

# 公開練習要項

## 【主陸上競技場：とうほう・みんなのスタジアム】

1 日 時	8月17日(水)	12:00~17:00
	18日(木)	8:00~11:30
	19日(金)	7:30~9:30
	20日(土)	7:30~9:30(棒高跳不可)
	21日(日)	7:30~9:30(棒高跳不可)

※8月19日~21日の主陸上競技場での練習は、当日に競技が予定されている選手のみとする。

## 2 使用方法

### (1) ホームストレート(トラック内側への横断は禁止とする)

- 1~2レーン 周回練習レーン(アップやペースの遅いジョギングはご遠慮ください。)
- 3~5レーン スタートダッシュレーン スタートディングブロック設置
- 6~7レーン 100mH練習レーン スタートディングブロック設置
- 8~9レーン 110mH練習レーン スタートデ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ギングはご遠慮ください。)
- 3~6レーン リレー・短距離練習レーン
- 7~9レーン スタートダッシュレーン スタートディングブロック設置

※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。また、7~9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

- ①芝生部分は立ち入り禁止とする。
- ②走幅跳は、ホームストレート外側に2ピット設置する。
- ③走高跳は、Aゾーンに1ピット設置する。
- ④棒高跳は、バックストレートに1ピット設置する。
- ⑤砲丸投は、Bゾーンに1ピットに設置する。ただし、サークル内でのグライド練習のみ可能とし、投てき練習は不可とする。

## 3 注意事項

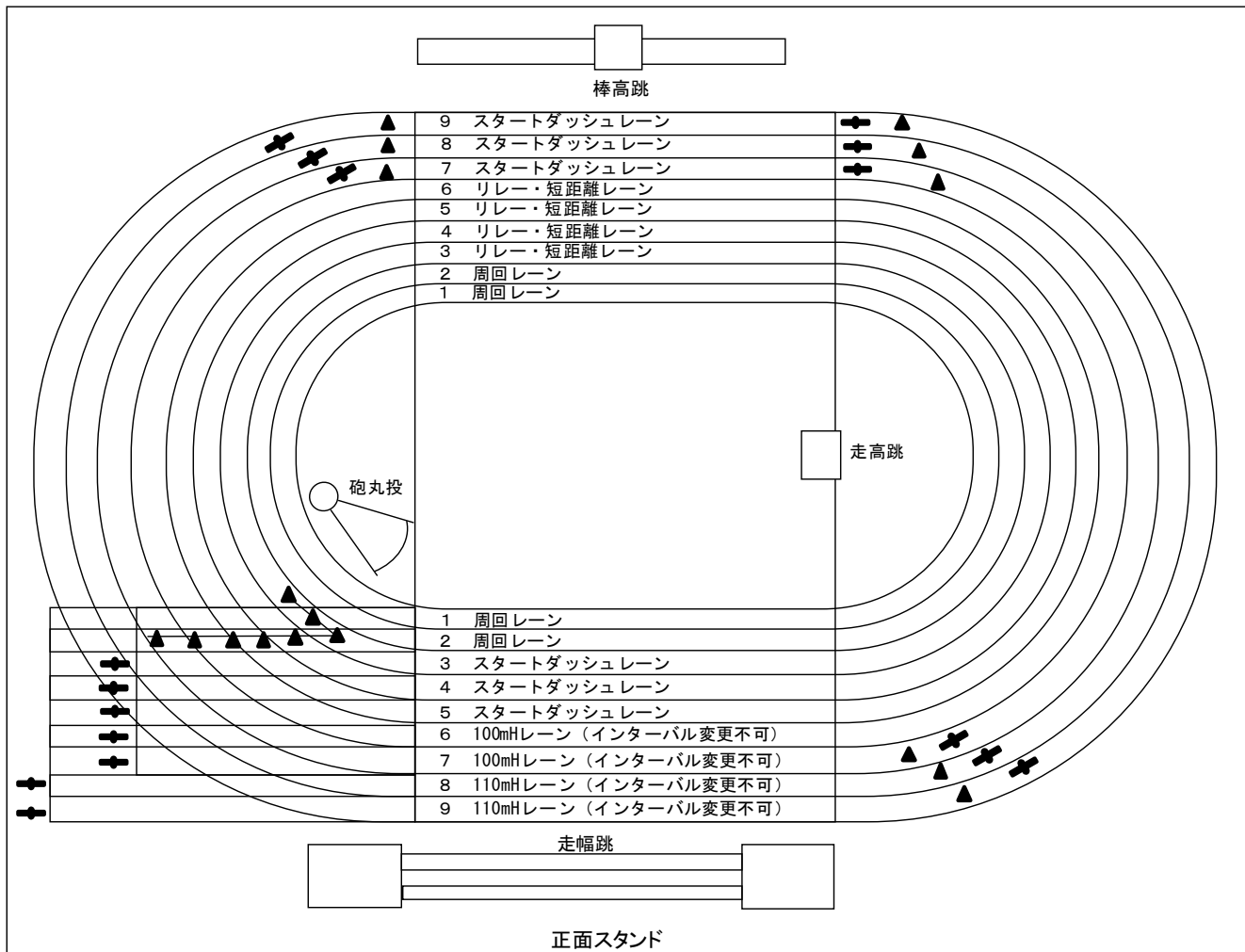
- (1) 安全確保のため、レーンの使用区分を守ること。特に、曲走路からスタートダッシュレーンや100mH・110mH練習レーンへの走り込みは絶対にしない。また、競技役員の指示に従い、事故のないように注意する。
- (2) アップやドリル練習は、補助競技場、または投てき練習場の決められた部分を使用する。
- (3) 主陸上競技場への出入口は第2ゲート(1500mスタート外側)とする。
- (4) 入場の際は、選手・監督・コーチはADカードを提示する(17日以降)。提示のない者は入場できない。また、選手・監督・コーチ以外の立ち入りを禁止する。
- (5) 練習会場内へは、備え付けの用具以外の持ち込みを禁止する。ただし、棒高跳用ポール、バトン、ストップウォッチ、ピストル、リレーマーカーは除く。リレーマーカーについては、使用后必ず各自で撤去する。なお、競技で使用するリレーマーカーは主催者が準備する。
- (6) 全天候舗装の走路は、9mm以内のスパイクを使用する。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。
- (7) シート、ベンチ、テントなどの設置は禁止する。
- (8) ストレッチマットなどを使用した際は、退場時に持ち帰る。
- (9) 傘を使用する際は、他の迷惑にならないように十分注意する。状況によっては使用を制限する場合もあるので、指示に従うこと。

