

練習会場使用日程表 及び 注意事項

各施設を使用してのウォーミングアップに関しては下記の練習日程表にある時間のみ使用できます。その際、注意事項を守り、競技役員への指示に従うこと。また、コースに入る、コースから出る場合は後方確認をしっかりと行い、接触事故等が無いように十分に気をつけること。

1、練習会場使用日程表

会場	競技場	競技場	広場	干潟中学校	匠磋高校投てき場
種目	トラック種目	フィールド種目	ウォーミングアップ	ウォーミングアップ・砲丸	投てき4種目
施設	全天候9レーン	全天候	芝生	土、グラウンドと直走路 砲丸投ピット	土、サークル・囲いあり やり投ゴム走路
18 (金) 前日	11:00~16:30 トラック全面※1	11:00~13:00 棒高跳 11:00~13:30 円盤投 11:00~13:30 走幅跳 13:00~14:30 走高跳 13:30~16:00 砲丸投 13:30~16:00 三段跳 14:30~16:00 やり投	10:30~16:30 ジョグ・ドリルのみ (スパイク使用不可)	終日使用不可	11:00~13:30 ハンマー投 11:00~16:00 砲丸投 11:00~16:00 やり投 13:30~16:00 円盤投
19 (土) 1日目	競技開始前 7:15~9:05 トラック全面※2 9:05~9:35 トラック一部※3 競技中 11:30~13:45 トラック一部※3 14:10~14:55 トラック一部※3 15:25~15:50 トラック一部※3 競技終了後 16:15~16:45 トラック全面※4	競技開始前 7:15~8:30 棒高跳 7:15~9:30 走幅跳 7:15~9:30 砲丸投 競技終了後 16:15~16:45 走高跳(A子・ン女・B子・ン男) 16:15~16:45 三段跳 16:15~16:45 砲丸投 16:15~16:45 やり投 *ナイター設備はありません 投てき練習の際は注意して 行うようにして下さい。	7:00~17:00 ジョグ・ドリルのみ (スパイク使用不可)	7:30~16:30 ジョグ・ドリル・流し (スパイク使用可) 7:30~16:30 砲丸投	7:30~10:00 ハンマー投 7:30~16:00 砲丸投 7:30~16:00 やり投 10:30~16:00 円盤投
20 (日) 2日目	競技開始前 7:15~9:35 トラック全面※5 競技中 9:45~11:50 トラック一部※3 12:45~14:05 トラック一部※3 14:35~15:30 トラック一部※3	競技開始前 7:30~8:30 走高跳 7:30~8:30 三段跳 7:30~8:30 砲丸投	7:00~16:10 ジョグ・ドリルのみ (スパイク使用不可)	7:30~15:30 ジョグ・ドリル・流し (スパイク使用可) 7:30~13:15 砲丸投	7:30~12:40 砲丸投 7:30~10:25 円盤投 7:30~12:40 やり投

2、注意事項

①トラック練習レーン区分

- ジョグ、ドリルはトラックの外や広場で行うこと。ミニハードルやラダー等の用具の使用はできない。
- ロープ・チューブを使用したけん引練習は禁止とする。
- バトンパス練習で使用したテーピング等は練習後、使用した者が責任を持って剥がすこと。

※1 18日(金) 11:00~12:00、 16:00~16:30

1レーン	(周回)	中・長距離(周回)		
2レーン		中・長距離(周回)		
3レーン		中・長距離(周回)		
4レーン		短距離練習(周回)		
5レーン		短距離練習(周回)		
6レーン	(ホームストレート)	バックストレート	SD練習	
7レーン			SD練習	
8レーン		バックストレート	短距離練習	
9レーン			歩き戻りレーン	

※1 18日(金) 12:00~13:00 リレー練習

1レーン	(ホームストレート)	●1~8レーン・リレーバトン練習		
2レーン		※接触等が無いように気を付けて行うこと。お互いに声をかけ合って下さい。		
3レーン				
4レーン				
5レーン				
6レーン				
7レーン				
8レーン				
9レーン		短距離練習	バックストレート	歩き戻りレーン

