

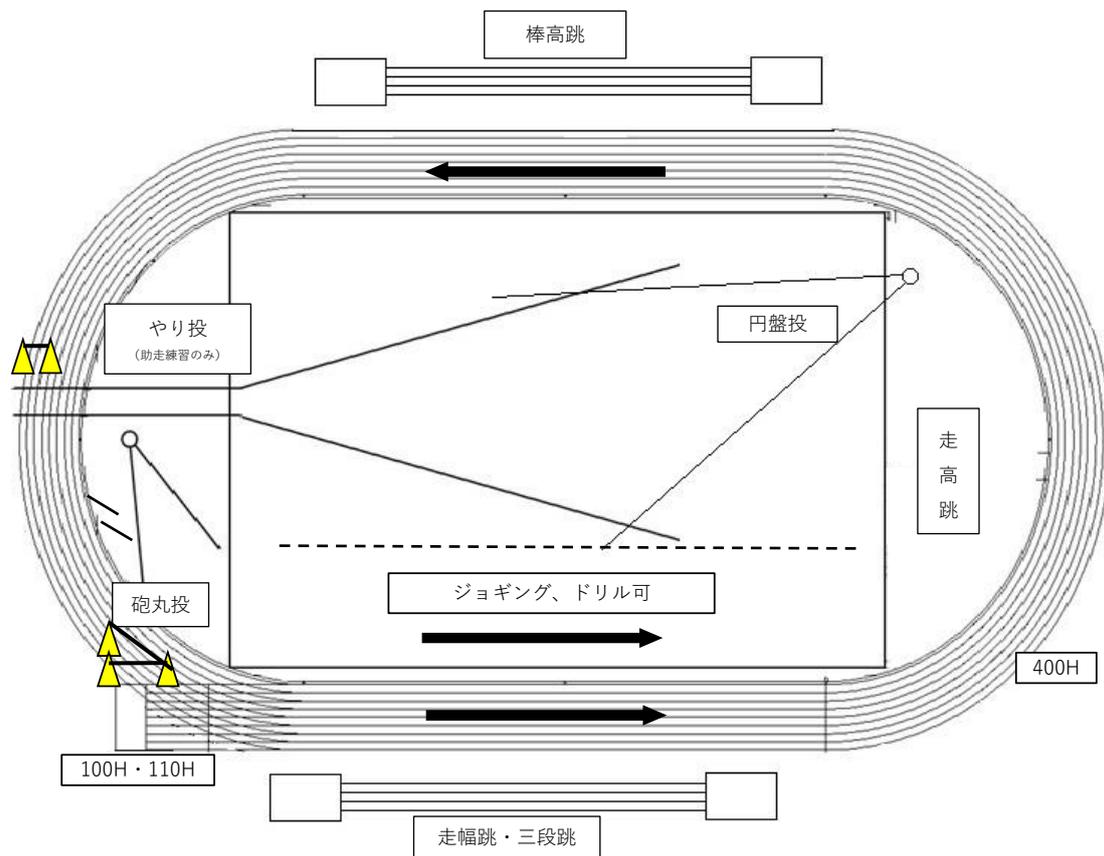
## 練習会場使用日程

	JIT リサイクルリンク スタジアム		補助競技場		球技場（投てき練習会場）	
17 日 (金)	トラック	11:00～16:30	トラック	11:00～16:30	ハンマー投（女）	11:00～13:45
	走高跳	11:00～16:30	走幅跳	13:45～16:30	ハンマー投（男）	13:45～16:30
	棒高跳（女）	11:00～13:45	三段跳（男） 12m	11:00～12:15		
	棒高跳（男）	13:45～16:30	三段跳（女） 10m	12:25～13:40		
	走幅跳（男A 女B）	11:00～13:40	棒高跳（男）	11:00～13:45	メディシンボール等ウォーミングアップ	
	三段跳（男12m 女10m）	13:45～16:30	棒高跳（女）	13:45～16:30		11:00～16:30
	砲丸投	11:00～16:30	円盤投（ターン）	11:00～16:30		
	円盤投（女）	11:00～13:30	やり投（女）	11:00～13:30		
	円盤投（男）	13:30～16:00	やり投（男）	13:30～16:00		
	やり投（助走）	11:00～16:30				
18 日 (土)	トラック		トラック	7:30～16:30	円盤投（女）	7:30～ 8:35
	走高跳		棒高跳（女）	7:30～ 8:15	円盤投（男）	9:00～12:50
	棒高跳（女）		棒高跳（男）	9:00～12:15	ハンマー投	13:00～16:30
	走幅跳（男A 女B）		走幅跳（男）	7:30～ 9:00		
	円盤投（ターン）	7:30～ 8:30	走幅跳（女）	9:00～12:30	メディシンボール等ウォーミングアップ	
			砲丸投	10:00～14:00		7:30～16:30
			円盤投（ターン）	7:30～16:30		
			やり投（女）	7:30～10:40		
			やり投（男）	11:00～15:00		
19 日 (日)	トラック		トラック	7:30～16:30	ハンマー投（女）	7:30～ 8:50
	走高跳		走高跳（女）	7:30～ 9:00	ハンマー投（男）	9:00～11:50
	三段跳（男12m 女10m）		走高跳（男）	9:00～12:00		
	ハンマー投（ターン）		三段跳（男） 12m	7:30～ 9:00	メディシンボール等ウォーミングアップ	
	砲丸投（助走）	7:30～ 8:30	三段跳（女） 10m	9:05～12:00		7:30～11:50
			砲丸投（男）	7:30～ 9:00		
			砲丸投（女）	9:00～12:00		