～主陸上競技場の練習使用区分～

【8月17日（水）～21日（日）】

8月19日（金）～21日（日）は、当日に競技が予定されている選手のみとする。

砲丸投は、Bゾーンのサークル内でのグライド練習のみ可能とし、投てき練習は不可とする。



## 【ウォーミングアップ場：補助陸上競技場】

1 日 時	8月17日(水)	12:00~17:00
	18日(木)	8:00~18:30
	19日(金)・20日(土)	7:30~18:30 (棒高跳不可)
	21日(日)	7:30~16:00 (棒高跳不可)

### 2 使用方法

#### (1) 基本の練習使用区分(優先競技時間帯なし)

##### 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ギングはご遠慮ください。)

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

※5~8レーンのハードルについては全てのレーンのインターバルの変更を許可する。ただし、レーンの横断には十分注意し、使用後は正規のインターバルに戻すこと。

##### 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ギングはご遠慮ください。)

3~5レーン リレー・短距離練習レーン

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。また、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。

#### (2) フィールド

①芝生は、ジョギングやドリル、流しなどの練習のみ使用を認める。ただし、進行方向は矢印の方向とする。

②練習は、以下の通り各ピットを使用できる。

走幅跳は、主催者が指定する方向で2ピット使用できる。

走高跳は、Bゾーンにおいて1ピット使用できる。

棒高跳は、バックストレート外側で1ピット使用できる。

##### 【走幅跳優先時間帯】

8月20日(土) 女子走幅跳出場者 11:50~13:50

21日(日) 男子走幅跳出場者 7:30~10:30

##### 【走高跳優先時間帯】

8月18日(木) 女子走高跳出場者 10:30~13:30

19日(金) 女子四種競技出場者 11:10~13:25

20日(土) 男子四種競技出場者 9:10~11:10

21日(日) 男子走高跳出場者 7:30~10:00

③代理を立てての順番待ちは禁止する。

④マーカーの使用後は、必ず各自で撤去する。

#### (3) ハードル練習優先時間帯

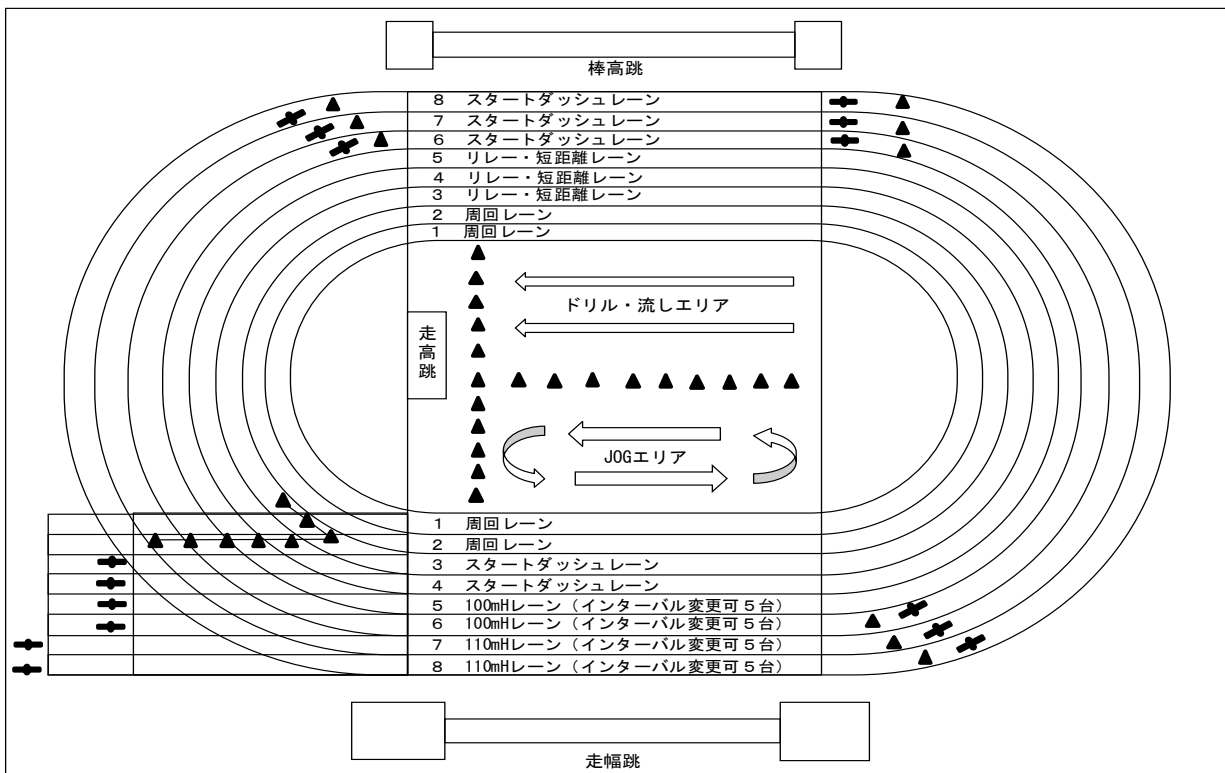
①インターバルの変更を許可するレーンと許可しないレーンがあるため、確認して使用する。レーンの横断には十分注意し、使用後は正規のインターバルに戻す。

