

## 練習会場使用日程 (訂正版)

練習会場	パロマ瑞穂スタジアム (本 陸)	パロマ瑞穂北陸上競技場 (北 陸)	レクリエーション広場 (レク広場)	雨 天 走 路
	全天候型 8レーン	全天候型 8レーン	土グラウンド	約 70m×3レーン
トラック	◎ (小学生不可)	◎ (小学生不可)	小学生	○ (小学生不可)
跳 躍	○棒高跳、走高跳、走幅跳	×	×	×
投てき	器具を持たずにサークルでターンのみ	○砲丸投、円盤投、やり投	×	×
<b>8月26日 (金)</b>	<b>13:00~16:00</b> 棒高跳 女子 13:00~15:00 棒高跳 男子 15:00~16:00 走高跳A女子 13:00~15:00 A男子 15:00~16:00 走高跳B小女子 13:00~14:30 B小男子 14:30~16:00 走幅跳 13:00~16:00	<b>13:00~16:00</b> 砲丸投 13:00~16:00 円盤投 13:00~15:00 やり投 15:00~16:00	必ず監督かコーチが ついて安全に行う	<b>13:00~16:00</b> W-up 程度
トラック	◎ (小学生不可)	◎ (小学生不可)	小学生	○ (小学生不可)
跳 躍	○棒高跳、走高跳、走幅跳	○	×	×
投てき	×	○	○ジャベリックホール	×
<b>8月27日 (土)</b>	<b>7:30~9:00</b> 棒高跳 女子 8:00~9:00 走高跳 女子 8:00~9:00 走幅跳 男子 8:00~9:00	<b>8:00~17:00</b> 円盤投 8:00~8:50 砲丸投 8:00~15:00 ハンマー投 女子 9:00~11:00 男子 11:30~13:45 ジャベリックホール 14:00~15:15 やり投 男女 15:30~17:00 走高跳 小学男・女 8:30~11:30 走高跳 男子 12:00~17:00 走幅跳 女子A・B 9:00~12:00 走幅跳 小学女子 A 12:30~14:30 走幅跳 小学男子 B 12:30~14:30 三段跳 女子 Aピット 15:00~17:00 三段跳 男子 Bピット 15:00~17:00	必ず監督かコーチが ついて安全に行う 「14:00~16:00」は中央で ジャベリックホールの練習が出 来る	<b>7:30~17:00</b> W-up 程度
トラック	◎ (小学生不可)	◎ (小学生不可)	小学生	○ (小学生不可)
跳 躍	○棒高跳、走高跳、走幅跳	○三段跳	×	×
投てき	×	○砲丸投、やり投、ジャベリックホール	×	×
<b>8月28日 (日)</b>	<b>7:15~8:30</b> 棒高跳 7:30~8:40 走幅跳 小学女子 Aピット 7:30~8:30 走幅跳 小学男子 Bピット 7:30~8:30 走高跳 男子 7:30~8:30	<b>7:30~17:00</b> 砲丸投 8:30~10:20 ジャベリックホール 8:00~10:00 やり投げ 女子 10:15~12:15 やり投げ 男子 12:30~14:30 三段跳 女子 8:30~10:50 三段跳 男子 11:30~13:50	必ず監督かコーチが ついて安全に行う	<b>7:30~18:00</b> W-up 程度

◎練習可    ○一部練習可    ×練習不可

### 練習会場での注意事項

- ① 練習は、指定された場所・時間帯で、事故防止に十分配慮して行うこと。特に投てき練習については、監督付き添いのものと危険防止につとめること。なお、練習中に発生した傷害などについての応急処置は主催者において行うが、以後の責任は負わない。(練習は選手権の選手が優先される)
- ② 練習時間・練習場所は、天候・状況によって変更や制限をすることがある。
- ③ 練習会場内には、競技者・監督・コーチ以外は立ち入らないこと。(特に小学生は安全に気をつけて指導をお願いします)
- ④ 練習会場では、係員の指示に必ず従って練習すること。
- ⑤ 全天候スパイクピンの長さは9mm以内とする。ただし、走高跳・やり投は12mm以内とする。
- ⑥ 荷物などは、個人が責任を持って管理すること。
- ⑦ 雨天走路では、簡単なウォーミングアップ程度のみとし、使用のルールを守ること。  
(小学生は使用できない)
- ⑧ ミニハードルなどの持ち込み器具は、コース上に設置しないようにすること。牽引チューブの使用に際しては、安全に最大限の配慮を行うこと。会場内が混雑している場合は、役員の指示により使用を禁止する場合がある。
- ⑨ 投てき用具の貸し出しは行わない。
- ⑩ 走路の使用は原則として以下のとおりとし、逆走は禁止する。状況により変更があるときは係員の指示に従うこと。

◎ パロマ瑞穂スタジアム (本陸)    パロマ瑞穂北陸上競技場 (北陸)

◆ 1~2レーン 中距離    ◆ 3~5レーン 短距離・リレー    ◆ 6~8レーン ハードル