

練習会場での注意事項

- 1 練習は、指定された場所、時間帯で、事故防止に十分配慮して行うこと。特に投擲練習については、監督付き添いのもとで危険防止に努めること。なお、練習中に発生した傷害などについて応急処置は主催者において行うが、以後の責任は負わない。
- 2 練習時間・練習場所は、天候・状況によって変更や制限をする場合がある。
- 3 練習会場の入退場時は、必ずIDカードを明示すること。
- 4 練習会場では、競技役員の指示に従って練習すること。
- 5 本競技場・補助競技場・雨天走路においてはチューブやメディシンボール、ミニハードル、ラダー等の用具を使用しての練習を全面禁止する。
※P-F駐車場の壁面を利用してメディシンボールを使用した練習が可能。
- 6 全天候スパイクピンの長さは9mm以内とする。ただし、走高跳、やり投は12mm以内とする。

【本競技場での練習について】

- ① トラック種目及び跳躍種目は全て使用可。
- ② 投擲種目はサークルでのグライド・ターン練習（投擲物持込不可）、助走路での助走練習（槍保持可）のみ使用可。
- ③ レーンの使用は次の通りである。尚、逆走は禁止する。

1・2レーン	周回レーン
3～8レーン	短距離・リレー・ハードル[5・6レーン:400mH4台 7・8レーン:300mH3台]
ホーム3～8レーン	短距離・ハードル[5・6レーン:100mH5台 7・8レーン:110mH5台]

【補助競技場での練習について】

- ① トラック種目及び跳躍種目は全て使用可。
- ② 投擲種目は槍投・砲丸投は使用可。槍投は突刺しスペースを設ける。
- ③ レーンの使用は次の通りである。尚、逆走は禁止する。

1・2レーン	周回レーン
3～6レーン	短距離・リレー・ハードル[3・4レーン:400mH4台 5・6レーン:300mH3台]
ホーム3～8レーン	短距離・ハードル[5・6レーン:100mH5台 7・8レーン:110mH5台]

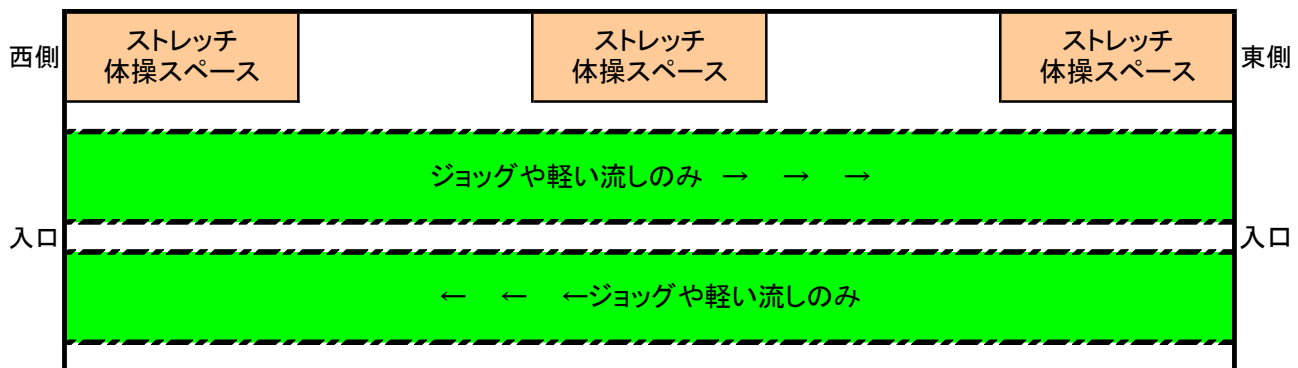
- ④ サブイベントの小学生、中学生、高校生は補助競技場のバックストレート側を使用する。

【投擲練習場での練習について】

- ① ハンマー投・円盤投のみ使用可。
- ② メディシンボールやケトルベル投げを投げて練習するスペースを設ける。
- ③ 投擲物を持ってスイングやターン練習するスペースを設ける。

【バックスタンド下（雨天走路）での練習について】

- ① 雨天走路は、スパイクの使用は禁止する。
- ② 簡単なウォーミングアップ程度とし使用のルールを守ること。
- ③ カラーコーンで規制しているので、コーンの中の中央ストレート部分は、軽い流しのみとする。
- ④ 走路の両サイドのスペースでは、ストレッチ・体操等も可。



【サブイベント（招待リレー）練習について】

- ① サブイベントの小学生、中学生、高校生の4X100mRに出場する競技者の練習会場は、補助競技場とする。
- ② 練習時間、練習会場での注意事項を守り、安全面に十分配慮すること。
- ③ 雨天走路の使用は雨天の場合のみ認める。
- ④ U20・18の出場選手が練習会場内でウォーミングアップなどを行っている場合にサインを求めたりするような行為は、選手の集中を妨げる場合もあるので慎重に、それぞれの選手が集中して練習できる環境・雰囲気大切にすること。