※1 18日(金) 13:15~16:00

1レーン	(周回)	中・長距離(周回)	第1曲走路~ (バックストレート) ~第2曲走路	400mSD(コーナーからの走練習)	
2レーン		中・長距離(周回)			
3レーン		中・長距離(周回)			
4レーン	(ホームストレート)	SD練習を含んだ短距離(直線)			400mSD(コーナーからの走練習)
5レーン		SD練習を含んだ短距離(直線)			400mSD(コーナーからの走練習)
6レーン		女子100mH			女子400mH
7レーン		女子100mH			男子400mH
8レーン		男子110mH			リレーバトンパス練習
9レーン		男子110mH			リレーバトンパス練習

※2 19日(土) 朝 7:15~9:05

1レーン	(周回)	中・長距離(周回)	第1曲走路~ (バックストレート) ~第2曲走路	400mSD(コーナーからの走練習)	
2レーン		中・長距離(周回)			
3レーン		中・長距離(周回)			
4レーン	(ホームストレート)	SD練習を含んだ短距離(直線)			400mSD(コーナーからの走練習)
5レーン		SD練習を含んだ短距離(直線)			400mSD(コーナーからの走練習)
6レーン		女子100mH			リレーバトンパス練習
7レーン		女子100mH			リレーバトンパス練習
8レーン		男子110mH			リレーバトンパス練習
9レーン		男子110mH			バックストレート 歩き戻りレーン

※3 19日(土)・20日(日)競技中、 9:05~9:35開会式終了 ※練習場係・マーシャル・競技役員を指示に従うこと。

5レーン	(メインストレート使用禁止)	バックストレートのみの走練習
6レーン		バックストレートのみの走練習
7レーン		バックストレートのみの走練習
8レーン		バックストレートのみの走練習
9レーン		歩き戻りレーン

- 競技中ではあるがトラックのバックストレート5~8レーンのみ開放する。
- 9レーンは歩き戻りレーンとする。(※バック側ピットでは走幅跳・三段跳が実施されるため接触注意)
- 競技種目によってレーンが制限される場合があるので競技役員の指示に従うこと。

※4 19日(土) 競技終了後 16:15~16:45

1レーン	(周回)	中・長距離(周回)	第1曲走路~ バックストレート	女子400mH(4台目まで)		
2レーン		中・長距離(周回)				
3レーン		中・長距離(周回)				
4レーン	(ホームストレート)	短距離練習			女子400mH(4台目まで)	
5レーン		短距離練習			男子400mH(4台目まで)	
6レーン		第2曲走路~			200mSD練習	男子400mH(4台目まで)
7レーン		ホームストレート			200mSD練習	男子400mH(4台目まで)
8レーン		(ホームストレート)			短距離練習	男子400mH(4台目まで)
9レーン					短距離練習	男子400mH(4台目まで)

※5 20日(日) 朝 7:15~9:35

1レーン	(周回)	中・長距離(周回)	第1曲走路~ バックストレート	カーブからの短距離練習	
2レーン		中・長距離(周回)			
3レーン		中・長距離(周回)			
4レーン		短距離練習(周回)			カーブからの短距離練習
5レーン		短距離練習(周回)			女子400mH(4台目まで)
6レーン	第2曲走路~	200mSD練習			男子400mH(4台目まで)
7レーン		ホームストレート			200mSD練習
8レーン	(ホームストレート)	短距離練習			男子400mH(4台目まで)
9レーン		短距離練習			男子400mH(4台目まで)

②投てき練習(全般:東総・干潟中・匠礎高校)

- 練習用の投てき器具は各自(各校)でご用意下さい。
- 指定された場所、時間帯以外では行わないこと。また、投てきの際には周囲の安全を十分確認し、事故の無いように投てき練習者同士互いに十分気を付けて行うこと。
- 必ず引率教員が監督すること。

③広場(各校選手控え場所を兼ねる)

- 広場は各校の選手控え場所を兼ねているため、接触等の事故に十分に注意して下さい。

④干潟中学校(各校選手控え場所を兼ねる)

- 選手控え場所を兼ねているため、接触等の事故に十分に注意して下さい。
- 校舎裏にある【屋外トイレは土足禁止】とする。備え付けのスリッパを使用すること。