

練習会場及び使用時間

会場名	練習種別			期間及び時間		
	トラック	跳躍	投擲	7/22(火)	7/23(水)	備考
メイン陸上競技場	22日△ 23日○	22日○ 7:30～8:55 女子走幅跳 四種競技の走高跳のみ 7:30～10:00 棒高跳のみ 23日○ 7:30～9:00 男子走幅跳 男女走高跳のみ	×	7:30～8:55 3000m 4×100mR 100m(2・3年) 四種競技のハードルのみ ※四種競技のハードルはホームの8、9レーン	7:30～9:00	《22日》 【ホームストレート】 1,2レーン Jog,長距離 3～7レーン 短距離スタート練習 8レーン ハードル練習(女子) 9レーン ハードル練習(男子) 【バックストレート】 1,2レーン Jog,長距離 3～7レーン リレー練習 8,9レーン 流し練習 ※6～9レーンでリレー,400mのスタート練習可 《23日》 【ホームストレート】 1,2レーン Jog,長距離 3レーン 流し練習 4～6レーン ハードル練習(女子) 7～9レーン ハードル練習(男子) 【バックストレート】 1,2レーン Jog,長距離 3～5レーン リレー練習 6～9レーン 短距離スタート練習 ※6～9レーンで200mのスタート練習可
雨天練習場	○	×	×	7:30～9:00 3000mのみ 9:00～16:30	7:30～9:00 1500mのみ 9:00～15:00	南向き一方通行
補助陸上競技場	○	○	×	7:30～16:30	7:30～15:00	《22日・23日》 【ホームストレート】 1,2レーン Jog,長距離 3～6レーン 短距離スタート練習 7,8レーン ハードル 【トラック周回】 3～6レーン リレー練習 ※跳躍練習は走幅跳・走高跳のみとする。

○当日出場する選手のみ練習可能 △指定競技種目出場者のみ使用可能 ×練習不可能

<練習注意事項>

- 練習は、指定された場所と時間で行い、事故防止に十分配慮すること。
- 練習場は、選手・団体引率者・競技役員以外は立ち入らないこと。
- 当日出場する選手のみ練習可能とする。
- 雨天練習場へは、スタンドを通過して入退場する。
- 雨天時は、補助陸上競技場での走高跳の練習ができません。その時には、メイン陸上競技場での練習を可とします。