

■ 練習会場使用日程表

※表記載の練習時間は、クーリングダウンを含んだ時間を示しています

会 場	厚別公園競技場		北広島西高校（投てき練習会場）		札幌市円山競技場
	メイン競技場	ウォームアップ場(補助競技場)	砲丸投・やり投	円盤投・ハンマー投	
トラック	○	○	×	×	○
跳躍	○	○	×	×	△（棒高跳以外可能）
投てき	×	×	砲丸投・やり投	円盤投・ハンマー投	△（砲丸投のみ可能）
7月31日(月) 公式練習 1日目	開始 9:00  【メイン競技場練習計画】参照  終了17:00	開門 9:00  【補助競技場練習計画】参照  閉門17:00	〈砲丸投〉 9:00～17:00  〈やり投〉 男子やり投 9:00～11:00 女子やり投 11:00～13:00 男子やり投 13:00～15:00 女子やり投 15:00～17:00 17:00以降使用禁止	円盤投 9:00～11:00 ハンマー投 11:00～13:00 円盤投 13:00～15:00 ハンマー投 15:00～17:00 17:00以降使用禁止	開始 8:30 ※陸上競技場入口受付  17:00以降使用禁止
8月1日(火) 公式練習 2日目	開始 9:00  【メイン競技場練習計画】参照  終了17:00	開門 9:00  【補助競技場練習計画】参照  閉門17:00	〈砲丸投〉 9:00～17:00  〈やり投〉 女子やり投 9:00～11:00 男子やり投 11:00～13:00 女子やり投 13:00～15:00 男子やり投 15:00～17:00 17:00以降使用禁止	ハンマー投 9:00～11:00 円盤投 11:00～13:00 ハンマー投 13:00～15:00 円盤投 15:00～17:00 17:00以降使用禁止	開始 8:30 ※陸上競技場入口受付  17:00以降使用禁止
8月2日(水) 第1日	開始 7:30 ●棒高跳(Aゾーン) 【棒高跳(男) 7:30～9:50】 ※開始式時間を除く  (開始式のためその他使用禁止)  終了 9:50	開門 7:00  【補助競技場練習計画】参照  閉門19:30	〈砲丸投〉 7:00～17:00  〈やり投〉 男子やり投 9:00～11:00 女子やり投 11:00～13:00 男子やり投 13:00～15:00 女子やり投 15:00～17:00 17:00以降使用禁止	男子ハンマー投【予1組】 7:00～ 8:20 円盤投 8:20～9:20 男子ハンマー投【予2組】 9:30～10:50 女子ハンマー投【決勝】10:50～13:20 円盤投 13:30～16:00 男子ハンマー投【決勝】16:00～17:20 17:20以降使用禁止	開始 8:30 ※陸上競技場入口受付  17:00以降使用禁止
8月3日(木) 第2日	開始 7:00  【メイン競技場練習計画】参照  終了 8:30	開門 6:30  【補助競技場練習計画】参照  閉門19:30	〈砲丸投〉 7:00～17:00  〈やり投〉 女子やり投【予1組】 7:00～ 8:20 男子やり投 8:20～9:20 女子やり投【予2組】 9:20～10:40 男子やり投 10:40～12:40 八種やり投 12:40～13:40 女子やり投【決勝】13:40～15:50 男子やり投 15:50～17:00 17:00以降使用禁止	〈円盤投限定〉 女子円盤投 9:00～11:00 男子円盤投 11:00～13:00 女子円盤投 13:00～15:00 男子円盤投 15:00～17:00 17:00以降使用禁止	開始 8:30 ※陸上競技場入口受付  17:00以降使用禁止
8月4日(金) 第3日	開始 7:30  【メイン競技場練習計画】参照  終了 8:45	開門 7:00  【補助競技場練習計画】参照  閉門19:30	〈砲丸投〉 男子砲丸投【予選】 6:30～8:05 女子砲丸投 8:05～12:00 七種砲丸投 12:00～13:00 男子砲丸投【決勝】13:00～14:00 女子砲丸投 14:00～16:30  〈男子やり投限定〉 男子やり投げ 7:00～16:30 16:30以降使用禁止	〈円盤投限定〉 女子円盤投【予1組】 7:00～ 8:20 男子円盤投 8:20～9:30 女子円盤投【予2組】 9:30～10:50 男子円盤投 10:50～13:30 女子円盤投【決勝】13:30～14:50 男子円盤投 14:50～16:30 16:30以降使用禁止	開始 8:30 ※陸上競技場入口受付  17:00以降使用禁止
8月5日(土) 第4日	開始 7:30  【メイン競技場練習計画】参照  終了 9:00	開門 7:00  【補助競技場練習計画】参照  閉門19:30	〈女子砲丸投限定〉 女子砲丸投【予選】 7:00～ 8:35 女子砲丸投【決勝】12:00～14:40  〈やり投〉 男子やり投【予1組】 6:50～ 8:20 男子やり投【予2組】 9:10～10:40 七種やり投 12:00～14:00 男子やり投【決勝】14:00～16:30 16:30以降使用禁止	〈男子円盤投限定〉 男子円盤投 7:00～16:30 16:30以降使用禁止	開始 8:30 ※陸上競技場入口受付  17:00以降使用禁止
8月6日(日) 第5日	開始 7:30  【メイン競技場練習計画】参照  終了 9:00	開門 7:00  【補助競技場練習計画】参照  閉門18:00	/	〈男子円盤投限定〉 男子円盤投【予1組】 6:45～8:25 男子円盤投【予2組】 9:00～10:40 男子円盤投【決勝】13:15～14:15 14:15以降使用禁止	/
備考	400m全天候走路9レーン	400m全天候走路 ホームストレート8レーン 周回6レーン	砲丸投 2ピット やり投 1ピット	共有1ピット	400m全天候走路8レーン

■ 特設ウエイトトレーニング場(補助競技場内)の利用について

7月31日(月)～1日(火)	9:00～17:00
8月2日(水)～5日(土)	8:00～18:00
8月6日(日)	8:00～15:00

## 練習会場での注意事項

1. 練習は各校監督の指導のもと、指定された練習会場、時間帯で行い事故防止に十分配慮すること。
2. 練習会場には、選手・監督・コーチ以外は立ち入らないこと（入場の際はIDを提示すること）。
3. 投てき練習場では危険が伴うので、係員の指示に従い注意して行うこと。なお、使用する投てき用具は、各自持参すること（主催者側で準備はしない）。
4. トラック競技およびフィールド競技の練習において、**代理人による順番待ちを禁止**する。
5. 各練習会場において、牽引ロープ・ミニハードル・マーカーコーン等を利用した練習は禁止する。
6. 全天候舗装路の走路は、9mm以下のスパイクを使用すること。ただし、走高跳・やり投については12mm以下とする。
7. 各練習会場において、全日程を通して競技の終了した種目の用器具は準備しない。
8. 札幌市円山競技場でスターティングブロック、マット、ピット等を使用する場合は、必ず受付係に申し出て指示に従うこと。また、各自で準備し使用後は片付けること。
9. 日傘の使用については、札幌市厚別公園競技場メインスタンド上段ブロック（青色ベンチ）、サイドスタンド上段ブロック（緑色ベンチ）、バックスタンド上段ブロック（青色ベンチ）のみ可とする。補助競技場では雨天時以外は傘の使用を禁止する。雨天時に関しては通行や観戦、競技の妨げにならないようにすること（事故防止のため）。
10. 各練習会場のレーン使用については次のとおりとする。
  - (1) 札幌市厚別公園競技場（メイン競技場） ※フィールド芝生内使用禁止
    - ・ 1、2レーン《周回》…タイムトライアル用 ・ 3～7レーン…流し用（バトンパス含む）
    - ・ 8、9レーン …ハードル用
    - ・《ホームストレート》5～7レーン…短距離用、8～9レーン…ハードル用以下、フィールド種目（砂場ピット、Aゾーン、Bゾーン、バックピット）の練習時間割りについては、練習会場使用日程表の通りとする。
  - (2) ウォームアップ場（補助競技場）：ホームストレートのみ8レーン、あとは6レーン  
※フィールド内芝生はウォーミングアップ専用とする（スパイク禁止）。また、メディシンボールの使用は芝生内の使用専用エリアのみとする。

7月31日(月)、8月1日(火)

- ・ 1、2レーン《周回》…タイムトライアル用 ・ 3～4レーン…流し用（バトンパス含む）
  - ・ 5～6レーン …ハードル用
  - ・《ホームストレート》3～6レーン…短距離用、7～8レーン…ハードル用
- 以下、フィールド種目（砂場ピット、Aゾーン、Bゾーン）の練習時間割りについては、練習会場使用日程表の通りとする。