②サポートレーンに入る際は、8レーン外側から入る。レーンの横断には十分注意する。

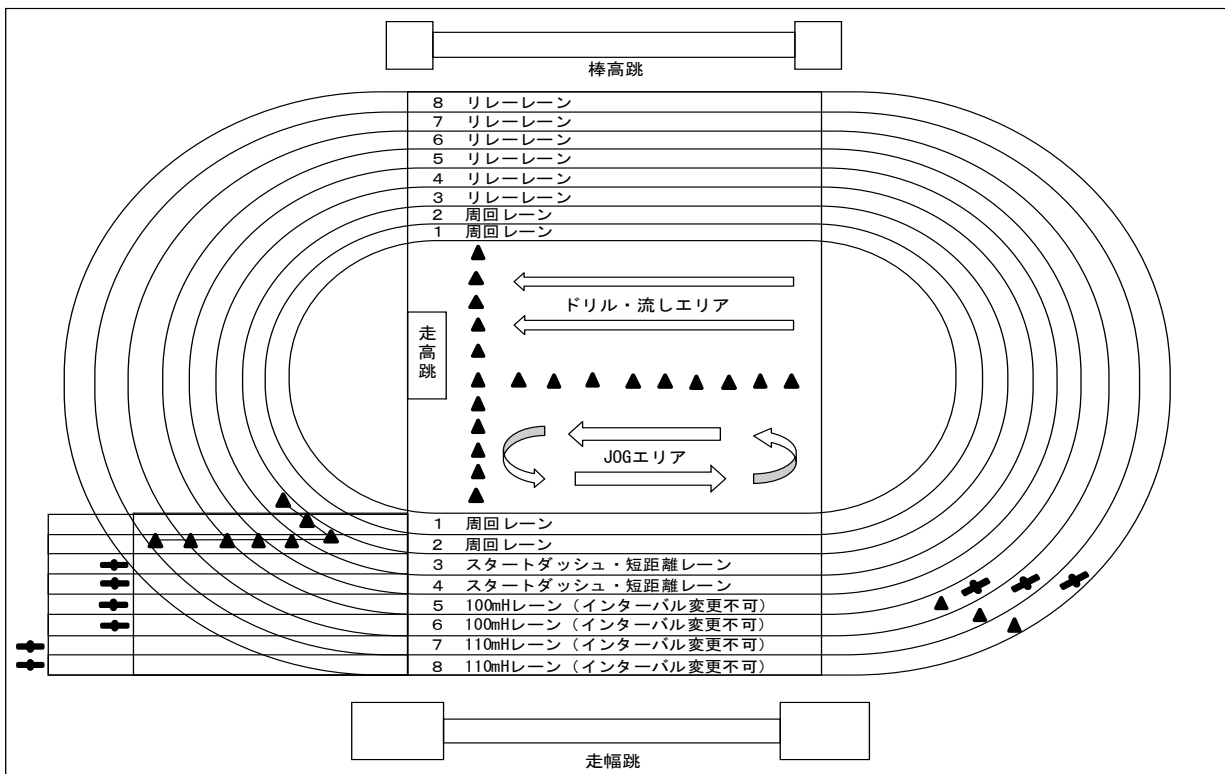
③走り終えた選手は、サポートレーン、もしくは8レーンの外側を通って戻る。1・2・3レーンに戻ることがないように注意する。

