

# 公開練習要項

## 1 日時

7月15日(土) 13:00~17:00

## 2 使用方法

### (1) ホームストレートレーン

- |      |                              |
|------|------------------------------|
| 1レーン | 周回レーン(周回連続使用可能)              |
| 2レーン | 周回レーン(周回連続使用可能)              |
| 3レーン | } スタート練習<br>(スターティングブロック設置)  |
| 4レーン |                              |
| 5レーン |                              |
| 6レーン |                              |
| 7レーン | 80mH練習(スターティングブロック、ハードル9台設置) |
| 8レーン | 80mH練習(スターティングブロック、ハードル9台設置) |

### (2) バックストレートレーン

- |      |  |
|------|--|
| 1レーン | 周回レーン(周回連続使用可能)                        |
| 2レーン | 周回レーン(周回連続使用可能)                        |
| 3レーン | } フリー練習<br>(逆走は不可)                     |
| 4レーン |  |
| 5レーン | } リレー練習<br>(第1, 2コーナー中間点~第3, 4コーナー中間点) |
| 6レーン |  |
| 7レーン |  |
| 8レーン |  |

### (3) フィールド内

- ・芝生内は、ジャベリックボール投の練習としますが、決められたピット、投げる方向を一定にして練習してください。(そのほかでの練習は不可)
- ・走幅跳、走高跳は、用具を設置した方向へのピットのみ練習可とします。
- ・砲丸投は、15日の午後と17日の朝のみ練習可とします。それ以外はプール横の砲丸投練習場にて練習を行ってください。
- ・芝生広場は、大会当日(16日と17日)のみウォーミングアップように開放する。ただし、準備運動と運動靴によるランニングは許可しますが、器具を持ち込んだ練習は禁止します。また、集団で同じ場所を周回するなどして一部の芝生を極端に傷めないようにお願いいたします。

### 3 注意事項

- (1) 会場内へのハードル、スターティングブロック、ミニハードル、メディシンボールなどの私物器具の持ち込みを禁止します。
- (2) フィールド（芝生部分）以外の逆走は禁止します。
- (3) 原則として、競技者、監督、コーチ以外の立ち入りを禁止します。
- (4) 本競技場は、全天候舗装であるため、スパイクのピンの長さは9mm以下とする
- (5) 競技期間中は、以下の通り競技場を開放する。
  - 7月16日（日） 7：00～8：30（8：45より開会式）  
競技終了後～17：00
  - 7月17日（月） 7：00～8：30