8月2日(水)～6日(日)

練習会場使用日程表のとおりとする。

- (3) 投てき練習場（北広島西高校）
  - ・ 陸上競技場：砲丸投、円盤投、ハンマー投 ・ 野球場：やり投
- (4) 札幌市円山競技場
  - ※特にトラックの使用の仕方に指定はない（下記は原則とする）。また、フィールド内芝生はウォーミングアップ専用とする（スパイク禁止）。
  - ・ 1、2レーン《周回》…タイムトライアル用 ・ 3～6レーン…流し用（バトンパス含む）
  - ・ 7、8レーン …ハードル用
  - ・《ホームストレート》5～6レーン…短距離用、7～8レーン…ハードル用※投てき種目については、砲丸投のみ練習可能（必ず監督、またはコーチが付くこと）。

# メイン競技場練習計画 《公式練習》 7月31日(月)／8月1日(火)

会場内使用可能時間 9:00 ~ 17:00

●バック 走幅跳／三段跳ピット		
9:00~10:50	走幅跳 2ピット	
11:00~13:00	三段跳 2ピット	13m板
13:00~15:00	三段跳 1ピット	10m板《女子のみ》
15:00~17:00	三段跳 2ピット	13m板

- ・ 1、2レーン《周回》…タイムトライアル用
- ・ 3～7レーン …流し用（バトンパス含む）
- ・ 8、9レーン …ハードル用
- ・ 《ホームストレート》5～7レーン…短距離用
- ・ 《ホームストレート》8～9レーン…ハードル用

※フィールド芝生内使用禁止

●Aゾーン	
9:00~17:00	棒高跳 1ピット

●Bゾーン	
9:00~17:00	走高跳 1ピット

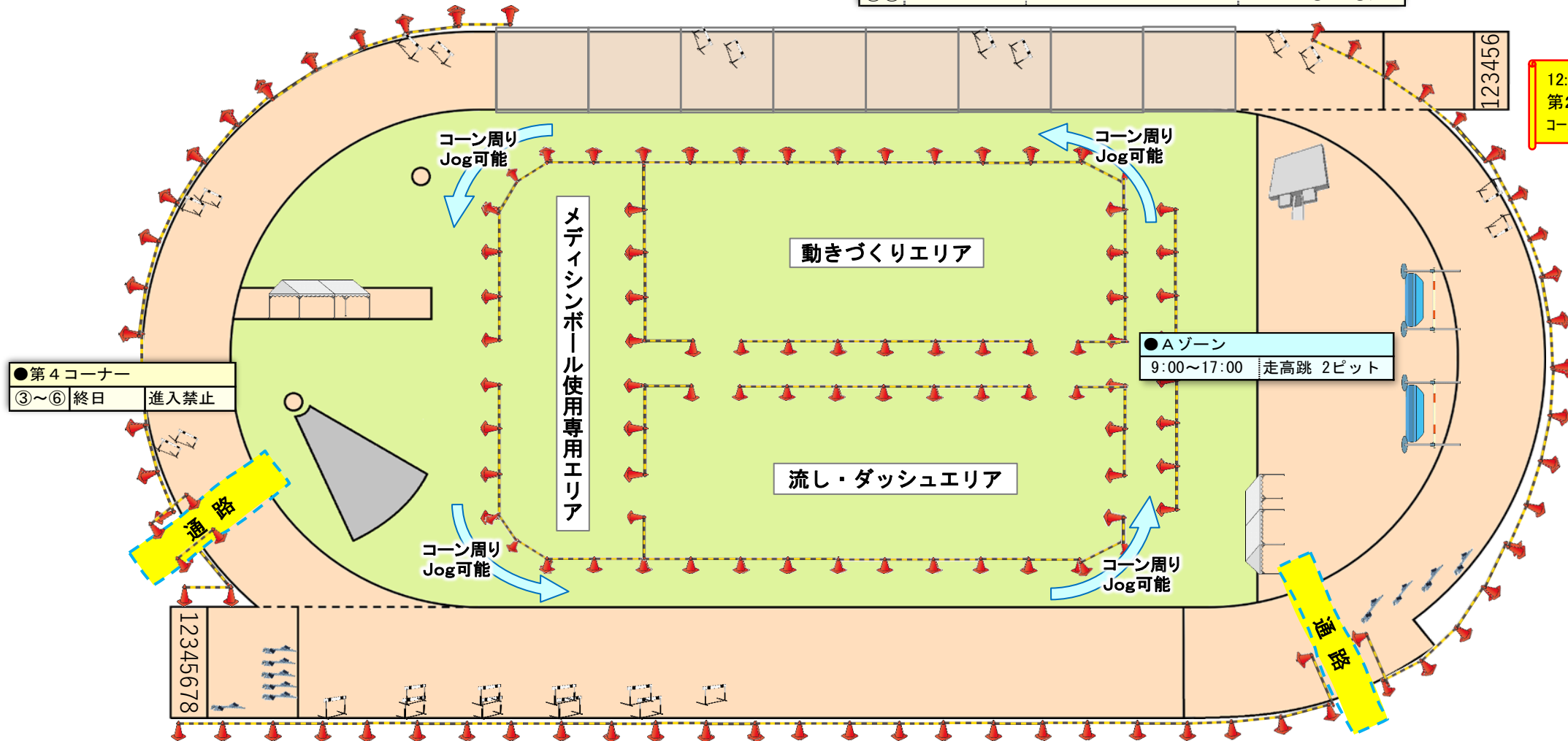
●第4曲走路	
⑤～⑨ 終日	進入禁止

●メイン 走幅跳／三段跳ピット		
9:00~10:50	三段跳 1ピット	13m板《男子のみ》
11:00~12:50	走幅跳 1ピット	
13:00~14:50	三段跳 1ピット	13m板《男子のみ》
15:00~17:00	走幅跳 1ピット	

# 補助競技場練習計画 《公式練習》 7月31日(月) / 8月1日(火)

会場内使用可能時間 9:00 ~ 17:00

●バックストレート		
①② 終日	周回	タイムトライアル
③④ 終日	第1曲走路→第3曲走路	流し(バトンパス)
⑤⑥ 9:00~11:50	第1曲走路→第3曲走路	400mH用 ⑤女 ⑥男
⑤ 12:00~14:00	5台	100mH用
⑥ 12:00~14:00	5台	110mH用
⑤⑥ 14:10~17:00	第1曲走路→第3曲走路	400mH用 ⑤女 ⑥男



●第4コーナー  
③~⑥ 終日 進入禁止

●Aゾーン  
9:00~17:00 走高跳 2ピット

●ホームストレート		
①② 終日	周回	タイムトライアル
③~⑥ 終日		短距離用
⑦ 終日	5台	100mH
⑧ 終日	5台	110mH

●走幅跳/三段跳ピット		
9:00~11:00	三段跳 1ピット	10m板<女子のみ>
11:00~17:00	走幅跳 2ピット	

●第1曲走路		
①② 終日	周回	タイムトライアル
③ 終日	周回	400mスターティングブロック練習
④ 終日		400mスターティングブロック練習
9:00~11:50		400mH(7台) ⑤女 ⑥男
⑤⑥ 12:00~14:00		スターティングブロック練習 ※第2曲走路手前まで
14:10~17:00		400mH(7台) ⑤女 ⑥男

# メイン競技場練習計画 《第1日目》 8月2日(水)

●トラック

※使用不可 (開始式の為)

