

# 公開練習要項

## 【陸上競技場（9.98スタジアム）】

### 1 日時

|          |             |
|----------|-------------|
| 8月16日（金） | 12:00～17:00 |
| 17日（土）   | 8:30～12:30  |
| 18日（日）   | 7:30～9:30   |
| 19日（月）   | 7:30～9:00   |
| 20日（火）   | 7:30～9:30   |

※8月17日（土）～20日（火）の陸上競技場での練習は、該当日に競技が予定されている選手に限る。

### 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しない。）
- 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

(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しない。）
- 3～6レーン リレー・短距離練習レーン
- 7・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、7～8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。

(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、第2曲走路内に2ピット設置する。（8月18日（日）～20日（火）のみ設置）
- ④ 棒高跳は、第2曲走路内に2ピット設置する。
- ⑤ 砲丸投は、第1曲走路内に1ピット設置する。ただし、サークル内でのグライド練習のみ認め、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などの動き作りは、陸上競技場、補助競技場、または補助球場の決められた部分を使用する。
- (3) 陸上競技場への出入口は、第1ゲートおよび第4ゲートとする。
- (4) 入場の際は、選手・監督・コーチはADカードを提示する（16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、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。

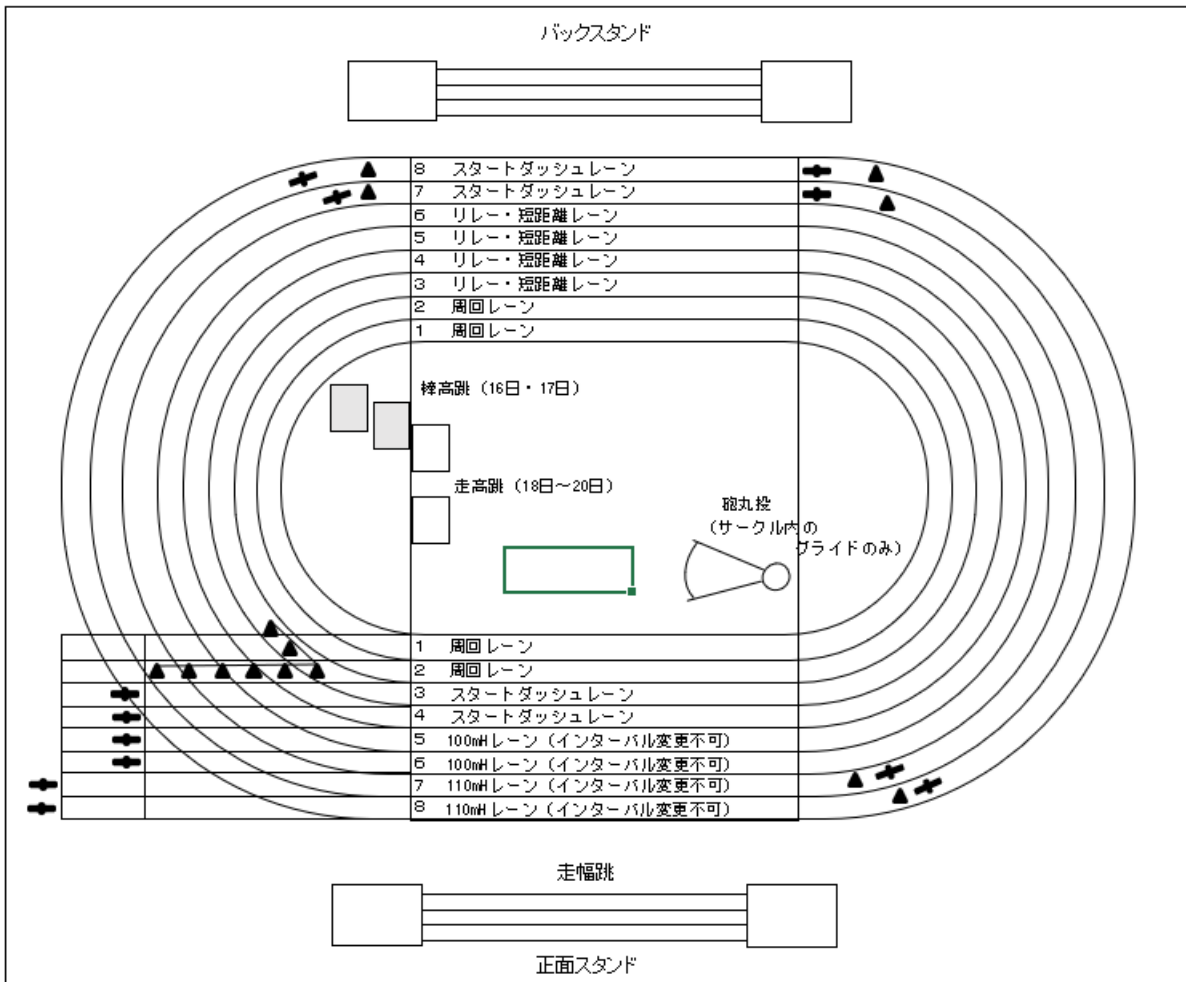
～陸上競技場（9. 98スタジアム）の練習使用区分～

【8月16日（金）～20日（火）】

8月17日（土）～20日（火）は、当日に競技が予定されている選手のみとする。

※棒高跳マットは、16日（金）・17日（土）の期間中のみ、第2曲走路内に設置する。

※走高跳マットは、18日（日）～20日（火）の期間中のみ、第2曲走路内に設置する。



## 【補助競技場（サブトラック）】

### 1 日時

|          |             |
|----------|-------------|
| 8月16日（金） | 12:00～17:00 |
| 17日（土）   | 8:30～19:30  |
| 18日（日）   | 7:30～18:00  |
| 19日（月）   | 7:30～19:00  |
| 20日（金）   | 7:30～16:00  |

### 2 使用方法

#### (1) トラックの練習使用区分（優先競技時間帯なしの場合）

##### ① ホームストレート

- |        |  |               |
|--------|--|---------------|
