

練習会場日程 【 カクヒログループアスレチックスタジアム 】							
	公式練習日1日目 10月13日(火)	公式練習日2日目 10月14日(水)	大会1日目 10月15日(木)	大会2日目 10月16日(金)	大会3日目 10月17日(土)	大会4日目 10月18日(日)	大会5日目 10月19日(月)
開放時間	9:00～17:00	9:00～17:00	7:30～8:30	7:30～8:30	7:30～8:30	7:30～8:30	7:30～8:30
1～2レーン	中長距離・競歩・周回練習	中長距離・競歩・周回練習	中長距離・競歩・周回練習	中長距離・競歩・周回練習	中長距離・競歩・周回練習	中長距離・競歩・周回練習	中長距離・周回練習
ホームストレート 3～5レーン	短距離練習	短距離練習	短距離練習	短距離練習	短距離練習	短距離練習	短距離練習
ホームストレート 6～7レーン	短距離スタート練習	短距離スタート練習	短距離スタート練習	短距離スタート練習	短距離練習	短距離練習	短距離練習
ホームストレート 8レーン (女子ハードル)	9:00～13:00 成年女子 100mH (5台) 13:00～17:00 少年女子共通 100mH (5台)	9:00～13:00 少年女子共通 100mH (5台) 13:00～17:00 成年女子 100mH (5台)	短距離練習 (リレー練習可)	少年女子共通 100mH (5台) 成年女子 100mH (5台) ※共用	短距離練習 (リレー練習可)	短距離練習 (リレー練習可)	短距離練習 (リレー練習可)
ホームストレート 9レーン (男子ハードル)	9:00～13:00 少年男子共通 110mH (5台) 13:00～17:00 成年男子 110mH (5台)	9:00～13:00 成年男子 110mH (5台) 13:00～17:00 少年男子共通 110mH (5台)	少年男子共通 110mH (5台) 成年男子 110mH (5台) ※共用	短距離練習 (リレー練習可)	短距離練習 (リレー練習可)	短距離練習 (リレー練習可)	短距離練習 (リレー練習可)
バックストレート 3～5レーン	短距離練習 (リレー練習可)	短距離練習 (リレー練習可)	短距離練習 (リレー練習可)	短距離練習 (リレー練習可)	短距離練習 (リレー練習可)	短距離練習 (リレー練習可)	短距離練習 (リレー練習可)
バックストレート 6～7レーン	300mスタート練習	300mスタート練習	300mスタート練習	300mスタート練習	300mスタート練習	300mスタート練習	300mスタート練習
バックストレート 8レーン (女子ハードル)	9:00～13:00 成年女子 400mH (5台) 13:00～17:00 少年女子A 300mH (4台)	9:00～13:00 少年女子A 300mH (4台) 13:00～17:00 成年女子 400mH (5台)	300mスタート練習	300mスタート練習	少年女子A 300mH (4台)	少年女子A 300mH (4台) 成年女子 400mH (5台) ※共用	成年女子 400mH (5台)
バックストレート 9レーン (男子ハードル)	9:00～13:00 成年男子 400mH (5台) 13:00～17:00 少年男子A 300mH (4台)	9:00～13:00 少年男子A 300mH (4台) 13:00～17:00 成年男子 400mH (5台)	300mスタート練習	300mスタート練習	少年男子A 300mH (4台)	少年男子A 300mH (4台) 成年男子 400mH (5台) ※共用	成年男子 400mH (5台)
Bゾーン 走高跳 (1ピット)	9:00～17:00 走高跳	9:00～17:00 走高跳	成年女子 走高跳専用 成年男子 走高跳専用 ※共用	少年男子共通 走高跳専用	準備等のため使用不可 (Bゾーンは成年男子砲丸投)	準備等のため使用不可 (Bゾーンは成年女子砲丸投)	× (本日種目なし)
メイン側 跳躍ピット (走幅跳・三段跳)	9:00～13:00 走幅跳・三段跳 (踏切板13m) 13:00～17:00 走幅跳・三段跳 (踏切板11m)	9:00～13:00 走幅跳・三段跳 (踏切板11m) 13:00～17:00 走幅跳・三段跳 (踏切板13m)	準備等のため使用不可 (本日跳躍種目なし)	2ピット準備 Aピット：少年女子B 走幅跳専用 Bピット：成年男子 走幅跳専用	少年男子B 走幅跳専用 少年男子A 三段跳専用 (踏切板13m) ※共用	成年女子 三段跳専用 (踏切板11m) 少年女子A 三段跳専用 (踏切板11m) ※共用	× (本日種目なし)
バック側 跳躍ピット (棒高跳・1ピット)	9:00～13:00 少年男子共通 棒高跳専用 13:00～17:00 成年女子 棒高跳専用	9:00～13:00 成年女子 棒高跳専用 13:00～17:00 少年男子共通 棒高跳専用	少年男子共通 棒高跳専用	準備等のため使用不可 (本日棒高跳なし)	成年女子 棒高跳専用	× (本日種目なし)	× (本日種目なし)
A・Bゾーン (投てき)	砲丸投・円盤投・ハンマー投 投てき物を持たずにサークルの確認のみ やり投 投てき物を持たずに助走練習のみ	砲丸投・円盤投・ハンマー投 投てき物を持たずにサークルの確認のみ やり投 投てき物を持たずに助走練習のみ	準備等のため使用不可 (投てき練習は投てき練習場にて実施)	準備等のため使用不可 (投てき練習は投てき練習場にて実施)	準備等のため使用不可 (投てき練習は投てき練習場にて実施)	準備等のため使用不可 (投てき練習は投てき練習場にて実施)	× (本日種目なし)

