

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。
※投てき練習場及び補助競技場内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15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（ホームストレート 9レーン、周回 6レーン）
 - 1～2レーン = 中・長距離、競歩
 - ホームストレート 3～7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）
 ※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 5・6レーン = 400mH（5レーン：女子、6レーン：男子）
 - フィールド = 走高跳、走幅跳、三段跳、砲丸投、やり投
 - ・投てき練習場（運動広場） = 円盤投、ハンマー投

会場名	練習種目	5月15日（金）	5月16日（土）	5月17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） 400m6レーン ホーム 9レーン	トラック （ハードル含む）	13:00-18:30	7:30-18:30	7:30-18:30
	走幅跳・三段跳		7:30-16:00	7:30-14:00
	走高跳	×	7:30-12:00	7:30- 9:30
	砲丸投	13:00-18:30	14:00-16:00	9:30-14:00
	やり投		12:00-14:00	×
投てき練習場 （運動広場）	円盤投	13:00-18:30	7:30-10:00	×
	ハンマー投	×	10:00-16:00	7:30-10:00
雨天走路	終日使用不可			