

## 練習場注意事項

### 1. 国立競技場

- 1) 国立競技場の使用可能時間は以下のとおりとする。なお、練習はトラック競技のみとする。

日 程	使用可能時間		
19日(木) 【大会1日目】	7:00	～	8:15
20日(金) 【大会2日目】	7:00	～	9:00
21日(土) 【大会3日目】	7:00	～	9:00
22日(日) 【大会4日目】	7:00	～	7:45

- 2) トラックレーンの使い方は、以下を目安として、現場で調整する。

#### <ホームストレート>

レーン	種 目
1・2	中長距離及びジョギング
3・4・5	短距離（リレー含む）およびスタート練習
6・7	女子 100mH 短距離（リレー含む）およびスタート練習
8・9	男子 110mH 短距離（リレー含む）およびスタート練習

#### <コーナー及びバックストレート>

レーン	種 目
1・2	中長距離及びジョギング
3・4・5	短距離（リレー含む）およびスタート練習
6・7	短距離（リレー含む）およびスタート練習 女子 400mH（21、22日）
8・9	男子 400mH（21、22日）

- 3) 事故防止のため、逆走は禁止する。
- 4) リレーのバトン練習や器具を用いた練習は、周囲に声をかけ事故のないように十分注意すること。
- 5) ハードルは決められたレーン以外には設置しないこと。  
レーン以外でのハードルの使用は禁止とする。

## 2. 室内練習場

1) 室内練習場の使用可能時間は、以下のとおりとする。

日程	使用可能時間		
19日(木) 【大会1日目】	7:00	～	20:00
20日(金) 【大会2日目】	7:00	～	20:00
21日(土) 【大会3日目】	7:00	～	20:00
22日(日) 【大会4日目】	7:00	～	16:30

2) トラックレーンの使い方は、5～6レーンは短距離およびスタート練習として、その他は現場で調整する。

## 3. 東京体育館陸上競技場

1) 東京体育館陸上競技場の使用可能時間は、以下のとおりとする。

日程	使用可能時間		
19日(木) 【大会1日目】	9:00	～	21:00
20日(金) 【大会2日目】	9:00	～	21:00
21日(土) 【大会3日目】	9:00	～	21:00
22日(日) 【大会4日目】	9:00	～	19:00

2) 入場は南門のみとする。

3) 事故防止のため、逆走は禁止する。

4) リレーのバトン練習や器具を用いた練習は、周囲に声をかけ事故のないように十分注意すること。

5) インフィールド内の人工芝では、ストレッチ等の軽い体操のみ利用可とする。

6) 荷物は体育館側ではなく、南門側の壁沿いに置くこと。

7) お手洗いは、スタート付近のみ利用可とする。

## 4. その他

1) 練習場では事故防止に努め、競技役員の指示には必ず従うこと。

2) 各練習場において、雷管・牽引ロープ・ミニハードル・マーカークーン・メディシンボール等の用具を使う練習は禁止する。

3) その他不明な点や要望事項等があれば、競技役員に確認・相談のこと。

4) 室内練習場および東京体育館陸上競技場は、選手ID・チームスタッフIDのみ入場可とする。なお、練習場所の混雑が見受けられた時には、選手IDのみの入場に制限する場合がある。