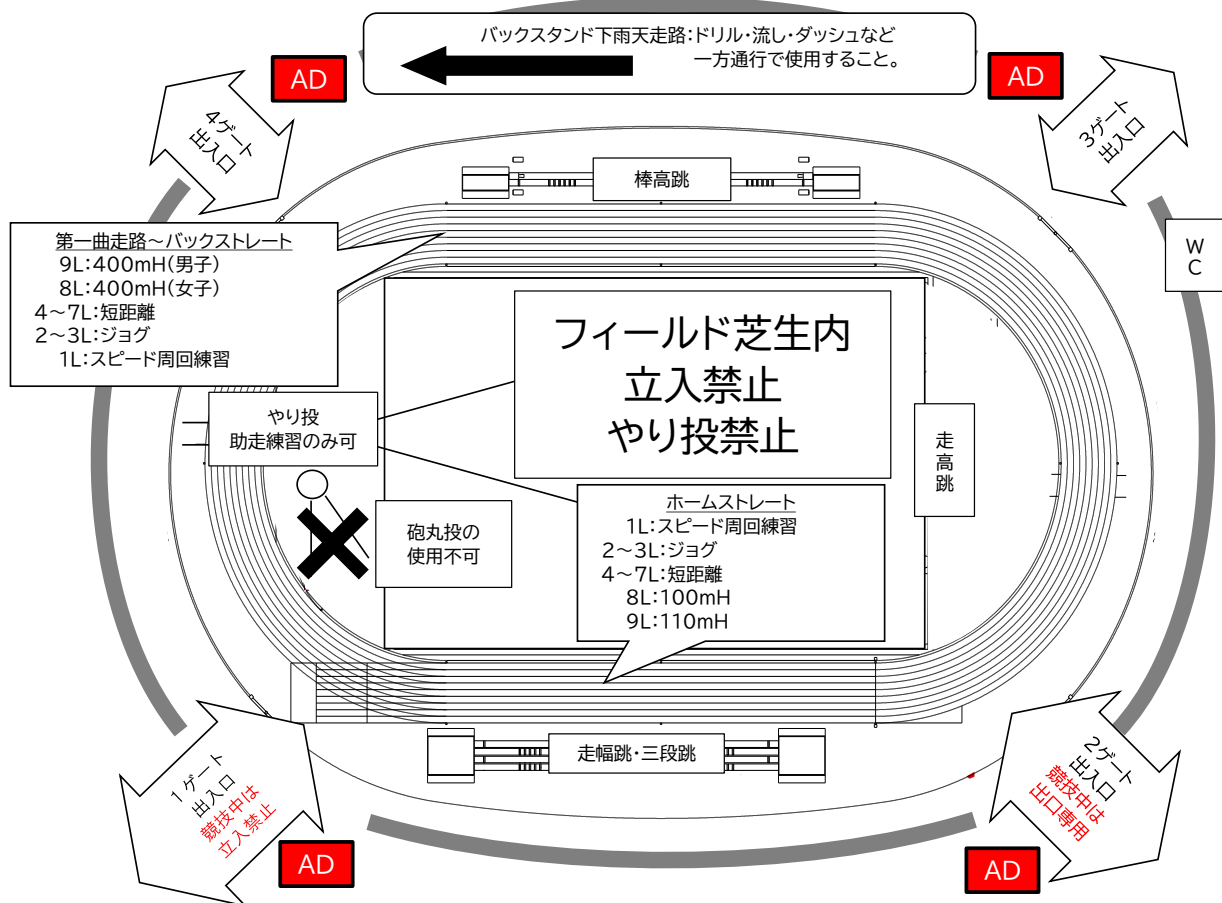


## 練習会場使用日程

	カンセキスタジアム	第2競技場	投てき場
12日 (木)	トラック 11:00～16:30	トラック 11:00～16:30	砲丸投(男女) 11:00～16:30
	走高跳(男女) 11:00～16:30	走幅跳AB(男女) 14:00～16:30	ハンマー投(女) 11:00～14:00
	棒高跳(女) 11:00～13:45	三段跳 A(男)12m 11:00～13:45	ハンマー投(男) 14:00～16:30
	棒高跳(男) 13:45～16:30	三段跳 B(女)10m 11:00～13:45	
	走幅跳AB(男女) 11:00～13:45	円盤投(男女) 11:00～13:30	
	三段跳A(男)12m 14:00～16:30	やり投(男女) 13:30～16:30	
	三段跳B(女)10m 14:00～16:30		
	やり投(男女)助走 11:00～16:30		
13日 (金)	トラック	トラック 7:30～17:30	砲丸投(男女) 7:30～17:30
	走高跳(女)	走高跳(女) 7:30～ 8:50	円盤投(女) 南女ハンマー投終了、整地後
	棒高跳(南女) 7:30～ 8:30	走高跳(男) 8:50～17:30	～17:30
	走幅跳(男)	棒高跳(南男) 7:30～11:50	ハンマー投(北女) 7:30～ 8:30
	やり投(女)助走	棒高跳(北女) 12:00～14:30	ハンマー投(南女) 12:00～13:00
		棒高跳(北男) 14:30～17:30	
		走幅跳(男) 7:30～12:20	
		走幅跳(女) 12:30～14:50	
		三段跳 A(男)12m 15:00～17:30	
		三段跳 B(女)10m 15:00～17:30	
		円盤投(男女) 9:00～11:00	
		円盤投(男女) 12:30～17:30	
		やり投(南女) 7:30～ 8:50	
		やり投(北女) 11:00～12:20	
14日 (土)	トラック	トラック 7:30～17:30	砲丸投(男女) 7:30～17:30
	走高跳(男女)	走高跳(男女) 7:30～17:30	円盤投(南女) 7:30～ 8:40
