

公開練習要項

【総合スポーツセンター陸上競技場】

- 1 日 時 8月18日(土)〔大会前々日〕 12:00～17:00 (投てき種目は投てき練習場で)
8月19日(日)〔大会前日〕 9:00～17:00 (投てき種目は投てき練習場で)

2 使用方法

(1) ホームストレート

- 1・2レーン 周回練習レーン (アップやペースの遅いジョグは禁止)
- 3・4レーン スタートダッシュレーン スターティングブロック設置
- 5・6レーン 100mH練習レーン スターティングブロック設置
- 7・8レーン 110mH練習レーン スターティングブロック設置

(2) 第1曲走路～バックストレート～第2曲走路

- 1・2レーン 周回練習レーン (アップやペースの遅いジョグは禁止)
- 3～5レーン リレー・短距離レーン
- 6～8レーン スタートダッシュレーン スターティングブロック設置

※事故防止のため、3～8レーンにおいては、第2曲走路からホームストレートへ走り込むことを禁止する。同じく、6～8レーンにおいては、第1曲走路からバックストレートへ走り込むことを禁止する。

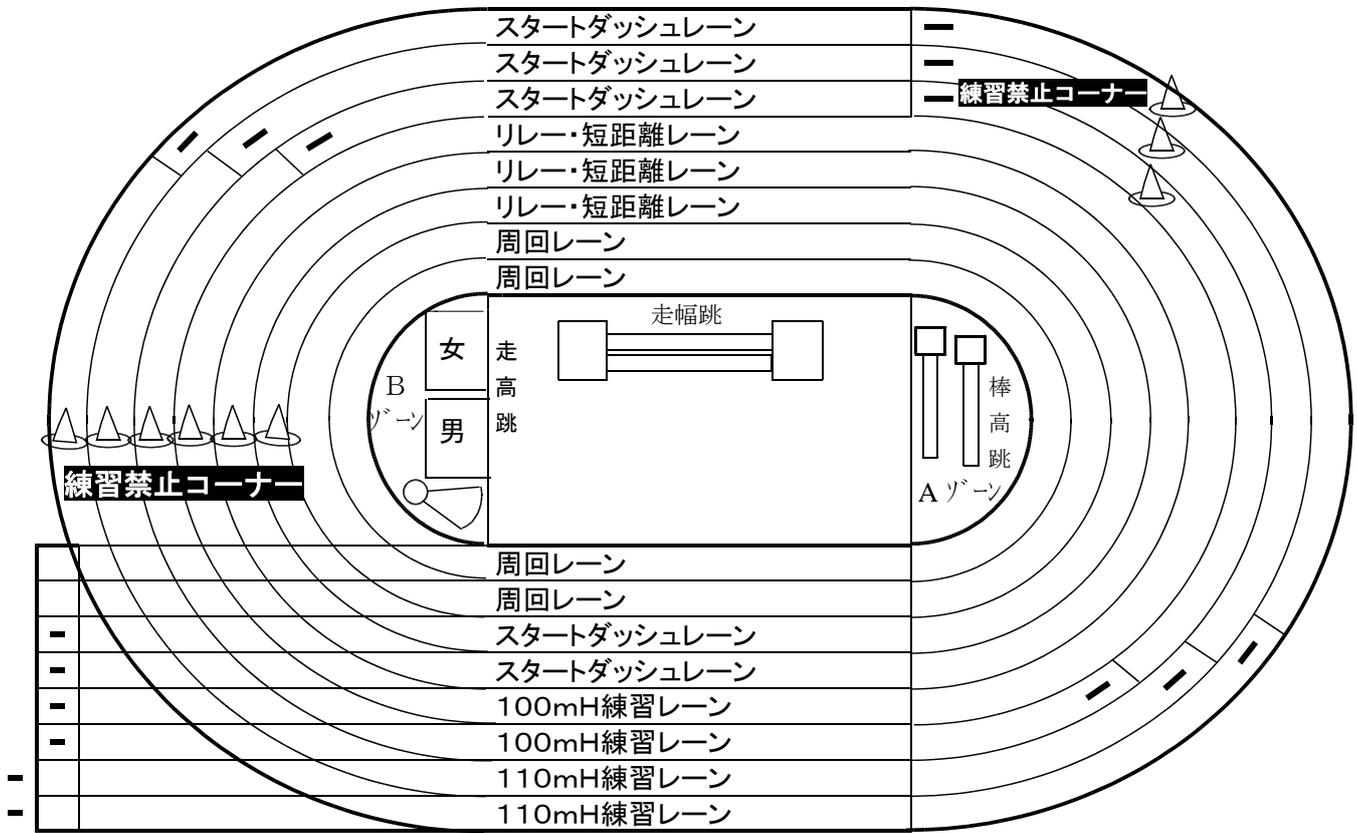
(3) フィールド内

- ①芝生部分は走幅跳の関係者以外は立ち入り禁止とする。
- ②走幅跳は、インフィールドにおいて設置した方向への2ピットを使用できる。
- ③棒高跳は、Aゾーンにおいて設置した方向への2ピットを使用できる。
- ④走高跳、砲丸投は、Bゾーンのピット(A、C、D)を使用できる。
但し、Bゾーンは混雑するので安全確保のため、次の時間内で使用する。
9:00～10:00…砲丸投、10:00～12:00…走高跳
13:00～14:00…砲丸投、14:00～16:00…走高跳
- ⑤走高跳は、ホームストレート側(Cピット)を男子、バックストレート側(Dピット)を女子とする。
- ⑥砲丸投げ(Aピット)の練習は、サークル内でのグライド練習のみ認める。(投てき練習は不可。投てきは投てき練習場を使用すること。)

3 注意事項

- (1) **選手・監督・外部指導者(コーチ)以外の立ち入りを禁止する。(ID規制は競技実施期間中)**
- (2) 選手は、安全確保のため、レーンの使用区分をよく守ること。特に、曲走路から直線スタートダッシュレーンへの走り込みは絶対にしないこと。また、競技役員の指示に従い、事故のないように注意すること。
