

近畿インターハイ（練習会場）の使用について

◎メイン競技場の練習時間

6月15日（水）大会前日 **13：00 ～ 17：00**

6月16日（木）～19日（日） **7：30 ～ 8：50**

・レーンについて

1・2レーンは、400m以上のスピード練習専用

3・4レーンは、Jog 練習専用

5・6・7レーンは、短距離練習専用

8・9レーンは、110mH・100mH・400mH 練習専用（各3台設置）

・投てき練習について

投てき物を使用しての投てき練習は、一切禁止する

メディシンボール等の投てき物の使用も禁止する

・跳躍練習について

棒高跳 15日（水） 男子 13：00～17：00

16日（木） 男子 7：30～ 8：50

17日（金） 男子 7：30～ 8：50

※ボールの保管場所は、P1 駐車場から中央ロービーへの通路

◎補助競技場の練習時間

6月15日（水） 13：00 ～17：00

大会期間中 7：30 ～17：00 （19日は7：30～15：00）

W-Up の Jog については、芝生内トラック（スパイク禁止）と2・3レーンを使用する

基本練習・動きづくりは、芝生内を使用（スパイク・シート・ラダー・ミニハードル禁止）

1レーンは、競歩・400m 以上のスピード練習専用

2・3レーンは、Jog 専用

4・5・6レーンは、短距離練習専用（但し、400mH 設置時間はその限りでない）

※100mH・110mH は、幅・三段跳専用ピットに設置（時間指定有り）

ハードル設置時間

6月15日(水) メイン競技場を利用下さい

6月16日(木) 100mH(3) 110mH(4) 14:30 ~ 17:00

6月17日(金) 110mH(3・4) 7:30 ~ 9:10

400mH(女5・男6)◎ 7:30 ~ 13:55

6月18日(土) 100mH(2・3) 7:30 ~ 9:10

400mH(女5・男6)◎ 10:00 ~ 13:15

6月19日(日) 100mH(2・3) 110mH(4・5) 7:30 ~ 14:05

※走幅跳・三段跳の練習 (8:00 ~ 17:00)

幅・三段跳専用ピット(1レーンと6レーン)を使用

※走高跳練習 (8:00 ~ 17:00)

走高跳専用ピットを使用

※投てき練習 (8:00 ~ 17:00)

投てき専用サークルを使用(投てき物の使用は一切認めない)

※やり投練習 (8:00 ~ 17:00)

やり投専用ピットを使用(投てき物の使用は一切認めない)

※スタート練習 (8:00 ~ 17:00)

特設の専用レーンを使用(幅・三段跳専用ピット)

◎補助競技場での注意事項

- 1) 芝生内でのスパイク使用は禁止する
- 2) 芝生保護の為、芝生の上にシートや荷物を置かない(ラダー・ミニハードル含む)
- 3) コーンバー・鉄柵・トラロープなどで区分(禁止)されているところからの侵入は、危険防止のため絶対にしない(入口を厳守)
- 4) チューブ・メディシンボール等、危険な物の使用は一切認めない
- 5) 危険防止のため、投てき練習は一切禁止する。また、投てき物を使用したターン・助走練習も禁止する
- 6) ラダー・ミニハードルの使用は可能ですが、専用利用にならないように気をつける(使用後はすぐに片づける事)

◎バランスアシスタントブースの利用について

6月16日(木)~18(土) 8:30 ~ 16:00 (19日は8:30~15:00)