	棒高跳(北女) 7:30～ 8:30	棒高跳(北男) 7:30～11:40	円盤投(北女) 12:00～13:10
	走幅跳(女)	走幅跳(女) 7:30～12:30	ハンマー投(男) 北女円盤投終了後
	やり投(八種)助走	三段跳 A(男)12m 12:40～17:30	～17:30
		三段跳 B(女)10m 12:40～17:30	
		円盤投(男) 12:00～17:30	
		やり投(男) 7:30～12:00	
15日 (日)	トラック	トラック 7:30～17:30	砲丸投(女) 7:30～13:30
	走高跳(男) A	走高跳(男女) 7:30～13:20	ハンマー投(南男) 7:30～ 8:30
	走高跳(七種) B 7:30～ 8:30	三段跳 A(男)12m 7:30～17:30	ハンマー投(北男) 12:00～13:00
	走幅跳(女)	三段跳 B(女)10m 7:30～17:30	円盤投(男) 北男ハンマー投終了、整地後
	やり投(男)助走	円盤投(男) 8:30～10:00	～17:30
		円盤投(男) 11:00～17:30	
		やり投(南男) 7:30～ 8:20	
		やり投(北男) 10:00～10:50	
16日 (月)	トラック	トラック 7:30～16:30	砲丸投(女) 7:30～13:00
	走幅跳(七種) 7:30～ 8:30	三段跳(女) 7:30～10:20	円盤投(南男) 7:30～ 8:10
	やり投(七種)助走	三段跳(男) 10:30～12:50	円盤投(北男) 11:30～12:10
		やり投(女) 7:30～10:40	

- ※1 上記の指定場所・時間を厳守し、各会場の係員の指示に従って、安全に最大限留意して使用すること。
- ※2 牽引走・トラックの逆走は厳禁とする。
- ※3 練習会場備え付け用具以外の使用は原則禁止する。(ミニハードル・ラダー・ウエイト器具等)
- ※4 投てき競技出場者に限り、投てき場においてメディシンボールの使用を認める。その際は係員の指示に従うこと。
- ※5 投てき練習で使用する投てき用具は、各自で用意すること。
- ※6 安全確保のため、投てき場でのジョギングや流し・ダッシュ等は禁止する。
- ※7 各練習会場内では周囲の安全確保のため、日傘の使用を禁止する。

