

《 公開練習について 》

1 練習について

- (1) 練習は、事故防止に努めながら安全に気をつけて行うこと。
- (2) 競技場内での練習は競技役員、その他の会場については練習場系の指示に従うこと。
- (3) 投てき練習については監督またはコーチの付き添いのもと行うこと。事故防止に努めること。

2 公開練習日及び使用時間

(1) 本競技場

- ※ 各日の競技終了後の競技場及び球技場での練習は実施しない。
- ※ 持ち込み可能なものは、スタートピストル、練習用砲丸、棒高跳用ポール、リレーバトン、スピーカーとする。
- ※ 主催者は練習用の砲丸は用意しない。

大会期日	場所	公開練習内容及び使用時間
7月26日(火)	トラック・芝生等	12:00~17:00
	砲丸ピット	男子① 13:00~13:50 女子① 14:00~14:50 男子② 15:00~15:50 女子② 16:00~16:50
7月27日(水)	トラック・芝生等	8:00~9:30
	砲丸ピット	女子・四種(男子)のみ・・・8:50~9:20までとする
7月28日(木)	トラック・芝生等	8:00~9:30
	砲丸ピット	女子決勝進出者・四種(女子)のみ・・・8:20~8:50 男子のみ・・・9:00~9:30
7月29日(金)	トラック・芝生等	8:00~9:00
	砲丸投ピット	男子決勝進出者のみ・・・8:20~8:50

(2) 補助競技場(球技場)

- ※ スパイクの使用、砲丸の使用は禁止とする。

大会期日	使用時間
26日(火)	使用できません
27日(水)~29日(金)	7:00~競技終了後

(3) 投てき練習場(野球場)

- ※ 監督またはコーチが必ず付き添い、事故防止に努めること。
- ※ 主催者は練習用の砲丸は用意しない。

大会期日	使用可能時間	持ち込み可能なもの
7月26日(火)	使用できません	—
7月27日(水)	①9:00~11:00 ②11:30~14:00	砲丸、メディシンボール、ダイナマックスボールのみ
7月28日(木)	①8:30~14:30	
7月29日(金)	①9:00~10:30	

3 練習場所区分

(1) ホームストレートレーン

※ レーン割は参加人数により変更もありうる。

トラック	周回	1・2レーン	周回連続利用可、アップジョグは禁止
	直線部前半	3レーン	スタート練習（スタブロ設置なし）
		4・5・6レーン	スタート練習（スタブロ設置）
		7・8レーン	男子110mH練習（スタブロ設置、ハードル3台設置）
直線部後半	7・8レーン	女子100mH練習（スタブロ設置、ハードル4台設置）	

(2) バックストレートレーン及び練習ゾーン

※ 逆走は禁止とする。

トラック	1・2レーン	周回練習（周回連続利用可、アップジョグは禁止）
	3・4・5・6・7・8レーン	リレー練習（1・2コーナー中間点付近～3・4コーナー中間点付近まで）
練習ゾーン	2レーン分のみ	スタート練習（スタブロ設置）

(4) フィールド内

- ① フィールドの芝生内はウォーミングアップと体操、基本運動のみ使用可
- ② 走幅跳・走高跳・棒高跳は用器具を設置した方向へのピット使用可
- ③ 砲丸投は、砲丸投ピット使用可。ただし、競技者及び使用時間に制限あり

4 競技中の練習ゾーンの開放について

- (1) 練習ゾーン（バックストレートレーン及び外側のエリア）については、直線競技（100m・ハードル）の際に認めるが、競技役員の指示に従うこと。

5 その他の注意事項

- (1) 競技場内及び野球場には、競技者、監督、コーチ以外の立ち入りを禁止する。
※ IDを着用しないと入場できない
- (2) 練習場係（補助競技場及び野球場）の指示に従い、事故のないように注意すること。
- (3) 競技中の練習やウォーミングアップは、補助練習場（球技場）や競技場周辺も使用できる。
- (4) 接触事故のないように十分注意すること。
- (5) 緊急車両等の通行にも気を付けること。

東陵公園案内図



東陵公園外周コース案内

