

## 第5回全国高等学校陸上競技選抜大会 練習について

### 前日練習

○8月25日（金） 下記の要領で練習会場を準備します。

練習会場開放時間 13:30～18:00（ヤンマーフィールド長居）

**必ずコーチ付添いの上、安全対策にご留意ください。（投てき種目、ハードル、合流地点等）**

フィールド内芝生は、立ち入り禁止（投てき物落下対応のみ）

トラックでのジョグは禁止。トラックの外、緑のスペースで行う。

- ・女子棒高跳 北ピット
- ・女子三段跳 バックスタンド前 2ピット
- ・女子ハンマー投 第3コーナー内側 投てき練習 13:30～16:30（空ターンは18:00まで可）  
※但し、役員の指示に従うこと。
- ・トラック競技（13:30～16:30はハンマー投げ実施のため制限あり）
  - 直線スプリント練習 13:30～16:00 メインストレート 1～5レーン
  - 長距離周回練習 16:00～18:00 1～3レーン
  - 曲走路スプリント練習 16:00～18:00 400m スタートラインから 4～7レーン
  - 16:00～18:00 300mH 第2コーナーから第4コーナーまで 8・9レーン
  - ハードル練習 13:30～16:00 メインストレート 6・7レーン男子 8・9レーン女子
- ・混成競技フィールド種目
  - 走高跳 第1・第2コーナー内側（Aゾーン） 2ピット
  - 走幅跳 正面スタンド側ピット 2ピット
  - 砲丸投 第4コーナー内側
  - やり投 16:30～18:00 第3・第4コーナー内側（Bゾーン） ※但し、役員の指示に従うこと。

### 当日練習

○8月26日（土）

トラック練習	7:30～9:00	[ハードル 6～9レーン]
棒高跳	7:30～9:00	Aゾーン 7:30～12:30 北ピット
走幅跳	7:30～9:00	メインスタンド前ピット
三段跳	7:30～9:00	バックスタンド前ピット

○8月27日（日）

トラック練習	7:30～9:00	[ハードル 6～9レーン]
棒高跳	7:30～9:00	バックスタンド側ピット
走幅跳	7:30～9:00	メインスタンド前ピット
走高跳	7:30～9:00	Aゾーン