

# 23日（火）前日練習について

## 本競技場開放時間 9：00～17：00

### 1 投擲練習について

(1) 練習時間帯は下記の通り。

投擲練習時間帯	やり投ピット	サークル
10：00～11：00	男子やり	女子円盤
11：00～12：00	女子やり	男子円盤
12：00～13：00	男子やり	女子円盤
13：00～14：00	女子やり	男子円盤
14：00～15：00	男子やり	女子円盤
15：00～16：00	女子やり	男子円盤

やり投・円盤投 同時練習となります。フィールド中央の安全ネットをお互いに超えないように注意して下さい。

9：00～10：00の投擲練習については、諸準備に支障のない範囲で認めますので、その都度、担当者（旭川北高 森）と相談して下さい。

### (2) 投擲練習注意事項

- ① 練習には、必ずコーチ、監督がついて下さい。
- ② ピット、サークル以外からの投擲は禁止します。また、逆方向への投擲も禁止します。
- ③ 砲丸投げは、終日、クレーピットを使用して下さい。
- ④ ハンマー投げの練習は出来ません。（スイング、ターン練習も禁止）

### 2 本競技場レーンの割り当てについて

1・2 レーン 中長距離・競歩

3・4・5・6・7 レーン リレー・短距離スピード練習

8・9 レーン ハードル（400mHも含む）

4レーン以降には、直線種目のスターティングブロックが設置されること  
がありますので、注意して下さい。

その時の混雑具合により、割り当てレーンが変更になる場合があります。