

## 練習場注意事項

### 1) 練習について

#### ①競技開始前

- ・ 競技開始前の陸上競技場内での練習可能時間は 12:30 から 13:00 までとする。
- ・ 但し棒高跳の練習は競技実施場所で競技開始時刻2時間前から行うことができる。
- ・ 事故防止のため、逆走は禁止する。
- ・ 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。

### 2) 練習可能時間の割り振りは以下の通りとする。

レーン	1	2	3	4	5	6	7	8
種目	中長距離 ジョギング		短距離 (200m・400mスタート地点SDあり)		フリー	リレー	400mH	110mH 100mH

- ・ 400mHについては、バックストレート同様のインターバル35mで3台のハードルを設置する。
- ・ ハードルは主催者側で設置する。上記の時間以外の使用は認めない。
- ・ レーン以外でのハードルの使用は禁止とする。

### 3) スターティングブロックについて

- ・ スターティングブロックはレーンに設置する。
- ・ スターティングブロックは主催者側で用意する。
- ・ スターティングブロックの設置されているレーン以外でのスターティングブロックの使用は禁止とする。

### 4) 出入りについて

- ・ 出入口は競技場ゲート（100mスタート地点付近）のみとする。

### 5) その他

- ・ 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に注意すること。
- ・ キャンパス内の坂や道路で練習する場合、車両や通行人の妨げにならないように十分注意すること。
- ・ グラウンド内の芝生は投擲種目の競技終了後は使用してもよい。

- ・ 100m, 200mの競技時は、競技の邪魔にならない範囲でバックストレートを使用してもよい。
- ・ 400m, 800mの競技時は、トラックの使用を禁止とする。
- ・ 1500mの競技時は、競技の邪魔にならない範囲でバックストレートの 4 ~ 8 レーンを使用してもよい。
- ・ 慶應義塾高等学校前の道路を使用する際は、捻挫等のケガに注意すること。
- ・ 事故防止のため、逆走は禁止する。
- ・ その他、不明の点は大会本部に問い合わせること。