

練習に関する注意事項

1. ヤンマーフィールド長居

- (1) ウォーミングアップはヤンマーフィールド長居のバックスタンド裏走路にて行うこと。ただし、競技開始前に限り、競技場内にてウォーミングアップを行うことができる。競技場内での練習時間は以下の通りとする。

	4/2(水)	4/3(木)	4/4(金)
練習時間	8:00～8:45	8:00～9:00	8:00～8:30

- (2) 雨天練習場でのウォーミングアップは原則として認めない。ただし、雨天の場合は雨天練習場でのウォーミングアップを可能とする。その際は、他の選手と譲り合って使用し、競技役員の指示には従うこと。
- (3) トラックレーンの使い方は、次の通りとする。(競技役員の判断でレーンの使い方を変える場合がある。)

4/2 (水) 【1 日目】

レーン	種 目
1・2	中長距離・ジョギング
3・4・5	短距離コーナー練習・リレーバトン練習
6・7・8・9	直走路短距離スタート練習

4/3 (木) 【2 日目】

レーン	種 目
1・2	中長距離・ジョギング
3・4	短距離コーナー練習・リレーバトン練習
5・6	直走路短距離スタート練習

4/4 (金) 【3 日目】

レーン	種 目
1・2	中長距離・ジョギング
3・4	短距離コーナー練習・リレーバトン練習
5・6	直走路短距離スタート練習

- (4) ハードルの練習は、次の通りとする。

レーン	種 目
6・7(第 1 曲走路)	男子 400mH・女子 400mH
7・8・9(メイン)	男子 110mH・女子 100mH

- (5) ハードルの練習をする際に、故意に手でハードルを倒すことは禁止する。

2. その他

- (1) 競技場周辺の公園道路でのウォーミングアップは禁止する。
- (2) 練習の際は事故防止に努め、競技役員の指示に従うこと。また、他の選手の迷惑にならないように配慮すること。
- (3) 練習で用器具を使用する際は、用器具係の競技役員まで申し出ること。また、使用した後は元の場所まで返却すること。
- (4) 競技場の器具を破損した場合は、用器具係の競技役員まで申し出ること。当該競技者の所属する大学より必要代金を徴収する場合がある。
- (5) ミニハードル・メディシンボール・ゴムチューブ等の練習場への持ち込みは禁止する。
- (6) 事故防止のため、逆走および走路を横切るとは禁止する。やむを得ない事情で走路を横切の際は、十分周りに気を付けること。
- (7) リレーの練習の際のマークは、養生テープを使用すること。競技場保護のため、それ以外のテープは認めない。

- (8) 芝生内への立ち入りは原則禁止とする。
- (9) 迷惑撮影等の不審な行為を見かけたら、近くの競技役員まで連絡すること。
- (10) その他不明な点は、近くの競技役員または大会本部に確認すること。

関西学生陸上競技連盟