| 1・2レーン | 周回練習レーン（ <u>アップやペースの遅いジョギングはしない。</u> ） |               |
| 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

- |        |  |                      |
|--------|--|----------------------|
| 1・2レーン | 周回練習レーン（ <u>アップやペースの遅いジョギングはしない。</u> ） |                      |
| 3～6レーン | リレー・短距離練習レーン                           | スターティングブロック設置（第1曲走路） |

##### ③ 第2曲走路

- |        |              |                      |
|--------|--------------|----------------------|
| 3・4レーン | リレー・短距離練習レーン |                      |
| 5・6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（第2曲走路） |
- ※事故防止のため、3～6レーンにおいては、ホームストレートへ走り込むことを禁止する。

#### (2) フィールドの練習区分

- 芝生は、ジョグやドリル、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。
- 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、第2曲走路内において2ピット使用できる。

##### 【走幅跳優先時間帯】

|                  |             |
|------------------|-------------|
| 8月19日（月）女子走幅跳出場者 | 11:10～13:10 |
| 20日（火）男子走幅跳出場者   | 7:30～9:40   |

##### 【走高跳優先時間帯】

|                  |             |
|------------------|-------------|
| 8月18日（日）女子走高跳出場者 | 7:30～9:40   |
| 女子四種競技出場者        | 11:10～13:10 |
| 19日（月）男子四種競技出場者  | 7:30～10:10  |
| 20日（火）男子走高跳出場者   | 7:30～9:40   |

- 使用後のマーカーは、必ず各自で撤去する。

#### (3) ハードル練習優先時間帯

- インターバルを変更する場合は、8レーン外側及びサポートレーンから行うこと。使用後は正規のインターバルに戻す。なお、レーンの横断には十分注意する。
- 走り終えた選手は、8レーン外側を通過して戻る。内側のレーンに戻ることがないように注意する。
- 女子100mH予選と男子110mH予選の優先時間帯の入れ替えは、競技役員の手配に従って行う。

#### (4) リレー練習優先時間帯

##### ① ホームストレート

- |        |             |               |
|--------|-------------|---------------|
| 7・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 |
|--------|-------------|---------------|

