

## 練習会場の使用日程および注意事項

### 【本競技場】

#### ■日時・種目

	トラック種目	跳躍種目	投てき種目
5/19 (金)	11:00 ~ 16:30	11:00 ~ 16:30	※別紙参照
5/20 (土)	7:30 ~ 9:00	男子棒高跳 準備終了後 ~ 8:40 女子棒高跳 男子競技終了後開始可 その他 準備終了後 ~ 9:00	招集完了後から競技開始までの間, 係員の指示の下で実施
5/21 (日)	7:30 ~ 9:00	走高跳・走幅跳 準備終了後 ~ 9:00	
5/22 (月)	7:30 ~ 9:00	走高跳・三段跳 準備終了後 ~ 9:00	
5/23 (火)	7:30 ~ 9:00	走幅跳・三段跳 準備終了後 ~ 9:00	

#### ■レーン区分

周回1・2レーン：中・長距離，競歩

ホームストレート3・4・5・6レーン：短距離

ホームストレート7・8レーン：100mH，110mH（4日目のみ，5・6・7・8レーン）

第1コーナーから第3コーナー3・4・5・6レーン：短距離，バトンパス

第1コーナーから第3コーナー7・8レーン：400mH

#### ■トラック競技中の練習について

以下の時間帯に限り，競技に支障のない範囲で本競技場トラックでの練習を認める。

5/21 (日)

許可時間 9:00 ~ 10:40

レーン区分 1・2・3・4・5レーン：流し等 6レーン：女子400mH 7・8レーン：男子400mH

5/22 (月)

許可時間 11:40 ~ 12:40

レーン区分 全レーン：流し等

5/23 (火)

許可時間 9:00 ~ 10:00，10:35 ~ 11:20

レーン区分 全レーン：流し等

#### ■注意事項

##### 1.基本事項

- ①体操，ストレッチ等はレーン外で行う。
- ②ミニハードル，ラダー，チューブやコーン等の物品の持ち込み，使用を禁止する。
- ③レーン内での逆走の禁止，また，歩行，静止を極力避ける。
- ④レーン横断の際は，左右の安全確認を徹底し，駆け足で渡る。
- ⑤第4コーナーからホームストレートへの交点付近は，特に衝突に注意する。
- ⑥各自が安全管理を徹底する。

##### 2.バックスタンドとレーン間のスペースについて

- ①係員の指示の下，終日，流しでの使用を認める。ただし，競技スタート時の静粛を保つよう留意する。
- ②スパイクの着用を認めるが，物品の使用は認めない。
- ③競技の進行状況や他選手に注意し，事故防止に努めること。
- ④1日目においては，棒高跳競技中の北（水濠外）側曲走路の使用を認める。

##### 3.雨天走路について

雨天時かつ走幅跳・三段跳競技のない時間帯において，ジョグ・動的ストレッチ程度での使用を認める。

##### 4.3000mSC，2000mSCについて

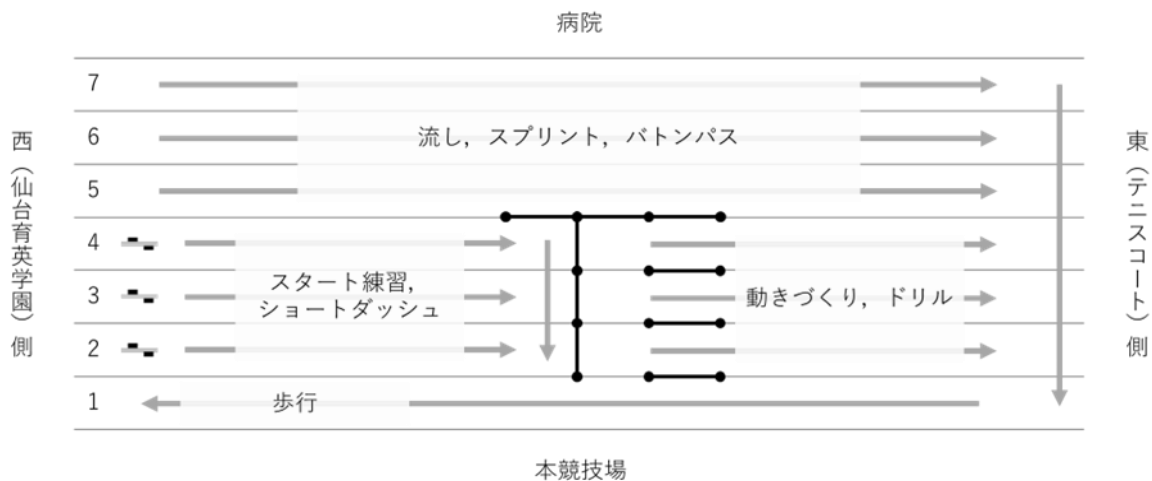
5/22 (月) 準備終了次第 ~ 9:00 3000mSC (障害，大障害)

5/23 (火) 準備終了次第 ~ 9:00 2000mSC (障害，大障害)

【直線走路】

■日時・レーン区分

5/19 (金)	9:00 ~ 17:00	※進行方向 西(仙台育英学園)側から東(テニスコート)側への方向とする。 ※レーン区分 競技場側を1レーンとし、2・3・4レーンは中央で二分割する。 1レーン：歩行レーン 西側2・3・4レーン：スタート練習(ブロック設置), ショートダッシュ 東側2・3・4レーン：動きづくり, ドリル 5・6・7レーン：流し、スプリント、バトン合わせ
5/20 (土)	終日	
5/21 (日)	終日	
5/22 (月)	終日	
5/23 (火)	終日	



■注意事項

- ①ジョグ, 体操, 移動の少ない動きづくり等は, 直線走路外で行う。
- ②ミニハードル, ラダー, チューブやコーン等の物品の持ち込み, 使用を禁止する。
- ③レーン内の逆走の禁止, また, 静止や横断を極力避ける。
- ④衝突事故のないよう, 各自が安全管理を徹底する。