バック

Bゾーン

Aゾーン

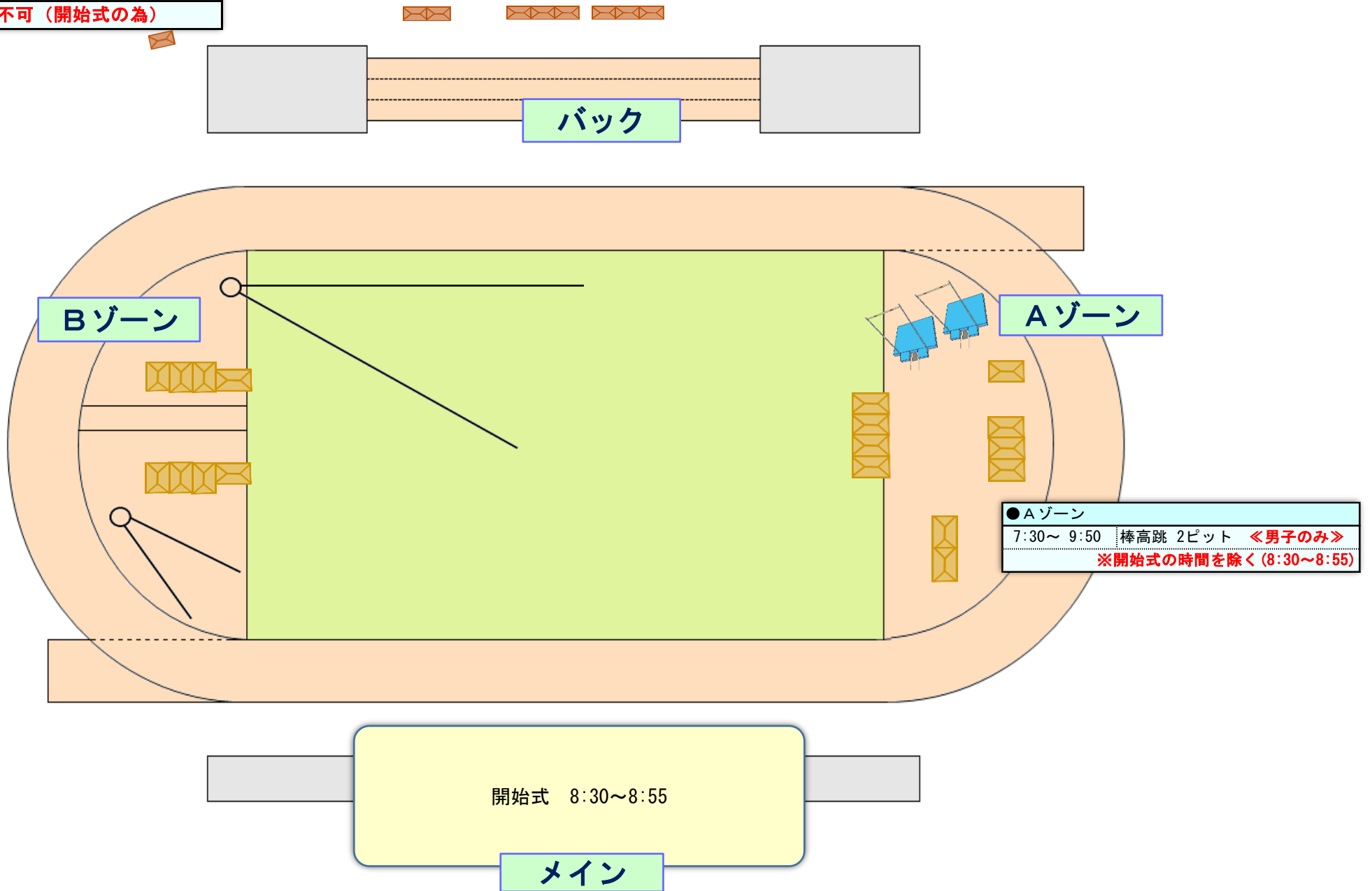
●Aゾーン

7:30~ 9:50 棒高跳 2ピット <<男子のみ>>

※開始式の時間を除く(8:30~8:55)

開始式 8:30~8:55

メイン





# 補助競技場練習計画 《第1日目》 8月2日(水)

会場内使用可能時間 7:00 ~ 19:30

●バックストレート			
①②	終日	周回	タイムトライアル
③	終日	周回	流し (バトンパス)
④	7:00~ 9:40	第1曲走路→第3曲走路	流し (バトンパス)
	9:40~	周回	流し (バトンパス)
⑤⑥	7:00~11:15	第1曲走路→第3曲走路	流し (バトンパス)
	11:25~14:50		400mH (7台)
	15:00~17:50		流し (バトンパス)
	18:00~19:30		400mH (7台)

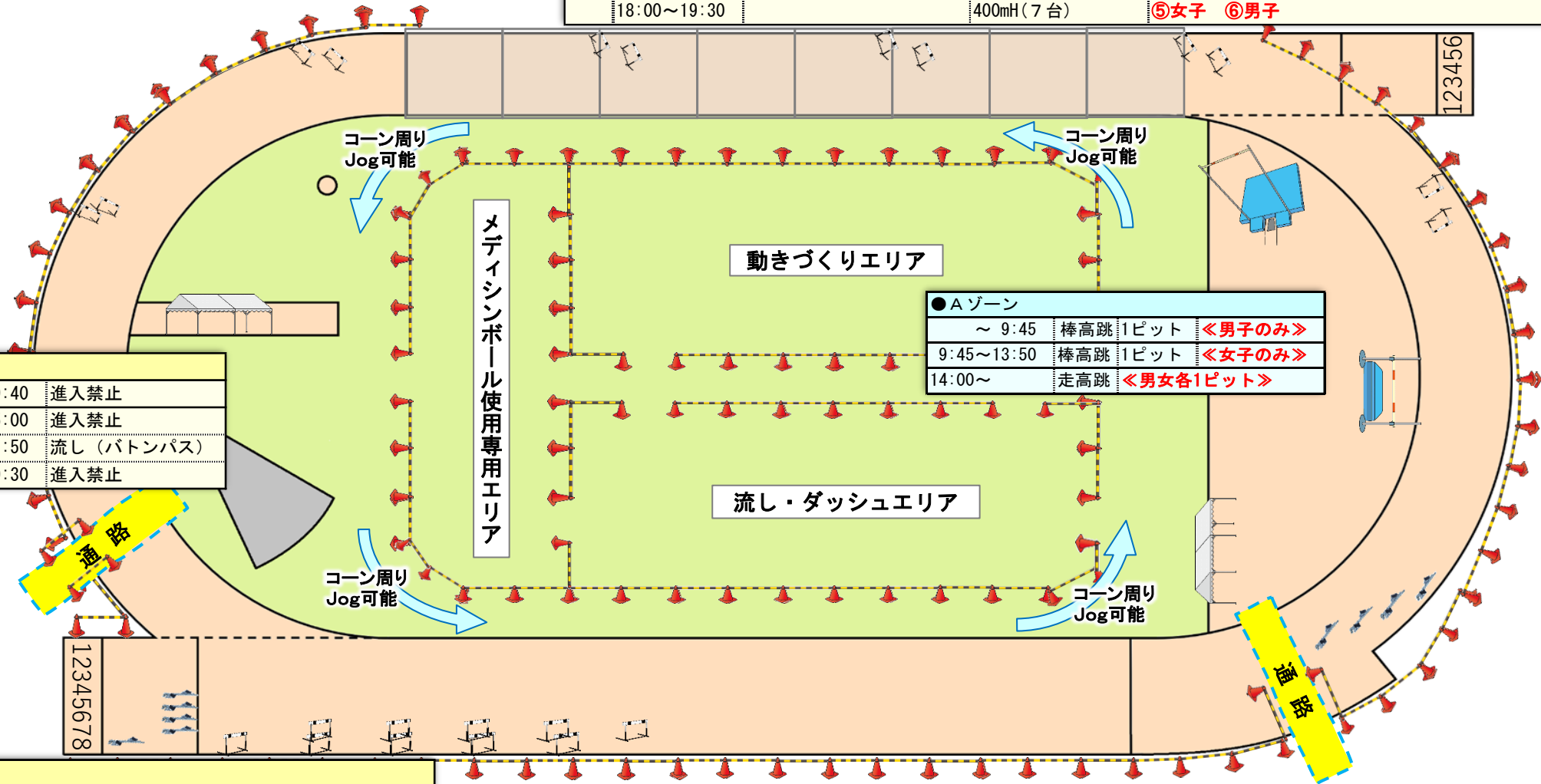
●第4曲走路		
④	7:00~ 9:40	進入禁止
	7:00~15:00	進入禁止
⑤⑥	15:00~17:50	流し (バトンパス)
	18:00~19:30	進入禁止

●Aゾーン		
~ 9:45	棒高跳 1ピット	《男子のみ》
9:45~13:50	棒高跳 1ピット	《女子のみ》
14:00~	走高跳	《男女各1ピット》

●ホームストレート			
①②	終日	周回	タイムトライアル
③	終日	周回	流し (バトンパス)
④	7:00~ 9:40	80mまで	スターティングブロック練習 《八種のみ》
	9:40~19:30	周回	流し (バトンパス)
⑤⑥	11:25~14:50	80mまで	スターティングブロック練習 《~9:40八種のみ》
	15:00~17:50		流し (バトンパス)
⑦⑧	18:00~19:30	80mまで	スターティングブロック練習
	11:25~14:50	5台	⑦100mH ⑧110mH
⑦⑧	15:00~17:50		短距離用
	18:00~19:30	5台	⑦100mH ⑧110mH

●走幅跳/三段跳ピット		
~10:50	走幅跳 2ピット	《八種優先》
10:50~12:50	走幅跳 1ピット	
	三段跳 1ピット	13m板
13:55~15:30	三段跳 1ピット	10m板
15:35~	走幅跳 1ピット	
	三段跳 1ピット	13m板

