

すべての練習場において砲丸・ポール・バトン以外の練習器具の持ち込みを禁止する。

※練習器具とはミニハードル・簡易ハードル・メディシンボール等です。不明な点は係役員にお尋ねください。

※砲丸は各校で用意してください。

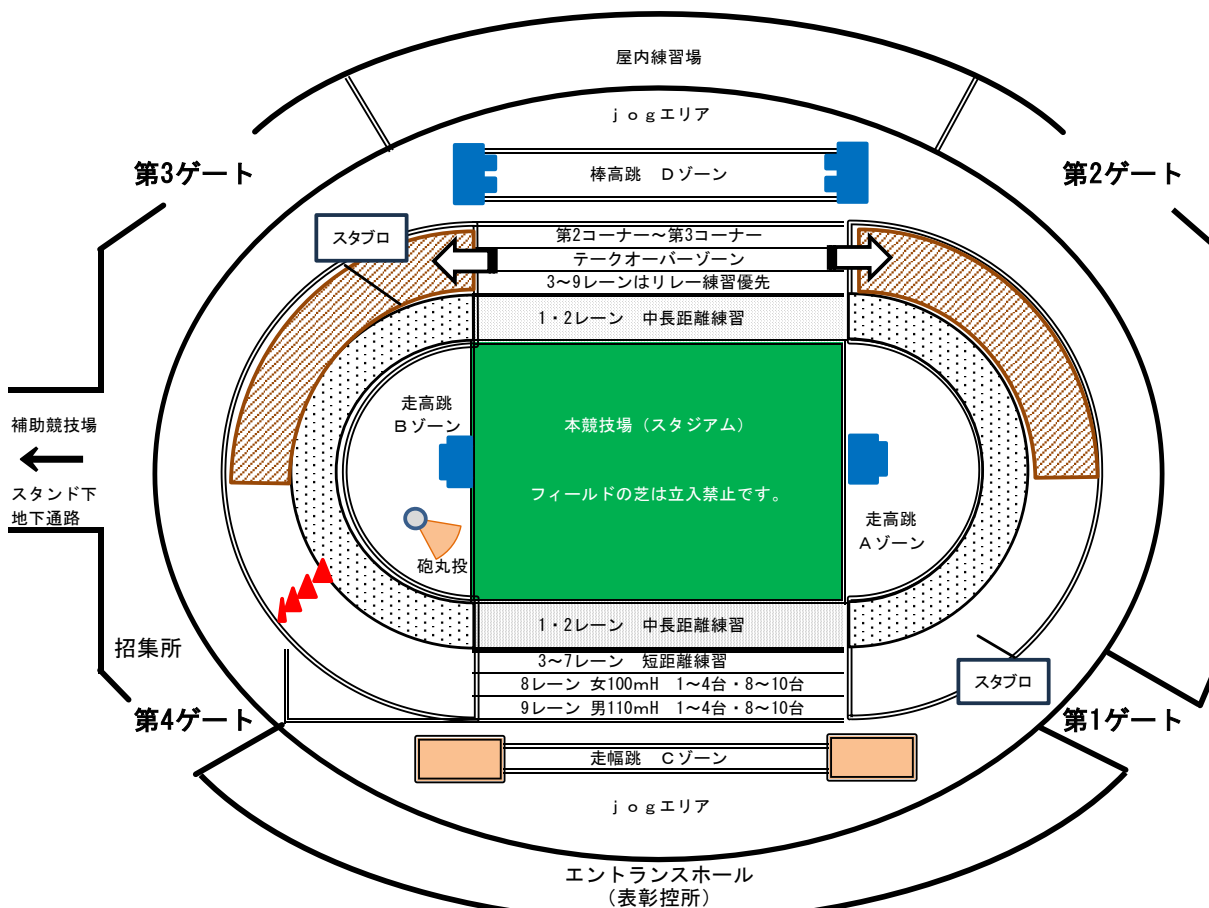
8月5日（月）前日

＜トラック＞

- ◇周回1・2レーン・・・中長距離 ※W-up (Jog)として使用しないこと。
 ◇ホームストレート3～7レーン・・・短距離
 ◇ホームストレート 8レーン・・・女子ハードル練習 (スタート側4台 ゴール側3台)
 ◇ホームストレート 9レーン・・・男子ハードル練習 (スタート側4台 ゴール側3台)
 ◇バックストレート第2、第3コーナーのテークオーバーゾーン3～9レーン・・・リレー練習優先
 ◇トラック外周(グリーンのオールウェザー)・・・W-upのためのJog