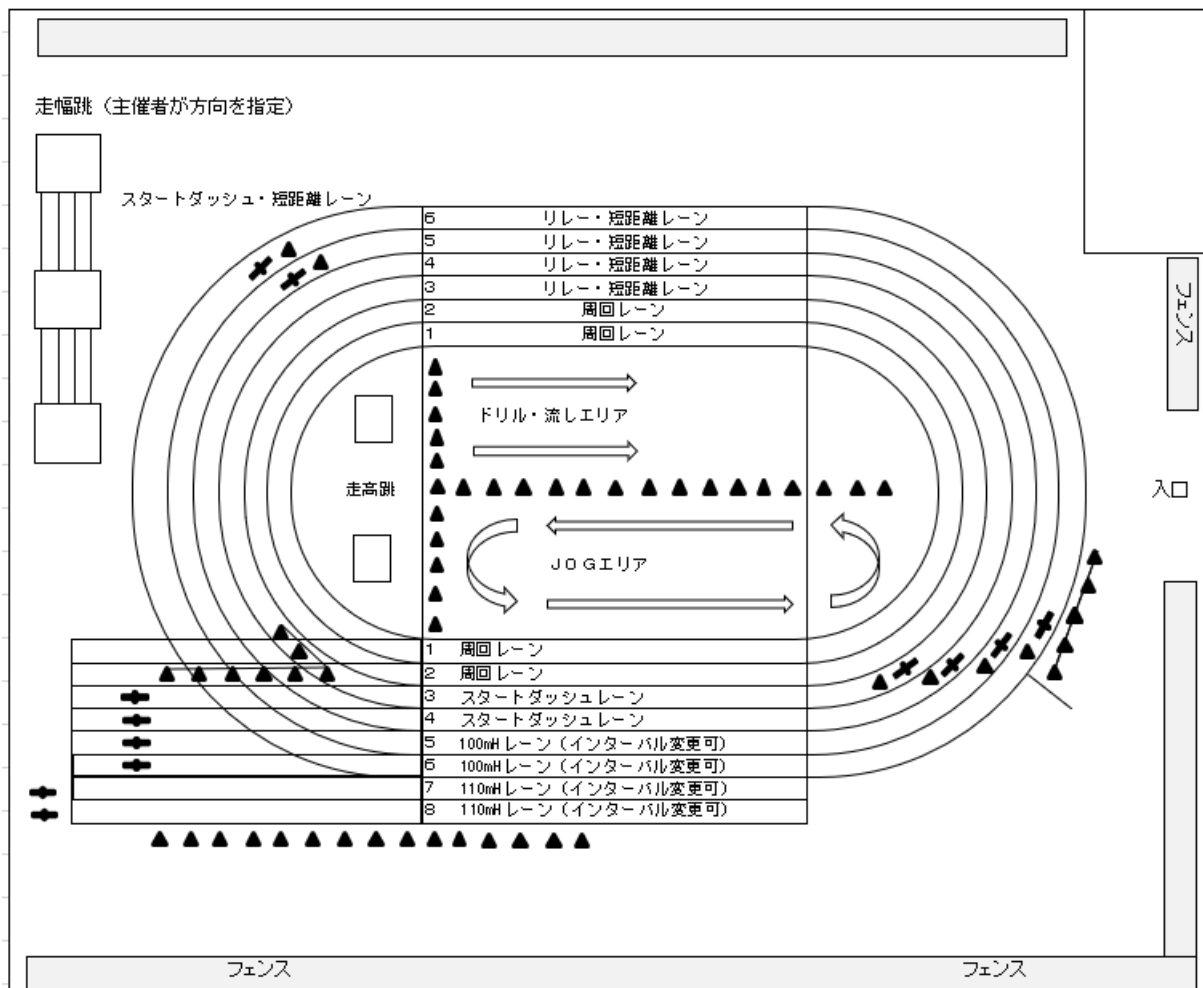
##### ② 第1曲走路～バックストレート～第2曲走路

- |        |  |                      |
|--------|--|----------------------|
| 1・2レーン | 周回練習レーン（ <u>アップやペースの遅いジョギングはしない。</u> ） |                      |
| 3～6レーン | リレー練習レーン                               | スターティングブロック設置（第1曲走路） |

