投げき物を用いた練習は禁止とする。

### 7) 逆走は接触事故防止のため禁止とする。