

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AD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。
※競技場前駐車場西側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 レーンの使用は原則次の通りとする。詳細は補助競技場入口に掲示する。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[3～6レーンスタブロ]・ハードル[7・8レーン:400mH4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 レーンの使用は原則次の通りとする。詳細は補助競技場入口に掲示する。尚、逆走は禁止する。

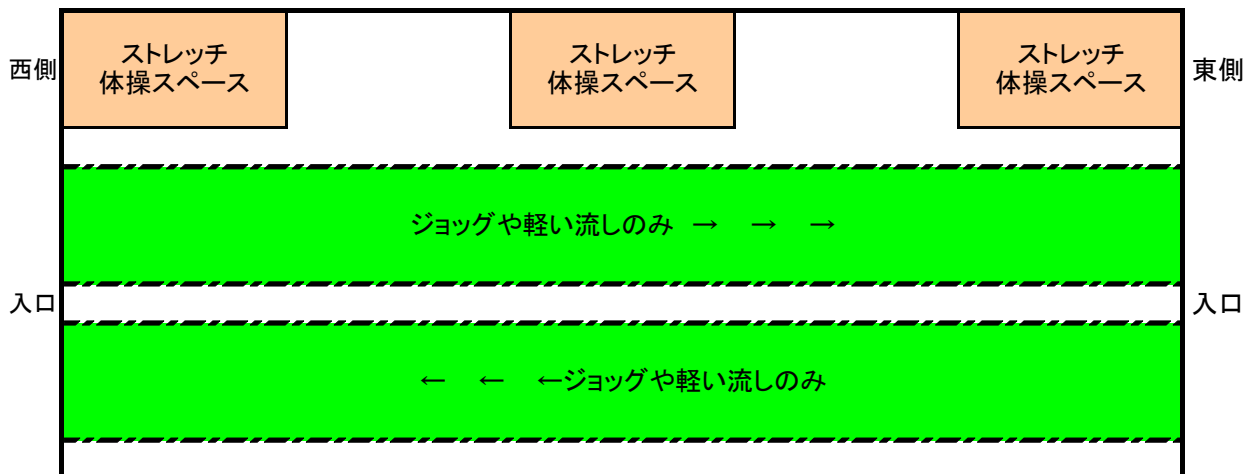
1・2レーン	周回レーン
3～6レーン	短距離[3～4レーン:スタブロ]・ハードル[5・6レーン:400mH:3～4台]
ホーム7・8レーン	ハードル[7レーン:100mH5台 8レーン:110mH5台]

【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など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をするスペースを設ける。

【雨天走路での練習について】

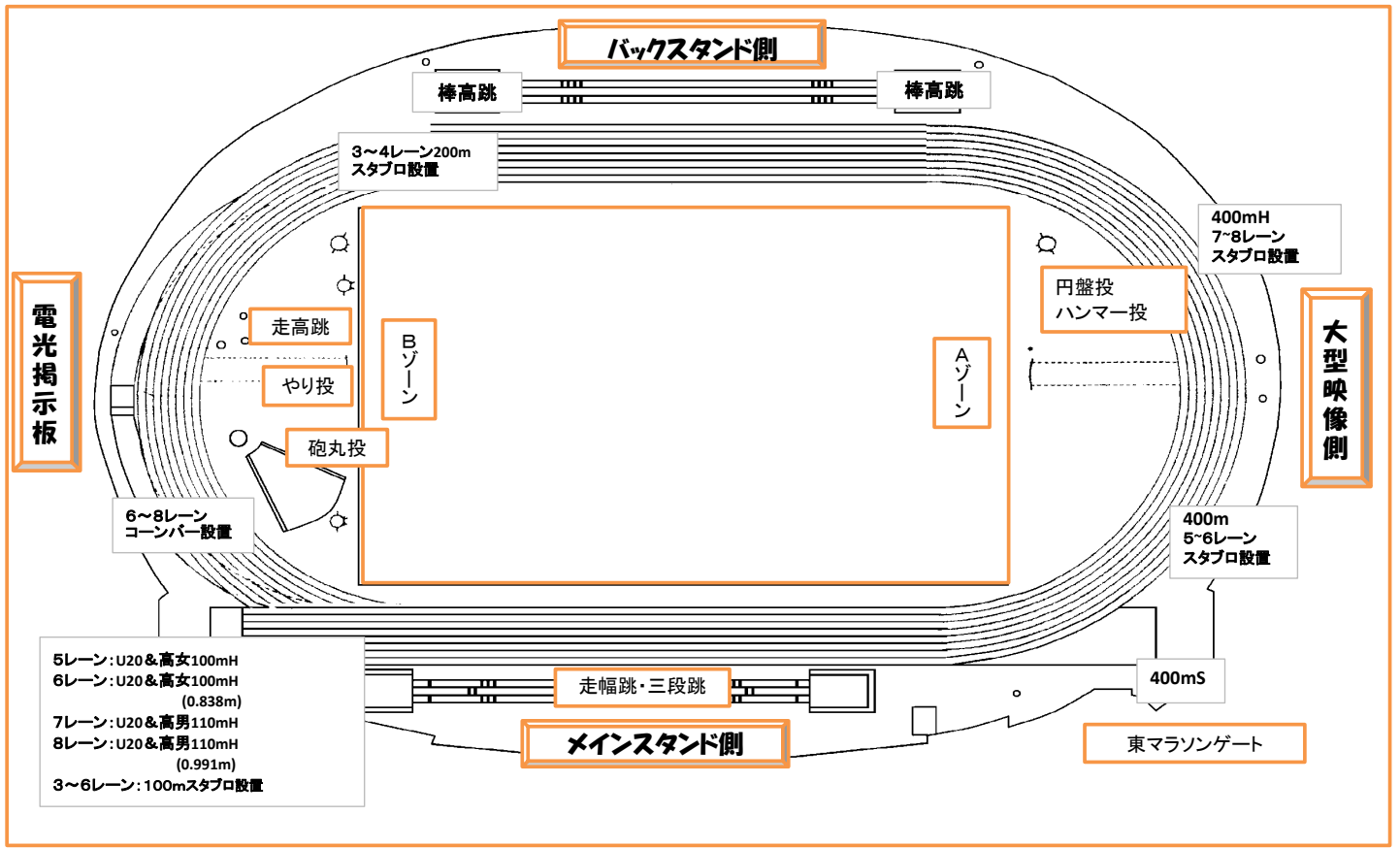
- 1 雨天走路は、スパイクの使用は禁止する。
- 2 簡単なウォーミングアップ程度とし使用のルールを守ること。
- 3 カラーコーンで規制しているので、コーンの中の中央ストレート部分は、軽い流しのみとする。
- 4 走路の両サイドのスペースでは、ストレッチ・体操等も可。