～補助陸上競技場の練習使用区分～

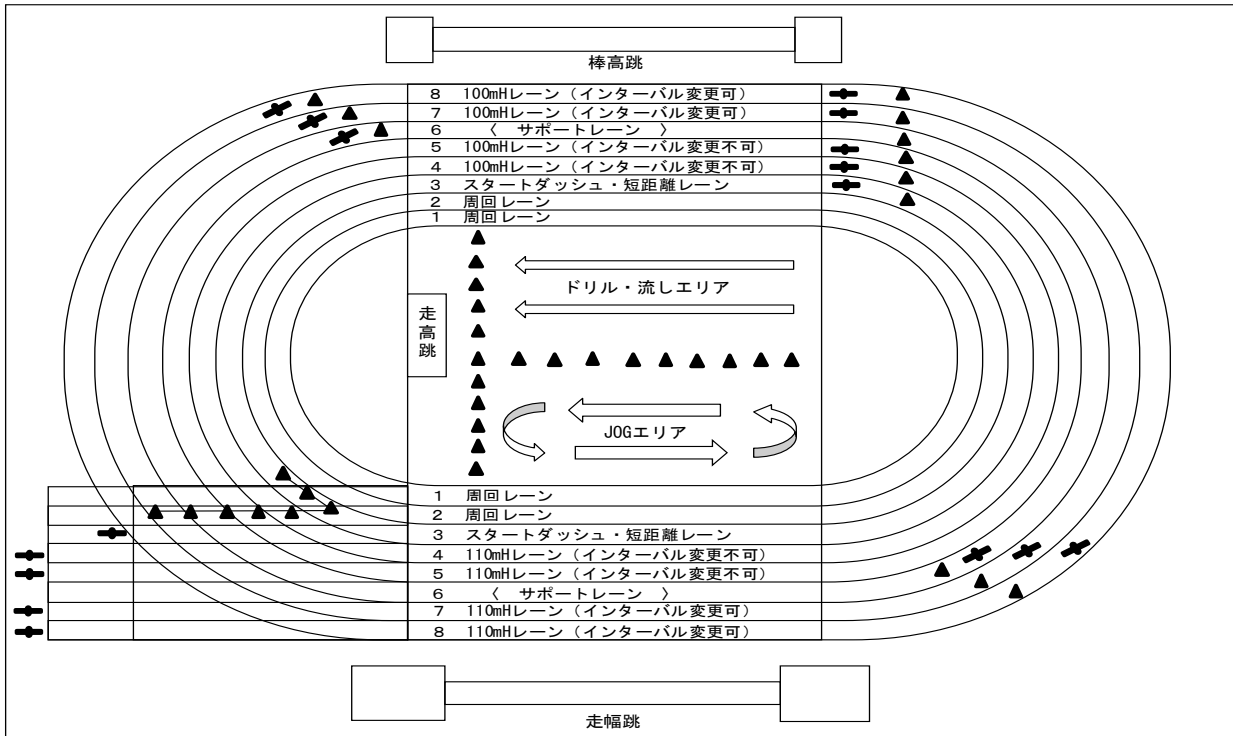
【17日（水）～20日（土）】基本練習使用区分（優先競技時間帯なし）



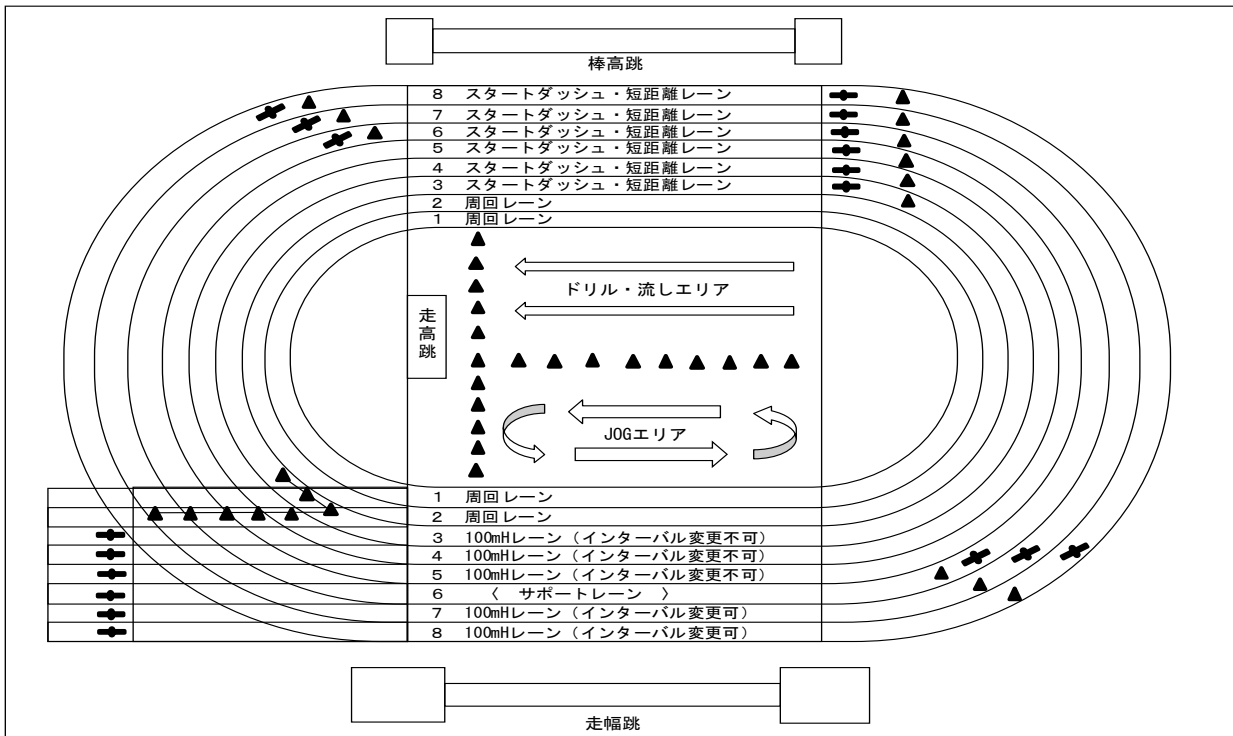
【21日（日）】基本練習使用区分



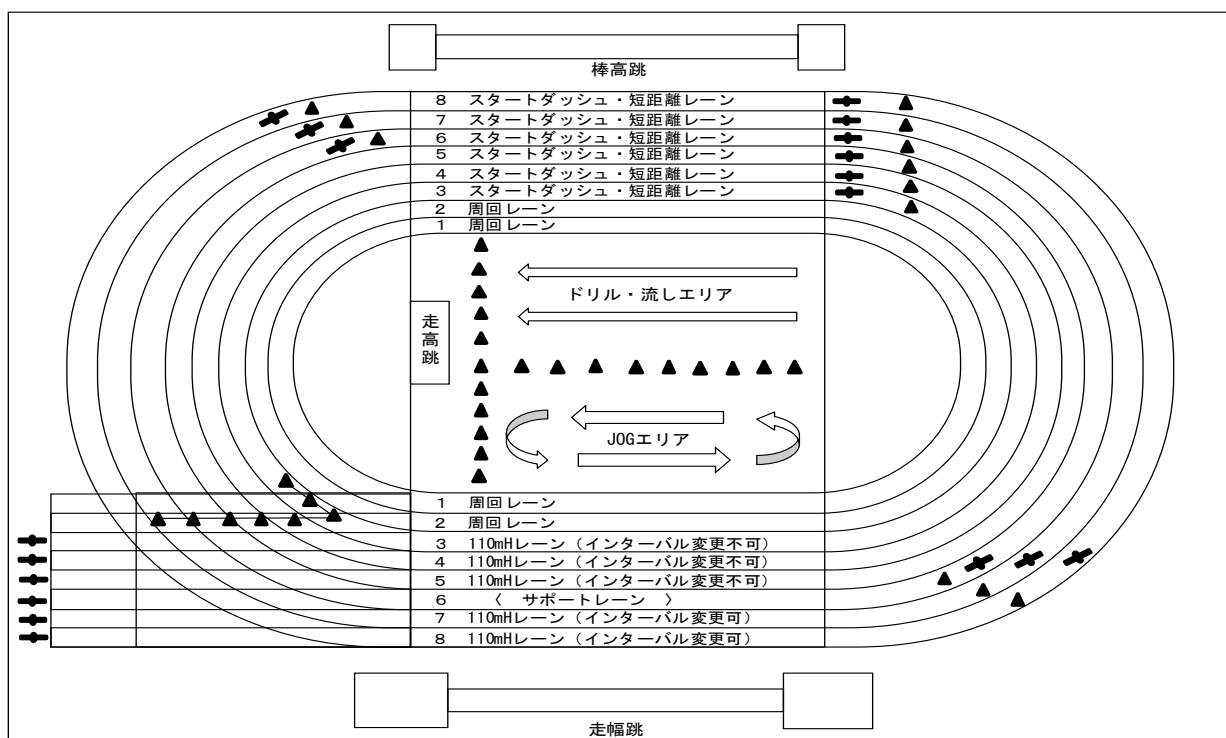
【19日(金)】7:30~10:20 男女四種競技ハードル優先



【20日(土)】12:00~14:00 女子100mH予選優先



【20日(土)】14:00~16:00 男子110mH予選優先



3 注意事項

- (1) 安全確保のため、レーンの使用区分を守ること。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。また、競技役員の指示に従い、事故のないように注意する。
