

# 第70回 北陸陸上競技選手権大会 練習会場使用日程案および注意事項

(西部緑地公園陸上競技場 : 石川県 8月22日～23日)

| 練習会場  | 種 目              |      | 21日(金)                         | 22日(土)                           | 23日(日)                         | 連 絡 事 項                                                                                                                      |
|-------|------------------|------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 本競技場  | トラック種目           |      | 13:00-16:30<br>*投擲練習中は芝生内使用不可  | 13:00 -14:30                     | 13:00 -14:30                   | 1~2レーン 中長距離・競歩 タイムトライアル<br>3~6レーン 短距離<br>7~9レーン ハードル練習                                                                       |
|       | 跳躍               | 走高跳  | 13:00-16:30                    | 直前練習のみ                           | 直前練習のみ                         | 天候・状況によって制限あり<br>砂場の整地は各自で行うこと<br><br>マット設置後、風向変更でマットの位置の変更はできない                                                             |
|       |                  | 走幅跳  |                                |                                  |                                |                                                                                                                              |
|       |                  | 三段跳  |                                |                                  |                                |                                                                                                                              |
|       |                  | 棒高跳  | 13:00-16:30                    |                                  |                                |                                                                                                                              |
|       | 投擲               | 砲丸投  | —                              | 直前練習のみ                           | 直前練習のみ                         | 監督・コーチの立会いのもとで安全面に十分配慮して実施<br><br><u>円盤・砲丸はターン・グライド練習のみ可</u>                                                                 |
|       |                  | 円盤投  |                                |                                  |                                |                                                                                                                              |
|       |                  | やり投  | 13:00-16:30                    | 直前練習のみ                           | 直前練習のみ                         |                                                                                                                              |
| 補助競技場 | トラック競技<br>(雨天走路) |      | 13:00-16:30<br>走練習のみ<br>(逆走禁止) | 13:00 - 20:30<br>走練習のみ<br>(逆走禁止) | 13:00-20:30<br>走練習のみ<br>(逆走禁止) | 1・2レーン 中長距離・競歩タイムトライアル<br>3~5レーン 短距離 (逆走禁止)<br>6レーン~ ハードル (逆走禁止)<br>*投擲練習中の芝生内は使用禁止<br>*雨天走路内は紙雷管の使用禁止<br>20:30以降のダウンはメインで実施 |
|       | 跳躍               | 走高跳  | 13:00-16:30                    | 13:00-14:30                      | 13:00-14:40                    | 天候・状況によって制限あり<br>用具の準備、片付け<br>砂場の整地は各自で行う。                                                                                   |
|       |                  | 走幅跳  | 13:00-16:30                    | 13:00-17:15                      | —                              |                                                                                                                              |
|       |                  | 三段跳  | 13:00-16:30                    | 17:20-20:15                      | 13:00-18:15                    |                                                                                                                              |
|       |                  | 棒高跳  | 13:30-15:00                    | 13:00-14:30<br>(雨天走路除く)          | 13:00-14:30<br>(雨天走路除く)        | 上記と同様<br>(雨天走路では、突込み練習のみ可)                                                                                                   |
|       | 投擲               | 砲丸投  | 13:00-16:30                    | 13:00-18:00                      | 13:00-18:00                    | 監督・コーチの立会いのもとで安全面に十分配慮して実施                                                                                                   |
|       |                  | 円盤投  | 13:00-14:00                    | 13:00-15:00                      | 13:00-17:00                    |                                                                                                                              |
| 投擲場   | 投擲               | やり投  | 14:00-15:30                    | 13:00-15:00                      | —                              | <u>照明設備がないので、薄暮時には安全に十分に配慮すること</u>                                                                                           |
|       |                  | ハンマー | 15:30-16:30                    | 13:00-15:00                      | —                              |                                                                                                                              |
|       |                  |      |                                |                                  |                                |                                                                                                                              |

## 練習会場での注意事項

- ① 練習は、監督・コーチの管理下において、事故防止に十分配慮して実施ください。
- ② 練習時間や練習場所は、やむを得ない事情などにより、時間や場所が変更・制限されることがあります、あらかじめご了承ください。
- ③ 練習用投擲用具の貸し出しはいたしません。
- ④ スパイクピンの長さはプログラム記載の競技注意事項に従って使用下さい。
- ⑤ 走練習の際は、逆走しないでください。
- ⑥ ウォームアップ場係員の指示に従ってご使用ください。

**照明設備がないため、薄暮時以降の練習は十分に注意をして行ってください。**