

【別紙5】

開場7:00

会 場 名	種 目	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	備考
沖縄市  陸上競技場	トラック	13:00 ～ 17:30	7:00 ～ 10:10 開会式を除く 競技終了後 ～17:30	7:00 ～ 9:40 競技終了後 ～17:30	7:00 ～ 9:40 競技終了後 ～17:30 ハンマーを除く	7:00 ～ 9:40	
	跳躍						
	投擲	13:00 ～ 17:30 ※円盤はターン練習のみ やりは助走練習のみ	砲丸8:00～9:30 ハンマー8:00～9:30 やり12:00～13:30 競技終了後～17:30 ハンマーは除く ※円盤はターン練習のみ やりは助走練習のみ	砲丸8:00～9:30 やり8:00～9:30 競技終了後～17:30 ※円盤はターン練習のみ やりは助走練習のみ	砲丸8:00～9:30 円盤8:00～9:30 ハンマー12:00～13:30 競技終了後～17:30 ハンマーは除く ※円盤はターン練習のみ やりは助走練習のみ	円盤7:30～9:00 やり7:30～9:00  ※やりは助走練習、突き刺しのみ	
	ハンマー投	16:00 ～ 17:30 ハンマー優先	やりは助走練習のみ	16:00 ～ 17:30 ハンマー優先	やりは助走練習のみ		
(コザ運動公園内)	バック ストレート	※競技に支障がない限り使用可能【別紙】					
	フィールド (芝生)	原則立ち入り禁止（投擲練習を除く）一部の区画でドリル、動きづくり可能					
	雨天練習場	立ち入り禁止(雨天時は本部で検討して使用を認める ドリル・JOGのみ)					
サブグラウンド	ウォーミングアップ	9:00 ～ 17:00 投擲練習不可	7:00 ～ 17:30 投擲練習不可	7:00 ～ 17:30 投擲練習不可	7:00 ～ 17:30 投擲練習不可	7:00 ～ 15:00 投擲練習不可	

## 2. 上記時間帯における確認事項(練習別レーン)

## ホームストレート

- ①1・2レーン 周回練習  
②3～6レーン スタートダッシュ  
③7・8レーン ハードル

## バックストレート

- ①1・2レーン 周回練習  
②3～6レーン リレー・短距離走  
③7・8レーン ハードル

※ドリル等はレーンで行わず、区画されたフィールド内で行ってください。

### 3. 競技中

- ①バックストレートは競技に支障の無い限り使用可能。  
②周回を使用する競技中は練習制限あり【別紙】

#### 4.注意事項

※逆走禁止

※練習には必ず引率者が付き添い安全面に充分留意し、競技に支障が無いよう競技役員の指示に従って行うこと。

## 5. その他の競技場紹介

※安全面に十分留意して、準備・片付けは各学校で行なってください

会 場 名	種 目	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)	備考
沖縄県総合運動公園陸上競技場(サブトラック)	トラック	13:00 ～ 17:00	9:00 ～ 17:00	9:00 ～ 17:00	9:00 ～ 17:00	9:00 ～ 17:00	専有使用
	跳 躍						
	投 擲 ハンマー除く						