

# 第74回 国民体育大会北海道選手選考会公開練習要項

本競技場

## 1. 日時

7月19日(金) 9:00~17:00

## 2. 使用方法

### (1) ホームストレートレーン

- 1レーン 周回レーン(周回連続使用可)
- 2レーン 周回レーン(周回連続使用可)
- 3レーン } スピード練習
- 4レーン }
- 5レーン } スタート練習(スターティングブロック設置)
- 6レーン }
- 7レーン ハードル練習(スターティングブロック、110mH、100mYH各3台設置)
- 8レーン ハードル練習(スターティングブロック、110mJH、100mH各3台設置)

### (2) バックストレートレーン

- 1レーン 周回レーン(周回連続使用可)
- 2レーン 周回レーン(周回連続使用可)
- 3レーン } スピード練習
- 4レーン }
- 5レーン }
- 6レーン }
- 7レーン 女子400mH練習(スターティングブロック、ハードル5台設置)
- 8レーン 男子400mH練習(スターティングブロック、ハードル5台設置)

### (3) フィールド内

- ・やり投、円盤投は芝生内で練習できますが、決められたピット、投げる方向を一定にして練習をして下さい。

練習時間	やり投	円盤投
	9:00 ~ 10:30	10:30 ~ 12:00
	12:00 ~ 13:30	13:30 ~ 15:00
	15:00 ~ 16:00	16:00 ~ 17:00

- ・走幅跳、走高跳は、用具を設置した方向へのピットのみ練習可とします。
- ・砲丸投、ハンマー投は、本競技場での練習はできません。砲丸投は、入江温水プール駐車場横の空き地で練習会場があります。

### (4) 芝生広場 20日(土)、21日(日)のみ使用可能。

- ・芝多目的広場をウォーミングアップ用に開放いたします。ただし、準備運動と運動靴によるランニングは許可しますが、器具を持ち込んだ練習は禁止とします。また、集団で同じ場所を周回するなどして一部の芝生を極端に傷めないようお願い致します。

## 3. 注意事項

- (1) 会場内へのハードル、スターティングブロック、ミニハードル、メディシンボールなどの私物器具の持ち込みを禁止する。
- (2) フィールド(芝生部分)以外の逆走は禁止する。
- (3) 会場内には原則として、競技者、監督、コーチ以外の立ち入りを禁止する。
- (4) 本競技場は全天候舗装であるため、スパイクピンの長さは9mm以下とする。ただし、走高跳びは12mm以下とし、ピンの数は11本以内とする。
- (5) 競技期間中は、以下の通り競技場を開放する。
  - 7月20日(土) 7:00~9:00 (開始式中は中断する)
  - 7月21日(日) 7:00~9:00