

## 練習会場使用日程

練習会場	瑞穂陸上競技場 (本 陸)	瑞穂北陸上競技場 (北 陸)	レクリエーション広場 (レク広場)	投てき練習場 (田辺陸上競技場)	雨天走路
	全天候型8レーン	全天候型8レーン	土グラウンド	土グラウンド	約70m×3レーン
トラック	◎	◎	◎	×	○
跳 躍	○棒高跳、走高跳、走幅跳	◎	×	×	×
投てき	×	○砲丸投、やり投	×	○円盤投、ハマー投	×
10月20日 (木)	13:00~17:00	13:00~17:00 砲丸投 15:00~16:30 やり投 13:30~16:30	13:00~17:00	13:00~16:30 ハマー投 13:00~14:00 円盤投 14:00~16:30	13:00~17:00 W-up 程度
トラック	◎	◎	◎	×	○
跳 躍	○棒高跳	◎	×	×	×
投てき	×	○砲丸投、やり投	×	○円盤投、ハマー投	×
10月21日 (金)	7:30~9:00	7:30~17:00 やり投 8:00~14:00 砲丸投 10:00~16:30	7:30~17:00	9:00~16:30 円盤投 9:00~11:30 ハマー投 11:45~15:00 円盤投 15:15~16:30	7:30~17:00 W-up 程度
トラック	◎	◎	◎	×	○
跳 躍	○棒高跳	◎	×	×	×
投てき	×	○砲丸投	×	○円盤投、ハマー投	×
10月22日 (土)	7:30~9:30	7:30~17:00 砲丸投 7:45~16:00	7:30~17:00	7:30~16:30 円盤投 7:30~10:45 ハマー投 11:00~14:45 円盤投 15:00~16:30	7:30~18:00 W-up 程度
トラック	◎	◎	◎	×	○
跳 躍	×	○走高跳、走幅跳	×	×	×
投てき	○円盤投	○砲丸投	×	○ハマー投	×
10月23日 (日)	7:30~9:00 円盤投 7:45~8:30	7:30~16:00 砲丸投 7:45~11:00	7:30~16:00	8:30~13:00 ハマー投 8:30~13:00	7:30~17:00 W-up 程度

◎練習可 ○一部練習可 ×練習不可

## 練習会場での注意事項

- 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。なお、練習中に発生した傷害などについての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。
- 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ことがある。
- 練習会場内には、IDカードを所持した、競技者・監督・コーチ以外は立ち入らないこと。
- 練習会場では、係員の指示に必ず従って練習すること。
- 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。
- 荷物などは、個人が責任を持って管理すること。
- 雨天走路では、簡単なウォーミングアップ程度のみとし、使用のルールを守ること。(サブイベントの選手は使用できない)
- サブイベントの中学生リレー、高校生リレーのウォーミングアップは、監督、コーチが必ず付き添い、ジュニア・ユース出場選手のウォーミングアップの支障にならないように注意する。下記の時間のみ北陸上競技場を使用できるが、スパイクシューズをはいた練習のみを行い、ジョギング・ストレッチなどはレクリエーション広場などで行うこと。
  - ◎小学生 北陸上競技場は使用できない。レクリエーション広場などを使用すること。
  - ◎中学生 10月22日(土) 12:45~13:45
  - ◎高校生 10月23日(日) 11:30~12:30
- ◎ミニハードルなどの持ち込み器具は、コース上に設置しないようにすること。牽引チューブの使用に際しては、安全に最大限の配慮を行うこと。会場内が混雑している場合は、役員の指示により使用を禁止する場合がある。

⑩走路の使用は原則として以下のとおりとし、逆走は禁止する。状況により変更があるときは係員の指示に従うこと。

◎瑞穂陸上競技場（本陸）      瑞穂北陸上競技場（北陸）  
◆1～2レーン 中距離      ◆3～6レーン 短距離・リレー      ◆7・8レーン ハードル

◎投てき練習場（田辺陸上競技場）  
◆決められた時間に円盤投・ハンマー投の投てき練習を行う。走行は禁止。

◎レクリエーション広場  
◆投てき練習は禁止する。

◎雨天走路  
◆「雨天走路使用上の注意」を守ること。

### 【雨天走路使用上の注意】

- ① 危険防止のため、なるべく北競技場でウォーミング・アップを行うこと。
- ② レーンの使い方
  - a 図のように、外側2レーンを歩行とジョグに使用する。
  - b 内側1レーンを走行レーンとする。ただし、『北→南』の一方通行とする。
- ③ 選手・監督以外の人は立ち入らない。（IDカードが必要）
  - a スタンドへ行く場合は、雨天練習場を横切らないで、外の階段から上がる。
  - b スタンド下のストレッチスペースに移動する場合には、両サイドから歩行レーンを使用する。
- ④ 雨天走路内のストレッチスペースには、控え場所（ベンチ）としては使用できない。
- ⑤ 練習をする場合には、周囲に注意し、スピードをひかえて、怪我をしないようにする。

