

練習会場の使用について

本競技場

8日(月)	12:00~17:00	(投てき種目はグライドのみ・タオル等は可)
9日(火)	使用不可	
10日(水)	使用不可	

室内練習場

8日(木)	12:00~17:00
9日(金)	7:00~18:00
10日(土)	7:00~13:30

室内練習場では、Jog・ストレッチのみ。
ラダー・ミニハードル等を置いての練習は不可。

補助競技場

8日(木)	12:00~17:00	【投てき種目を除く】
9日(金)	7:00~18:00	【投てき種目を除く】
10日(土)	7:00~13:30	【投てき種目を除く】

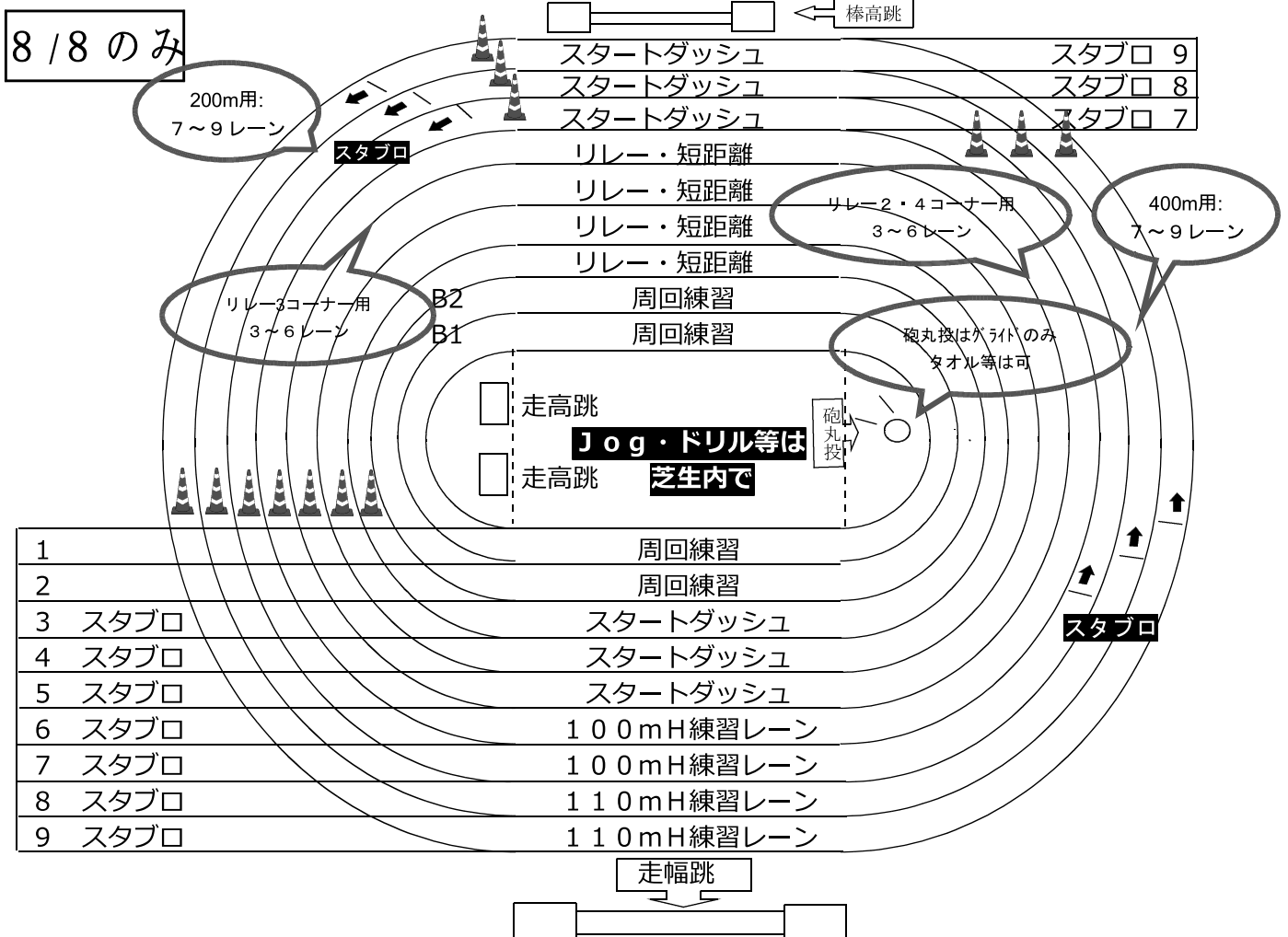
芝生ではJog・ドリルは可。ラダー・ミニハードル等を芝生の上に置いての練習は不可→投てき場では可

