

練習会場及び練習時間

会場名	練習種別			5/14 (木)	5/15 (金)	5/16 (土)	5/17 (日)	備考
	トラック	跳躍	投てき					
本競技場	○	△	△	<p>【13:00～17:00】</p> <p>トラック全般 走高跳、走幅跳、三段跳 * 棒高跳ピット無し</p> <p>やり投（助走練習のみ可） 砲丸投・円盤投・ハンマー投（サークル確認のみ可） ※各投てきにおける練習時には、投てき物を持って練習は不可</p>	<p>【7:30～10:30】</p> <p>トラック全般 走高跳一女子</p> <p>やり投（助走練習のみ可） 砲丸投・円盤投（サークル確認のみ可） ※各投てきにおける練習時には、投てき物を持って練習は不可</p>	<p>【7:15～8:30】</p> <p>トラック全般 走高跳一男子</p> <p>やり投（助走練習のみ可） 砲丸投・円盤投（サークル確認のみ可） ※各投てきにおける練習時には、投てき物を持って練習は不可</p>	<p>【7:30～8:30】</p> <p>トラック全般 棒高跳一男子女子 走幅跳一女子</p> <p>砲丸投・ハンマー投（サークル確認のみ可） ※各投てきにおける練習時には、投てき物を持って練習は不可</p>	<p>◇ 1～2レーン：中・長距離・競歩 ◇ 3～6レーン：短距離・リレー （* 3～4レーンはコーナー 5～6レーンは直線） ◇ 7～8レーン：ハードル * 5月16日（土）・17日（日）の100mH・110mH練習は 6レーン：女子（100mH） 7～8レーン：男子（110mH） * 5月16日（土）・17日（日）の400mH 6レーン：女子 7～8レーン：男子 第1曲走路～バックストレート （注）第2コーナーでの直線練習は禁止</p> <p>◇ウォーミングアップのためのジョッグはフィールド内で行うこと。 ◇跳躍練習：（注）助走・跳躍順など、係員の指示に従うこと。 ◇投てき練習：（注）監督が必ず付き添い、係員の指示に従うこと。</p>
補助競技場	○	△	△	<p>【13:00～17:00】</p> <p>やり投（投てき練習可）</p>	<p>【7:15～18:30】</p> <p>トラック全般 走高跳、走幅跳、三段跳</p> <p>【7:30～10:30】</p> <p>やり投一女子（混成不可）* 助走のみ可</p> <p>【10:30～13:30】</p> <p>やり投一男子（混成不可）* 助走のみ可</p> <p>【13:30～18:30】</p> <p>やり投一男女（混成のみ可）* 助走のみ可</p>	<p>【7:30～18:30】</p> <p>トラック全般 走高跳、走幅跳、三段跳</p> <p>【7:30～12:00】</p> <p>やり投一女子（混成のみ可）* 助走のみ可</p> <p>【12:00～14:10】</p> <p>やり投一男子*（混成のみ可）* 助走のみ可</p>	<p>【7:30～16:00】</p> <p>トラック全般 走高跳、走幅跳、三段跳</p>	<p>◇ 1～2レーン：中・長距離・競歩 ◇ 3～6レーン：短距離・リレー ホームストレートは5～8レーン可 ◇ 7～8レーン：ハードル * 5月16日（土）・17日（日）の100mH・110mH練習は 6レーン：女子（100mH） 7～8レーン：男子（110mH） * 5月16日（土）・17日（日）の400mH 6レーン：女子 7～8レーン：男子 第1曲走路～バックストレート （注）第2コーナーでの直線練習は禁止</p> <p>◇ウォーミングアップのためのジョッグはフィールド内で行うこと。 ◇跳躍練習：（注）助走・跳躍順など、係員の指示に従うこと。 ◇投てき練習：（注）監督が必ず付き添い、係員の指示に従うこと</p>
投てき練習場	×	×	△	<p>【13:00～17:00】</p> <p>砲丸投（ピットの数1）</p> <p>【13:00～15:30】</p> <p>円盤投</p> <p>【15:30～17:00】</p> <p>ハンマー投げ</p>	<p>【7:30～17:00】</p> <p>砲丸投</p> <p>【7:30～12:00】</p> <p>円盤投一女子</p> <p>【12:00～15:00】</p> <p>円盤投一男子（混成不可）</p> <p>【15:00～17:00】</p> <p>ハンマー投一男女</p>	<p>【7:30～9:20】</p> <p>円盤投一男子（混成のみ可）</p> <p>【7:30～10:00】</p> <p>砲丸投一女子</p> <p>【10:00～17:00】</p> <p>砲丸投一男子</p> <p>【9:20～12:10】</p> <p>ハンマー投一男女</p> <p>【12:10～15:00】</p> <p>円盤投一女子</p> <p>【15:00～17:00】</p> <p>ハンマー投一男女</p>	<p>【7:30～10:00】</p> <p>砲丸投一男子</p> <p>【7:30～9:00】</p> <p>ハンマー投一女子</p> <p>【9:00～11:00】</p> <p>ハンマー投一男子</p>	

* 注意事項

1. 練習は各校監督の下、指定された場所指定された時間に行い、事故防止に十分配慮すること。
2. 練習場には選手・監督・コーチ以外は立ち入らないこと。
3. 練習に使用する器具は、原則として各自持参すること。
4. 全天候舗装走路は、9mm以下のスパイクピンを使用すること。ただし、走高跳・やり投については、12mm以下のスパイクピンが使用できる。
5. 投てき練習では、危険を伴うので係員の指示に従い、十分注意して練習すること。
6. 走路の使用は原則として上の表のとおりとする。なお、逆走は禁止する。また、牽引ロープ・ミニハードル等の練習器具を使用しての練習も一切禁止とする。
7. スタート練習の前を横切らないこと。特にハードル種目においてはスタート位置が異なるので注意すること。
8. 状況に応じて変更になる場合があります。