※競技日は開場～競技場内練習終了までの時間帯のみ使用可。競技場内練習終了後は、競技準備のため速やかに退場をお願いします。

※投てき練習（砲丸投・円盤投・ハンマー投・やり投）は投てき練習場にて実施。本競技場では公式練習日のサークル確認・助走練習のみ可とします。

※跳躍ピット・走高跳ピットの「〇〇専用」は、当日実施種目の競技者を優先（専用）とすることを示します。同じ日に2種別ある場合、ハードル（8・9レーン）と走高跳ピットは共用とします。跳躍ピット（走幅跳・三段跳）は、大会2日目は2ピット（Aピット＝少年女子B、Bピット＝成年男子）、3日目・4日目は共用とします。

※ハードルの台数・レーン数・高さは、競技日程および進行状況により適宜変更します。

※練習は各個人が指定された場所・時間で行い、競技役員の指示に従ってください。天候・会場の混雑状況および競技進行状況により時間帯やレーンの変更を行う場合があります。

※競技日の練習時間は 7:30～8:30 です（8:30からゼロコンのテストを行うため）。8:30以降のW-upは補助競技場で行ってください。

練習会場日程【 補助陸上競技場 】

	公式練習日1日目 10月13日(火)	公式練習日2日目 10月14日(水)	大会1日目 10月15日(木)	大会2日目 10月16日(金)	大会3日目 10月17日(土)	大会4日目 10月18日(日)	大会5日目 10月19日(月)
開場時間	9:00～17:00	9:00～17:00	7:00～17:00	7:00～17:00	7:00～17:00	7:00～17:00	7:00～12:00
1～2レーン (周回)	中長距離・競歩・周回練習	中長距離・競歩・周回練習	中長距離・競歩・周回練習	中長距離・競歩・周回練習	中長距離・競歩・周回練習	中長距離・競歩・周回練習	中長距離・周回練習
3レーン 【緩衝レーン】	走行・待機とも禁止（全日共通） ※周回する選手とスタート練習の選手の間に必ず1レーン空けるための緩衝帯						
ホームストレート 4～6レーン	短距離・スタートダッシュ (リレー練習可)	短距離・スタートダッシュ (リレー練習可)	短距離・スタートダッシュ (リレー練習可)	短距離・スタートダッシュ (リレー練習可)	短距離・スタートダッシュ (リレー練習可)	短距離・スタートダッシュ (リレー練習可)	短距離・スタートダッシュ (リレー練習可)
ホームストレート 7～8レーン (女子ハードル)	女子100mH (5台) ※成年女子・少年女子共通	女子100mH (5台) ※成年女子・少年女子共通	女子100mH (5台) ※成年女子・少年女子共通	7:00～13:30 女子100mH (5台) ※成年女子・少年女子共通 13:30～17:00 短距離練習 (リレー練習可)	短距離練習 (リレー練習可)	短距離練習 (リレー練習可)	短距離練習 (リレー練習可)
ホームストレート 9～10レーン (男子ハードル) ※直走路のみ	男子110mH (各5台) 9レーン：少年男子共通 10レーン：成年男子	男子110mH (各5台) 9レーン：少年男子共通 10レーン：成年男子	7:00～15:20 男子110mH (各5台) 9レーン：少年男子共通 10レーン：成年男子 15:20～17:00 短距離練習 (リレー練習可)	短距離練習 (リレー練習可)	短距離練習 (リレー練習可)	短距離練習 (リレー練習可)	短距離練習 (リレー練習可)
バックストレート 4～6レーン	短距離・300mスタート練習 (リレー練習可)	短距離・300mスタート練習 (リレー練習可)	短距離・300mスタート練習 (リレー練習可)	短距離・300mスタート練習 (リレー練習可)	7:00～11:05 300mスタート練習 11:05～17:00 短距離練習 (リレー練習可)	7:00～10:05 300mスタート練習 10:05～17:00 短距離練習 (リレー練習可)	短距離練習 (リレー練習可)
