

練習会場及び練習時間

会場名	練習種別			備考							
	トラック	経路	投てき								
本競技場	○	△	△	<p style="text-align: center;">6/13(木)</p> <p>・トラック全般 【13:00～18:00】 ・走高跳-13:00～15:00 *Bゾーン ・棒高跳-男子:13:00～15:30 女子:15:30～18:00 ・走幅跳、三段跳 ・やり投(混成含む) -13:00～18:00 *Aゾーン助走のみ可 ・砲丸投 ・ハンマー投-男女:13:00～16:00 *ターン練習のみ可 ・円盤投-16:30～18:00 *ターン練習のみ可 ・ハンマー、円盤投ともに、器具を使つてのターン練習は禁止 ◇開会式中の練習は禁止(16:00～16:30予定)</p>	<p style="text-align: center;">6/14(金)</p> <p>【7:15～9:00】 ・トラック全般 ・走高跳-女子 ・棒高跳-男子 ・走幅跳-男子(混成含む) ・やり投-女子(助走のみ可) ・砲丸投-男子(混成含む) ・ハンマー投-男子:8:00～9:00 *ターン練習のみ可 女子:7:15～8:00 *ターン練習のみ可 器具を使つてのターン練習は禁止 【競技終了後～18:00】 ・トラック、走高跳、走幅跳、三段跳、棒高跳 ・やり投-男子(混成含む) *助走のみ可 ・砲丸投-女子(混成含む) ・円盤投-サークル内ターン練習のみ可 器具を使つてのターン練習は禁止</p>	<p style="text-align: center;">6/15(土)</p> <p>【7:15～9:00】 ・トラック全般 ・走高跳-男女 ・棒高跳-女子 ・走幅跳-女子 ・三段跳-男子 ・やり投-男子(助走のみ可) ・砲丸投-女子(混成含む) ・円盤投-女子 *ターン練習のみ可 器具を使つてのターン練習は禁止 【競技終了後～18:00】 ・トラック、走高跳、走幅跳、三段跳 ・やり投-女子混成 *助走のみ可 ・砲丸投-女子 ・円盤投-男子 *サークル内ターン練習のみ可 器具を使つてのターン練習は禁止</p>	<p style="text-align: center;">6/16(日)</p> <p>【7:15～9:00】 ・トラック全般 ・走高跳-男子 ・走幅跳-女子混成 ・三段跳-女子 ・やり投-女子混成(助走のみ可) ・砲丸投-女子 ・円盤投-男子 *ターン練習のみ可 器具を使つてのターン練習は禁止</p>	<p>◇1～2レーン:中・長距離・競歩 ◇3～7レーン:短距離・リレー (※3～4レーンはコーナー 5～7レーンは直線) ◇8～9レーン:ハードル *6月15日(土)の400mH 6～7レーン:女子 8～9レーン:男子 *6月16日(日)の100mH・110mH練習は 6～7レーン:女子(100mH) 8～9レーン:男子(110mH) (注)第2コーナーでの直線練習は禁止 ◇ウォーミングアップのためのジョグはフィールド内で行う ◇跳躍練習:(注)助走・跳躍順など、係員の指示に必ず従う ◇投てき練習:(注)監督が必ず付き添い、係員の指示に従う</p>			
				○	×	×	<p style="text-align: center;">雨天練習場</p> <p>走練習のみ可 【13:00～18:00】</p>	<p>走練習のみ可 【7:15～18:00】</p>	<p>走練習のみ可 【7:15～18:00】</p>	<p>走練習のみ可 【7:15～14:30】</p>	<p>◇南から北への一方通行 ◇ハードル・跳躍練習不可 *逆走は厳禁</p>
				○	△	△	<p>・トラック全般 【13:00～18:00】 ・走高跳、走幅跳、三段跳 *棒高跳ピットなし ・やり投-男女(混成含む)13:00～15:00</p>	<p>【7:15～18:00】 ・トラック全般 ・走高跳、走幅跳、三段跳 ・砲丸投 【12:30～14:40】 ・やり投-女子(混成含む) 【14:40～17:00】 ・やり投-男子(混成含む)</p>	<p>【7:15～18:00】 ・トラック全般 ・走高跳、走幅跳、三段跳 ・砲丸投 【7:30～11:30】 ・やり投-男子(混成含む)*助走のみ可 【12:00～15:00】 ・やり投-女子(混成含む)*助走のみ可</p>	<p>【7:15～14:30】 ・トラック全般 ・走高跳、走幅跳、三段跳 ・砲丸投 【7:30～10:30】 ・やり投-女子混成 *助走のみ可</p>	<p>◇1～2レーン:中・長距離・競歩 ◇3～6レーン:短距離・リレー ・ホームストレートは5～8レーン可 ◇7～8レーン:400mH *第1曲走路～バンクストレート～第2曲走路 ◇7～10レーン:ハードル *6月15日(土)の400mH 6月16日(日)の100mH・110mH練習は 7～8レーン:女子(100mH) 9～10レーン:男子(110mH) ◇跳躍練習:(注)助走・跳躍順など、係員の指示に必ず従う ◇投てき練習:(注)監督が必ず付き添い、係員の指示に従う</p>
×	×	△	<p>【13:00～14:15】 ・ハンマー投-男子 【14:15～15:30】 ・ハンマー投-女子 【15:30～16:45】 ・円盤投-女子 【16:45～18:00】 ・円盤投-男子</p>	<p>【7:30～9:30】 ・ハンマー投-男子 【10:30～12:30】 ・ハンマー投-女子 【13:00～15:00】 ・やり投-女子 【15:00～16:30】 ・円盤投-女子 【16:30～18:00】 ・円盤投-男子</p>	<p>【7:30～10:30】 ・やり投-男子(混成含む) 【10:30～13:30】 ・円盤投-女子 【13:30～15:00】 ・円盤投-男子 【15:00～16:30】 ・砲丸投-女子 【16:30～18:00】 ・やり投-女子混成</p>	<p>【7:30～9:30】 ・砲丸投-女子 【9:30～12:00】 ・円盤投-男子</p>	<p>◇投てき練習:(注)監督が付き添い、係員の指示に従う</p>				

○練習可能 △種目限定 ×練習不可

*注意事項

- 練習は各校監督のもと、指定された場所指定された時間に行い、事故防止に十分配慮すること。
- 練習場には、選手・監督・コーチ以外は立ち入らないこと。
- 練習に使用する器具は、原則として各自持参すること。
- 全天候舗装走路は、7mm以下のスパイクピンを使用すること。ただし、走高跳・やり投については、9mm以下のスパイクピンが使用できる。
- 投てき練習では、危険を伴うので係員の指示に従い、十分注意して練習すること。
- 走路の使用は原則として上の表の通りとする。なお、逆走は禁止する。また、牽引ロープ・ミニハードル等の練習器具を使用しての練習も一切禁止する。
- スタート練習の前を横切らないこと。特にハードル種目においてはスタート位置が異なるので注意すること。
- 状況に応じて変更になる場合があります。