### 【全般】

- 上記の指定場所・時間を厳守し、安全に最大限留意して使用すること。
- 計画表に記載の種目に出場する選手の練習を優先とする。
- 競技役員・練習会場係の指示に従い事故防止に努めること。
- 牽引走・トラックの逆走は厳禁とする。
- トラック使用時に戻る際はトラック外側を通ること。
- 指定された場所以外での投てき練習は禁止する。
- 投てきには必ず引率者が付き事故防止に努める。特に回転投げには十分注意をする。
- メディシンボールは、球技場内の指定エリアのみでの使用を認める。
- 補助競技場フィールド内芝生は、やり投エリアを除いて使用可能。

< JIT リサイクルインク スタジアム 練習使用区分 >



【トラック】

レーン	ホームストレート	バックストレート
1～2レーン	中長距離・競歩の 速い周回練習	
3～6レーン	短距離 (スタートダッシュ等)	スピード練習 ※スタプロ100/400設置
7レーン	100mH	400mH (女子)
8レーン	110mH	400mH (男子)

【フィールド】

フィールド内芝生	ジョギング / ドリル、流し (一方通行で実施)
メインスタンド側跳躍ピット	走幅跳 (練習会場使用日程 参照)
バックスタンド側跳躍ピット	棒高跳 (練習会場使用日程 参照)
第1曲走路内走高跳ピット	走高跳 (練習会場使用日程 参照)
第1曲走路内走高跳ピット	円盤投 (練習会場使用日程 参照)
第2曲走路内やり投ピット	やり投 (助走練習のみ使用可)
第2曲走路内砲丸投ピット	砲丸投