●第1曲走路			
①②	終日	周回	タイムトライアル
③	終日	周回	400mスターティングブロック練習
④	終日		400mスターティングブロック練習
⑤⑥	7:00~11:15		400mスターティングブロック練習
	11:25~14:50	400mH (7台)	⑤女子 ⑥男子
	15:00~17:50		400mスターティングブロック練習
	18:00~19:30	400mH (7台)	⑤女子 ⑥男子



# メイン競技場使用計画 《第2日目》 8月3日(木)

●バック 走幅跳／棒高跳ピット		
7:00～ 8:30	走幅跳 2ピット	《男子予選出場者のみ》
男子走幅跳予選後 (12:00頃予定)～13:30	棒高跳 1ピット	《男子決勝進出者のみ》 ※招集時間13:30～13:40

●バックストレート			
①②	7:00～ 8:30	周回	タイムトライアル
③④	7:00～ 8:30	周回	流し用
⑤	7:00～ 8:30	第1曲走路→第3曲走路	流し用
⑥⑦	7:00～ 8:30	5台	400mH《女子》
⑧⑨	7:00～ 8:30	5台	400mH《男子》

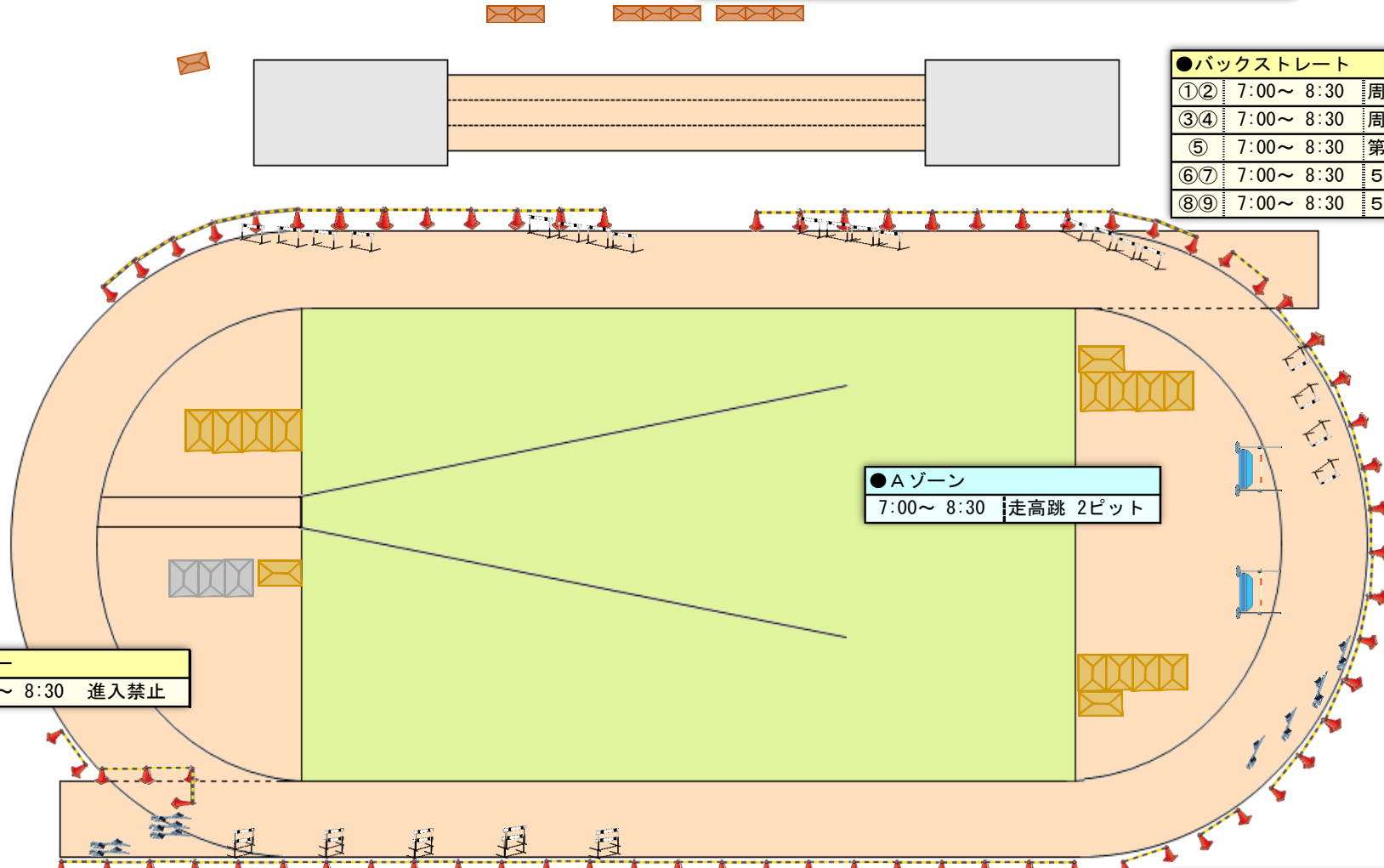
●Aゾーン	
7:00～ 8:30	走高跳 2ピット

●第4コーナー	
⑤～⑨	7:00～ 8:30 進入禁止

●ホームストレート			
①②	7:00～ 8:30	周回	タイムトライアル
③④	7:00～ 8:30	周回	流し用
⑤～⑦	7:00～ 8:30		スターティングブロック練習
⑧⑨	7:00～ 8:30	5台	110mH

●メイン 走幅跳／三段跳ピット		
7:00～ 8:30	三段跳 1ピット	13m板

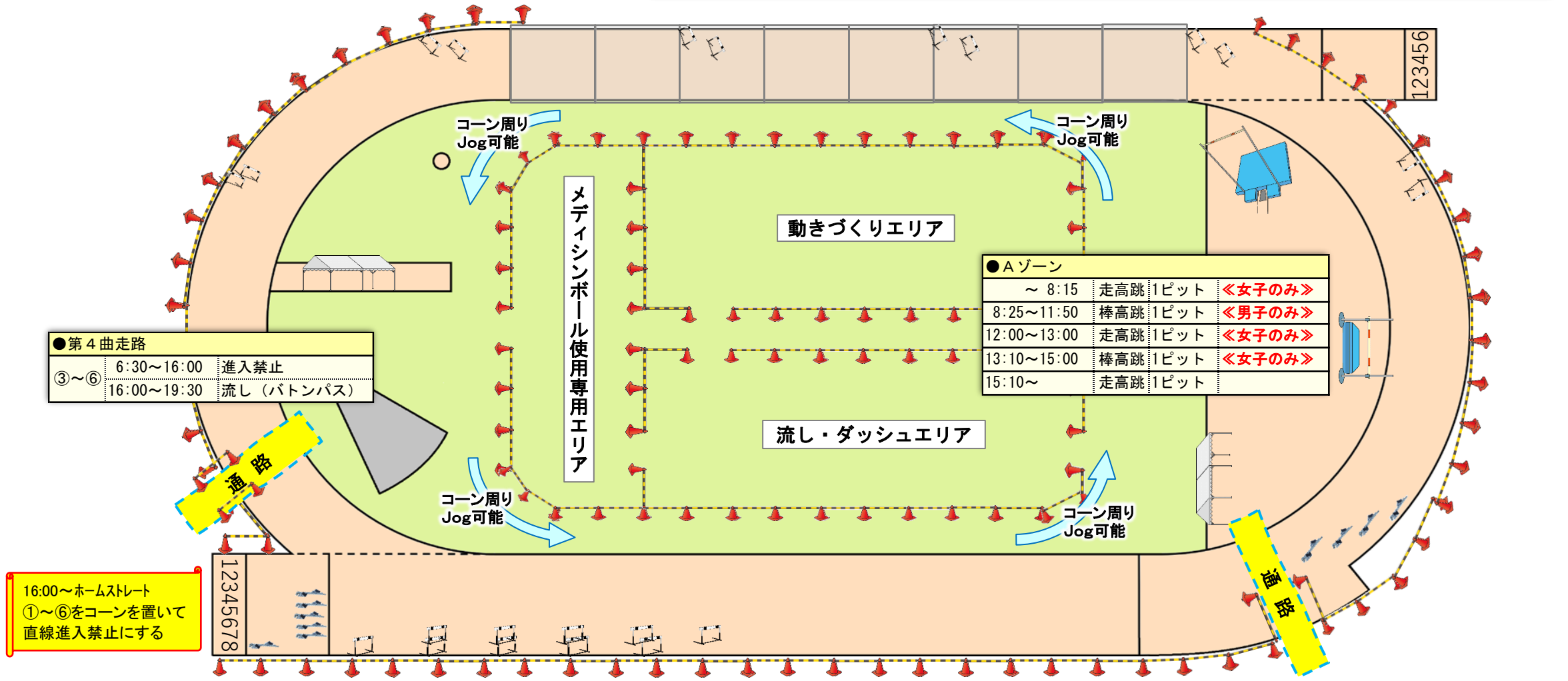
●第1コーナー			
①②	7:00～ 8:30	周回	タイムトライアル
③④	7:00～ 8:30	周回	流し用
⑤	7:00～ 8:30	第1曲走路→第3曲走路	流し用
⑥⑦	7:00～ 8:30	5台	400mH《女子》
⑧⑨	7:00～ 8:30	5台	400mH《男子》



