

## 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23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23日(金)	5月24日(土)	5月25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)	13:00-15:00	×	×
	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)	13:00-19:00	7:30-19:00	7:30-18:00
	走幅跳・三段跳		7:30-16:00	7:30-14:00
	走高跳	×	7:30-16:00	7:30- 9:30
投てき場	円盤投	13:00-15:00	7:30- 9:30	×
	やり投	15:00-17:00	9:30-13:30	×
	ハンマー投	×	13:30-16:00	7:30-10:30
	砲丸投	×	13:30-16:00	10:30-14:30
室内練習場※		13:00-19:00	7:30-19:00	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、スターディングブロック・ハードル等の競技場の用器具を使った練習は禁止とする。入退場については、競技役員の指示に従うこと。