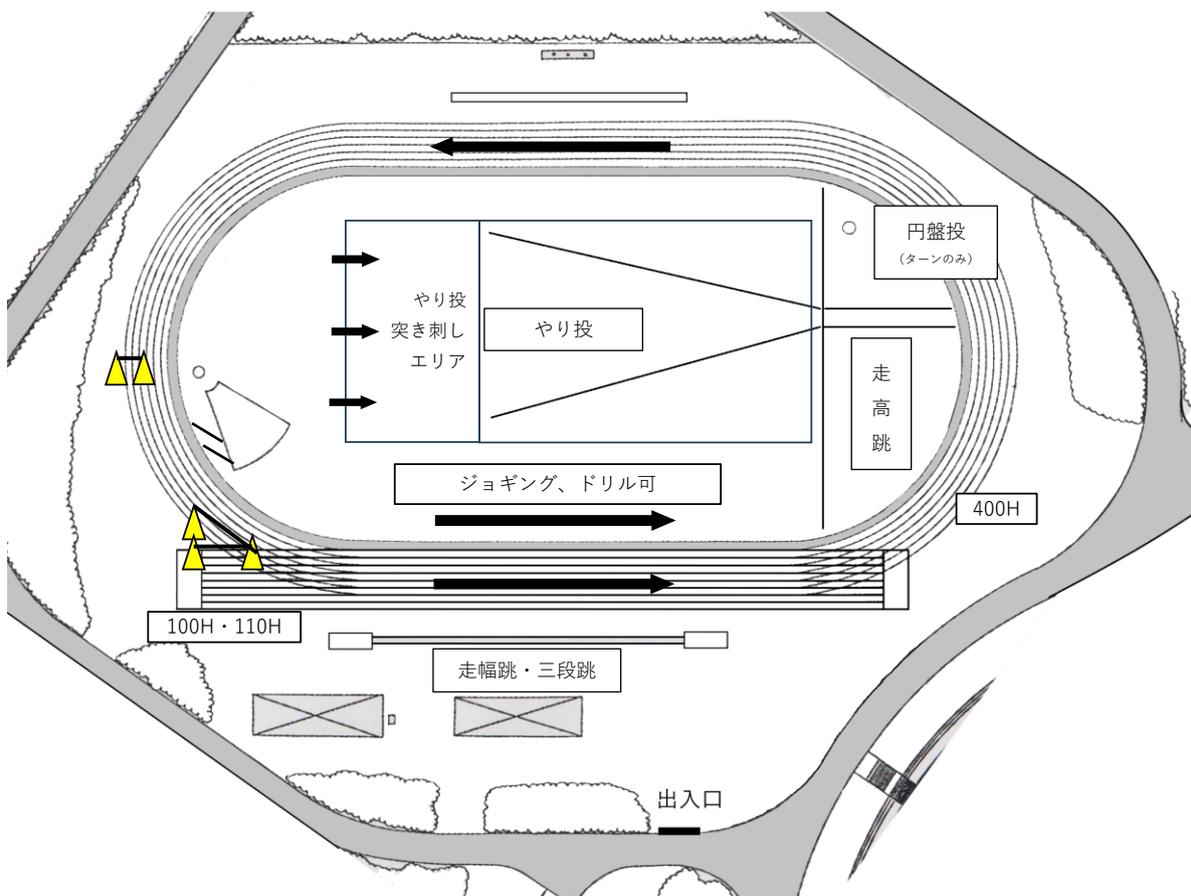
※1 牽引走・トラックの逆走は厳禁とする。トラックを横切る際は他の競技者と衝突しないよう、十分気をつけること。

※2 係員の指示に従い、安全に最大限留意して使用すること。

※3 【リレー優先時間】 バックストレート5～6レーン  
 17日(金) <14:30～16:30>  
 18日(土) <7:30～8:30>  
 19日(日) <7:30～8:30>

< 補助競技場 練習使用区分 >

ホームストレーツ8レーン 第1～第3曲走路は6レーン



レーン	ホームストレーツ	バックストレーツ
1～2レーン	中長距離・競歩の 速い周回練習	
3・4レーン	短距離 (スタートダッシュ等)	スピード練習 ※スタプロ100/400設置
5レーン	短距離 / ハードル (時間指定)	400mH (女子)
6レーン		400mH (男子)
7レーン	100mH	
8レーン	110mH	

【フィールド】

フィールド内芝生 (指定されたエリア内のみ)	ジョギング / ドリル、流し (一方通行で実施)
メインスタンド側跳躍ピット	走幅跳 / 三段跳 (練習会場使用日程 参照)
バックスタンド側跳躍ピット	棒高跳 (練習会場使用日程 参照)
第1曲走路内	走高跳 (練習会場使用日程 参照)
	やり投 (練習会場使用日程 参照)
第2曲走路内	砲丸投 (練習会場使用日程 参照)

