

公開練習要項 No.1

すべての練習場において砲丸・ボール・バトン以外の練習器具の持ち込みを禁止する。
※練習用砲丸は各団体で準備すること

※練習器具とはミニハードル・簡易ハードル・メディシンボール等です。不明な点は係役員にお尋ねください。

8月5日（水）前日

1 本競技場 【割り当て時間】	富山	10:00~12:00
	福井・石川	12:00~14:00
	長野・新潟	14:00~16:00

<トラック>	
◇第1コーナー	4~9レーンスタプロ練習(400m、リレー)
◇第2コーナー	4~9レーン リレー練習(1・2、3・4走)
◇第3コーナー	1~3レーン 周回・流し、4~6レーン スタプロ設置(200m) 7~9レーン リレー練習(2・3走)
◇第4コーナー	1~3レーン 周回 4~7レーン スタプロ設置(100m) 8レーン 100mH 9レーン 110mH
◇1~3レーン	中長距離練習 ※アップやペースの遅いJogはしないこと
<フィールド>	
◇走高跳・棒高跳・走幅跳・砲丸投は用具を設置した場所のみ練習可。	
※砲丸投の練習は、必ず顧問の立ち会いのもと行ってください。	
◇芝生内は全面立ち入り禁止	
<トラック外周>	
◇ジョグ、流し等の動きづくりのみとする。体操、ストレッチ等長い時間立ち止まってるの活動は禁止する。	