投てき練習場

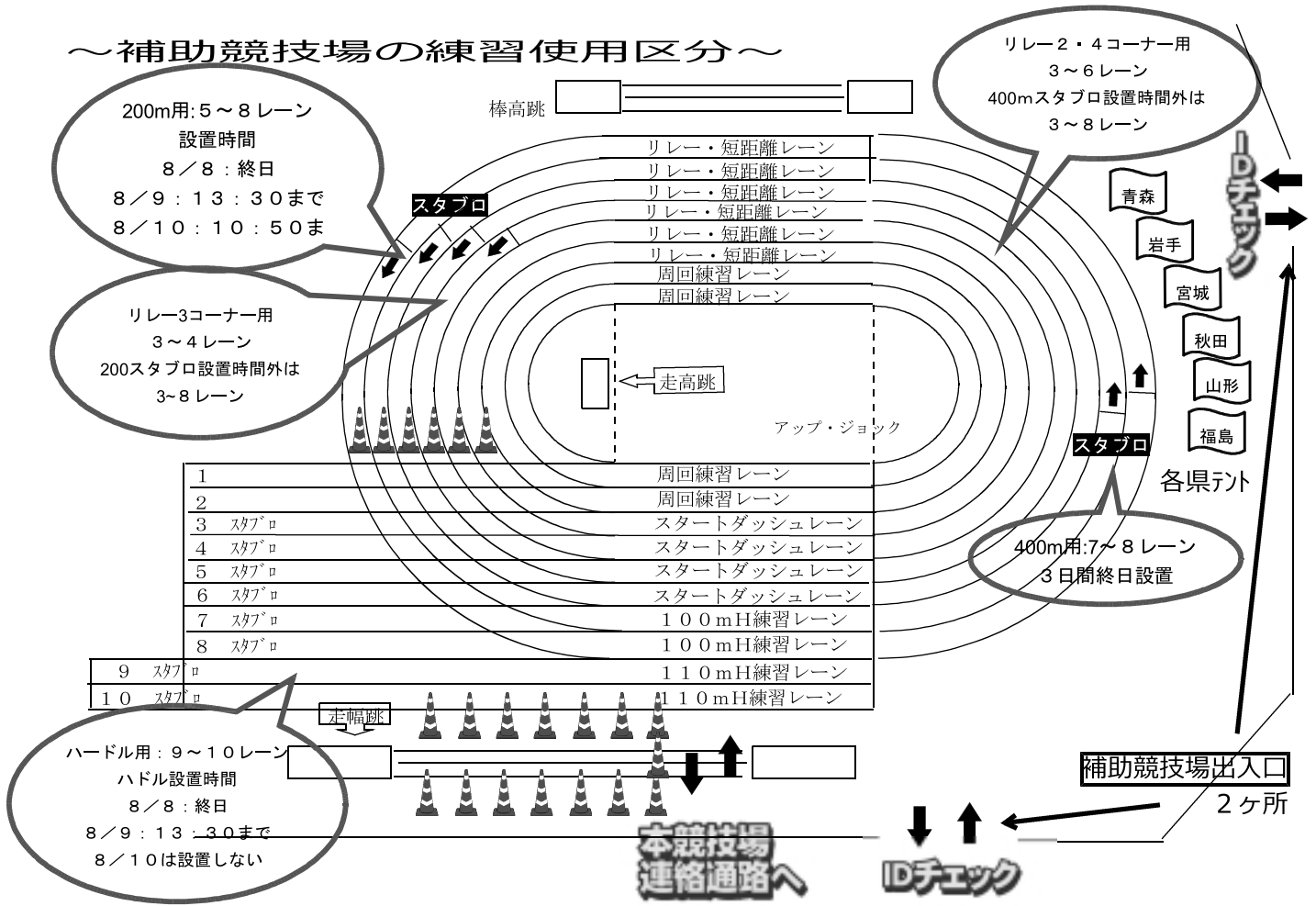
8日(木)	12:00~17:00
9日(金)	7:00~18:00
10日(土)	7:00~13:30