- (3) アップや動き作りは第2陸上競技場の決められた部分を使用すること。
- (4) 用具は備え付け以外の持ち込みを禁止する。(棒高跳のポール、バトン、ストップウォッチ、ピストルは除く)
- (5) 全天候舗装の走路は、9 mm 以内のスパイクを使用すること。ただし、走高跳においては12 mm 以内のスパイクを使用することができる。
- (6) シート、ベンチ、テントなどの設置は禁止する。

～陸上競技場の練習使用区分～
 【公開練習日の主競技場開放について】



< Bゾーンでの練習時間割り振り >
 9 : 0 0 ~ 1 0 : 0 0 … 砲丸投、1 0 : 0 0 ~ 1 2 : 0 0 … 走高跳
 1 3 : 0 0 ~ 1 4 : 0 0 … 砲丸投、1 4 : 0 0 ~ 1 6 : 0 0 … 走高跳

【第2陸上競技場】

1 日 時

8月18日(土) [大会前々日]	12:00~17:00 (砲丸投げは投てき練習場で)
19日(日) [大会前日]	9:00~18:00 (砲丸投げは投てき練習場で)
20日(月) [大会1日目]	7:00~18:00 (砲丸投げは投てき練習場で)
21日(火) [大会2日目]	7:00~18:00 (砲丸投げは投てき練習場で)
22日(水) [大会3日目]	7:00~17:00 (砲丸投げは投てき練習場で)

2 使用方法

(1) ホームストレート

- 1・2レーン 周回練習レーン 周回連続使用可(アップやペースの遅いジョグは禁止)
- 3・4レーン スタートダッシュレーン スターティングブロック設置
- 5・6レーン 100mH練習レーン スターティングブロック設置
- 7・8レーン 110mH練習レーン スターティングブロック設置

(2) 第1曲走路~バックストレート~第2曲走路

- 1・2レーン 周回練習レーン 周回連続使用可(アップやペースの遅いジョグは禁止)
- 3~5レーン リレー・短距離レーン
- 6~8レーン スタートダッシュレーン スターティングブロック設置

※3~8レーンにおいては、第2曲走路からホームストレートへ走り込むことを事故防止のため禁止する。同じく、6~8レーンにおいては、第1曲走路からバックストレートへ走り込むことも禁止する。ただし、200mおよびリレー練習については競技役員の指示に従って使用すること。

