

## 練習に関する注意事項

1. 練習会場及び使用時間は、下記日程表の通りとする。
2. 練習は、競技役員及び各チームの監督等の指示のもと、事故防止に十分配慮し行うこと。  
※投てき場での投てき練習は特に注意すること
3. 練習に使用する用具は、原則として各自持参とする。
4. スパイクのピンの長さは、9mm 以下とする。ただし、走高跳・やり投については、12mm 以下とする。
5. 練習におけるレーンの使用については、原則次の通りとする。

・メイン競技場 (5月17日のみ)

- |                     |                                 |
|---------------------|---------------------------------|
| 1～3 レーン             | = 中・長距離、競歩                      |
| ホームストレート 4～7 レーン    | = 短距離                           |
| ホームストレート 8・9 レーン    | = 100mH、110mH (8レーン：女子、9レーン：男子) |
| ホームストレートを除く 8・9 レーン | = 400mH (8レーン：女子、9レーン：男子)       |
| フィールド               | = 走高跳、走幅跳、三段跳、棒高跳               |

・補助競技場

- |                     |                                 |
|---------------------|---------------------------------|
| 1～3 レーン             | = 中・長距離、競歩                      |
| ホームストレート 4～6 レーン    | = 短距離                           |
| ホームストレート 7・8 レーン    | = 100mH、110mH (7レーン：女子、8レーン：男子) |
|                     | ※時間帯によっては、レーンを変更する場合がある         |
| ホームストレートを除く 7・8 レーン | = 400mH (7レーン：女子、8レーン：男子)       |
| フィールド               | = 走高跳、走幅跳、三段跳                   |

・投てき場

= 円盤投、やり投、ハンマー投、砲丸投

会場名	練習種目	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
メイン競技場 (全天候舗装) 400m9レーン	トラック (ハードル含む)	13:30-17:00	×	×
	フィールド (棒高跳含む)		×	×
補助競技場 (全天候舗装) 400m8レーン	トラック (ハードル含む)	13:30-17:00	7:00-19:30	7:30-18:00
	走幅跳・三段跳		7:00-16:00	7:30-14:00
	走高跳	×	7:00-16:00	7:30-14:00
投てき場	円盤投	13:30-15:00	7:30- 9:30	×
	やり投	15:00-16:30	9:30-13:00	×
	ハンマー投	×	13:00-16:00	7:30-10:30
	砲丸投	×	13:00-16:00	10:30-14:30
室内練習場※		13:30-17:00	7:00-19:30	7:30-18:00

※W-up 程度での使用のみとし砂場は使用不可、また、ハードル等の器具の持込みは禁止とする。