# 補助競技場練習計画 《第2日目》 8月3日(木)

会場内使用可能時間 **6:30 ~ 19:30**

●バックストレート			
①②	終日	周回	タイムトライアル
③④	6:30~12:25	第1曲走路→第3曲走路	400mH(女子7台)
	12:35~19:30	周回	流し(バトンパス) ※400mスターティングブロック練習可(バトンパスと共有)
⑤⑥	6:30~13:25	第1曲走路→第3曲走路	400mH(男子7台)
	13:35~19:30	周回	流し(バトンパス) ※400mスターティングブロック練習可(バトンパスと共有)



●第4曲走路		
③~⑥	6:30~16:00	進入禁止
	16:00~19:30	流し(バトンパス)

●Aゾーン			
~ 8:15	走高跳	1ピット	《女子のみ》
8:25~11:50	棒高跳	1ピット	《男子のみ》
12:00~13:00	走高跳	1ピット	《女子のみ》
13:10~15:00	棒高跳	1ピット	《女子のみ》
15:10~	走高跳	1ピット	

16:00~ホームストレート  
①~⑥をコーンを置いて  
直線進入禁止にする

●ホームストレート			
①②	終日	周回	タイムトライアル
③~⑥	6:30~15:50	80mまで	スターティングブロック練習
	16:00~19:30	周回	流し(バトンパス)
①~⑥	16:00~19:30		※直線進入禁止
⑦	6:30~11:20	5台	110mH
	11:30~15:50	5台	100mH
⑧	6:30~15:50	5台	110mH
⑦⑧	16:00~19:30		スターティングブロック練習

●走幅跳/三段跳ピット			
~13:35	走幅跳	2ピット	~8:15《男子のみ》 12:05~13:35《男子優先》
13:45~15:45	走幅跳	1ピット	
	三段跳	1ピット	13m板
15:50~16:50	三段跳	1ピット	10m板
16:55~	走幅跳	1ピット	
	三段跳	1ピット	13m板

●第1曲走路			
①②	終日	周回	タイムトライアル
③④	6:30~12:25		400mH(女子7台)
	12:35~19:30		400mスターティングブロック練習
⑤⑥	6:30~13:25		400mH(男子7台)
	13:35~19:30		400mスターティングブロック練習



# メイン競技場練習計画 《第3日目》 8月4日(金)

●バック	走幅跳／三段跳ピット
7:30～ 8:45	走幅跳 2ピット <<女子予選出場者のみ>>

●バックストレート			
①②	7:30～ 8:45	周回	タイムトライアル
③④	7:30～ 8:45	周回	流し用
⑤	7:30～ 8:45	第1曲走路→第3曲走路	流し用
⑥⑦	7:30～ 8:45	5台	400mH <<女子>>
⑧⑨	7:30～ 8:45	5台	400mH <<男子>>

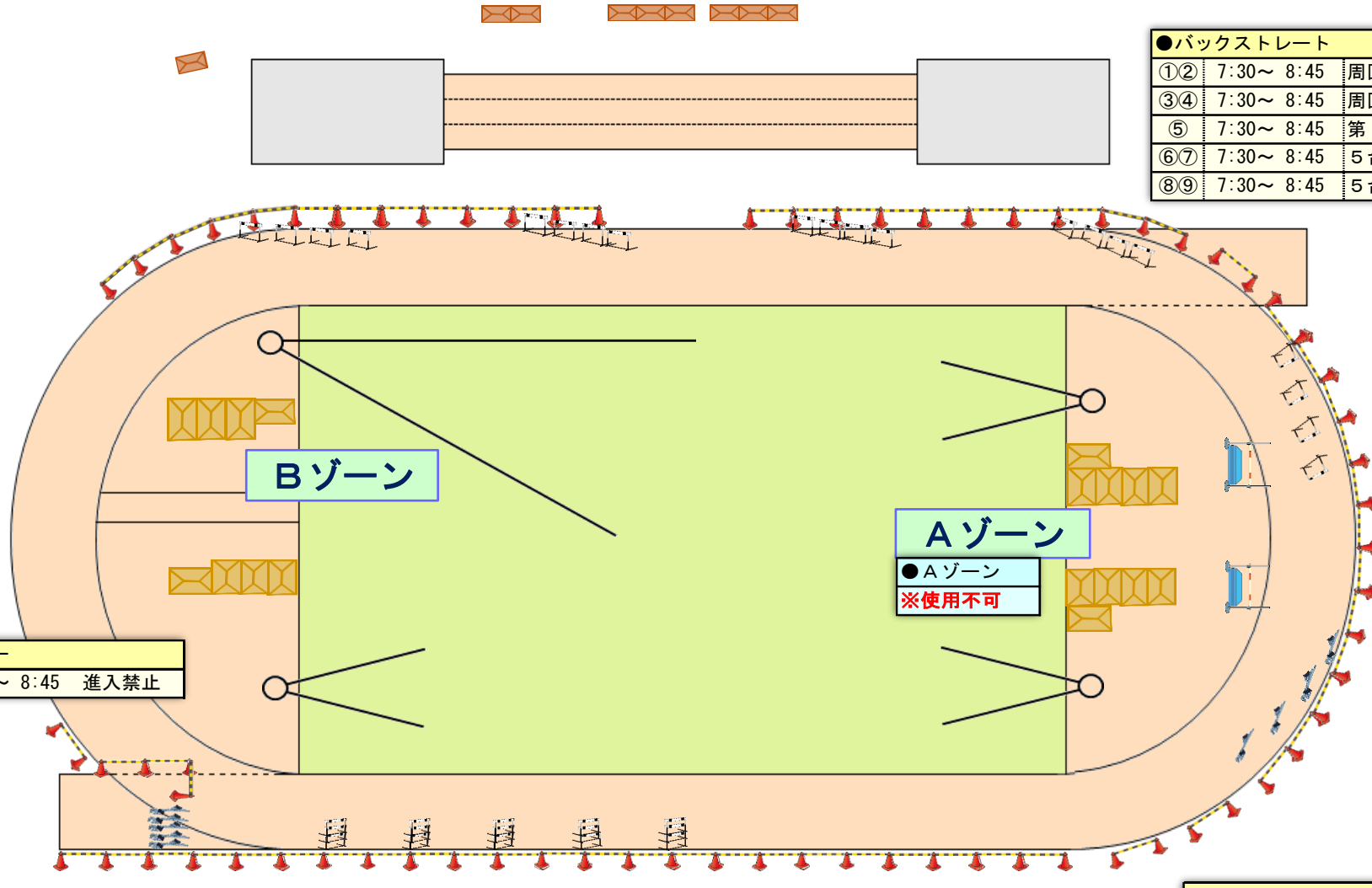
●第4コーナー	
⑤～⑨	7:30～ 8:45 進入禁止

●Aゾーン	
※使用不可	

●ホームストレート			
①②	7:30～ 8:45	周回	タイムトライアル
③④	7:30～ 8:45	周回	流し用
⑤⑥	7:30～ 8:45		スターティングブロック練習
⑦～⑨	7:30～ 8:45	5台	100mH

●メイン	走幅跳／三段跳ピット
7:30～ 8:45	三段跳 1ピット 13m板

●第1コーナー			
①②	7:30～ 8:45	周回	タイムトライアル
③④	7:30～ 8:45	周回	流し用
⑤	7:30～ 8:45	第1曲走路→第3曲走路	流し用
⑥⑦	7:30～ 8:45	5台	400mH <<女子>>
⑧⑨	7:30～ 8:45	5台	400mH <<男子>>



# 補助競技場練習計画 《第3日目》 8月4日(金)

会場内使用可能時間 7:00 ~ 19:30

●第3曲走路		
③④	10:30~14:20	200mスターティングブロック練習 ※60mまで
	14:30~15:50	流し (バトンパス)
③~⑥	16:00~19:30	200mスターティングブロック練習 ※60mまで