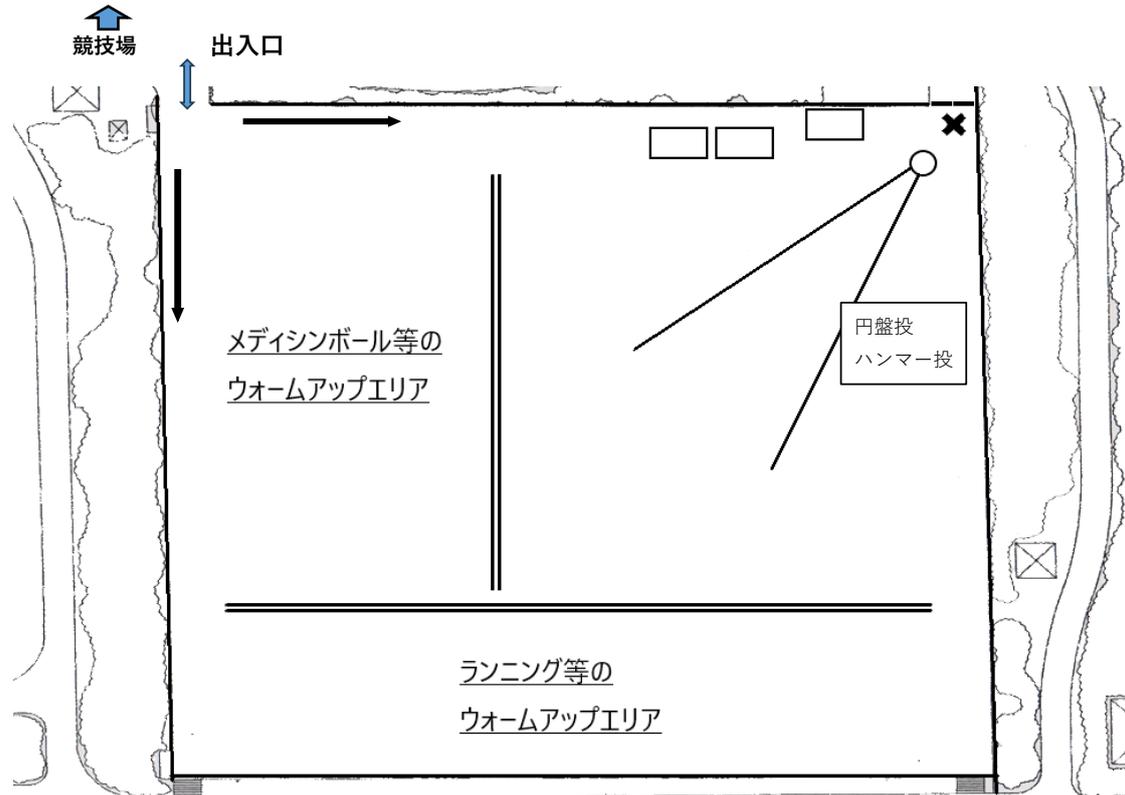
- ※1 係員の指示に従い、安全に最大限留意して使用すること。
- ※2 投擲には必ず引率者が付き、砲丸投の回転投法、やり投の突き刺しには十分な注意すること。
- ※3 ハードル練習に関しては、試合時間前にレーンを増やして練習する場合がある。
- ※4 【リレー優先時間】 バックストレーツ3～6レーン

17日 (金) <12:30～14:30>

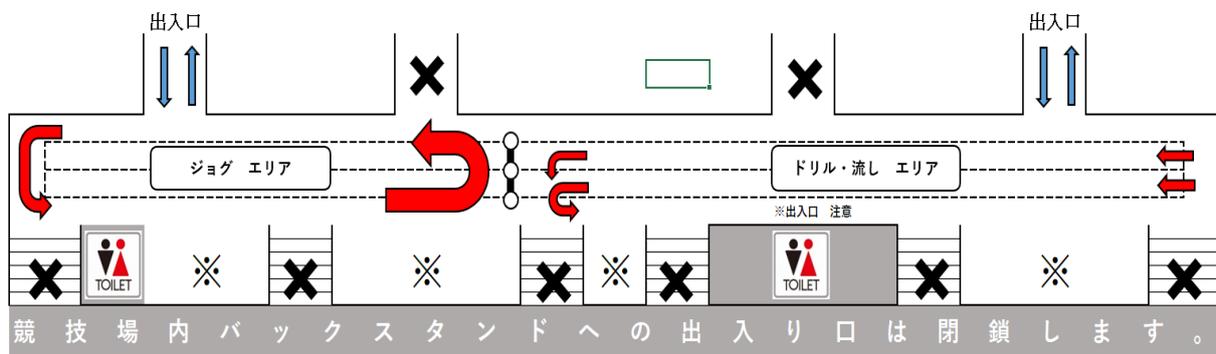
18日 (土) <7:30～9:45、15:30～16:55>

19日 (日) <7:30～10:45、14:30～15:40>

< 球技場（投擲練習会場） 練習使用区分 >



< 雨天練習場 練習使用区分 >



※ … 荷物置き、体操、ストレッチエリア

【投てき】

- 円盤投・ハンマー投げは原則球技場での練習とする。
- 投擲には引率者が必ず同行すること。
- 投てきの練習用具は各自持参すること。
- 補助競技場には照明が無いため、投てきの練習時間は天候・日没時間などにより変更する場合がある。

【バックスタンド下雨天走路（124mレーン）について】

- 決められた進行方向を厳守する。
- 競技者ADのある者のみ使用可能とする。
- ダッシュおよびスパイクは使用を不可とする。
- コース外のスペースが狭く限られているため安全確認に留意すること。（特にトイレ出入口）
- マーカー等器具を用いた練習は不可とする。
- 雨天走路の利用は、当日に競技出場する競技者のアップのみ使用可能とする。