バックストレート 7レーン (女子ハードル)	9:00～13:00 少年女子A 300mH (4台) 13:00～17:00 成年女子 400mH (5台)	9:00～13:00 成年女子 400mH (5台) 13:00～17:00 少年女子A 300mH (4台)	7:00～12:00 少年女子A 300mH (4台) 12:00～17:00 成年女子 400mH (5台)	7:00～12:00 成年女子 400mH (5台) 12:00～17:00 少年女子A 300mH (4台)	7:00～13:05 少年女子A 300mH (4台) 13:05～17:00 成年女子 400mH (5台)	7:00～11:35 少年女子A 300mH (4台) 11:35～13:05 成年女子 400mH (5台) 13:05～17:00 短距離練習 (リレー練習可)	7:00～10:05 成年女子 400mH (5台) 10:05～12:00 短距離練習 (リレー練習可)
バックストレート 8レーン (男子ハードル)	9:00～13:00 少年男子A 300mH (4台) 13:00～17:00 成年男子 400mH (5台)	9:00～13:00 成年男子 400mH (5台) 13:00～17:00 少年男子A 300mH (4台)	7:00～12:00 少年男子A 300mH (4台) 12:00～17:00 成年男子 400mH (5台)	7:00～12:00 成年男子 400mH (5台) 12:00～17:00 少年男子A 300mH (4台)	7:00～13:35 少年男子A 300mH (4台) 13:35～17:00 成年男子 400mH (5台)	7:00～11:50 少年男子A 300mH (4台) 11:50～13:35 成年男子 400mH (5台) 13:35～17:00 短距離練習 (リレー練習可)	7:00～10:20 成年男子 400mH (5台) 10:20～12:00 短距離練習 (リレー練習可)
競技会当日の ハードル種目			少年男子共通 110mH 成年男子 110mH (いずれも予選・決勝)	少年女子共通 100mH 成年女子 100mH (いずれも予選・決勝)	少年女子A 300mH 少年男子A 300mH (いずれも予選)	少年女子A 300mH (決勝) 少年男子A 300mH (決勝) 成年女子 400mH (予選) 成年男子 400mH (予選)	成年女子 400mH 成年男子 400mH (いずれも決勝)
走幅跳 三段跳 (補助競技場 砂場ピット)	練習可 Aピット：走幅跳 Bピット：三段跳	練習可 Aピット：走幅跳 Bピット：三段跳	練習可 (優先種目なし)	練習可 ※優先利用時間 走幅跳(少年女子B) 7:00～9:35 走幅跳(成年男子) 11:35～13:05	練習可 ※優先利用時間 走幅跳(少年男子B) 7:00～8:45 三段跳(少年男子A) 11:35～13:05	練習可 ※優先利用時間 三段跳(成年女子) 7:00～9:00 三段跳(少年女子A) 11:20～12:50	使用不可 (本日種目なし)
走高跳 (補助競技場 Bゾーン)	練習可 (男女マット)	練習可 (男女マット)	練習可 ※優先利用時間 走高跳(成年女子) 7:00～8:40 走高跳(成年男子) 11:40～13:10	練習可 ※優先利用時間 走高跳(少年男子共通) 7:00～8:40	使用不可 (本日種目なし)	使用不可 (本日種目なし)	使用不可 (本日種目なし)
棒高跳 (補助競技場 バック側)	練習可 ゴムバーのみ	練習可 ゴムバーのみ	練習可 ※優先利用時間 棒高跳(少年男子共通) 7:00～9:30	使用不可 (本日種目なし)	練習可 ※優先利用時間 棒高跳(成年女子) 7:00～9:30	使用不可 (本日種目なし)	使用不可 (本日種目なし)
競技会当日の 跳躍種目			成年女子 走高跳 少年男子共通 棒高跳 成年男子 走高跳	少年男子共通 走高跳 少年女子B 走幅跳 成年男子 走幅跳	少年男子B 走幅跳 成年女子 棒高跳 少年男子A 三段跳	成年女子 三段跳 少年女子A 三段跳	
ストレッチ ・ドリル (補助競技場 インフィールド)	練習可	練習可	練習可	練習可	練習可	練習可	練習可