## ＜ カンセキスタジアム 練習使用区分 ＞



### 【トラック】

1レーン	中長距離・競歩の スピードを上げた周回練習	
2〜3レーン	ジョギング	
4〜7レーン	短距離(スタブロ設置:100m・400m)	
8レーン	ホームストレート:100mH	バックストレート:400mH(女子)
9レーン	ホームストレート:110mH	バックストレート:400mH(男子)

### 【フィールド】

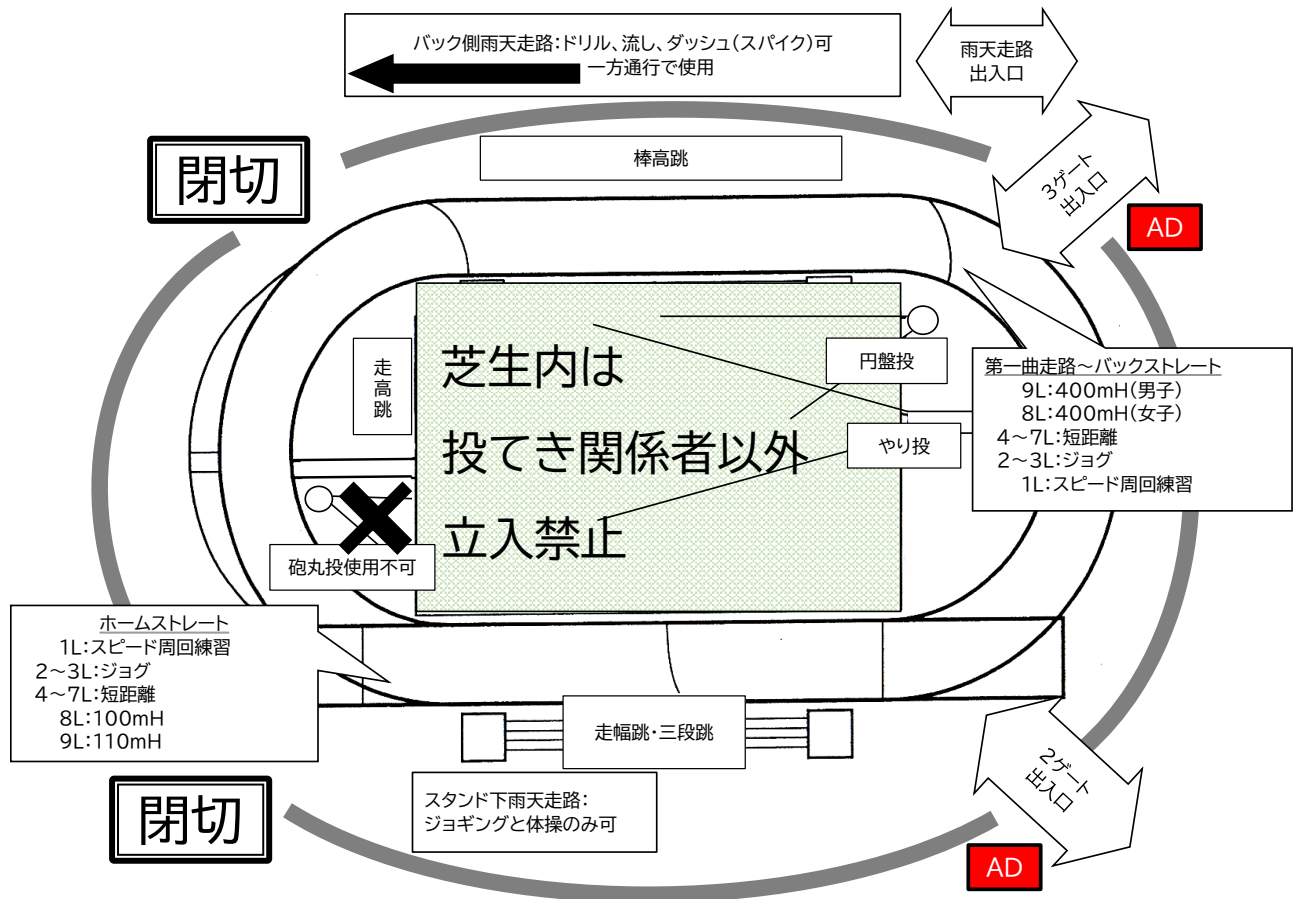
フィールド内芝生	使用不可。立入禁止。
メインスタンド側跳躍ピット	走幅跳／三段跳(日時により種目・性別を指定)
バックスタンド側跳躍ピット	棒高跳(日時により性別を指定)
第1曲走路内走高跳ピット	走高跳(日時により性別を指定)
第2曲走路内やり投ピット	やり投助走練習のみ(時間指定)

