

## 練習会場及び練習時間

会場名	練習種別			6/16(木)	6/17(金)	6/18(土)	6/19(日)	備考
	走	跳	投					
本競技場	○	△	△	<b>トラック全般</b> [12:00～15:40,開会式終了後～18:00] <b>跳躍</b> ・走高跳 [12:00～15:40,開会式終了後～18:00] ・男子棒高跳 [12:00～15:40] ・女子棒高跳 [開会式終了後～18:00] ・走幅跳, 三段跳 [12:00～15:40,開会式終了後～18:00] <b>投擲</b> ・砲丸投 [12:00～15:40,開会式終了後～18:00] ・円盤投 [12:30～14:00,開会式終了後～17:10] ・やり投げ [14:00～15:40, 17:10～18:00]	<b>トラック全般</b> [7:00～9:20,競技終了後～18:00] <b>跳躍</b> ・女子走高跳 [7:15～9:20] ・走高跳 [競技終了後～18:00] ・男子棒高跳 [7:15～9:10] ・女子棒高跳 [競技終了後～17:50] ・走幅跳 [7:15～9:20,競技終了後～18:00] ・男子三段跳 [競技終了後～18:00] <b>投擲</b> ・砲丸投 [7:15～9:20,競技終了後～18:00] ・円盤投 [競技終了後～17:30] ・女子やり投 [7:15～9:20] ・男子・混男子やり投げ [17:30～18:00]	<b>トラック全般</b> [7:00～8:50,競技終了後～18:30] <b>跳躍</b> ・混男子, 混女子走高跳 [7:15～8:50] ・男子走高跳 [競技終了後～18:30] ・女子棒高跳 [7:15～8:50] ・女子走幅跳, 男子三段跳 [7:15～8:50] ・混女子走幅跳, 女子三段跳 [競技終了後～18:30] <b>投擲</b> ・砲丸投 [7:15～8:40,競技終了後～18:30] ・女子円盤投 [8:05～8:45] ・男子円盤投 [18:00～18:30] ・男子・混男子やり投 [7:15～8:05] ・混女子やり投げ [競技終了後～18:00]	<b>トラック全般</b> [7:00～8:50] <b>跳躍</b> ・男子走高跳 [7:15～8:50] ・女子混成走幅跳, 女子三段跳 [7:15～8:50] <b>投擲</b> ・女子砲丸投 [7:15～8:50] ・混女子やり投 [7:15～8:00] ・男子円盤投 [8:00～8:50]	◇1・2レーン 中・長距離・競歩 ◇3～7レーン 短距離・リレー ◇8・9レーン ハードル 100mH・110mH 5台まで (ホームストレート 8女・9男) 400mH 5台まで (8女・9男) ※第2コーナー直線練習禁止 第4コーナー流し・リレー練習禁止 □6/18(土) [7:10～8:50] 400mH スタートから5台まで 6・7レーン女子 8・9レーン男子 □6/19(日) [7:10～8:50] 100mH 6・7レーン 110mH 8・9ホームストレート
雨天練習場	○	×	×	走練習のみ[12:00～18:00]	走練習のみ[7:00～18:00]	走練習のみ[7:00～18:00]	走練習のみ[7:00～14:30]	用器具使用不可・ジョグでの周回不可 100mスタート側からゴール側への一方通行
補助競技場	○	△	△	<b>トラック全般</b> [12:00～18:00]	<b>トラック全般</b> [7:00～18:00] ※400m H [ 12:30～14:30,16:30～18:00] <b>跳躍</b> ・走高跳, 走幅跳, 三段跳 [7:15～18:00] <b>投擲</b> ・砲丸投 [7:15～18:00] ・やり投 [7:15～17:30] ただし、13:00～14:30までは女子のみ	<b>トラック全般</b> [7:00～18:00] ※400m H [7:10～14:00] <b>跳躍</b> ・走高跳, 走幅跳, 三段跳 [7:15～18:00] <b>投擲</b> ・砲丸投 [7:15～18:00] ・やり投 [7:15～17:00] ただし、7:15～11:15は男子のみ	<b>トラック全般</b> [7:00～14:30] <b>跳躍</b> ・走高跳, 走幅跳, 三段跳 [7:15～11:30] <b>投擲</b> ・砲丸投 [7:15～9:30] ・混女子やり投 [7:15～10:30]	◇1・2レーン 中・長距離・競歩 ◇3～6レーン 短距離・リレー 注400mH設置時は3,4レーンのみ ◇7・8レーン 100mH・110mH 5台のみ 7女・8男 400mHは 第1曲走路～バックストレートの5台のみ 5女・6男 ※棒高跳のピットはありません。
球技広場	×	×	△	・円盤投 [13:00～16:00]	・女子円盤投 [9:00～12:00] ・男子円盤投[ 13:00～16:00]	・円盤投 [9:00～16:00] ただし、11:30～13:00は女子のみ	・男子円盤投 [9:00～11:30]	
大社高校グラウンド	×	×	△	・ハンマー投[13:00～16:00]	・男子ハンマー投[7:15～9:00] ・女子ハンマー投[9:00～12:00]			大社高校まで徒歩約10分 グラウンド北側のフェンス出入口をご利用ください

○練習可能 △種目限定 ×練習不可

※注意事項

- 1 練習は各校監督のもと、指定された場所で指定された時間に行い、事故防止に十分配慮すること。
- 2 練習場には、選手・監督・コーチ以外は立ち入らないこと。
- 3 練習に使用する器具は、原則として各自持参すること。
- 4 全天候舗装の走路は、9mm以下のスパイクピンを使用すること。ただし、走高跳・やり投げについては12mm以下のスパイクピンが使用できる。
- 5 投てきの練習は危険を伴うので、監督またはコーチが同伴すること。また、係員の指示に従い、十分注意して練習すること。
- 6 走路の使用は原則として上の表の備考欄の通りとする。なお、逆走は禁止する。また、牽引ロープ、ミニハードル等の器具を使用しての練習も一切禁止する。
- 7 ハンマー投練習会場の大社高校に駐車スペースはありませんので、徒歩で移動してください。必ず引率責任者が立会い事故防止に努めること。用具の貸出はありません。