

# 〈練習会場の使用について〉

練習可能時間	7日(水)	12:00~17:00
	8日(木)	7:20~17:00
	9日(金)	7:20~12:00

## 補助陸上競技場の使用にあたって（基本的な申し合わせ事項）

3日間にわたり、練習会場を多くの選手が利用します。けが、事故の防止も含めて補助陸上競技場の使用について次のことを選手並びに指導者の方々にご連絡ください。

- 1 砲丸投の練習は、砲丸投ピットを使用する。ウォーミングアップ場係の指示に従って行ってください。芝などでの砲丸投の練習は禁止します。なお、使用する場合は各団体の代表者またはコーチが付くようにしてください。
- 2 補助陸上競技場内での私物の管理は各自（各団体）で行ってください。貴重品等の管理なども各団体で行ってください。
- 3 準備運動やストレッチ、ジョグなどはレーンの外でお願いします。
- 4 補助陸上競技場内の各レーンの使用は、「練習会場及び使用時間」の表で確認してください。（基本的に逆走は禁止します。）
- 5 走高跳は、補助競技場内第3コーナーから第4コーナーの内側の走高跳ピットで行ってください。
- 6 走幅跳は、走幅跳ピットで行ってください。走幅跳ピットでは他の練習はご遠慮ください。
- 7 棒高跳は、補助競技場に準備しません。本競技場の棒高跳ピットで行ってください。大会当日も招集開始まで行うことができます。

## 室内練習場の使用にあたって

- 1 スタブロ2台を200mのスタート側に設置しますので、200mのスタート側から1500mのスタート側に向かってダッシュ（短距離練習）を行ってください。
- 2 周回（中長距離練習）は、ダッシュをしている外側を反時計回りに行ってください。
- 3 室内練習場への器具の持ち込みは禁止しています。

器具・レーンに限りがあります。状況を見て各団体、個人でお互いに気持ちよく使用できるようにご協力ください。