●バックストレート			
①②	終日	周回	タイムトライアル
	7:00~10:20	第1曲走路→第3曲走路	
③	10:30~14:20	第1曲走路→バックストレート	流し (バトンパス)
	16:00~19:30	第1曲走路→バックストレート	
④	7:00~10:20	第1曲走路→第3曲走路	400mH(女子7台)
	16:00~19:30	第1曲走路→バックストレート	流し
⑤	7:00~9:45	第1曲走路→第3曲走路	400mH(女子7台)
	9:50~10:45	第1曲走路→第3曲走路	400mH(男子7台)
	10:50~14:10	第1曲走路→第3曲走路	400mH(女子7台)
⑥	7:00~14:20	第1曲走路→第3曲走路	400mH(男子7台)
③~⑥	14:30~15:50	周回	流し (バトンパス)
④~⑥	16:00~19:30	第1曲走路→バックストレート	4×400mRスターティングブロック練習 ※流し練習可(スタブ練習優先)

●第4曲走路		
	7:00~14:30	進入禁止
④~⑥	14:30~15:50	流し (バトンパス)
	16:00~19:30	進入禁止

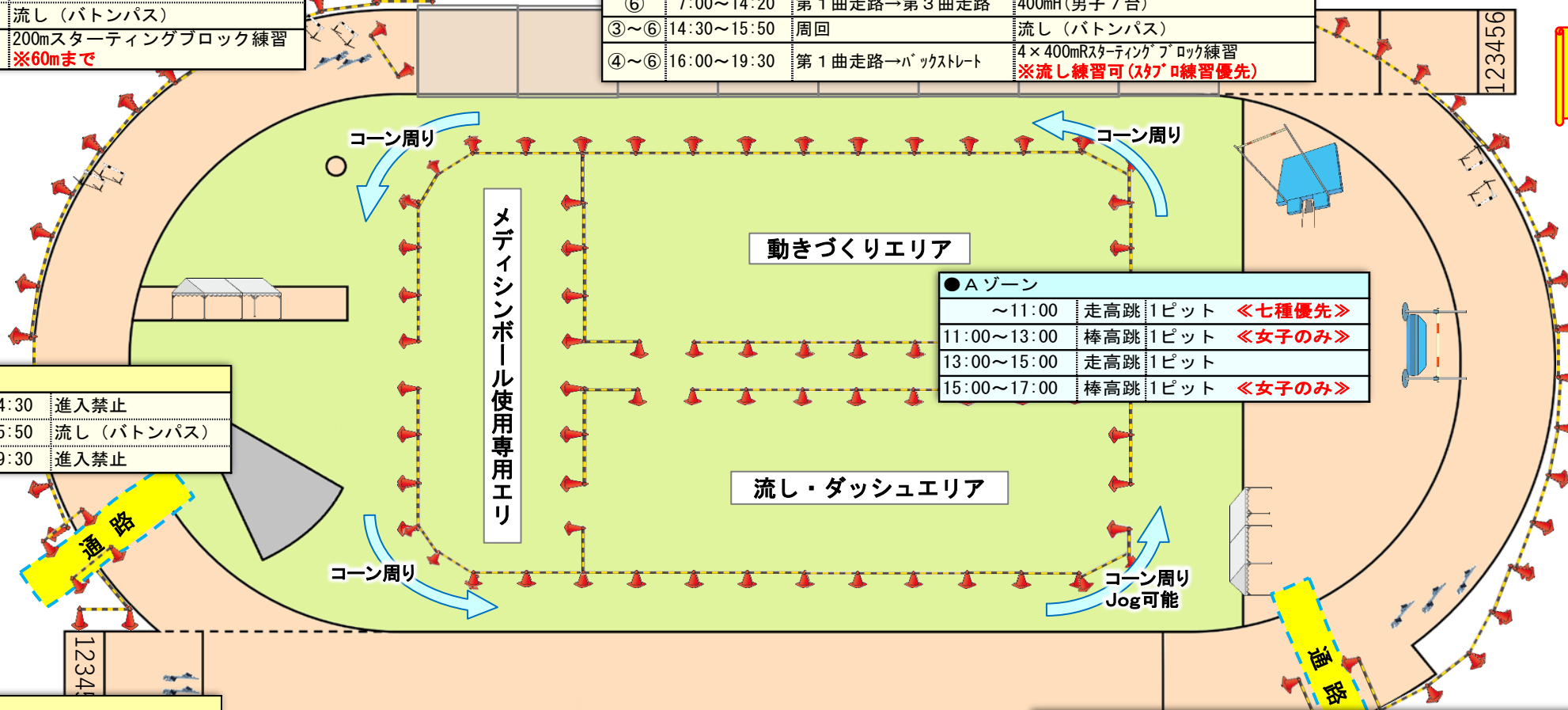
●Aゾーン			
~11:00	走高跳 1ピット	《七種優先》	
11:00~13:00	棒高跳 1ピット	《女子のみ》	
13:00~15:00	走高跳 1ピット		
15:00~17:00	棒高跳 1ピット	《女子のみ》	

14:30~  
第2曲走路  
コーンレイアウト変更

●ホームストレート			
①②	終日	周回	タイムトライアル
③	終日		流し (バトンパス)
④~⑥	7:00~9:40		スターティングブロック練習
④⑤	9:50~14:20	5台	100mH ※④移動高さ調節禁止/⑤移動高さ調節可
	14:30~15:50	周回	流し (バトンパス)
⑥	16:00~19:30	5台	100mH ※④移動高さ調節禁止/⑤移動高さ調節可
	9:50~14:20		走行禁止 ⑤⑦のインターバルや高さを調節する人の一時待機レーン(常駐は禁止)
⑦⑧	14:30~15:50	周回	流し (バトンパス)
	16:00~19:30		走行禁止 ⑤⑦のインターバルや高さを調節する人の一時待機レーン(常駐は禁止)
⑦⑧	7:00~9:40	5台	100mH 《七種のみ》
	9:50~14:20	5台	110mH ※⑦移動高さ調節可/⑧移動高さ調節禁止
⑦⑧	14:30~15:50	5台	⑦100mH ⑧110mH ※高さ調節禁止
	16:00~19:30	5台	110mH ※⑦移動高さ調節可/⑧移動高さ調節禁止

●走幅跳/三段跳ピット			
~9:45	走幅跳 2ピット	《女子のみ》	
9:55~12:00	三段跳 2ピット	13m板	
12:10~14:15	三段跳 1ピット	10m板	
14:25~15:55	走幅跳 2ピット	《女子のみ》	
16:05~17:45	三段跳 2ピット	13m板	
17:55~	三段跳 1ピット	10m板	

●第1曲走路			
①②	終日	周回	タイムトライアル
③	7:00~10:20	第1曲走路→第3曲走路	
	10:30~14:20	第1曲走路→バックストレート	流し (バトンパス)
	16:00~19:30	第1曲走路→バックストレート	
④	7:00~10:20	第1曲走路→第3曲走路	400mH(女子7台)
	16:00~19:30	第1曲走路→バックストレート	流し
⑤	7:00~9:45	第1曲走路→第3曲走路	400mH(女子7台)
	9:50~10:45	第1曲走路→第3曲走路	400mH(男子7台)
	10:50~14:10	第1曲走路→第3曲走路	400mH(女子7台)
⑥	7:00~14:20	第1曲走路→第3曲走路	400mH(男子7台)
③~⑥	14:30~15:50	周回	流し (バトンパス)
④~⑥	16:00~19:30	第1曲走路→バックストレート	4×400mRスターティングブロック練習 ※流し練習可(スタブ練習優先)



# メイン競技場練習計画 《第4日目》 8月5日(土)

●バック 走幅跳／三段跳ピット  
7:30～ 9:00 走幅跳 2ピット <<七種のみ>>

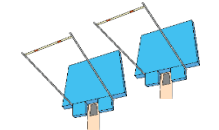
●第3コーナー

①②	7:30～ 9:00	周回	タイムトライアル
③④	7:30～ 9:00	周回	流し用
⑤～⑦	7:30～ 9:00	200mスターティングブロック練習	
⑧⑨	7:30～ 9:00	※60mまで	

●バックストレート

①②	7:30～ 9:00	周回	タイムトライアル
③④	7:30～ 9:00	周回	流し用
⑤	7:30～ 9:00	第1曲走路	流し用
⑥～⑨	7:30～ 9:00	→バックストレート	400mスターティングブロック練習 ※流し練習可(400mスターティングブロック練習優先)

女砲丸投後に準備



Bゾーン

Aゾーン

●Aゾーン  
※使用不可

●第4コーナー

⑤～⑨	7:30～ 9:00	進入禁止	
-----	------------	------	--

●第1コーナー

①②	7:30～ 9:00	周回	タイムトライアル
③④	7:30～ 9:00	周回	流し用
⑤	7:30～ 9:00	第1曲走路	流し用
⑥～⑨	7:30～ 9:00	→バックストレート	400mスターティングブロック練習 ※流し練習可(400mスターティングブロック練習優先)