＜フィールド＞

- ◇走高跳（ＡＢゾーン）棒高跳（Ｄゾーン）走幅跳（Ｃゾーン）砲丸投（Ｂゾーン）は用具を設置した場所のみ練習可。
※砲丸投の練習は、必ず顧問の立ち会いのもと行ってください。
※通行も含め芝生内へは一切「立入禁止」です。



すべての練習場において砲丸・ボール・バトン以外の練習器具の持ち込みを禁止する。

※練習器具とはミニハードル・簡易ハードル・メディシンボール等です。不明な点は係役員にお尋ねください。

※砲丸は各校で用意してください。

8月5日（月）前日

＜トラック＞

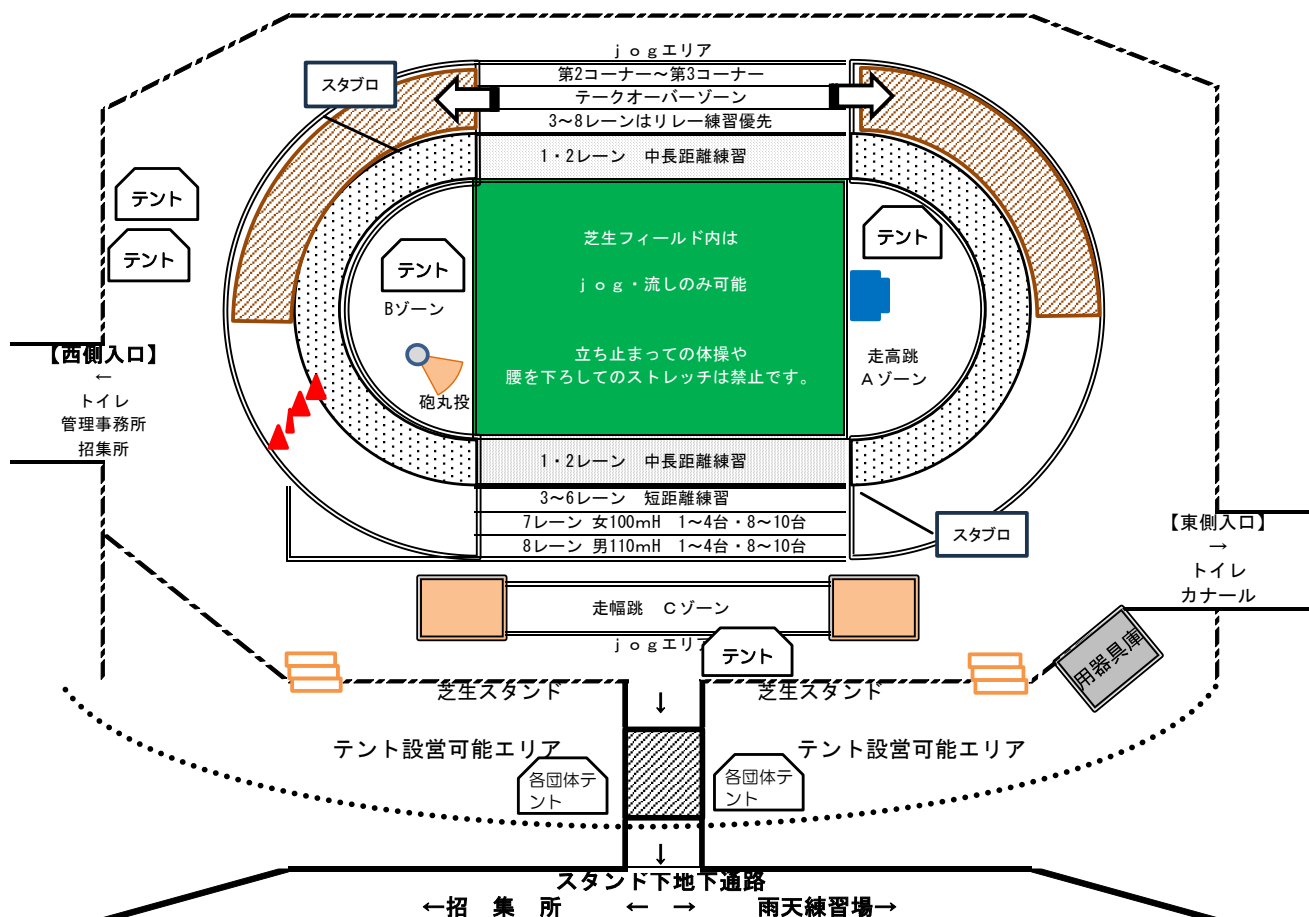
- ◇周回1・2レーン・・・中長距離 ※W-up（Jog）として使用しないこと。
- ◇ホームストレート3～6レーン・・・短距離
- ◇ホームストレート 7レーン・・・女子ハードル練習（スタート側4台 ゴール側3台）
- ◇ホームストレート 8レーン・・・男子ハードル練習（スタート側4台 ゴール側3台）
- ◇バックストレート第2、第3コーナーのテークオーバーゾーン3～8レーン・・・リレー練習優先
- ◇トラック外周（グリーンのオールウェザー＋芝生）・・・W-upのためのJog