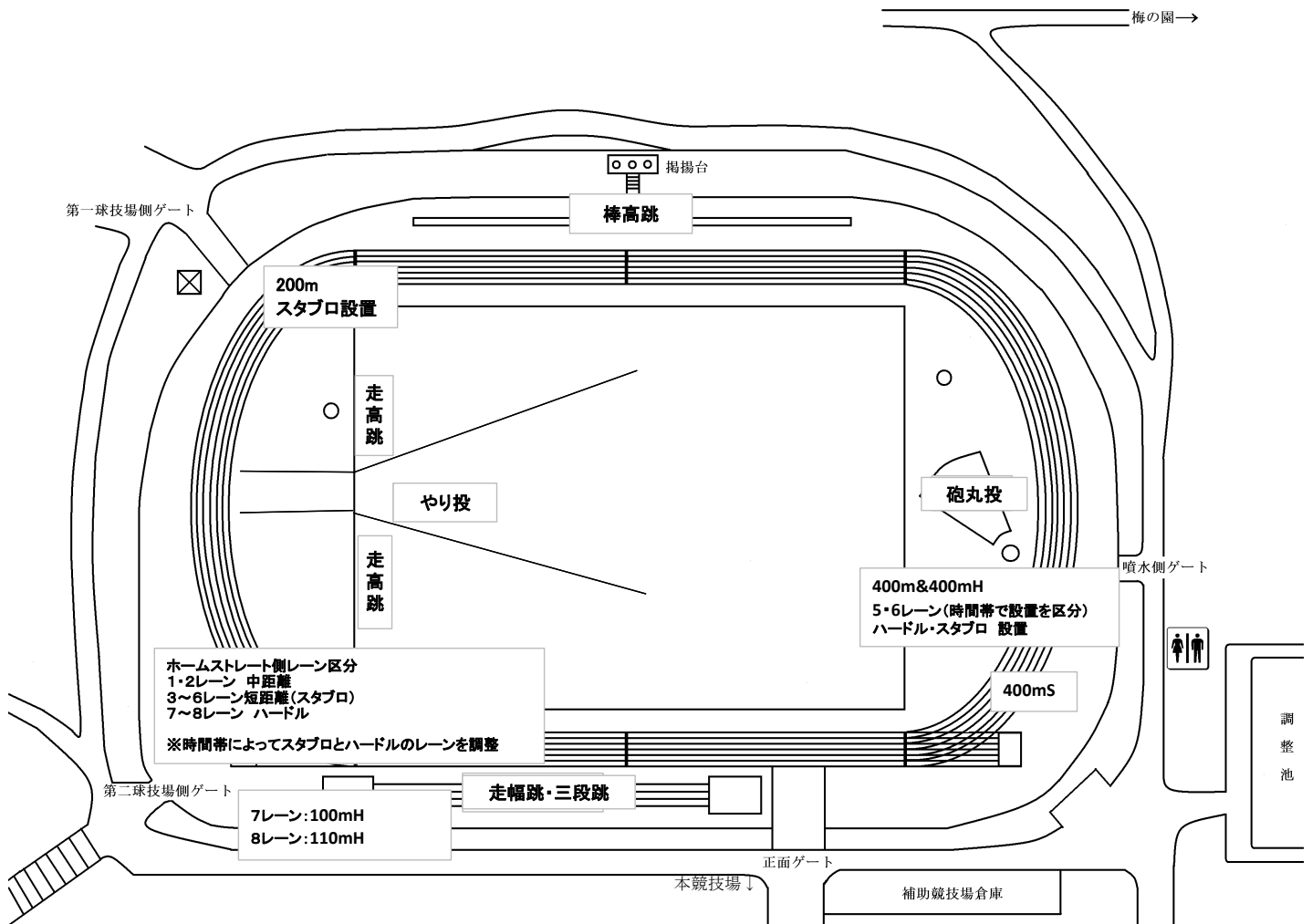
【メディシンボールスペース (特設) について】

- 1 競技場前駐車場西側にメディシンボールスペースを設ける。(壁当て可)

練習会場位置図(本競技場)