- (2) アップやドリル練習は、選手同士の接触・衝突を避けるため、必ずフィールド内の芝生を使用する(トラック外側などでは行わない)。
- (3) 入場の際は、選手・監督・コーチはADカードを提示する(17日以降)。提示のない者は入場できない。また、選手・監督・コーチ以外の立ち入りを禁止する。
- (4) 練習会場内へは、備え付けの用具以外の持ち込みを禁止する。ただし、バトン、ストップウォッチ、ピストル、リレーマーカーは除く。リレーマーカーについては、使用后必ず各自で撤去する。なお、競技で使用するリレーマーカーは主催者が準備する。
- (5) 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。
- (6) 補助競技場内の練習は、当日の競技に出場する選手を最優先とする。そのため、優先時間帯を設け、その時間内は該当する競技のある選手のみ練習を行うことができる。翌日以降の競技に備えての練習については、優先時間帯外で行う。
- (7) シート、ベンチ、テントなどの設置は禁止する。ただし、主催者が各県に割り当てたテント内においてはシート、ベンチの設置を認める。
- (8) ストレッチマットなどを使用した際は、退場時に持ち帰る。
- (9) 傘を使用する際は、他の迷惑にならないように十分注意する。状況によっては使用を制限する場合もあるので、指示に従うこと。

## 【ウォーミングアップ場：投てき練習場（第二多目的運動広場）】

1 日時	8月17日（水）	12:00～17:00
	18日（木）	8:00～17:00
	19日（金）	7:30～17:00
	20日（土）	7:30～17:00
	21日（日）	7:30～11:40