- ・指導者は必ずつくこと
- ・貸し出し用砲丸は準備しない
- ・ドリル用にフレキハードルは準備する
- ※ミニハードルやラダーは準備しない

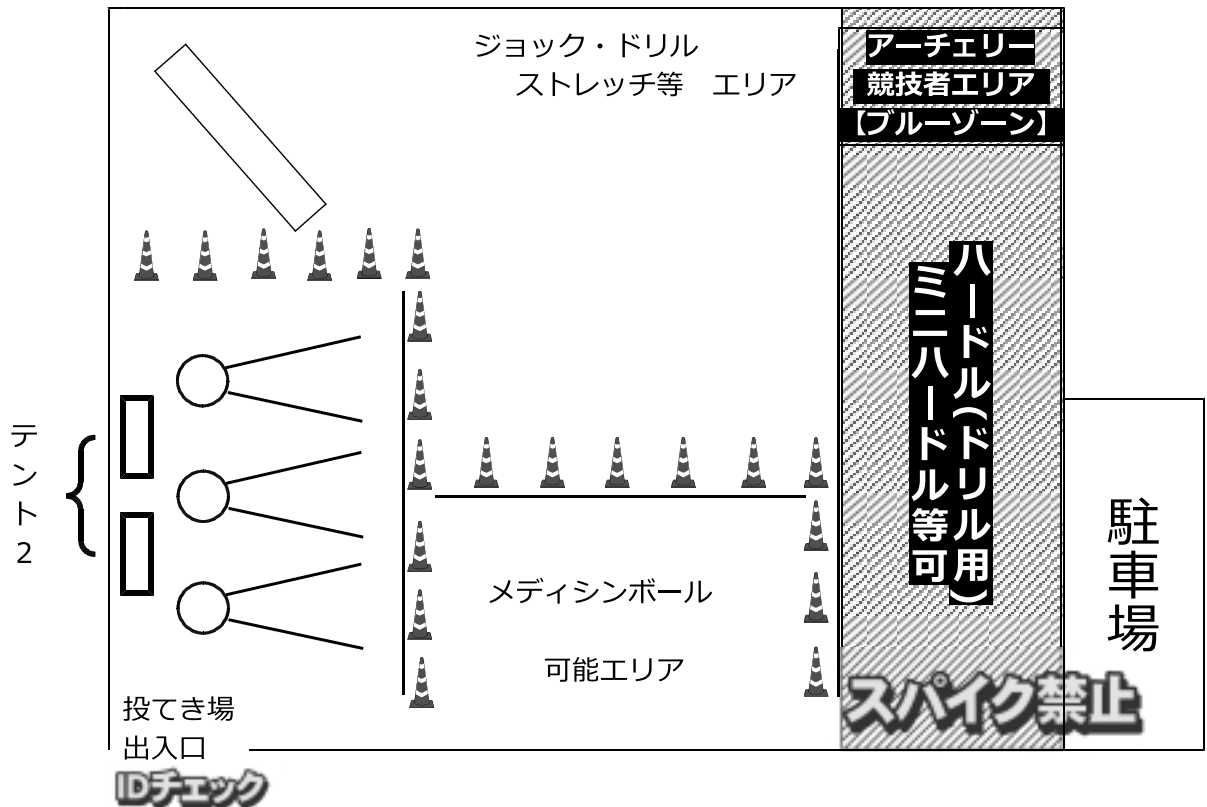
～本競技場の練習使用区分～



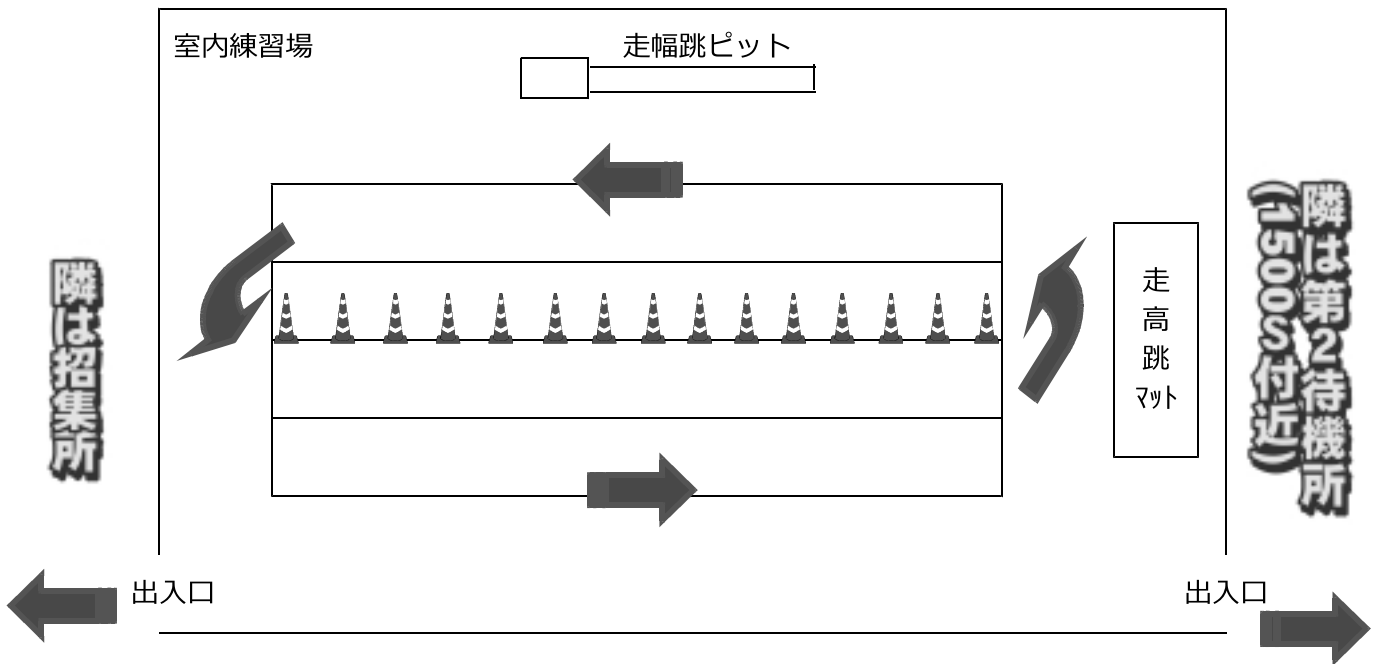
～補助競技場の練習使用区分～



～投てき練習場と多目的練習場の使用区分～

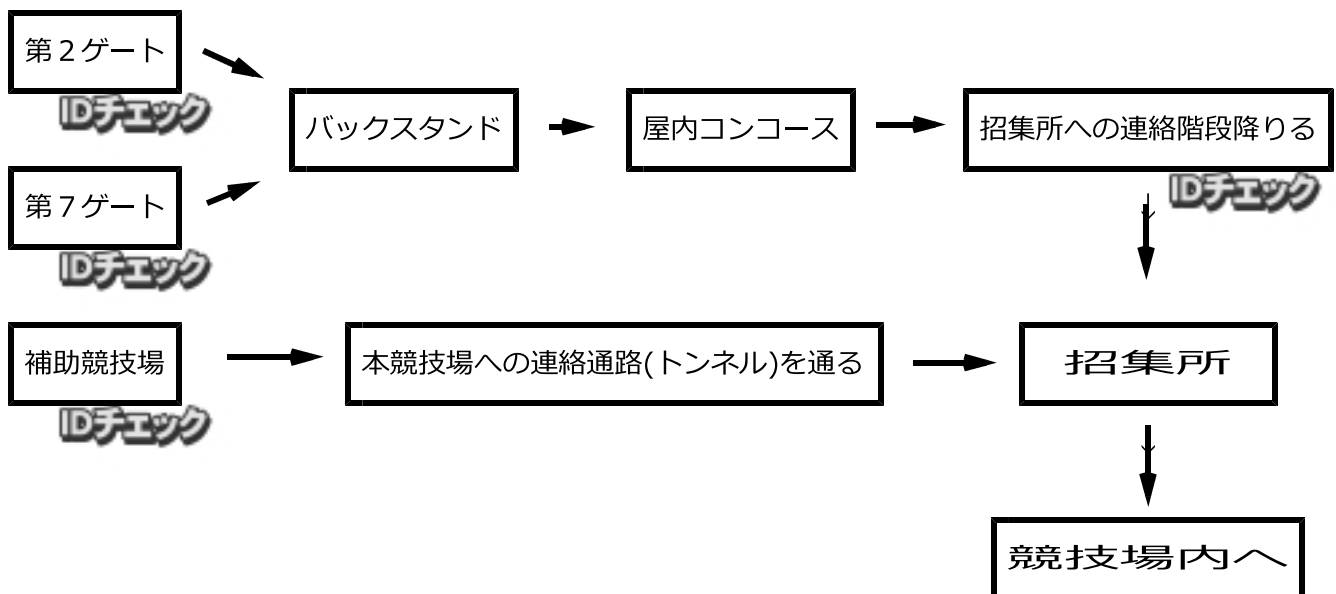


～室内練習場(バックスタンド下)の練習使用区分～



- 一方通行とする。(反時計回り)
- 行うのはJogとストレッチのみ
- ダイナミックストレッチを行う場合はJogの流れに沿いながら行う。
(戻らない)
- 悪天候時は走幅跳・走高跳のみ、練習を開放する。

本競技場への入り方



IDチェック は3日間行う。※屋内コンコースから招集所への連絡階段は顧問・監督は通行不可。
選手のみ通行。ただし、8月8日(月)の公式練習時は顧問・監督も通行可。