

練習に関する注意事項

- (1) メイン競技場でのアップは 8:00～8:45 とする。それ以降アップは第 2 競技場にて行うこと。
また、他の選手の迷惑にならないよう配慮すること。
- (2) 補助競技場での練習時間は以下の通りとする。

日付	4/6(日)
練習時間	8:00～16:40

- (3) 周回道路を使用する場合は一般の方に十分配慮すること。
- (4) 練習の際は事故防止に努め、競技役員の指示に従うこと。
- (5) 練習で用器具を使用する際は、練習場係の競技役員に申し出ること。使用した後は元の場所まで返却すること。
- (6) 競技場の器具を破損した場合は、練習場係に申し出ること。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。
- (7) ハードルの練習は以下の通りとする。なお、(6)と同様に使用した後は元の場所まで返却すること。メイン競技場も、補助競技場も原則以下に従うこと。

日付	4/6(日)
詳細	<p>【110mH・100mH】メイン</p> <p>100mH…8 レーン</p> <p>110mH…9 レーン</p> <p>【400mH】第 1 曲走路</p> <p>女子…7 レーン</p> <p>男子…8 レーン</p>

- (8) 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とする。
- (9) その他、トラックのレーンの使い方は以下の通りとする。
- 1,2 レーン…長距離・ジョギング
- 3,4 レーン…短距離コーナー練習・リレーバトン練習
- 5,6 レーン…短距離スタートダッシュ練習
- (10) 事故防止のため、逆走および走路を横切ることは禁止する。また、やむを得ない事情で走路を横切る際は、十分周りに気を付けること。
- (11) 投げき練習及び跳躍練習は禁止とする。
- (12) その他不明な点は、練習場係に確認すること。