※練習用の砲丸は各自で用意したものを使用すること。砲丸とメディシンボールのみ持ち込み可。

### 2 使用方法

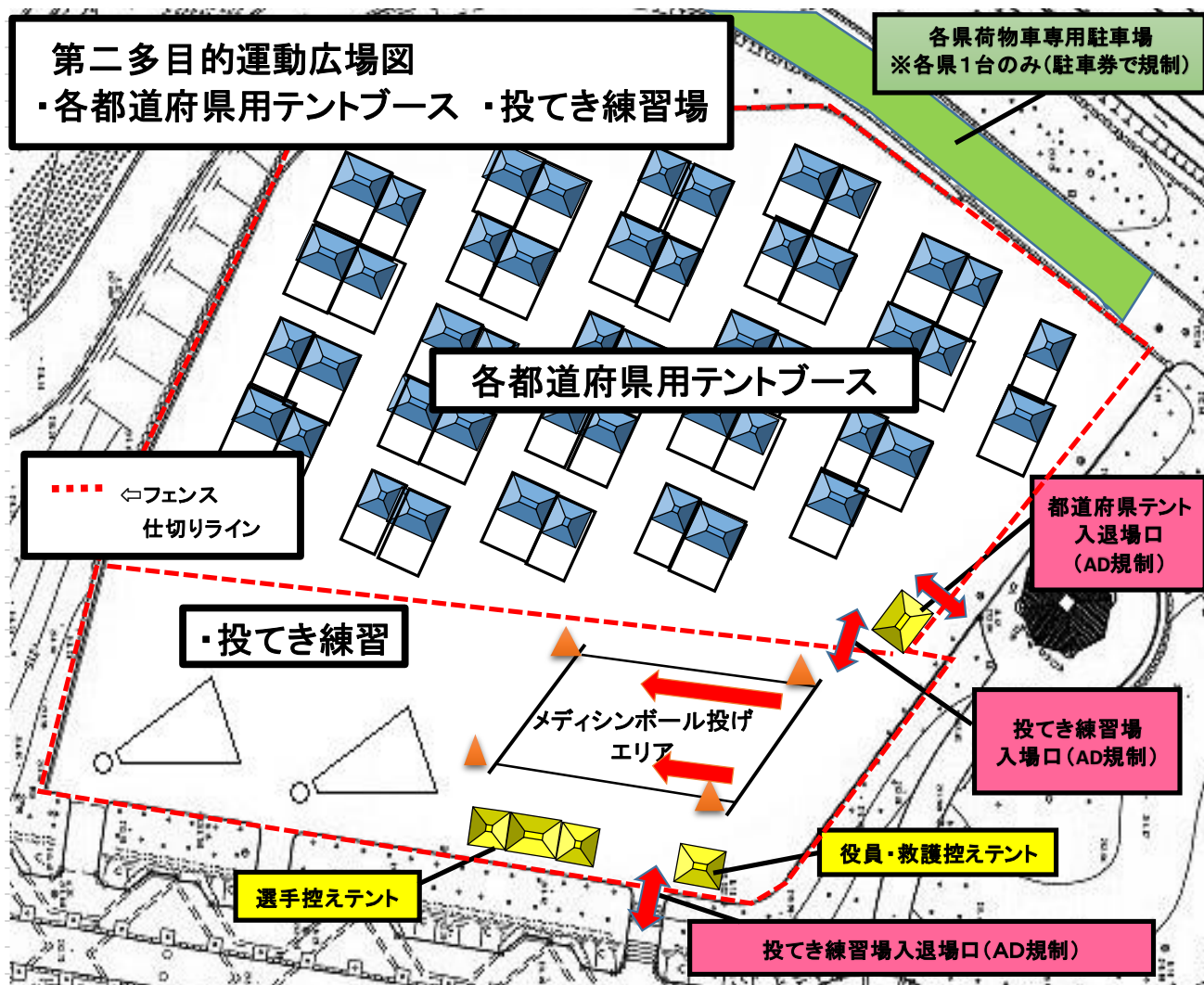
- (1) 砲丸投ピット  
2ピット使用できる。
- (2) メディシンボール投げエリア  
メディシンボールのみの使用を認める。

### (3) その他

ドリル・流し・ダッシュは、補助陸上競技場等で行う。

### 【砲丸投優先時間帯】

8月18日（木）	男子砲丸投出場者	10:00～13:00
19日（金）	男子四種砲丸投出場者	11:40～13:40
20日（土）	女子四種砲丸投出場者	9:40～11:40
21日（日）	女子砲丸投出場者	7:30～11:40