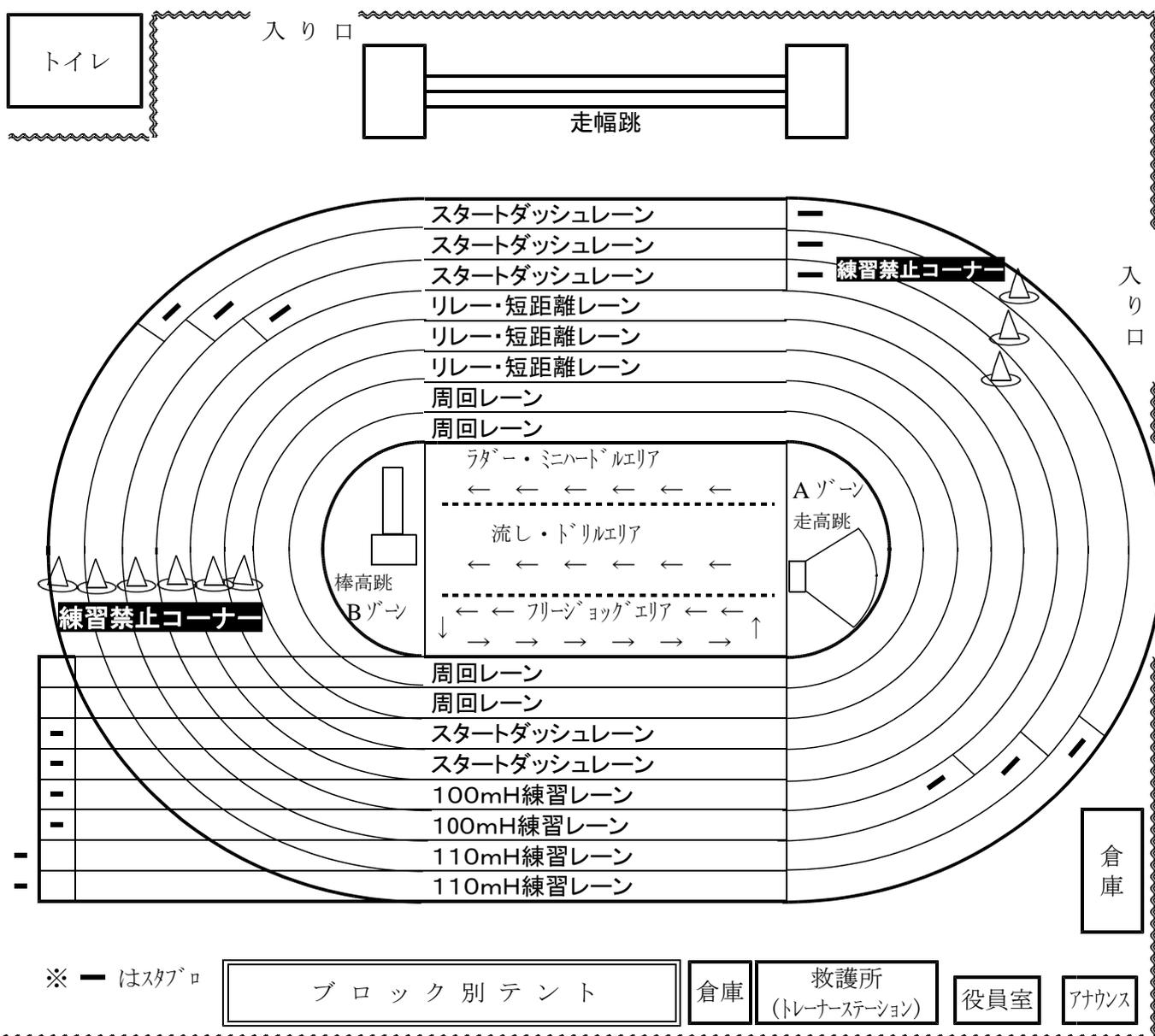
(3) フィールド内

- ①フィールドはジョギングや動きづくり、流しなどの目的にのみ使用を認める。ただし使用は矢印の方向のみとする。
- ②ラダー、ミニハードルはトラック内の決められた場所でのみ使用を認める。ただし、使用後はすぐに撤収すること。撤収していない場合は、放送を入れた後、役員が撤収をする。
- ③走幅跳は、バックストレート外側において、設置した方向への1ピット使用できる。
- ④走高跳は、Aゾーンにおいて1ピット使用できる。(接触に気をつけること)
ただし、時間帯を区切って男女別の使用とする。
- ⑤代理を立てての順番待ちは禁止する。
- ⑥棒高跳は、Bゾーンにおいて、設置した方向へ1ピット使用できる。
バーをかけない練習のみとする。ゴムバーの使用は可能。(ゴムバーは主催者側で準備する。)
- ⑦棒高跳のピットは棒高跳び決勝開始後撤収する。
- ⑧砲丸や、メディシンボール等を投げるのは禁止する。投てき練習場を使用すること。

3 注意事項