※トラック・フィールドの練習はすべて補助競技場にて実施。投てき（砲丸・円盤・ハンマー・やり）はすべて投てき練習場（別施設）にて実施となります。

※各日、当日実施の競技種目のW-upを最優先とします。練習に際しては練習会場競技係員の指示に従ってください。

※各種目の練習は、当該競技の招集開始の10分前まで（複数組がある場合は最終組の招集開始の10分前）とします。

※跳躍の「優先利用時間」は、当日実施種目の競技者を優先する時間帯です（終了時刻は当該種目の招集開始10分前）。優先利用時間以外も練習できます。

※走高跳・棒高跳は、マットを出さない日（表の「使用不可」の日）は使用できません。

※ハードルの台数・レーン数・高さは、競技日程および進行状況により適宜変更します。

※300mH・400mHの練習は、7～8レーンの第1曲走路～バックストレート～第2曲走路の中ほど（第3コーナーと第4コーナーの中間付近）までを使用してください。

※9～10レーンはホームストレート（直走路）のみ使用可とし、曲走路は使用できません。

※パーソナルトレーナーの活動は指定テント内のみとなります（場所取り不可）。

※雷・豪雨等の悪天候時は使用を禁止することがあります。

※天候や会場の混雑状況および競技進行状況により、時間帯やレーンの変更を行う場合があります。

※【安全対策】走り終わったらその場でトラックの外側へ出てください。内側（1～2レーン・インフィールド）から戻らないでください。

※【安全対策】退場口①は走り終わり側に設けます。外レーン（9～10レーン）から外へ出て、走幅跳・三段跳の砂場の外側（管理棟側）の通路を通って戻ってください。

※【安全対策】10レーンと助走路の間は狭いため通行できません。戻り・退場の動線は砂場の外側（管理棟側）の一本に統一します。

※【安全対策】退場口①へ出るときは7～10レーン（ハードル練習のレーン）を横切ります。ハードルの選手が走っていないことを係員が確認してから横断してください（女子100mH＝7～8レーン：公式練習日と大会1日目は終日・大会2日目は13:30まで／男子110mH＝9～10レーン：公式練習日は終日・大会1日目は15:20まで）。

※【安全対策】レーンに入るのは入場口①（スタート地点の後ろ側）だけです。スタートラインから走り終わりまでの区間へは、内側からも外側からも入らないでください。

※【安全対策】スタート地点は1か所に統一して横一列に並び、発走係がコースに人がいないことを確認してから発走します。1組ずつ走り、全員が退場口①から出てから次の組とします。

※【安全対策】3レーンは緩衝レーン（走行・待機とも禁止）とします。走行は左回りの一方通行とし、逆走・逆向きのスタート練習は行わないでください。

※【安全対策】インフィールド（ドリル）への出入口②はバックストレートの1500mスタート側、走高跳（Bゾーン）への出入口③は第3～第4コーナー間です。指定した出入口以外からは出入りしないでください。出入口②③は周回レーンと7～8レーン（300mH・400mHの走路）を横切するため、係員の合図で横断してください。