### 3 注意事項

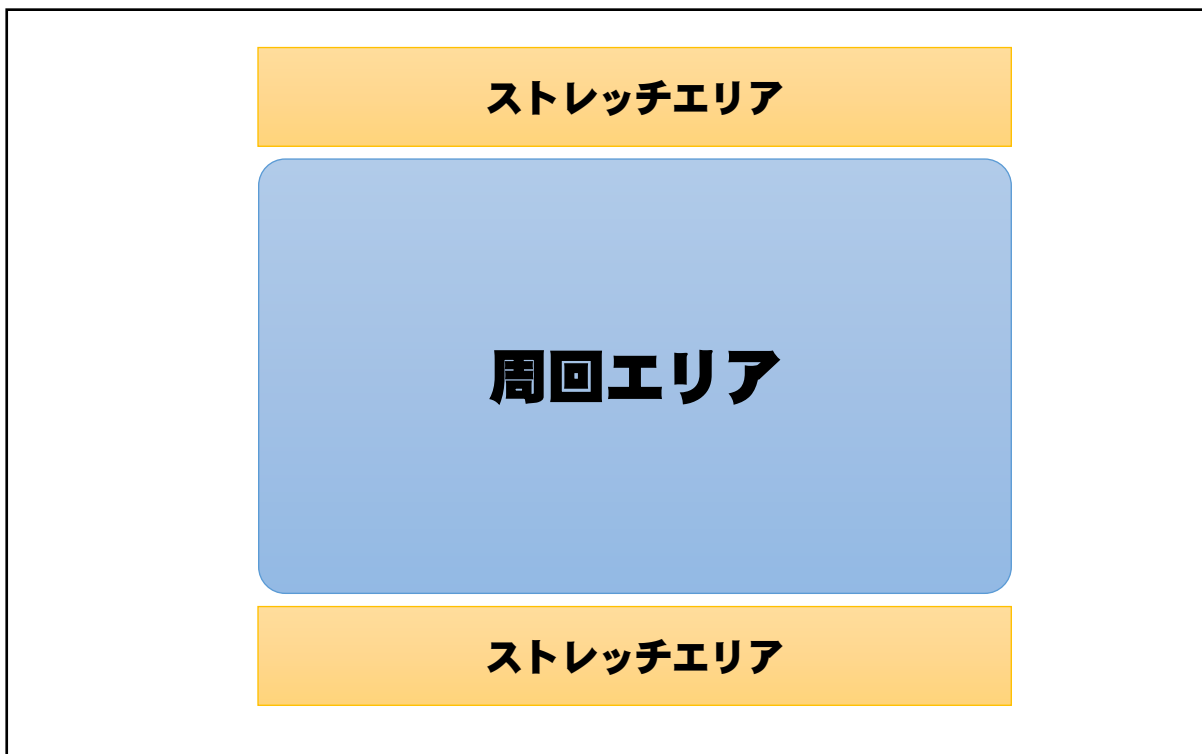
- (1) 入場の際は、選手・監督・コーチはADカードを提示する（17日以降）。提示のない者は入場できない。選手・監督・コーチ以外の立ち入りを禁止する。また、選手のみでの投てき練習を禁止する。
- (2) 練習会場内へは、砲丸とメディシンボール以外のものの持ち込みを禁止する。砲丸とメディシンボールについては、各自で用意したものを使用する。
- (3) 投てき練習場内の練習は、当日の競技に出場する選手を最優先とする。そのため、優先時間帯を設け、その時間内は該当する競技のある選手のみ練習を行うことができる。翌日以降の競技に備えての練習については、優先時間帯外で行う。
- (4) シート、ベンチ、テントなどの設置は禁止する。
- (5) ストレッチマットなどを使用した際は、退場時に持ち帰る。

### 【ウォーミングアップ場：あづま総合体育館メインアリーナ】

1 日 時	8月18日（木）	14：30～18：00
	19日（金）～20日（土）	8：00～18：00
	21日（日）	8：00～16：00

### 2 使用方法

- (1) 周回エリア・・・指定された方向へのジョギング程度のランニングのみとする。
- (2) ストレッチエリア・・・体操やストレッチなどを行う。



### 3 注意事項

- (1) 入場の際は、選手・監督・コーチはADカードを提示する（18日以降）。提示のない者は入場できない。選手・監督・コーチ以外の立ち入りを禁止する。
- (2) シート、ベンチ、テントなどの設置は禁止する。
- (3) ストレッチマットなどを使用した際は、退場時に持ち帰ること。
- (4) 体育館メインアリーナ内は、土足禁止とする。