●ホームストレート

①②	7:30～ 9:00	周回	タイムトライアル
③④	7:30～ 9:00	周回	流し用
⑤～⑦	7:30～ 9:00	スターティングブロック練習	
⑧	7:30～ 9:00	5台	100mH
⑨	7:30～ 9:00	5台	110mH

●メイン 走幅跳／三段跳ピット  
7:30～ 9:00 三段跳 1ピット 13m板

# 補助競技場練習計画 《第4日目》 8月5日(土)

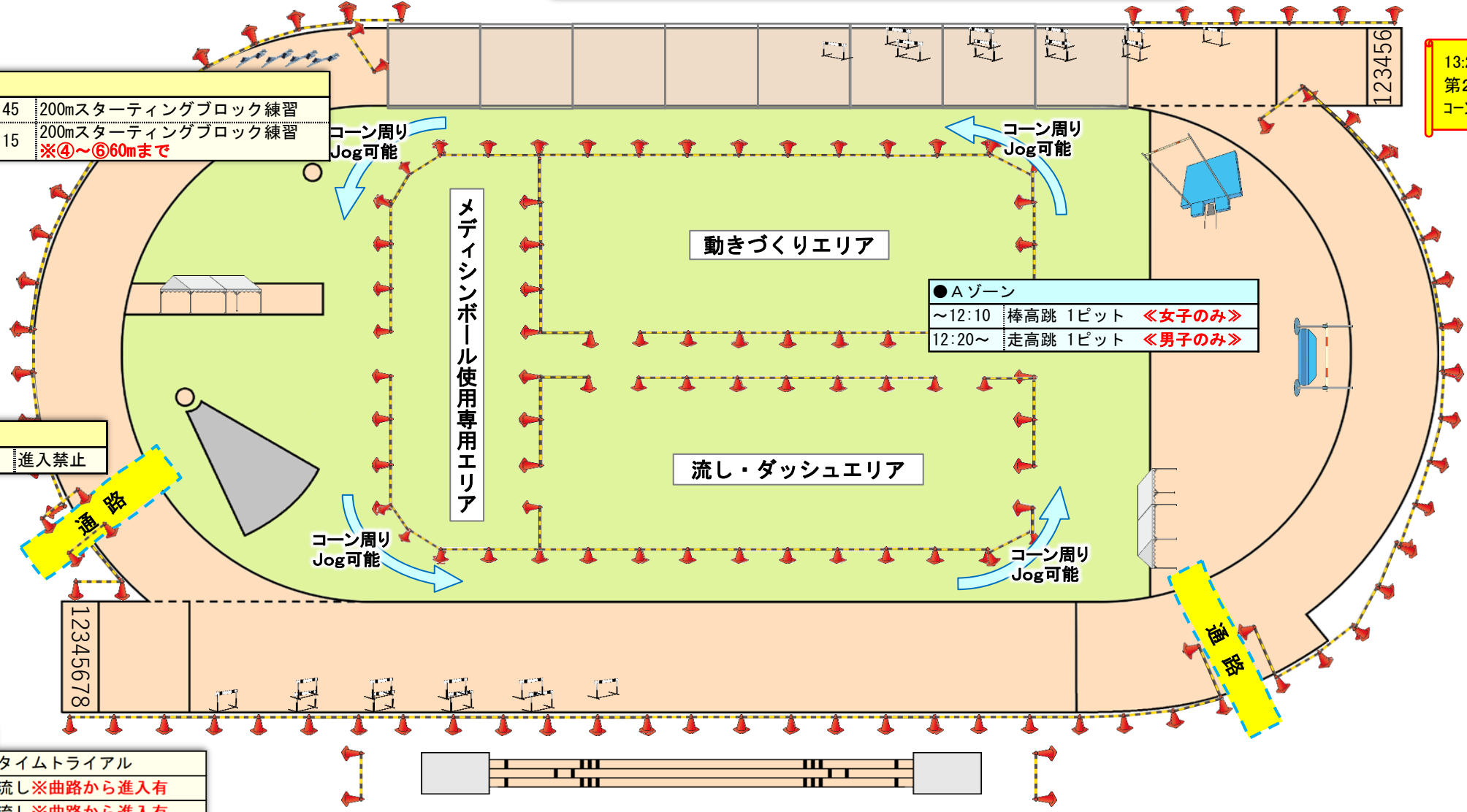
会場内使用可能時間 7:00 ~ 19:30

●バックストレート			
①②	終日	周回	タイムトライアル
③④		第1曲走路→バックストレート	流し
⑤	7:00~13:20	5台	100mH ※移動高さ調節禁止
⑥		5台	110mH ※移動高さ調節禁止
③~⑥	13:30~14:15	第1曲走路→バックストレート	4×400mRスタートینگブロック練習
	14:20~	第1曲走路→第3曲走路	※流し練習可(スタート練習優先)

●第3曲走路		
③~⑥	7:00~10:45	200mスタートイングブロック練習
	10:50~14:15	200mスタートイングブロック練習 ※④~⑥60mまで

●第4曲走路		
④~⑥	10:45~	進入禁止

13:20~  
第2曲走路  
コーンレイアウト変更



●ホームストレート			
①②	終日	周回	タイムトライアル
③	終日		流し※曲路から進入有
④⑤	~10:45		流し※曲路から進入有
⑥	~10:45	5台	100mH ※④移動高さ調節禁止/⑤移動高さ調節可
	~10:45		流し※曲路から進入有
⑦	~10:45	5台	100mH
	10:55~	走行禁止	⑤⑦のインターバルや高さを調節する人の一時待機レーン(常駐は禁止)
⑦	~10:45	5台	100mH
	10:55~	5台	110mH ※移動高さ調節可
⑧	終日	5台	110mH ※移動高さ調節禁止

●走幅跳/三段跳ピット			
7:00~	9:00	走幅跳 2ピット	《七種のみ》
9:10~	11:15	三段跳 2ピット	13m板 《男子のみ》
11:25~	13:55	三段跳 1ピット	10m板 《女子のみ》
14:05~	16:05	三段跳 2ピット	13m板 《男子のみ》
11:15~	13:55	三段跳 1ピット	10m板 《女子のみ》

●第1曲走路			
①②	終日	周回	タイムトライアル
③④	7:00~13:20	第1曲走路→バックストレート	流し
⑤⑥			※第2曲走路手前まで
③~⑥	13:30~14:15	第1曲走路→バックストレート	4×400mRスタートイングブロック練習
	14:20~	第1曲走路→第3曲走路	※流し練習可(スタート練習優先)

# メイン競技場練習計画 《第5日目》 8月6日(日)

## バック

●バック 走幅跳ノ三段跳ピット			
7:30~ 9:00	三段跳 1ピット	10m板	《女子予選出場者のみ》

## ●バックストレート

①②	7:30~ 9:00	周回	タイムトライアル
③④	7:30~ 9:00		流し用
⑤	7:30~ 9:00	第1曲走路 →第3曲走路	流し用
⑥~⑨	7:30~ 9:00		400mスターティングブロック練習 ※流し練習可(400mスターティングブロック練習優先)

## ●Aゾーン

7:30~ 8:45	走高跳 2ピット
《男子予選出場者のみ》	

## Bゾーン

## ●第4コーナー

⑤~⑨	7:30~ 9:00	進入禁止
-----	------------	------

## ●第1コーナー

①②	7:30~ 9:00	周回	タイムトライアル
③④	7:30~ 9:00		流し用
⑤	7:30~ 9:00	第1曲走路 →第3曲走路	流し用
⑥~⑨	7:30~ 9:00		400mスターティングブロック練習 ※流し練習可(400mスターティングブロック練習優先)