【雨天走路】 大会初日 6/13(金)以降は、当日に競技出場する選手の専用利用とする。7:30から利用可。

バックスタンド下雨天走路	体操・ストレッチ ドリル・流し(一方通行) など
--------------	--------------------------

- ※1 牽引走・トラックの逆走は厳禁とする。トラックを横切の際は他の競技者と衝突しないよう、十分気をつけること。
- ※2 係員の指示に従い、安全に最大限留意して使用すること。リレーのバトンパス等を実施する際は、必ず声をかけること。
- ※3 雨天走路は一方通行で使用し、衝突事故等に十分注意すること。大会初日以降は、7:30～競技終了まで利用可。
- ※4 更衣はメインスタンド1階の更衣室および2階観客席WC内の更衣スペースを使用する。表彰式に参加する競技者はメインスタンド1階中央のロビーに集合すること。
- ※5 メインスタンド1階はADカード所持者のみ立入りを許可する。なお立入禁止区画には入らないこと。

## ＜ 第2競技場 練習使用区分 ＞



### 【トラック】

1レーン	中長距離・競歩の スピードを上げた周回練習	
2～3レーン	ジョギング	
4～7レーン	短距離(スタブロ設置:100m・400m)	
8レーン	ホームストレート:100mH	バックストレート:400mH(女子)
9レーン	ホームストレート:110mH	バックストレート:400mH(男子)

### 【フィールド】

フィールド内芝生	投てき関係者以外は立入禁止
メインスタンド側跳躍ピット	走幅跳 / 三段跳(日時により種目・性別を指定)
バックスタンド側跳躍ピット	棒高跳
第1曲走路内	円盤投/やり投(日時により性別を指定)
第2曲走路内	走高跳(日時により性別を指定)

