

《 公開練習要領・改訂版 》

本競技場

- 1 日時 9月15日(金) (大会前日) 13:00~17:00 (学校受付、審判受付は、13:00から)
 16日(土) (大会1日目) 両日 7:00~ 9:00(機材準備のため、一部使用制限あり)
 17日(日) (大会2日目)

2 使用方法

(1)ホームストレート

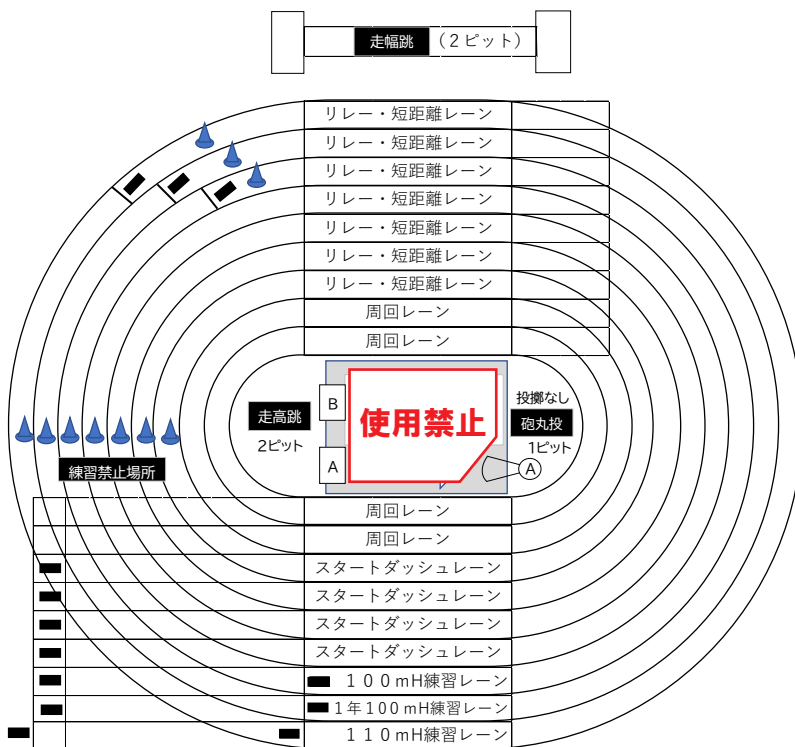
- 1・2レーン 周回練習レーン
- 3~6レーン スタートダッシュレーン
- 7レーン 100mH 練習レーン
- 8レーン 1年100mH 練習レーン
- 9レーン 110mH 練習レーン

(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
- 3~9レーン リレー・短距離レーン

※ハードルの練習は50m程度で区切り、前半部分、後半部分の2カ所設置する。

※事故防止のため、3~9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。



(3)フィールド内

- ①芝生部分は、~~ジョグや動きづくり、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。ミニハードル、ラダーなど私物の使用も認めるが、使用后速やかに撤去し、占有しないこと。←(削除)~~
芝生保護のため、使用を禁止します。
- ②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2ピットを使用できる。
- ③走高跳は、第2曲走路内2ピットを使用できる。
- ④砲丸投の練習は、第1曲走路内Aピットで、動作の練習のみ認める。
 ※実際の砲丸を投げる練習は、補助競技場のサークルに限定する。

※室内走路、また1階正面玄関前の黒いゴム走路の使用は、大会運営上、全日使用不可とする。

補助競技場

| | | |
|------|-----------------|-------------|
| 1 日時 | 9月15日(金) (大会前日) | 13:00~17:00 |
| | 16日(土) (大会1日目) | 7:00~17:00 |
| | 17日(日) (大会2日目) | 7:00~16:00 |

2 使用方法

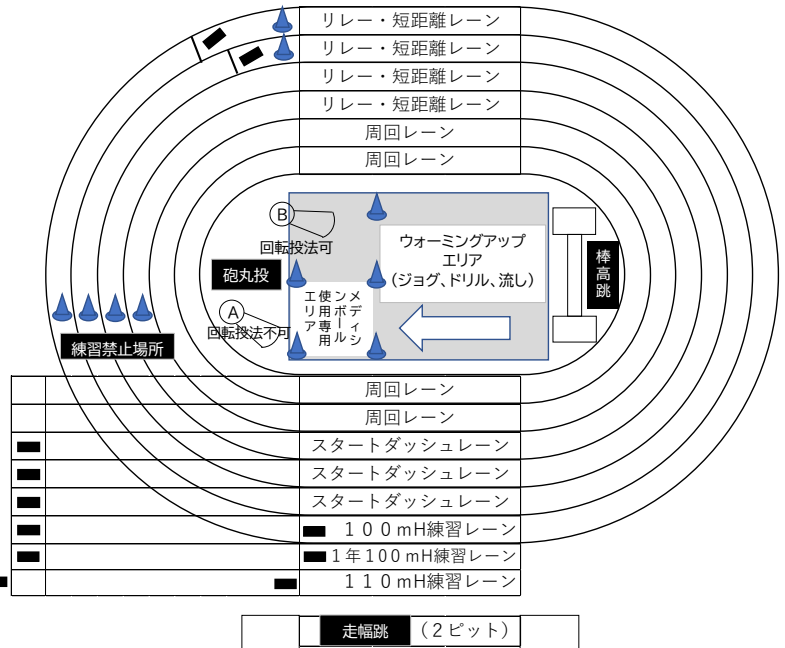
(1)ホームストレート

- 1・2レーン 周回練習レーン
- 3~5レーン スタートダッシュレーン
- 6レーン 100mH 練習レーン
- 7レーン 1年100mH 練習レーン
- 8レーン 110mH 練習レーン

(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
- 3~6レーン リレー・短距離レーン

※事故防止のため、3~6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。



(3)フィールド内

- ①芝生部分は、本競技場同様、ジョグや動きづくり、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。メディシンボール等は、専用エリアのみ使用を認める。ミニハードル、ラダー等の私物の使用も認めるが、使用したあと速やかに撤去し、占有しないこと。
- ②走幅跳は、ホームストレート外側において設置した方向への2ピットを使用できる。
- ③走高跳のピットは、補助競技場では設置しない。
- ④砲丸投の練習は、第2曲走路内におけるサークル内での練習のみ認める。
 ※練習の際の砲丸は、チームで用意すること。
 ※回転投法の練習を行う際は、必ず B ピットを使用することとする。回転投法以外は A、B どちらのピットを使用しても良い。
- ⑤棒高跳の練習は、ゴムバーで行うものとする。
- ⑥棒高跳・砲丸投の練習の際は、指導者が必ずつき、危険のないように注意すること。

3 注意事項 本競技場・補助競技場共通

- (1)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。
- (2)選手・監督・コーチ以外の立ち入りを禁止する。入場の際は、監督・コーチは、IDカードを提示すること。
- (3)全天候舗装の走路でスパイクを使用する際は、9mm 以内のピンを使用すること。ただし、走高跳においては、12mm 以内のピンを使用することができる。