＜フィールド＞

- ◇走高跳（Aゾーン）走幅跳（Cゾーン）砲丸投（Bゾーン）は用具を設置した場所のみ練習可。
- ※砲丸投の練習は、必ず顧問の立ち会いのもと行ってください。

＜トラック内インフィールドの芝生＞

- ◇ジョグ、流し等の動きづくりのみとする。体操、ストレッチ等長い時間立ち止まっでの活動は禁止する。



すべての練習場において砲丸・ボール・バトン以外の練習器具の持ち込みを禁止する。

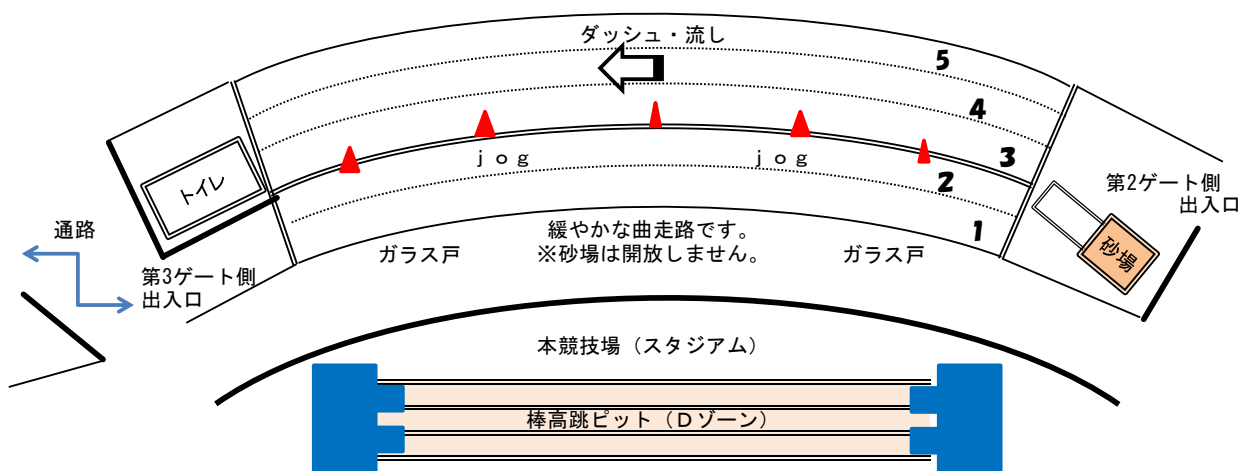
※練習器具とはミニハードル・簡易ハードル・メディシンボール等です。不明な点は係役員にお尋ねください。

8月5日（月）前日

<使用方法>

- ◇流し・ダッシュは、第2ゲート側から第3ゲート側への一方通行とする。
- ◇3～5レーン・・・「流し」「ダッシュ」など速い動きの練習のために使用する。
- ◇1～2レーン・・・スタート位置へ戻るための通路及びJogエリアとする。
 - ※歩いて第2ゲート側に戻るときには、ガラス戸側を歩き、接触のないように気をつけてください。
- ◇リレーの練習は禁止する。