### 【雨天走路】

メインスタンド下雨天走路	ジョギング(一方通行で周回)・体操・ストレッチ のみ
バックスタンド外雨天走路	流し、ダッシュ等(スパイク着用の走練習) 一方通行で

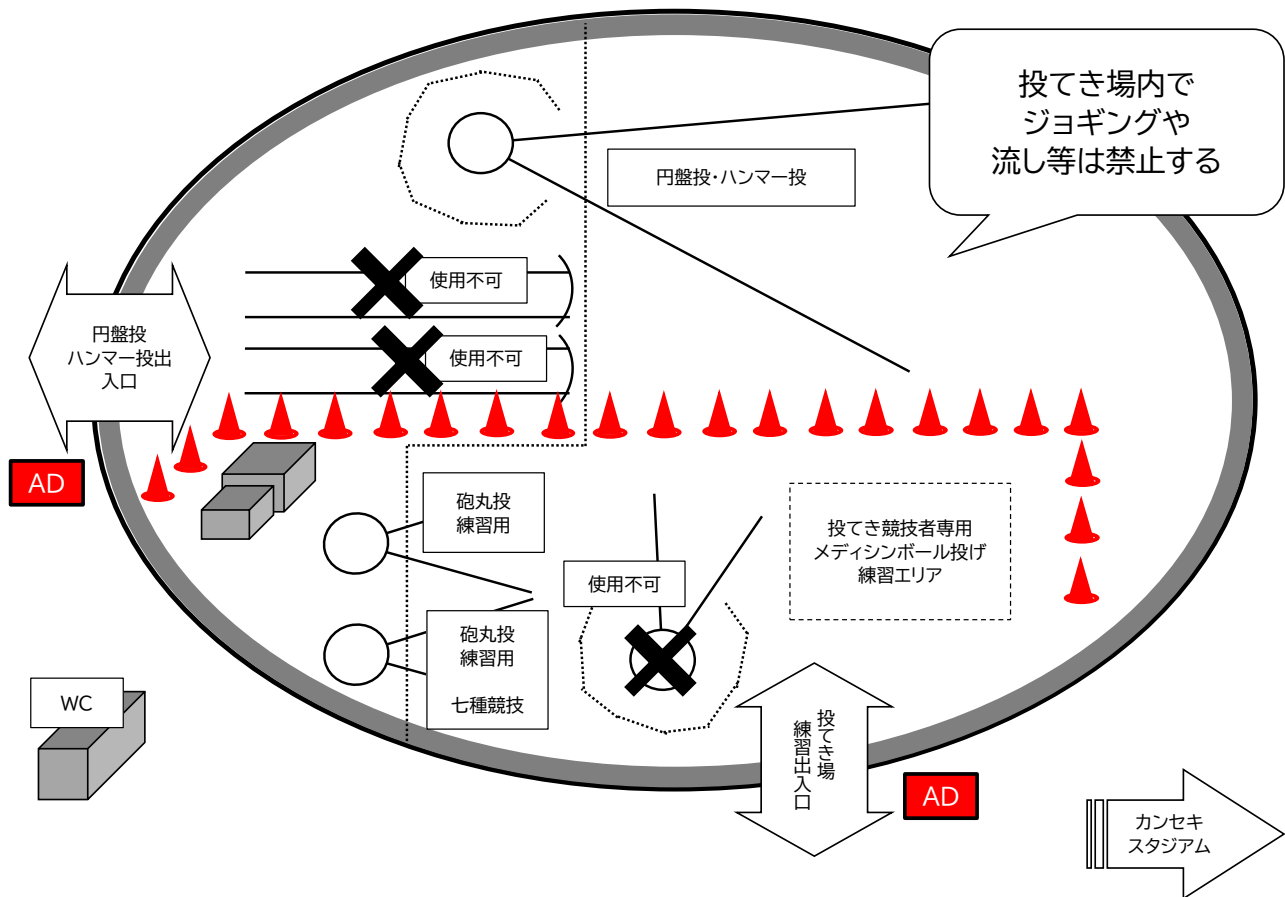
※1 牽引走・トラックの逆走は厳禁とする。トラックを横切る際は他の競技者と衝突しないよう、十分気をつけること。

※2 雨天走路の利用は、メイン側がジョグ、バック側がドリルや流し・ダッシュ等の利用とする。

※3 フィールド芝生内は投てき競技の練習用として時間指定で開放する。投てき競技者以外の使用は禁止する。

※4 正面スタンド内の更衣室や雨天走路を待機場所として使用することは禁止する。

## ＜ 投てき場 練習使用区分 ＞



### 【砲丸投】

内側	練習用として使用
外側	練習用として使用 ※七種競技砲丸投はここで実施する

### 【円盤投／ハンマー投】

スタジアム側	使用不可(ターン練習等も含めて使用不可)
投てき場奥側	競技用と練習用を兼ねる(日時により性別・種目を指定して使用)

### 【やり投】

助走路2カ所・芝生内	使用不可
------------	------

### 【メディシンボール投】

MB投げ練習エリア	終日使用可
-----------	-------

※1 投てき場への出入りは、原則として投てき競技者・指導者に限る。

※2 競技開始後の指導者等の投てき場への出入りは、別途指定場所に限る。ただしAD所持者のみとする。

※3 安全確保のため、投てき場におけるジョギングや流し等のウォーミングアップは禁止する。