※【安全対策】300mH・400mHの練習は第3コーナーと第4コーナーの中間付近で止め、外側へ出てください。その先の第4コーナー～ホームストレート（スタート練習区間・ハードルのレーン）へは入らないでください。

※【安全対策】300mH・400mHの選手は、レーンの外側に出たあと管理棟側に近い通路（外側）を通して、それぞれ300mH・400mHのスタート地点へ戻ってください。ストレートの練習をした選手は、その内側の通路を通して入場口①へ戻ります。内側と外側の通路はコーンで仕切ります。

練習会場日程 【 投てき練習場 】							
	公式練習日1日目 10月13日(火)	公式練習日2日目 10月14日(水)	大会1日目 10月15日(木)	大会2日目 10月16日(金)	大会3日目 10月17日(土)	大会4日目 10月18日(日)	大会5日目 10月19日(月)
開場時間	9:00～16:45	9:00～16:45	7:00～16:45	7:00～16:45	7:00～16:45	7:00～13:20	
砲丸投 (投てき練習場 Bゾーン)	9:00～11:35 14:10～16:45	11:35～16:45	12:15～16:45	7:00～9:30 9:30～11:35 (少年男子B専用) 11:35～16:45	7:00～12:05 12:05～14:05 (成年男子専用) 14:05～16:45	7:00～11:35 (成年女子専用)	
やり投 (投てき練習場 Aゾーン)	9:00～11:35	14:10～16:45	14:30～16:45	7:00～8:55 (少年女子共通専用) 11:15～13:20 (成年男子専用) 13:20～15:30	7:00～8:55 (少年男子A専用) 10:15～12:25 (成年女子専用)	×	
円盤投 (投てき練習場 Aゾーン)	14:10～16:45	11:35～14:10	12:15～14:30	8:55～11:15 15:30～16:45	8:55～10:15 12:25～16:45	7:00～8:55 (少年男子A専用) 8:55～13:20 (成年男子専用)	
ハンマー投 (投てき練習場 Aゾーン)	11:35～14:10	9:00～11:35	7:00～9:15 (少年男子A専用) 9:15～12:15 (成年女子専用)	×	×	×	
				(種目なし)	(種目なし)	(種目なし)	

