

第67回北海道高等学校陸上競技選手権大会（釧路）練習要項

※6月15日（日）の陸上競技場使用について

当日は、中体連の大会を実施しているため、日中の陸上競技場の使用はできませんのでご注意ください。
17:00～21:00までは、有料で使用可能（使用料100円、夜間照明代50円）です。

本競技場

1 日 時	平成26年6月16日（月）	9:00～17:00	
	17日（火）	7:00～ 8:00	競技終了後～17:00まで
	18日（水）	7:00～ 8:45	競技終了後～17:00まで
	19日（木）	7:00～ 8:45	競技終了後～17:00まで
	20日（金）	7:00～ 8:30	競技終了後～16:00まで

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		}	スタート練習（スターティングブロック設置）
5レーン			
6レーン			
7レーン		100mH練習（スターティングブロック、ハードル10台設置）	
8レーン		110mH練習（スターティングブロック、ハードル10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	}	リレー練習（第1・2コーナー中間点～第3・4コーナー中間点）
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

- ・芝生内での準備運動、ストレッチ、基本動作は禁止します。
- ・16日の前日練習は、やり投、円盤投、砲丸投が、芝生内で練習できます。
決められたピットで、投げる方向を一定にして練習をしてください。
練習時間 やり投 ①10:00～11:00 円盤投・砲丸投 ①11:00～12:00
②12:00～13:00 ②13:00～14:00
③14:00～15:30 ③15:30～17:00
- ・16日の走幅跳、走高跳の前日練習は、用具を設置した方向へのピットのみ可とします。
- ・ハンマー投は、前日練習を含めて、大会期間中の本競技場での練習は、できません。
附属競技場横の投てき練習場を使用してください。
- ・試合当日の朝は実施種目のみとし、それ以外の種目については認めません。
ただし、20日の男子砲丸投は、Aピットのみ使用可とします。また、ハンマー投は禁止します。

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、ラダー、メディシンボールなどの私物器具の持ち込みを禁止します。
- (2) 原則として、競技者、監督、コーチ以外の立ち入りを禁止します。
- (3) 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以下とします。
ただし、走高跳は12mm以下とし、ピンの数は11本以内とします。

附属競技場

1 日 時	平成26年6月16日(月)	9:00~17:00
	17日(火)	7:00~17:00まで
	18日(水)	7:00~17:00まで
	19日(木)	7:00~17:00まで
	20日(金)	7:00~16:00まで

2 使用方法

(1) トラック及びフィールド

- ・芝生内での準備運動、ストレッチ、基本動作は行うことができます。
- ・ハードル、スターティングブロック、ミニハードル、ラダー、メディシンボールなどの私物器具の持ち込みは自由とします。ただし、私物器具による占有をせず、管理は各校で行ってください。また、練習が終わり次第、速やかに撤去してください。
- ・フィールド芝生内での投てき練習は、一切禁止します。(やりの突き刺し練習等も厳禁)

(2) 投てき練習場

- ・ハンマー投・円盤投・砲丸投のみ認めます。(やり投は、本競技場での指定練習時間に行ってください。)
- ・投てき練習は、サークルから決められた方向へのみ行ってください。
- ・投てきの際は、必ず「大きな声」で掛け声をかけてください。
- ・必ず監督・引率者がいる中で練習を行ってください。
- ・長時間の占有は避け、互いに譲り合って練習してください。

湿原の風アリーナ

1 日 時	平成26年6月17日(火)	7:30~17:00まで
	18日(水)	7:30~17:00まで
	19日(木)	7:30~17:00まで
	20日(金)	7:30~16:00まで

2 使用場所 メインアリーナ、室内走路

(一般利用者がいるので、トレーニングルーム等の施設への立ち入りは厳禁。)

(1) 使用方法

- ・ハードル、スターティングブロック、ミニハードル、ラダー、メディシンボールなどの私物器具の持ち込みは厳禁とします。
- ・メインアリーナ・観客席でのシート・毛布等の使用については、認めるが、場所取りはできません。各日ごとに、必ず撤去してください。
- ・室内走路での逆走・集団での並走は認めません。
- ・雨天時は、水滴等で施設内が汚れないよう、細心の注意を払って利用してください。
- ・シャワールームは、無料で使用できるが、他の利用者を配慮して、清潔に利用してください。

(2) 利用上の注意点

- ・スリッパでの利用はできません。室内用シューズを必ず用意してください。(土足厳禁。)
- ・外靴は、一般下足置き場を利用せずに各自で管理してもらいます。外靴を入れる袋等を事前に用意してください。
- ・土足利用の事実が判明した場合や施設管理者から不適切な使用状況等の報告を受けた場合は、全日程のアリーナの使用を中止します。利用者は良識ある行動をしてください。