

## 練習に関する注意事項

- 1 練習は、指定された場所、時間帯で、事故防止等に十分配慮して行うこと。特に投てき練習については、監督付き添いのもとで危険防止に努めること。なお、練習中に発生した障害などについて応急処置は主催者において行うが、以後の責任は負わない。
- 2 練習時間・練習場所は、天候・状況によって変更や制限をする場合がある。
- 3 練習会場では、競技役員の指示に従って練習すること。
- 4 メイン競技場・補助競技場・雨天走路においてはチューブを利用した牽引走やメディシンボール、ミニハードル、ラダー等の用具を使用しての練習を全面禁止する。

### 【メイン競技場での練習について】

- 1 トラック種目及び跳躍種目は使用可。
- 2 投てき種目は、サークルでのグライド・ターン練習（投てき物持込不可）、助走路での助走練習（やり保持可）のみ使用（前日練習では、やり投げの投てき可。但し、競技役員の指示に従うこと）
- 3 レーンの使用は、原則次の通りとする。なお、逆走は禁止する。

1・2レーン	周回レーン(主にスピード練習)	
3～9レーン	短距離[3～5レーン:スタブロ]	・ハードル[8レーン:女子400mH5台]
		・ハードル[9レーン:男子400mH5台]
ホーム6～9レーン	短距離[3～5レーン:スタブロ]	・ハードル[6レーン:女子100mH5台]
		・ハードル[7レーン:女子100mH5台]
		・ハードル[8レーン:男子110mH5台]
		・ハードル[9レーン:男子110mH5台]

### 【補助競技場での練習について】

- 1 トラック種目及び跳躍種目は全て使用可。
- 2 投てき種目は、砲丸投、やり投（助走路での助走練習使用可。）特に投てき練習においては、練習会場使用日程をよく見て競技役員の指示に従って安全に留意して行うこと。
- 3 レーンの使用は原則次の通りとする。詳細はサブトラック入口付近に掲示する。なお、逆走は禁止する。

1・2レーン	周回レーン(主にスピード練習)	
3～6レーン	短距離[3～4レーン:スタブロ]	・ハードル[5レーン:女子400mH5台]
		・ハードル[6レーン:男子400mH5台]
ホーム5～11レーン	短距離[5～6レーン:スタブロ]	・ハードル[7レーン:女子100mH5台]
		・ハードル[8レーン:女子100mH5台]
		※ 9レーンは走り抜けられるように空ける
		・ハードル[9レーン:男子110mH5台]
		・ハードル[10レーン:男子110mH5台]

### 【投てき練習場（多目的広場）での練習について】

- 1 砲丸投・円盤投のみ使用可。
- 2 メディシンボール、ラダー、ミニハードルを使用した練習については区切られた場所でのみ可。

### 【投てき練習場（自由広場）での練習について】

- 1 ハンマー投のみ使用可。

### 【投てき練習場（球技場）での練習について】

- 1 やり投は突き刺し練習のみ使用可。

### 【雨天練習場での練習について】

- 1 コロナウィルス感染症予防のため原則使用禁止とする。やむをえず解放する場合はウォーミングアップ程度とし、競技役員の指示に従って使用のルールを守ること。
- 2 レーンの使用については雨天練習場入口に掲示する。なお、逆走は禁止する。

## 練習会場使用日程

会 場	種 目	6月30日(木) 公式練習日	7月1日(金) 第1日目	7月2日(土) 第2日目	7月3日(日) 第3日目
メイン 競技場	トラック	13:00～16:30	7:00～9:00	7:00～8:15	7:30～8:30
	走高跳	/	7:00～9:00	/	7:30～8:30
	棒高跳 (Bゾーン)	13:00～16:30	/	7:00～7:30 男子	/
	走幅跳	メイン 13:00～16:30	7:00～9:00 メインスタンド前	/	7:00～8:30 メインスタンド前
	三段跳	バックA 13:00～16:30(男子) バックB 13:00～16:30(女子)	/	7:00～8:15 メインスタ ンド前 Aピット(男子) Bピッ ト(女子)	/
	やり投	13:00～16:30	/	/	/
補助 競技場	トラック	13:00～16:30	7:00～18:00	7:00～18:00	7:00～18:00
	走高跳	13:00～14:50(男子)	7:00～17:30	7:00～17:30	7:00～8:40(女子専用)
		14:50～16:30(女子)			9:10～11:10(男子専用)
	棒高跳	/	7:00～17:30	7:00～7:30(男子専用) 3:00～15:00(女子専用)	/
	走幅跳 (南ピット)	13:00～16:30	7:00～12:40	15:00～17:30	7:00～9:10
			10:40～12:40(男子専用)		(女子専用)
	三段跳 (南ピット)	/	13:00～17:30	7:00～8:40 女子専用	/
			トラック側(男子専用) 山側(女子専用)	12:40～14:40 男子専用	/
砲丸投 (オプライエン 投法のみ 可)	13:00～16:30	7:00～17:30	7:00～17:30 13:00～15:10(男子専用)	7:00～9:10 (女子専用)	
やり投 (助走練習の み可)	13:00～16:30	7:00～9:10(男子専用) 10:10～12:10(女子専用)	/	/	
投てき 練習場 (多目的 広場)	砲丸投 (回転投法、 オプライエン 投法可)	13:00～16:30	7:00～16:30	7:00～16:30 13:00～15:10(男子専用)	7:00～9:10 (女子専用)
			円盤投	13:00～16:30	7:00～16:30 13:10～15:10(男子専用)
投てき 練習場 (自由 広場)	ハンマー投	13:00～16:30	8:00～16:30	8:00～16:30	7:00～8:40(女子専用)
					8:40～10:40(男子専用)
投てき 練習場 (球技場)	やり投 (突き刺し のみ)	14:50～16:30	7:00～16:30	7:00～12:20	/