- (1) **選手・監督・外部指導者(コーチ)以外の立ち入りを禁止する。入場の際はIDカードを提示する。**
※ID規制は競技実施期間中(20日~22日)のみとする。
- (2) 選手は、安全確保のため、レーンの使用区分をよく守ること。特に、曲線路から直線レーンへの走り込みは、競技役員の指示に従い、事故のないように注意すること。
- (3) 全天候舗装の走路は、9mm以内のスパイクを使用すること。ただし、走高跳においては12mm以内のスパイクを使用することができる。
- (4) 第2陸上競技場の練習は試合当日の選手を最優先する。翌日に備えての練習については、おもに午後から実施することを原則とする。
- (5) ピストルの使用は禁止する。(大会前々日、前日は使用可)
- (6) チューブを使用しての牽引走は禁止する。
- (7) 投てきに関する練習は投てき練習場を使用する。
- (8) ベンチ、テントの設置は禁止する。ただし、ストレッチ用のシートは認める。

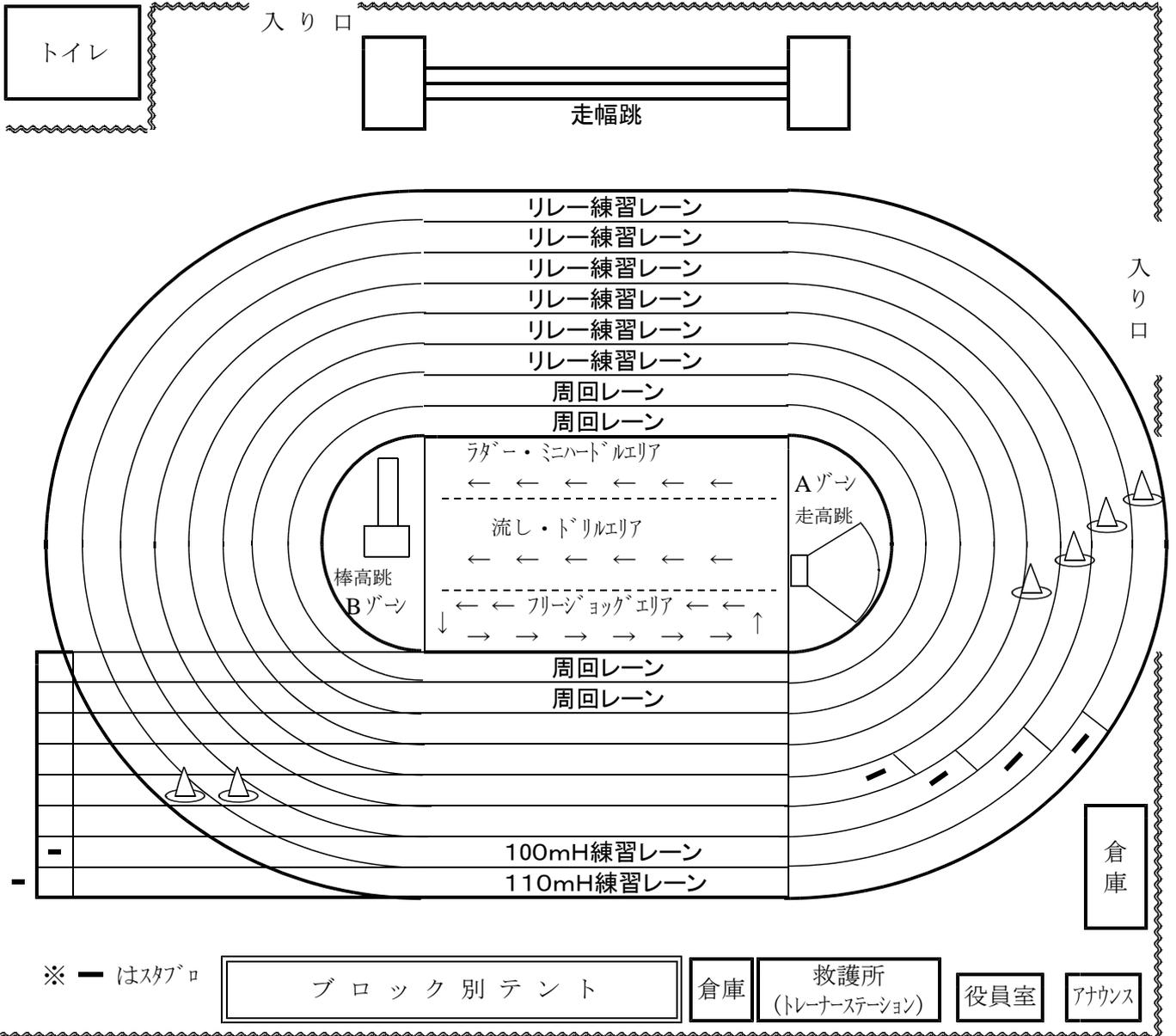
第2陸上競技場の練習使用区分(通常)