5日（前日）の練習の際は、ガラス戸を含め出入りする場所は自由です。
※冷房が入っています。ガラス戸は開けたら閉めてください。



すべての練習場において砲丸・ボール・バトン以外の練習器具の持ち込みを禁止する。

※練習器具とはミニハードル・簡易ハードル・メディシンボール等です。不明な点は係役員にお尋ねください。

8月6日（火）当日

<トラック>

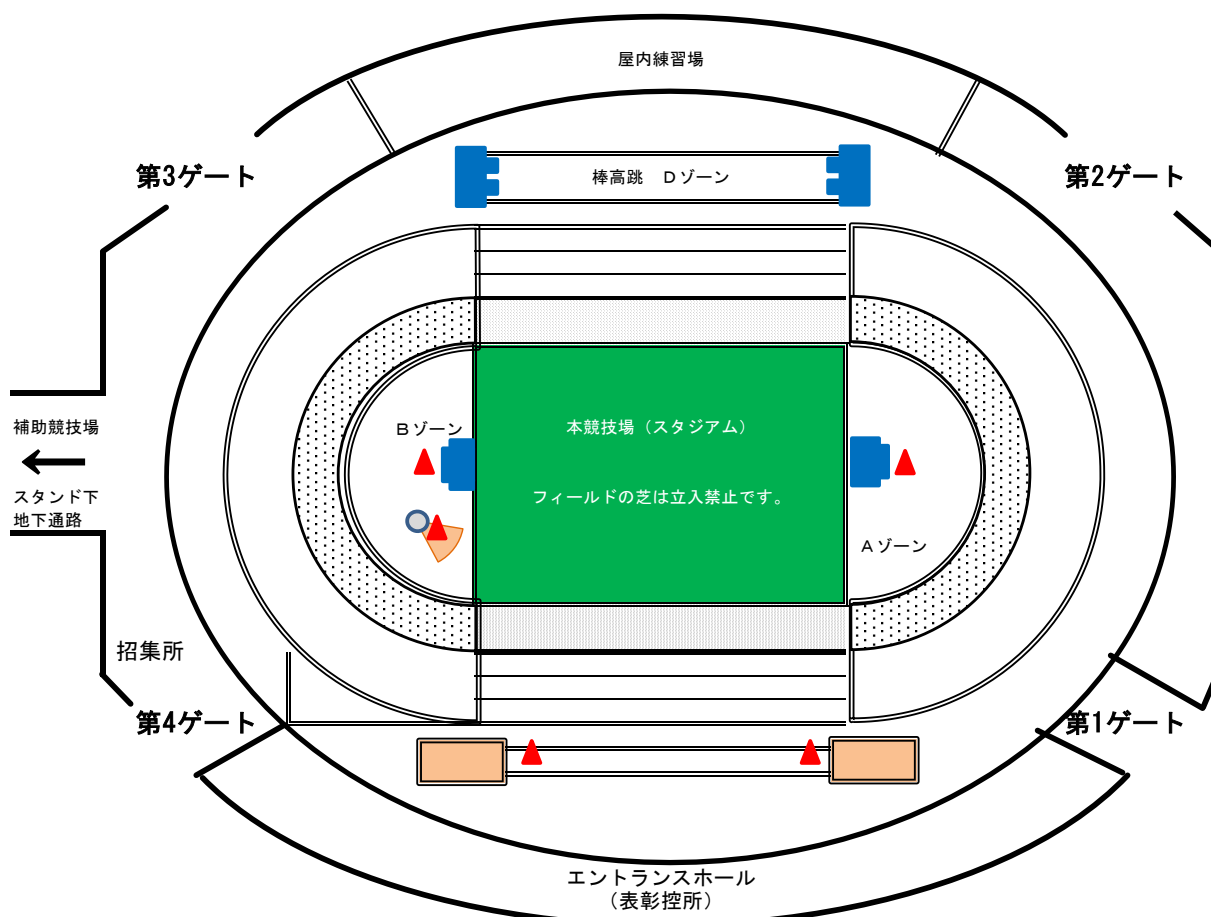
開放しません。

<フィールド>

☆棒高跳（Dゾーン）のみ用具を設置した場所での練習可。

※通行も含め芝生内へは一切「立入禁止」です。

※棒高跳以外の練習はできません。



すべての練習場において砲丸・ボール・バトン以外の練習器具の持ち込みを禁止する。

※練習器具とはミニハードル・簡易ハードル・メディシンボール等です。不明な点は係役員にお尋ねください。

※砲丸は各校で用意してください。

8月6日（火）当日

<トラック>

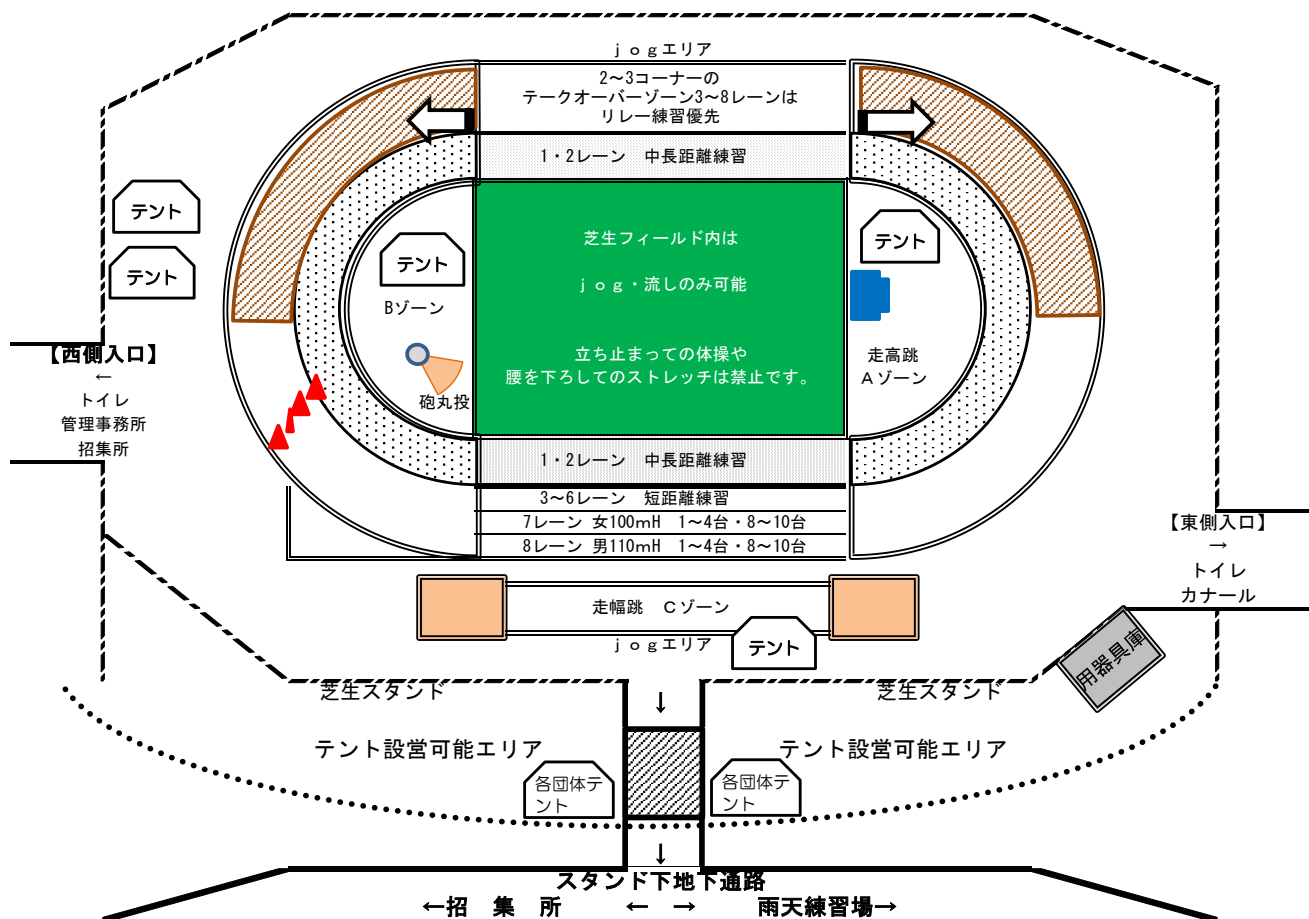
- ◇周回1・2レーン・・・中長距離 ※W-up（Jog）として使用しないこと。
- ◇ホームストレート3～6レーン・・・短距離
- ◇ホームストレート 7・8 レーン・・・ハードル練習（12:40以降は撤去します。）
