

練習会場での注意事項

2021. 10. 11

- 1 練習は、指定された場所、時間帯で、事故防止等に十分配慮して行うこと。特に投てき練習については、監督付き添いのもとで危険防止に努めること。なお、練習中に発生した障害などについては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 練習会場の入場退場時は、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 メイン競技場・補助競技場・雨天走路においてはチューブを利用した牽引走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。
- 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、ジャベリックスローは12mm以内とする。

【メイン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使用可。
- 2 投てき種目は、サークルでのグライド・ターン練習(投てき物持込不可)、助走路での助走練習(やり保持可)のみ使用可。
- 3 レーンの使用は、原則次の通りとする。なお、逆走は禁止する。

1・2レーン	周回レーン(主にスピード練習)
3～9レーン	短距離[3～5レーン:スタブF・ハードル[8レーン:女子300mH3台] ・ハードル[9レーン:男子300mH3台]
ホーム6～9レーン	短距離[3～5レーン:スタブF・ハードル[6レーン:U18女子100mH5台] ・ハードル[7レーン:U18女子100mH5台] ・ハードル[8レーン:U18男子100mH5台] ・ハードル[9レーン:U18男子100mH5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 投てき種目は、砲丸投、やり投・ジャベリックスロー(助走路での助走練習・投てき練習)使用可。
特に投てき練習においては、練習会場使用日程をよく見て競技役員の指示に従って安全に留意して行うこと。
- 3 レーンの使用は原則次の通りとする。詳細はサブトラック入口付近に掲示する。なお、逆走は禁止する。

1・2レーン	周回レーン(主にスピード練習)
3～6レーン	短距離[3～4レーン:スタブF・ハードル[5レーン:女子300mH3台] ・ハードル[6レーン:男子300mH3台]
ホーム5～11レーン	短距離[5～6レーン:スタブF※9レーンは走り抜けられるように空ける] ・ハードル[7レーン:U16女子100mH5台] ・ハードル[8レーン:U16女子100mH5台] ・ハードル[9レーン:U16男子110mH5台] ・ハードル[10レーン:U16男子110mH5台]

※ 10月22日以降は、その日競技のある種目の用具(スタブF・ハードル・踏切板など)を優先して設置する。

【投てき練習場(多目的広場)での練習について】

- 1 砲丸投・円盤投のみ使用可。
- 2 メディシンボール、ラダー、ミニハードルを使用した練習については区切られた場所でのみ可

【投てき練習場(自由広場)での練習について】 ※ 10月21日～10月23日使用可

- 1 ハンマー投のみ使用可。

【投てき練習場(球技場)での練習について】

- 1 やり投は突き刺し練習のみ使用可。
- 2 ジャベリックスローも立ち投げ等は行っても良いが、助走をしての本格的な投てき練習は不可。

【雨天練習場での練習について】

- 1 コロナウィルス感染症予防のため原則使用禁止とする。やむをえず解放する場合はウォーミングアップ程度とし、競技役員の指示に従って使用するルールを守ること。
- 2 レーンの使用については雨天練習場入口に掲示する。なお、逆走は禁止する。

練習会場使用日程

2021.10.11

会 場	種 目	10月21日(木) 公式練習日	10月22日(金) 第1日目	10月23日(土) 第2日目	10月24日(日) 第3日目
メイン競技場 全天候9レーン	トラック	13:00~16:30	6:30~8:20	6:30~8:20	6:30~8:20
	走高跳 Bゾーン	/	/	/	7:00~8:00 (U16女子)
	棒高跳 Bゾーン	13:00~16:30	7:00~8:20 女子	7:00~8:20 男子	/
	走幅跳	ﾊﾞｯｸ 13:00~16:30	ﾊﾞｯｸ 7:00~8:20	ﾒｲﾝ 7:00~8:20	/
	三段跳	ﾏｲﾝ 13:00~14:10 (U18男子) ﾏｲﾝ 13:00~14:10 (U16男子) ﾏｲﾝ 14:20~16:30 (U18女子) ﾏｲﾝ 14:20~16:30 (U16女子)	ﾏｲﾝ 7:00~7:40 (U16男子) ﾏｲﾝ 7:50~8:10 (U18女子)	/	/
補助競技場	トラック	13:00~16:30	6:30~18:30	6:30~18:30	6:30~18:30
	走高跳	13:00~14:50 (女子)	7:00~11:30 (男子)	7:00~9:30 (U16女子) 9:30~12:00 (U16男子)	6:30~8:00 (U16女子専用) 8:10~10:10 (U16男子専用)
		14:50~16:30 (男子)	11:30~16:00 (女子)	12:00~14:00 (U18女子) 14:00~16:30 (U18男子)	10:30~12:30 (U18女子専用) 12:40~14:40 (U18男子専用)
		13:00~16:30	6:30~8:20 U16女子専用 11:20~13:20 U18女子専用	6:30~8:20 U16男子専用 11:20~13:20 U18男子専用	/
	走幅跳	/	(北側) 15:00~17:00	(南側) 6:30~8:00 (U16男子専用) (南側) 8:40~10:40 (U16女子専用)	/
		/	(南側) 15:30~17:00	(南側) 11:10~13:10 (U18男子専用) (南側) 13:30~15:30 (U18女子専用)	/
	三段跳	(南側) 13:00~14:40 (U18女子)	(南側) 6:30~8:00 (U16男子専用)	/	/
		(南側) 13:00~14:40 (U16女子)	(南側) 8:40~10:40 (U18女子専用)	/	/
		(南側) 14:50~16:30 (U18男子)	(南側) 11:10~13:10 (U18男子専用)	/	/
		(南側) 14:50~16:30 (U16男子)	(南側) 13:30~15:30 (U16女子専用)	/	/
	砲丸投	13:00~16:30	7:00~9:00 (U16女子専用) 10:00~12:00 (U16男子専用)	8:00~10:00 (U18女子専用) 11:00~13:00 (U18男子専用)	/
		14:50~16:30 助走路での助走練習可	13:00~15:00 投擲練習可	15:00~16:00 投てき練習可	6:30~8:00 (U16女子専用) 9:00~11:00 (U16男子専用)
やり投	13:00~14:50 助走路での助走練習可	15:00~17:00 投擲練習可	13:00~15:00 (U18女子専用) 16:00~17:00 (投てき練習可)	12:00~14:00 (U18男子専用)	
	投てき練習場 (多目的広場)	砲丸投	13:00~16:30	7:00~9:00 (U16女子専用) 10:00~12:00 (U16男子専用)	8:00~10:00 (U18女子専用) 11:00~13:00 (U18男子専用)
13:00~16:30			6:30~8:00 (U16女子専用) 9:00~11:00 (U18女子専用) 11:00~13:00 (U18男子専用) 13:30~15:30 (U16男子専用)	/	/
円盤投		13:00~16:30	9:00~12:00 (女子専用) 13:00~15:00 (男子専用)	7:00~9:00 (U18女子専用) 10:00~12:00 (U18男子専用)	/
		ハンマー投	13:00~16:30	9:00~12:00 (女子専用) 13:00~15:00 (男子専用)	7:00~9:00 (U18女子専用) 10:00~12:00 (U18男子専用)
投てき練習場 (球技場)	ジャベリックスロー	13:00~14:50	11:00~13:00	13:00~15:00	8:00~9:00
	やり投 (突き刺しのみ)	14:50~16:30	13:00~15:00	11:00~13:00/15:00~16:00	11:00~12:00