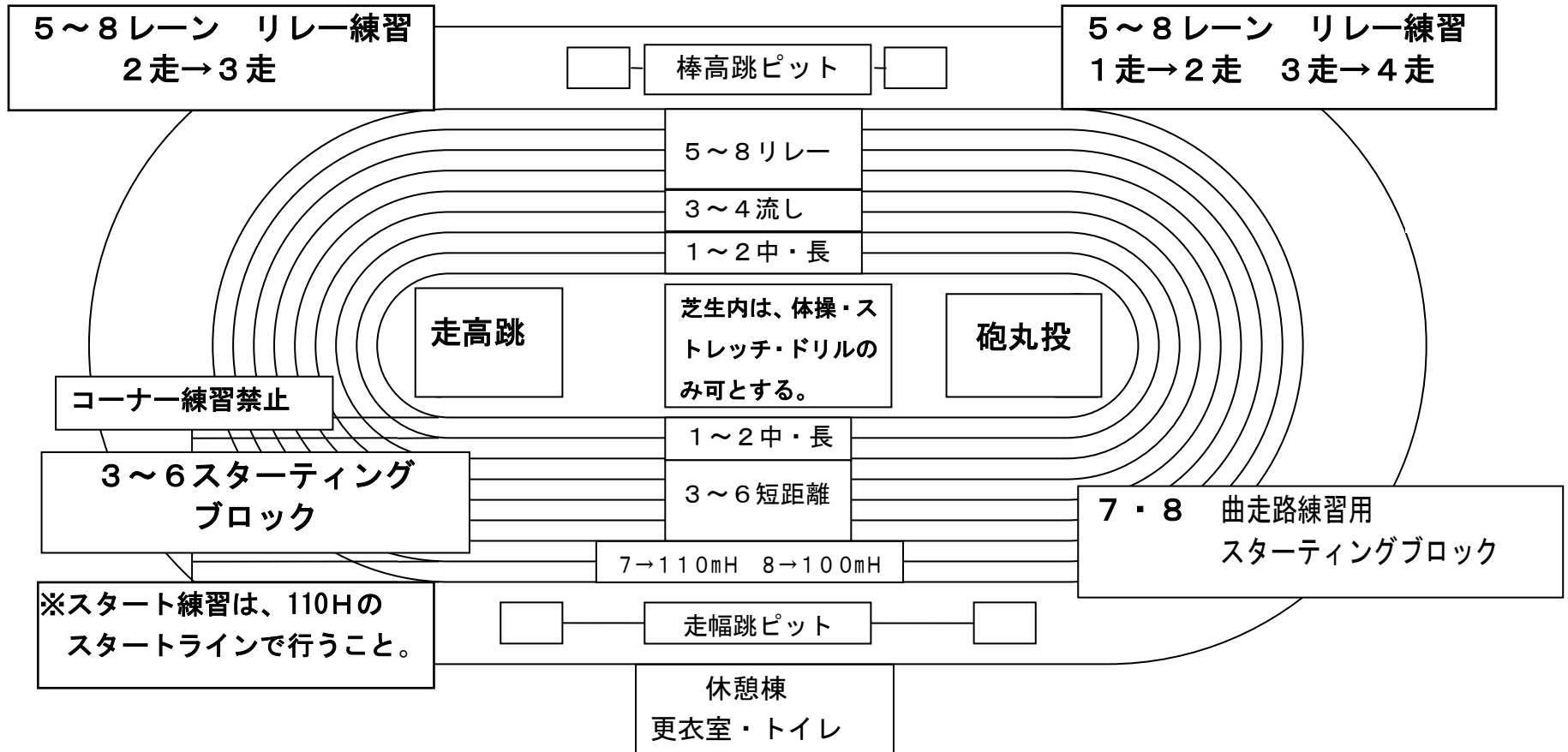


補助陸上競技場練習区割



【8月5日 (月) 前日】

【前日】 9:00~17:00 1・2レーン ペースランニング 3・4レーン 流し専用 【第2・第3コーナー】 5・6・7・8レーン リレー練習	【ホームストレート】 9:00~17:00 5・6レーン スタート練習 7レーン 男子ハードル10台 8レーン 女子ハードル10台
--	---

【8月6日 (火) 競技1日目】

【競技1日目】 7:00~17:00 1・2レーン ペースランニング 3・4レーン 流し専用 【第1コーナー】 7・8レーン スタート練習 【第2・第3コーナー】 5・6・7・8レーン リレー練習 【ゴールライン】 7:00~14:00 5・6・7・8レーン スタート練習 (逆走)	【ホームストレート】 7:00~10:00 5・6レーン 男子ハードル4台 7・8レーン 女子ハードル4台 10:00~11:30 5・6・7・8レーン スタート練習 11:30~13:00 5・6レーン 男子ハードル4台 7・8レーン 女子ハードル4台 13:00~14:00 5・6・7・8レーン スタート練習
---	--

【8月7日 (水) 競技2日目】

【競技2日目】 7:00~14:00 1・2レーン ペースランニング 3・4レーン 流し専用 【第1コーナー】 5・6・7・8レーン スタート練習 【第2~4コーナー】 3・4レーン 流し専用 5・6・7・8レーン リレー練習	
---	--

【注意事項】

- ①リレー練習は、第2・第3コーナーの5・6・7・8レーンとする。(最終日のみ第4コーナーの練習可)
- ②ウォーミングアップやクールダウンなどのゆっくりとしたジョギングはトラックの外側で行うこと。
- ③練習区割りは上記の内容を原則とするが、使用状況等により変更する場合がある。変更の場合は、競技役員
の指示に従って練習すること。
- ④休憩棟の場所取りは禁止とする。持ち物は各自管理し、忘れ物やゴミの片付けには十分に気を付けること。