

練習会場使用日程表

◎練習についての注意事項

- (1) すべての練習会場ともに競技者・監督・コーチ以外は立入できない。
- (2) 練習会場のレーン上に練習補助器具（ミニハードル等）を置いての練習は禁止する。
- (3) 補助競技場の投てき練習は一切禁止する。
- (4) 雨天練習場での練習は混雑が予想されるので注意すること。
- (5) 本競技場・補助競技場の芝生内での練習は禁止する。
- (6) バトンパスの練習は接触・衝突等の事故がないように十分に注意すること。
- (7) この練習日程表は競技日程の変更や天候により、変更する場合がある。また、競技役員がいる場合は、その指示に従うこと。
- (8) 複数の競技者でサークル・ピットを使用する場合は、一人1回につき1投とする。
- (9) レーン割当については、使用状況等により変更する場合がある。

	種目	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)
本 競 技 場	トラック	12:30~17:00	8:00~10:40 開会式を除く 競技終了後 ~17:00	8:00~9:30 競技終了後 ~17:00	8:00~9:30 競技終了後 ~17:00	8:00~9:30
	跳 躍	〈ホームストレート〉		〈第1曲走路~バックストレート~第2曲走路〉		
		1~2レーン	中長距離・競歩	1~2レーン	中長距離・競歩	
		3~5レーン	短距離・リレー	3~7レーン	短距離・リレー練習	
		6~9レーン	ハードル練習	8~9レーン	ハードル練習	
	投てき	ピット・サークル の確認のみ	○ピット・サークルの確認のみ		13日(金) 8:00~10:40 14日(土) ~8:00~9:30 ※練習はすべて投てき場で行う。	
	雨天練習場	○4レーン100m 雨天時は混雑が予想されるので十分注意して使用して下さい。 第2コーナーから第3コーナーに向かって使用して下さい。(一方通行) レーンでの基本動作やミニハードル等の使用は禁止。ジョグは右回りで使用して下さい。 ※練習場内での場所取り・シート敷は厳禁				
補 助 競 技 場	トラック	12:30~17:00	8:00~17:00	8:00~17:00	8:00~17:00	8:00~14:00
	跳 躍	〈ホームストレート〉		〈第1曲走路~バックストレート~第2曲走路〉		
		1~2レーン	中長距離・競歩	1~2レーン	中長距離・競歩	
		3~6レーン	短距離・リレー	3~4レーン	短距離・リレー練習	
		7~8レーン	ハードル練習	5~6レーン	ハードル練習	
	投てき	全 面 使 用 禁 止				
投 て き 場		12:30~17:00	8:00~17:00	8:00~17:00	8:00~17:00	8:00~12:00
	投てき	※投てき場は、円盤・ハンマー投のサークルとやり投ピットが隣接しているので、お互い声をかけ合い、譲り合って、十分に注意しながら使用して下さい。	8:00~10:00 女子ハンマー投 男子砲丸投が優先 ※11:00~ 女子ハンマー投 予選実施	8:00~9:00 女子砲丸投が優先	8:00~9:00 女子円盤投が優先	8:00~9:00 男子円盤投が優先
			12:30~13:30 女子やり投が優先	10:30~12:30 男子やり投が優先	10:20~12:20 男子ハンマー投が優先 ※13:20~ 男子ハンマー投 予選実施	

※投てき練習には必ず引率教師または当該校で認められたコーチが付き添い、安全に留意して下さい。

※特に投てき場は、男女のハンマー投予選を実施します。練習時間が限られる種目がありますので御協力願います。

※場所取りも含め、ガムテープや粘着力の強いテープは使用しないでください(養生テープに限る)。