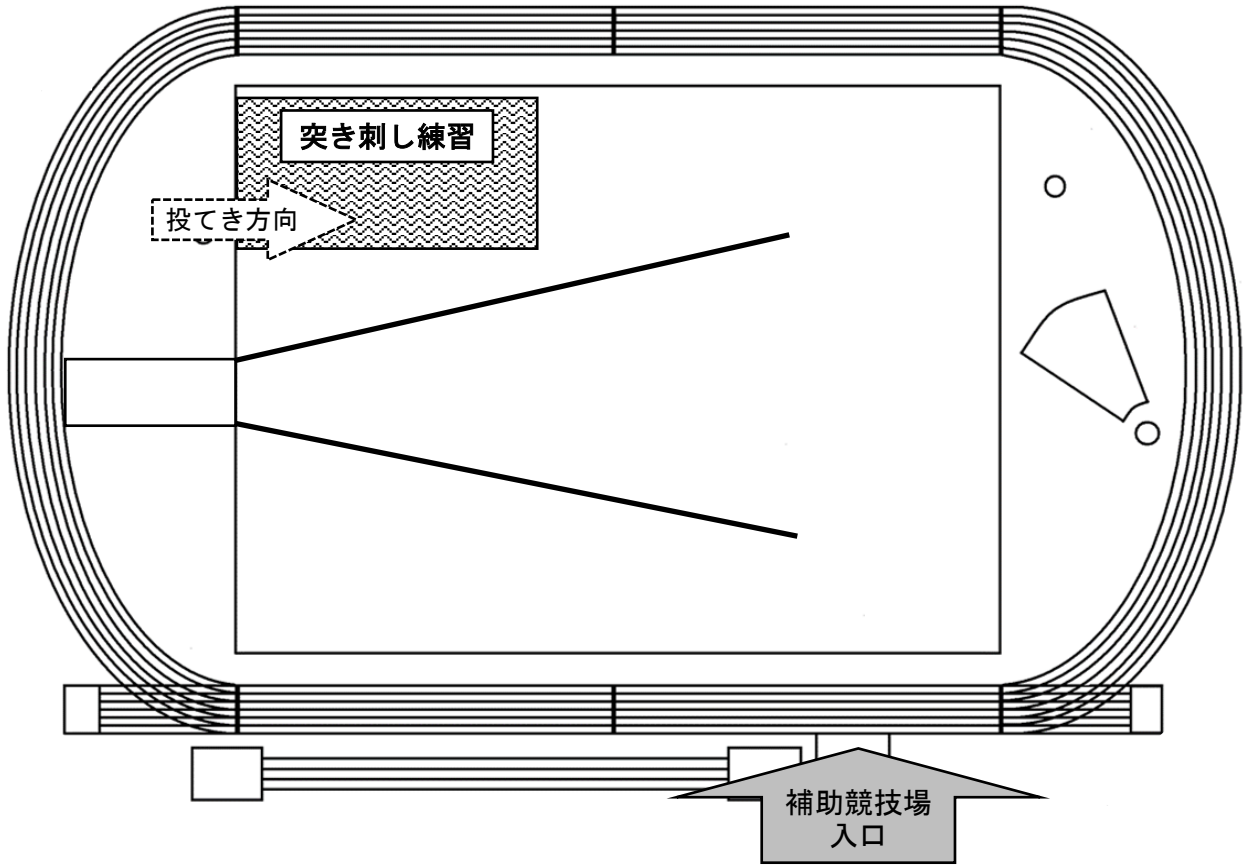


練習会場位置図(補助競技場)



投擲練習会場

補助競技場フィールド【砲丸投・槍投】



投擲練習場【円盤投・ハンマー投】