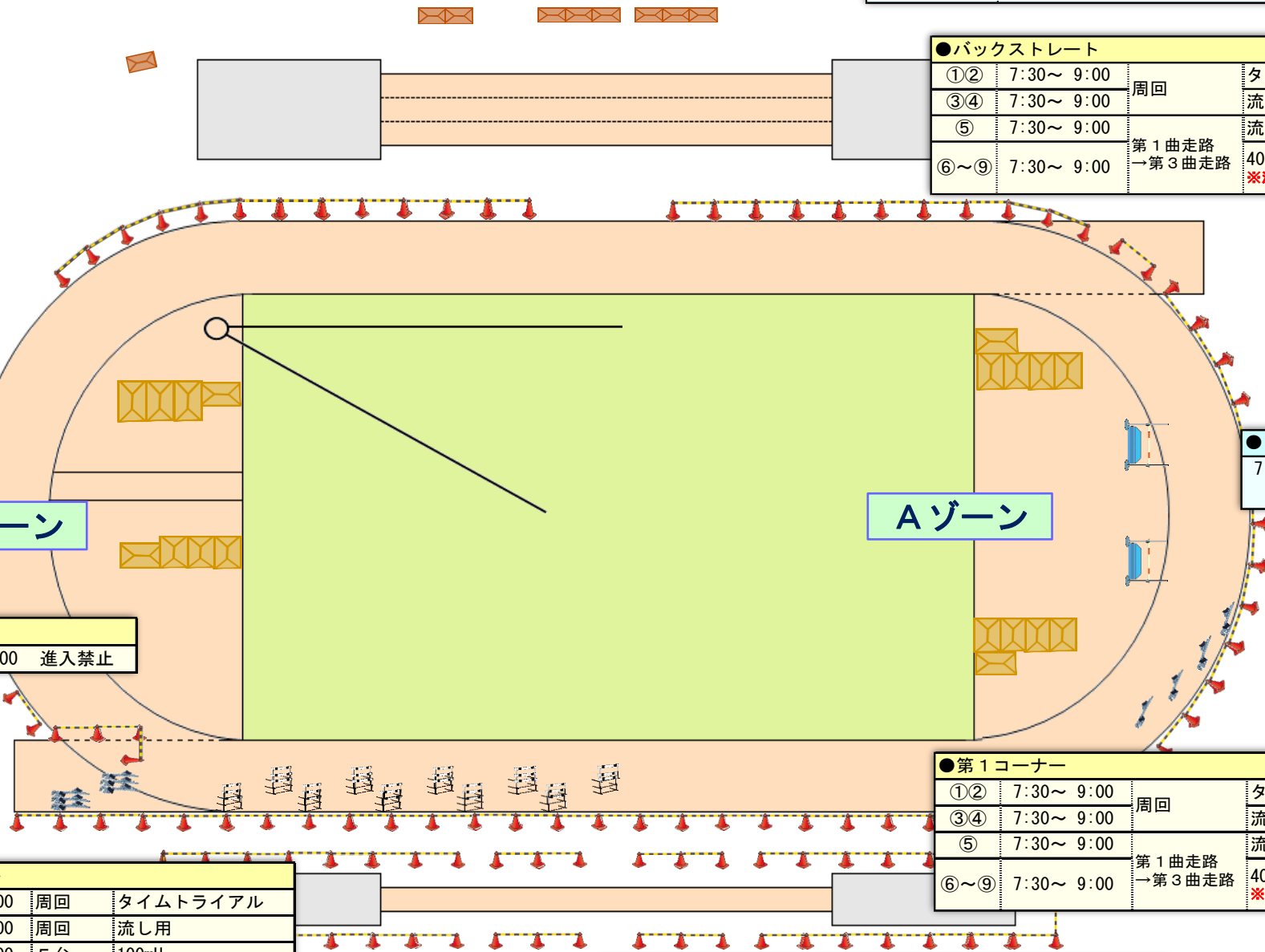
## ●ホームストレート

①②	7:30~ 9:00	周回	タイムトライアル
③	7:30~ 9:00	周回	流し用
④~⑥	7:30~ 9:00	5台	100mH
⑦~⑨	7:30~ 9:00	5台	110mH

## ●メイン 走幅跳ノ三段跳ピット

7:30~ 9:00	三段跳 1ピット	9m板	《女子予選出場者のみ》
------------	----------	-----	-------------

## メイン



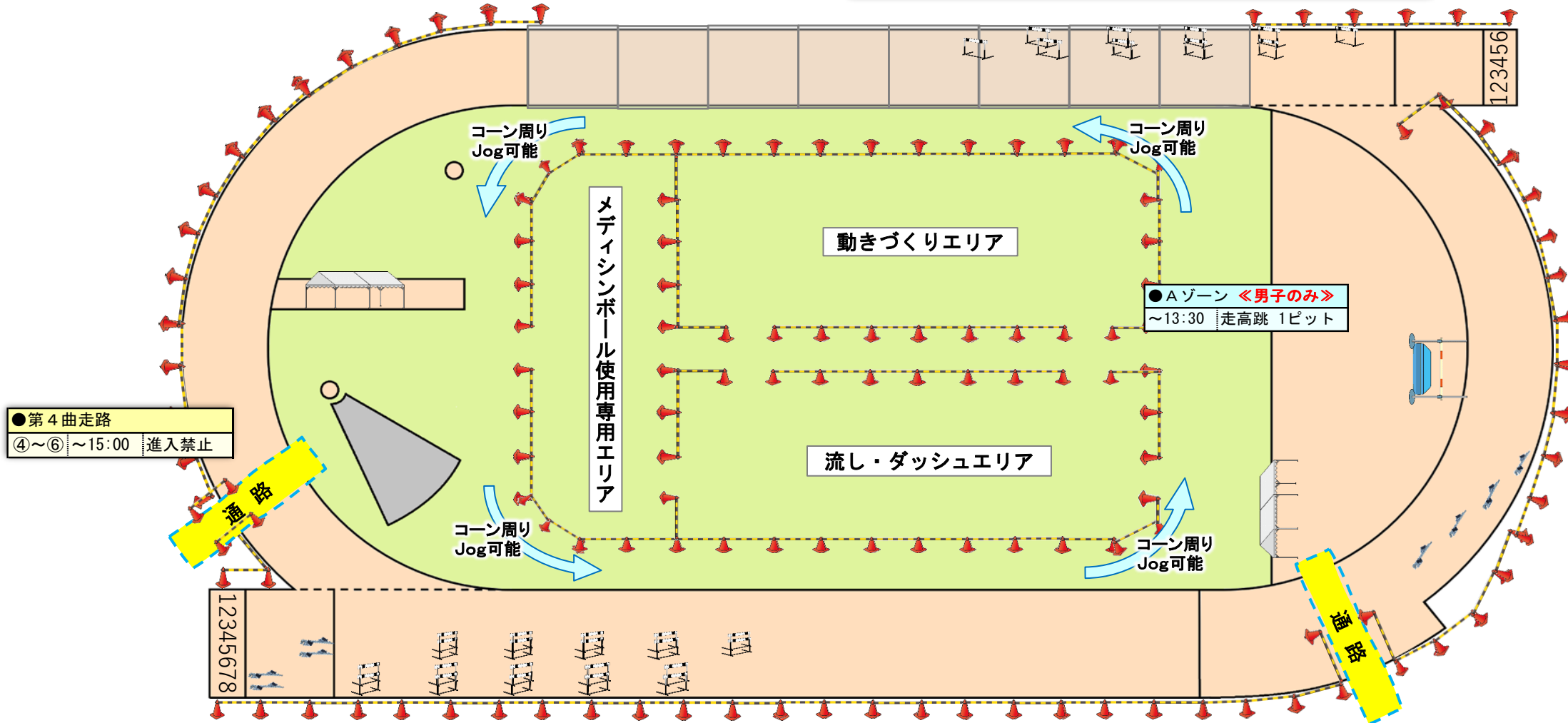


# 補助競技場練習計画 《第5日目》 8月6日(日)

会場内使用可能時間 **7:00 ~ 18:00**

16:15~18:00ダウンで利用可

●バックストレート			
①②	~16:15	周回	タイムトライアル
③	~16:15	周回	流し
④	~14:40	第1曲走路→第3曲走路	流し
⑤	~14:40	5台	100mH ※移動高さ調節禁止
	14:50~16:15	周回	流し
⑥	~15:00	5台	110mH ※移動高さ調節禁止
	15:10~16:15	周回	流し



●第4曲走路  
④~⑥ ~15:00 進入禁止

●Aゾーン <男子のみ>  
~13:30 走高跳 1ピット

●走幅跳/三段跳ピット <女子のみ>  
~14:05 三段跳 1ピット 10m板

●ホームストレート			
①②	終日	周回	タイムトライアル
③	終日	周回	流し
④		5台	100mH ※移動高さ調節禁止
⑤	~14:40	5台	100mH ※移動高さ調節可
⑥		走行禁止 ⑤⑦のインターバルや高さを調節する人の一時待機レーン(常駐は禁止)	
⑦		5台	110mH ※移動高さ調節禁止
⑧	~15:00	5台	110mH ※移動高さ調節可

●第1曲走路			
①②	~16:15	周回	タイムトライアル
③	~16:15	周回	4×400mRスターティングブロック練習 ※終日流し練習可 (スターティングブロック練習優先)
④	~14:40	第1曲走路→第3曲走路	
⑤	~14:40	第1曲走路	
	14:50~16:15	周回	
⑥	~15:00	第1曲走路	
	15:10~16:15	周回	