

# 公開練習について

## 【公開練習時】

|        |          |        |       |               |
|--------|----------|--------|-------|---------------|
| 1. 日 時 | 7月21日(月) | 12:30～ | 17:00 | (学校受付は12:30～) |
|        | 7月22日(火) | 8:00～  | 9:30  | (学校受付は8:00～)  |
|        | 7月23日(水) | 8:00～  | 9:30  | (学校受付は8:00～)  |
|        | 7月24日(木) | 8:00～  | 9:30  | (学校受付は8:00～)  |

## 2. 使用方法(本競技場)

### (1) ホームストレート

|         |                                           |       |
|---------|-------------------------------------------|-------|
| 21日(月)  | 12:30～                                    | 17:00 |
| 1～2レーン  | 周回練習(周回連続使用可)但し、 <u>アップJOGでの使用は不可とする。</u> |       |
| 3～5レーン  | スタート練習(スタブロ設置)50m付近までと50m付近からの2カ所         |       |
| 6～8レーン  | 100mH練習(50m付近まで)                          | 4台設置  |
| ※7レーンあり | 110mH練習(50m付近から)                          | 4台設置  |

|         |                                           |      |
|---------|-------------------------------------------|------|
| 22日(火)  | 8:00～                                     | 9:30 |
| 1～2レーン  | 周回練習(周回連続使用可)但し、 <u>アップJOGでの使用は不可とする。</u> |      |
| 3～5レーン  | スタート練習(スタブロ設置)50m付近までと50m付近からの2カ所         |      |
| 6～8レーン  | 100mH練習(50m付近まで)                          | 4台設置 |
| ※7レーンあり | 110mH練習(50m付近から)                          | 4台設置 |

|         |                                           |      |
|---------|-------------------------------------------|------|
| 23日(水)  | 8:00～                                     | 9:30 |
| 1～2レーン  | 周回練習(周回連続使用可)但し、 <u>アップJOGでの使用は不可とする。</u> |      |
| 3～4レーン  | スタート練習(スタブロ設置)50m付近までと50m付近からの2カ所         |      |
| 5～8レーン  | 100mH練習(50m付近まで)                          | 4台設置 |
| ※7レーンあり | 110mH練習(50m付近から)                          | 4台設置 |

|         |                                           |      |
|---------|-------------------------------------------|------|
| 24日(木)  | 8:00～                                     | 9:30 |
| 1～2レーン  | 周回練習(周回連続使用可)但し、 <u>アップJOGでの使用は不可とする。</u> |      |
| 3～4レーン  | スタート練習(スタブロ設置)50m付近までと50m付近からの2カ所         |      |
| 5～8レーン  | 100mH練習(50m付近まで)                          | 4台設置 |
| ※7レーンあり | 110mH練習(50m付近から)                          | 4台設置 |

### (2) バックストレート

|        |                                                   |
|--------|---------------------------------------------------|
| 1～2レーン | 周回練習(周回連続使用可)但し、 <u>アップJOGでの使用は不可とする。</u>         |
| 3～6レーン | リレー練習 第1・2コーナー中間点～バックストレート中間点<br>バックストレート中間点～水濠付近 |
| 7～8レーン | ・スタート練習 第1コーナー(スタブロ設置)<br>・流し                     |

※21日(月)15:00～15:30および16:20～16:50は第1曲走路の使用を不可とする。

### (3) 第3コーナー(第3・4コーナー中間点付近まで)

|        |                        |
|--------|------------------------|
| 7～8レーン | ・スタート練習 第3コーナー(スタブロ設置) |
|--------|------------------------|

### (4) アップJOGについては、芝生内立入禁止のため、競技場外周を利用すること。(順走厳守)

### (5) 第1曲走路の使用について

①21日(月)15:00～15:30、16:20～16:50

安全上、上記の時間帯は、第1曲走路を規制する。

## (6) フィールド内

- ① **芝生内は一切立ち入らないこと。**
- ② 走高跳、棒高跳、走幅跳は用器具を設置した方向へのピットのみ使用可。
- ③ 砲丸投は、以下の通りとする。※必ず指導者がついて危険がないよう注意すること

|                  | 使用時間詳細                                                                                                                                      |                                                |
|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| 7月21日(月)<br>大会前日 | 回転投法以外                                                                                                                                      | 12:30~15:00 15:30~16:10                        |
|                  | 回転投法のみ                                                                                                                                      | 15:00~15:30 16:20~16:50<br>※この時間帯は第1曲走路を規制します。 |
| 7月22日(火)<br>1日目  | <b>砲丸ピットで投げることはできない。</b><br><b>『投動作』の確認のためのサークル使用は可とする。</b><br>砲丸を投げる場合は、プール駐車場横の砲丸投練習場を使用すること。<br>声を掛け合って事故のないよう指導者の責任、指導のもと、必ずついて行ってください。 |                                                |
| 7月23日(水)<br>2日目  |                                                                                                                                             |                                                |
| 7月24日(木)<br>3日目  |                                                                                                                                             |                                                |

## (7) 競技場外周

- ① バックスタンド外側のゴム走路は、ジョギング、準備運動、ドリル、流し等で使用して下さい。(2コーナーから3コーナーに向かって使用して下さい) **スパイクの使用は禁止です。**
- ② 競技場 A ゲート (メインスタンド側) 外のゴム走路はスパイク使用可能です。  
※器具を持ち込んでの練習はしないこと。A ゲート外のゴム走路には主催者がスターティングブロックとフレキハードルを用意します。

## 3. 注意事項

- (1) 本競技場への持ち込み可能な道具は、スターターピストル、バトン、棒高跳のポール、砲丸、スピーカーとする。
- (2) 本競技場での逆走は禁止する。
- (3) 本競技場内へは、競技者、監督、コーチ以外の立ち入りを禁止する。
- (4) スパイクのピンは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、走高跳は12mm以内のスパイクを使用することができる。

## 【競技中】

### 1. バックストレートの開放について

- ① 7月22日大会1日目の11:30~13:15の時間帯のみ開放する。私物(バトンを含む)の持込を禁止する。
- ② 「棒高跳」競技に支障がないようにすること。

### 2. 競技場外周(バックスタンド外側のゴム走路)を使用しての練習について

- (1) 私物器具は、ラダー、ミニハードル、ハードル、スターティングブロック、スピーカーの持ち込みを許可するが、各自の責任で必ず撤去すること。音楽をかける場合は、競技進行の妨げにならないこと。スパイクの使用は禁止です。

### 3. 注意事項

- (1) 競技中は、競技場内を使用することはできない。

## 【砲丸投練習場】

1. 日時 7月21日(月) ~ 24日(木) 8:00~競技終了時まで  
※21日は12:30~17:00

### 2. 注意事項

- (1) 器具の持ち込みについては、各自の責任で必ず撤去すること。
- (2) 投てき練習に関しては、指導者の責任、指導のもと、必ず指導者がついて危険がないよう注意すること。