

NDソフトスタジアム山形 練習区割り

ドリルゾーン(※南から北へ一方通行で行ってください。)



バックストレートの利用について

- 3~9レーンは、流しやダッシュレーンとして利用してください。
- 1~2レーンは長距離レーンとして、周回走を行うレーンとします。

3~7レーンの150mスタート地点にスターティングブロックを設置する予定です。

| | |
|------|------------|
| 1レーン | 周回走(1000m) |
| 2レーン | 周回走(1000m) |
| 3レーン | 150m |
| 4レーン | 150m |
| 5レーン | 150m |
| 6レーン | 150m |
| 7レーン | 150m |
| 8レーン | 女子100mH |
| 9レーン | 男子110mH |

