

# 補助競技場の使用について

当日	8月22日(火)	8:00-18:30
	8月23日(水)	8:00-18:30
	8月24日(木)	8:00-16:30

- 1レーンは400m以上のスピード練習専用
- 2・3レーンはW-Upのjog練習専用
- 4・5レーンは短距離、リレー練習専用
- 6・7レーンは100mスタブロ、100mYH、110mJH、400mH練習専用  
(但し、22日は100mYH、110mJH練習専用)
- 8レーンはスタート地点へ戻り専用

## ハードル設置時間 ( )は、使用レーン

8月22日(火)	100mYH(7), 110mJH(6)	13:30~17:00
	400mH(女6・男7)	13:30~17:00
8月23日(水)	400mH(女6・男7)	8:00~11:30
	400mH(女6・男7)	12:30~14:30
	100mYH(7), 110mJH(6)	12:30~17:00
8月24日(木)	100mYH(7), 110mJH(6)	8:00~15:15

## スタート練習

200m・400m・400mH:第1コーナー      100m・100mYH、110mJH:第4コーナー

## 走幅跳・三段跳練習

走幅跳・三段跳専用1ピットを使用

8月22日(火)	1年男子走幅跳	8:00~9:00
	2年男子走幅跳	10:20~11:30
	1.2年女子三段跳	13:45~14:55
8月23日(水)	1年女子走幅跳	8:35~9:45
	2年女子走幅跳	11:15~12:25
8月24日(木)	1年男子三段跳	8:00~9:00
	2年男子三段跳	10:20~11:30

## 走高跳練習

走高跳専用1ピットを使用

8月23日(水)	1年男子走高跳	8:00~9:00
	2年男子走高跳	10:40~11:50
8月24日(木)	1年女子走高跳	8:00~8:50
	2年女子走高跳	10:10~11:10

## 投てき練習

投てき専用サークルを使用

やり投助走練習は助走路を使用

## ※注意事項

- ・補助競技場への出入りは第4コーナーからのみとする
- ・シート敷き及びテントの設置は禁止する
- ・日傘の移動しながらの使用は安全上の観点から禁止する
- ・トラック内側の芝生内への立ち入りは禁止する
- ・ゴムチューブ・ミニハードル・ラダー・メディシンボール等の使用は一切認めない  
(メディシンボール練習場は設けない)
- ・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