

練習会場・練習時間及び注意事項

○：練習可能 △：種目限定 ×：練習不可

会場	種目			期日・時間・種目			備考
	トラック	跳躍	投てき	8/18 (金)	8/19 (土)	8/20 (日)	
本競技場	○	△	△	○13:00～16:30 ・トラック ・走高跳 ・棒高跳 ・三段跳 ・砲丸投	○8:00～9:50 ・トラック ・走高跳 ・棒高跳 ・走幅跳 ・砲丸投	○8:00～8:50 ・トラック ・走高跳 ・棒高跳 ・三段跳 ・砲丸投	◆1・2レーン 中長距離・競歩 ◆3～7レーン 短距離・リレー ◆8・9レーン ハードル ※ただし、8/19のハードル練習は 6・7レーン 100mH 8・9レーン 110mH ◆第1曲走路～ バックストレート～ 第2曲走路の8・9レーン 400mH
補助競技場 (棒高跳ピットなし)	○	△	△	○13:00～16:30 ・トラック ・砲丸投 ・走幅跳	○8:00～17:30 ・トラック ・砲丸投 ・走高跳 ○8:00～14:00 ・走幅跳 ○14:00～17:30 ・三段跳	○8:00～14:00 ・トラック ・走高跳 ・三段跳 ・砲丸投	◆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 7・8レーン使用可) ◆9・10レーン 100mH・110mH ※ただし、8/19のハードル練習は 7・8レーン 100mH 9・10レーン 110mH ◆第1曲走路～ バックストレート～ 第2曲走路の7・8レーン 400mH
雨天練習場 (本競技場 バックスタンド裏)	△	×	×	○13:00～16:30	○8:00～17:30	○8:00～14:00	◆1・2レーン スタート練習 ◆3・4レーン 流し(快調走) ◆5レーン 復路 ◆6レーン 待機場所 ※使用できる用器具はスターティングブロックのみ ※走方向は南⇒北(1500m スタート⇒200mスタート)
投てき場	×	×	○	○13:00～15:00 ・円盤投 ○15:00～17:30 ・ハンマー投	○8:00～10:00 ・円盤投 ○10:00～12:00 ・やり投 ○12:00～15:00 ・ハンマー投	○8:00～11:00 ・やり投	投てき練習は危険を伴うため、監督・コーチが必ず付き添い、係員の指示に従い、十分注意して行うこと。

【注意事項】

- 練習は指定された場所で指定された時間に行い、事故防止に十分つとめること。
- 練習場には、出場者・監督・コーチ以外は立ち入らないこと。
- 全天候舗装のため、スパイクは9mm以下(走高跳・やり投は12mm以下)とする。
また、スパイクは先端近くで、少なくとも長さの半分は4mm四方の定規に適合するように作られていなければならない。
- メインスタンド下室内練習場ではスパイクを履かないこと。(保護のため)
- 練習に使用する投てき用具は各自が持参すること。
- 投てき練習は危険を伴うため、監督・コーチが必ず付き添い、係員の指示に従い、十分注意して行うこと。
- 走路の使用は原則として上の表のとおりとする。尚、逆走及びミニハードル・マーカー・牽引ロープ等レーンを占有する器具の使用は厳禁とする。
- 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ついてはスタート位置が異なるため注意すること。
- 本競技場・補助競技場での円盤投及びハンマー投、やり投の練習はできない。(但し、助走練習及びターン練習は可能)