

## 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7時30分から8時30分までとする。
- ・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		フリー	短距離 (100m・400m スタート地点 SBあり)	短距離(100m・ 200m・400m スタート地点SBあり)	リレー	100mH 400mH (女子)	110mH 400mH (男子)

- ・400mHについては、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。
- ・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。
- ・ ホームストレートの競技実施の場合は、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。
- ・ 1500m、5000m 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。