

**【補助競技場】の使用**

- ① 1～2レーンは、周回練習（長距離）のみ使用可とする。
- ② 3～4レーンは、【流し】で使用。
- ③ ブロックを使用してのスタート練習は、多目的広場側直走路5～10レーンのみ  
※器具倉庫前（砂場付近）では、スタブロを使用しない
- ④ リレーの練習は、  
第2コーナー（用具倉庫前）  
第3コーナー（砲丸投ヒット付近）を使用  
※第1・4コーナー付近でのリレー練習は禁止
- ⑤ ボール投げの練習は、安全面から禁止。  
※競技場の外周等でも練習は禁止

**雨天練習場の使用**（※雨天時のみ使用可）

<指導者入場制限：各クラブ指導者2名まで>

- ① 雨天練習場でのピストルの使用は禁止
- ② 雨天練習場へは、第2ゲート側（リレー1走→2走付近）の入り口より入場すること  
※第3ゲートからの出入りは禁止
- ③ シート等を敷いて独占的な使用を禁止
- ④ ウォーキング・ジョギングなど、ペースが著しく遅いウォーミングアップや、動きづくり程度の練習のみ使用可  
※それ以外は、補助競技場で行うこと
- ⑤ ウォーキング・ジョギング等は、左回りとし、逆走は禁止
- ⑥ ハードルは使用禁止
- ⑦ 砂場は使用禁止（助走練習のみ）
- ⑧ スパイクは使用禁止