- ◇バックストレート第2、第3コーナーのテークオーバーゾーン3～8レーン・・・リレー練習優先
- ◇トラック外周（グリーンのオールウェザー＋芝生）・・・W-upのためのJog

<フィールド>

- ◇走高跳（Aゾーン）走幅跳（Cゾーン）砲丸投（Bゾーン）は用具を設置した場所のみ練習可。
- ※砲丸投の練習は、必ず顧問の立ち会いのもと行ってください。

<トラック内インフィールドの芝生>

- ◇ジョグ、流し等の動きづくりのみとする。体操、ストレッチ等長い時間立ち止まっていたの活動は禁止する。



すべての練習場において砲丸・ボール・バトン以外の練習器具の持ち込みを禁止する。

※練習器具とはミニハードル・簡易ハードル・メディシンボール等です。不明な点は係役員にお尋ねください。

8月6日（火）当日

<使用方法>

- ◇流し・ダッシュは、第2ゲート側から第3ゲート側への一方通行とする。
- ◇3～5レーン・・・「流し」「ダッシュ」など速い動きの練習のために使用する。
- ◇1～2レーン・・・スタート位置へ戻るための通路及びJogエリアとする。
 - ※歩いて第2ゲート側に戻るときには、ガラス戸側を歩き、接触のないように気をつけてください。
- ◇リレーの練習は禁止する。

6日（当日）の練習の際は、第3ゲート側の出入口のみ通行可です。

※第2ゲート側、ガラス戸からの出入りはできません。

