

## 別紙3 「練習会場使用日程」

### I.

1. 練習に当たっては、競技役員に指示に従うこと。
2. 練習には必ず引率者が付き添い、お互いに声掛けをするなどして安全に留意すること。
3. 逆走は禁止し、歩行、静止を極力避けること。
4. チューブ、メディシンボール、ミニハードル、ラダー等の用具を使用しての練習は、本競技場では禁止とし、補助競技場の指定された場所で行うこと。
5. 砲丸投の回転投法の選手は、周囲に万全な注意を払うこと。

### II. 本競技場（釧路市民陸上競技場）

	トラック種目	跳躍種目	投てき種目
9月6日（金）	12：00～16：00	12：00～16：00	12：00～16：00 種目ごとに時間を分けて実施 （下表参照）
9月7日（土）	7：00～9：00	7：00～9：00 三段跳はなし	7：00～9：00 当日競技が行われる種目のみ可
9月8日（日）	7：00～9：00	7：00～9：00 男女走高跳はなし	7：00～9：00 当日競技が行われる種目のみ可

#### レーン区分・注意事項

- 1) 周回 1～2レーン 中・長距離主にスピード練習
- 2) 周回 3～4レーン 短距離・リレー
- 3) 第1コーナー～バックストレート 8レーン 男子400mH（スタブロ）
- 4) ホームストレート 5～6レーン 短距離（スタブロ）  
7レーン 100mH（スタブロ）  
8レーン 110mH（スタブロ）
- 5) 男子・女子走幅跳、三段跳びはホームストレート側の跳躍ピット（それぞれ1ピット）
- 6) 走高跳については、バーの上げ下げ・バーの戻しは各自で行ってください。
- 7) 9月6日（金）の投てき種目の練習は以下のようになります。

12：00～13：00	男女やり	男女砲丸
13：00～14：00	男女円盤	
14：00～15：00	男女やり	
15：00～16：00	男女円盤	

### III. 補助競技場（釧路市民陸上競技場附属競技場） \*トラックは全天候型ではなく土

	トラック種目	跳躍種目
9月6日（金）	12：00～16：00	12：00～16：00
9月7日（土）	7：00～17：00	7：00～17：00
9月8日（日）	7：00～14：00	7：00～14：00

補助競技場隣接の投てき練習場

	投てき種目
9月6日(金)	12:00 ~ 16:00 やり投は突き刺しのみ
9月7日(土)	7:00 ~ 17:00 やり投は突き刺しのみ
9月8日(日)	7:00 ~ 14:00 やり投は突き刺しのみ

レーン区分・注意事項

- 1) トラックは全天候型ではなく土のため、レーン区分は行わない。
- 2) スタブロ、ハードル等の用器具は一切用意しない。
- 3) チューブ、メディシンボール、ミニハードル、ラダー等の用具を使用しての練習は可とし、芝生内の使用も可とする。
- 4) 各自譲り合い、安全確保しながら使用すること。
- 5) トラック内側の芝生での投てき練習は禁止。隣接の投てき練習場での投てき練習は可とするが、以下の点を遵守すること。
  - ・やり投は、助走を行わず、突き刺しのみとする。
  - ・砲丸投、円盤投はそれぞれ指定されたサークル・ピット内で行うこと。
  - ・投てき練習は必ず声を掛け合って、事故のないよう引率者等の責任、指導のもと行うこと。
- 6) 投てき練習場での投てき練習の時間区分は以下のとおりとする。

9月6日(金)

12:00~13:00	男女やり	男女砲丸
13:00~14:00	男女円盤	男女砲丸
14:00~15:00	男女やり	男女砲丸
15:00~16:00	男女円盤	男女砲丸

9月7日(土)

7:00~8:00	男女やり	男女砲丸
8:00~9:00	男女円盤	男女砲丸
9:00~10:00	男女やり	男女砲丸
10:00~11:00	男女円盤	男女砲丸
11:00~12:00	男女やり	男女砲丸
12:00~13:00	男女円盤	男女砲丸
13:00~14:00	男女やり	男女砲丸
15:00~16:00	男女円盤	男女砲丸
16:00~17:00	男女やり	男女砲丸

9月8日(日)

7:00~14:00	男女やり	男女砲丸
------------	------	------