第2陸上競技場の練習使用区分（リレー練習優先時間帯）

競技実施期間中、次のとおりリレー練習優先時間帯を設ける。

- ①日 時 8月20日 13:45~16:15 (女子開始の2時間前~男子開始の10分前)
- 8月21日 14:20~16:35 (女子開始の2時間前~男子開始の10分前)
- 8月22日 14:20~ (男子100m決勝招集完了5分前~)
- ②上記の時間帯は、3~8レーン全域をリレー練習優先とする。
- ③この時間帯は、直線レーンにおいてのスタートダッシュ練習はできない。
- ④ホームストレートにおいては、ハードル練習レーンを次のように残す。
7レーン…100mH・8レーン…110mH
- ⑤スタート練習は、第一曲走路5~8レーンとする。



第2陸上競技場の練習使用区分（ハードル練習優先時間帯）

競技実施期間中、次のとおりハードル練習優先時間帯を設ける。

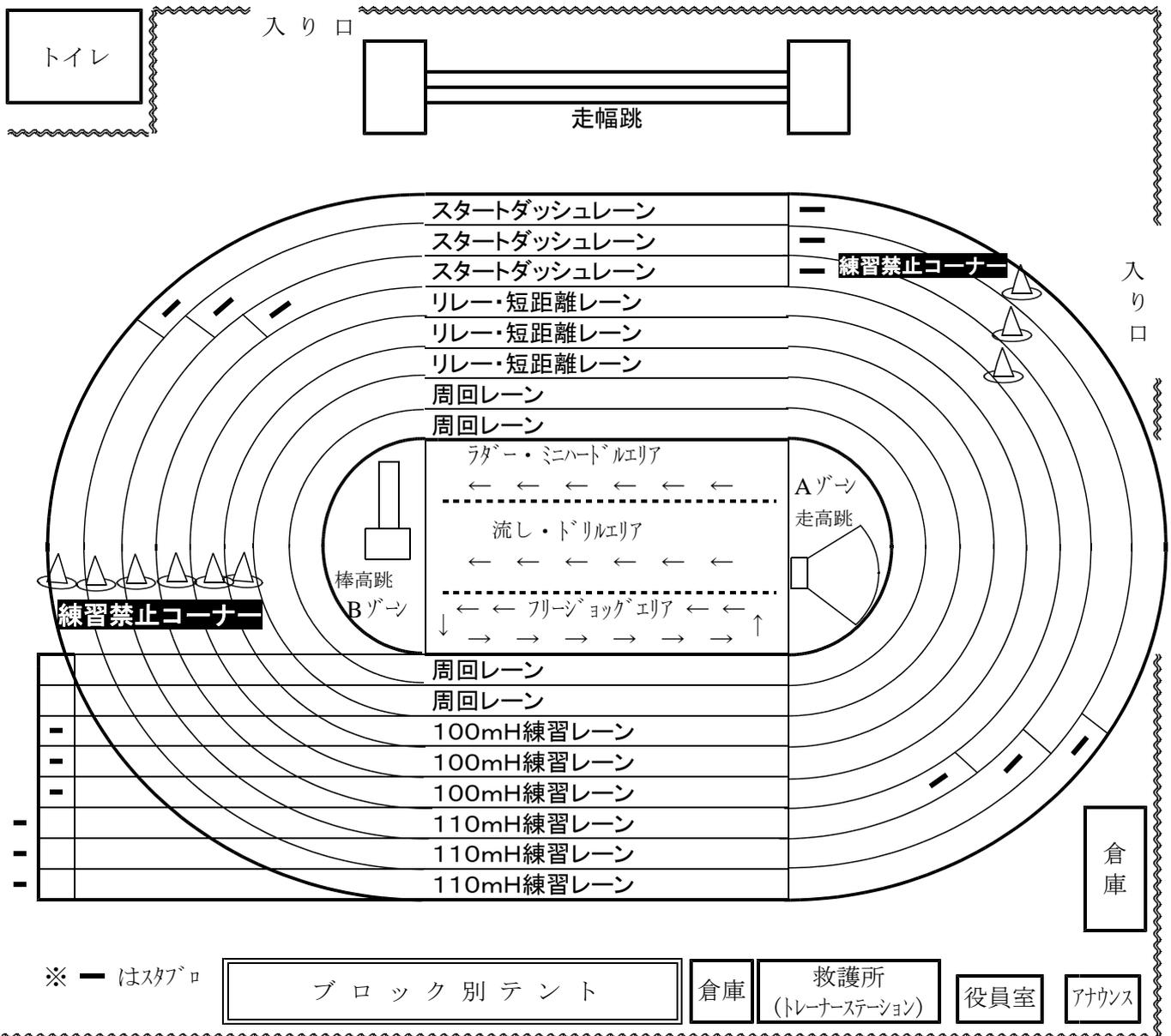
- ① 日時 8月20日 7:00~9:15
(四種競技 女子開始の2時間前~男子開始の10分前)
- 8月21日 10:25~13:20
(100mH 女子開始の2時間前~男子開始の10分前)
- 8月22日 8:30~13:05
(100mH 女子準決勝開始の2時間前~男子決勝招集完了10分前)

②ハードル練習優先時間帯は、ホームストレート3~8レーンをハードル練習専用とする。

③ハードルは

- ・3~5レーンは100mH専用レーンとする。(移動可)
- ・6~8レーンは110mH専用レーンとする。(移動可)