※投てき方向への他者の立入は完全禁止です。

※競技が終了した種別種目については、練習を行うことができません。

※円盤投とハンマー投は同一サークルを使用しますので、同時時間帯に練習することはできません。

※ハンマー投の練習中はネットを開放するため、安全面から砲丸投の練習は行いません。

※砲丸投は3か所のうち2か所を練習に使用します（やり投に近い1か所は使用しません）。

※距離表示板は設置しますが、距離ラインは設けません。

※投てき練習は必ず監督・コーチ立ち会いのもと安全に配慮して行ってください。

※練習時間が終了した時点で、対象の種目の練習を打ち切りとしますので、ご了承ください。

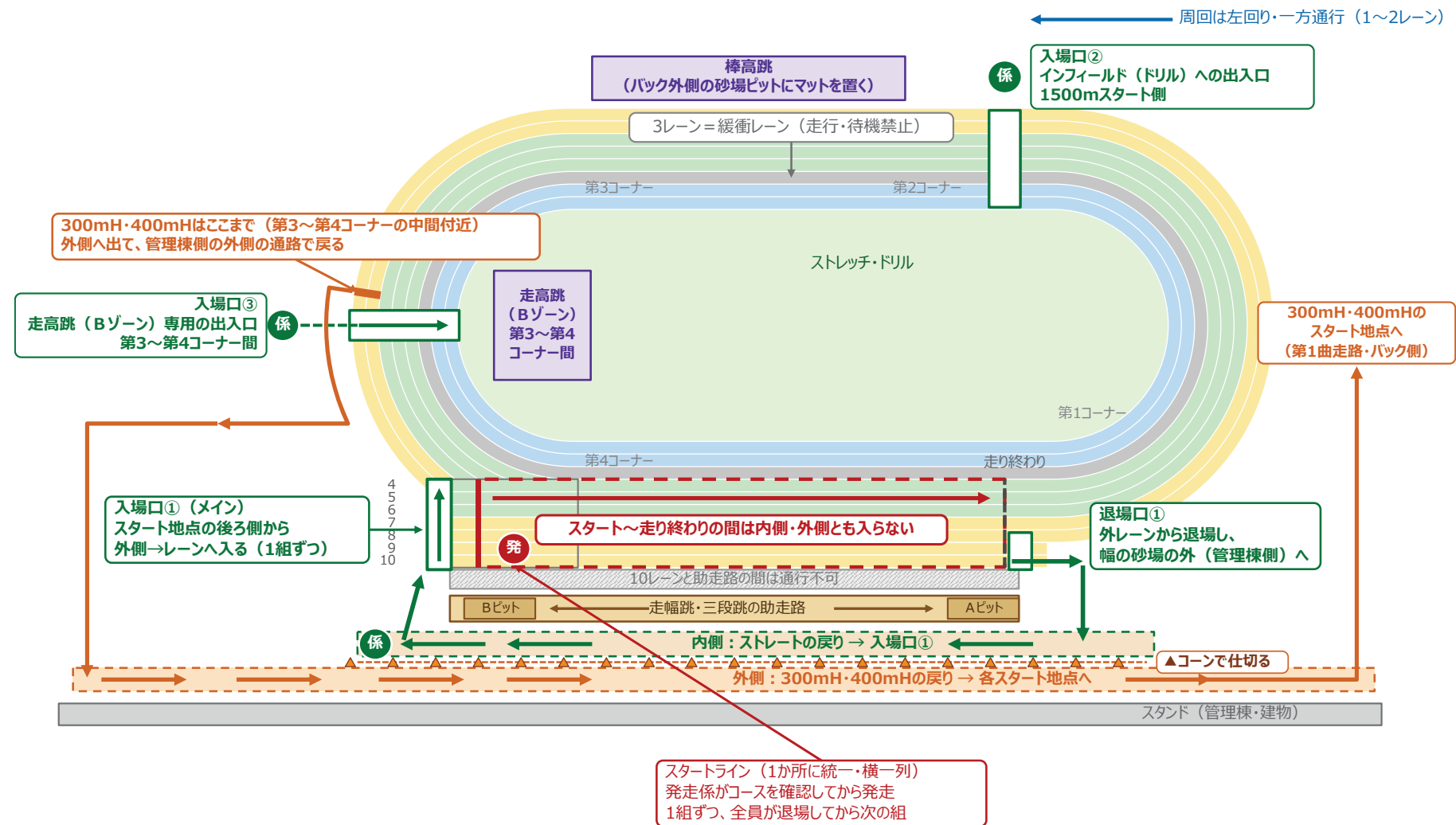
※投てき練習場管理棟側のブルーゾーン部分では空ターン、メディシンボールのみ練習可能です。その際、スパイクの使用や投てき物を持つことは厳禁です（監督・コーチ立会いのもと安全に配慮してください）。

※投てき練習場ではランニングやダッシュなど走ることはできません。

※投てき練習場は風が強い場合が多く、安全を確保するため囲いを固定する必要があります。そのためハンマー投の練習時、囲いの前方に取り付けられている可動パネルの開口部の幅が6m（円盤投の仕様）となることに御理解と御協力をお願いいたします。

※雷・豪雨等の悪天候時は使用を禁止することがあります。

補助陸上競技場（練習会場） 動線図 — 入場はスタート地点の後ろ側／戻りは管理棟側の通路（内側＝ストレーツ、外側＝300mH・400mH）



1～2レーン：周回（中長距離・競歩）

3レーン：緩衝レーン（走行・待機禁止）

4～6レーン：短距離・スタート練習

7～10レーン：ハードル／混雑時は短距離

砂場ピット・助走路（走幅跳・三段跳）

跳躍：走高跳（Bゾーン）・棒高跳（バック外側）

内側の通路：ストレーツの戻り（入口①へ）

外側の通路：300mH・400mHの戻り（各スタート地点へ）

▲コーン（内側と外側の仕切り）