ただし、22日のハードル優先時間帯のホームストレート3、4レーンはスタートダッシュレーンとし、5、6レーンは100mH、7、8レーンは110mH専用とする。



※ ー はスタブ

ブロック別テント

倉庫

救護所
(トレーナーステーション)

役員室

アナウンス

【投てき練習場】

1 日 時	8月18日(土) [大会前々日]	12:00~17:00
	19日(日) [大会前日]	9:00~17:00
	20日(月) [大会1日目]	7:00~17:00
	21日(火) [大会2日目]	7:00~17:00
	22日(水) [大会3日目]	7:00~13:00

2 使用方法ならびに注意事項

- (1) 練習日の5日間の入場は、安全確保のため、選手・監督・コーチのみとする。入場に際しては、20日~22日までの3日間は、選手・監督・コーチはIDカードを提示すること。18日、19日の2日間については、入場の際、学校名・氏名を受付にて確認を行う。
- (2) 投てき練習場へは、宿泊研修所側から入場する。それ以外からの入場は禁止する。
- (3) 事故防止のため、練習は各校の監督・コーチの指導のもと、練習場係の指示に従って行う。
- (4) シート、ベンチ、テントの設置は禁止する。ただし、ストレッチ用のシートは認めるので、安全に留意して練習を行うこと。
- (5) ピットを使っての投てき練習及び、メディシンボール投げの練習のみとし、ジョギングやランニングなどの練習は第2陸上競技場を使用すること。
- (6) 貸出用の砲丸は準備しない。各自準備すること。
- (7) メディシンボール等は、投てき練習場の決められた場所でのみ使用することができる。ただし、砲丸を使用しての練習は、サークルでのみ許可する。

投てき練習場見取図