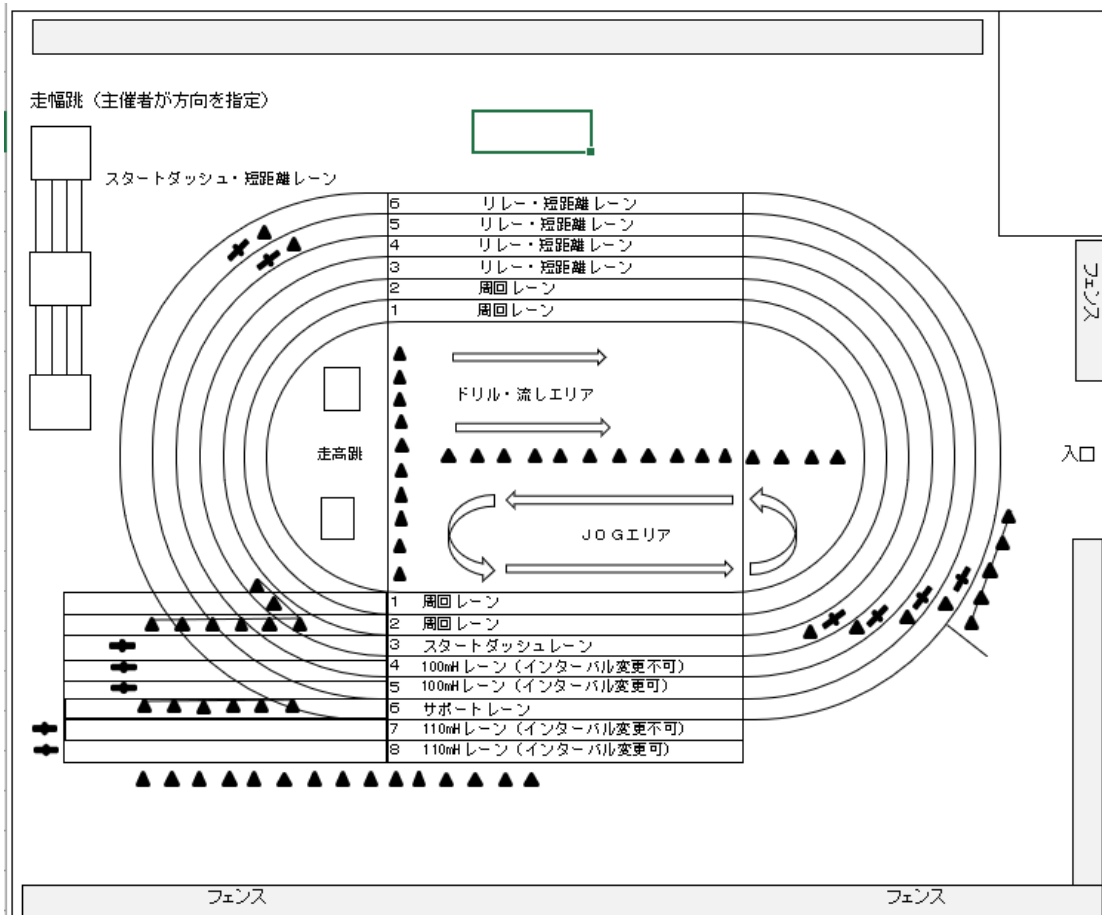
- 使用後のリレーマーカーは、必ず各自で撤去する。

## ～補助競技場（サブトラック）の練習使用区分～

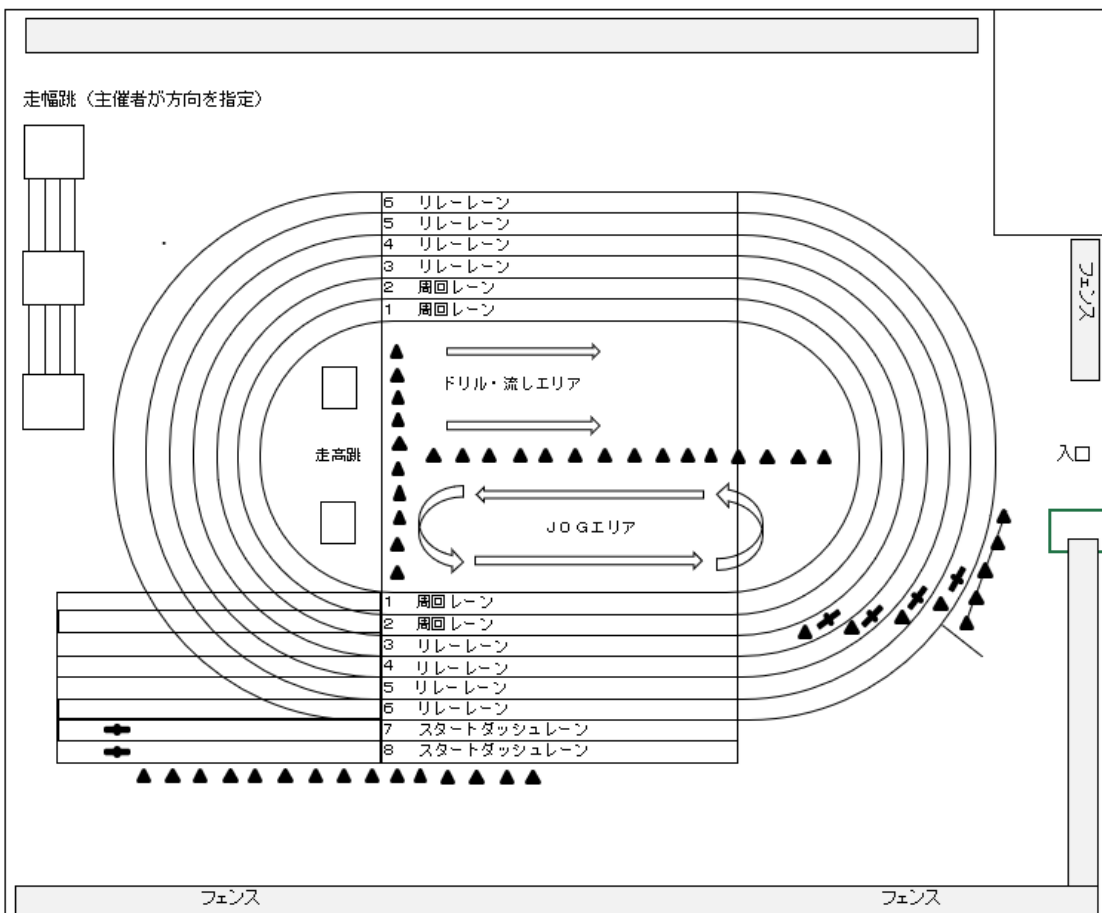
【16日（金）～20日（火）】基本練習使用区分（優先競技時間帯なしの場合）



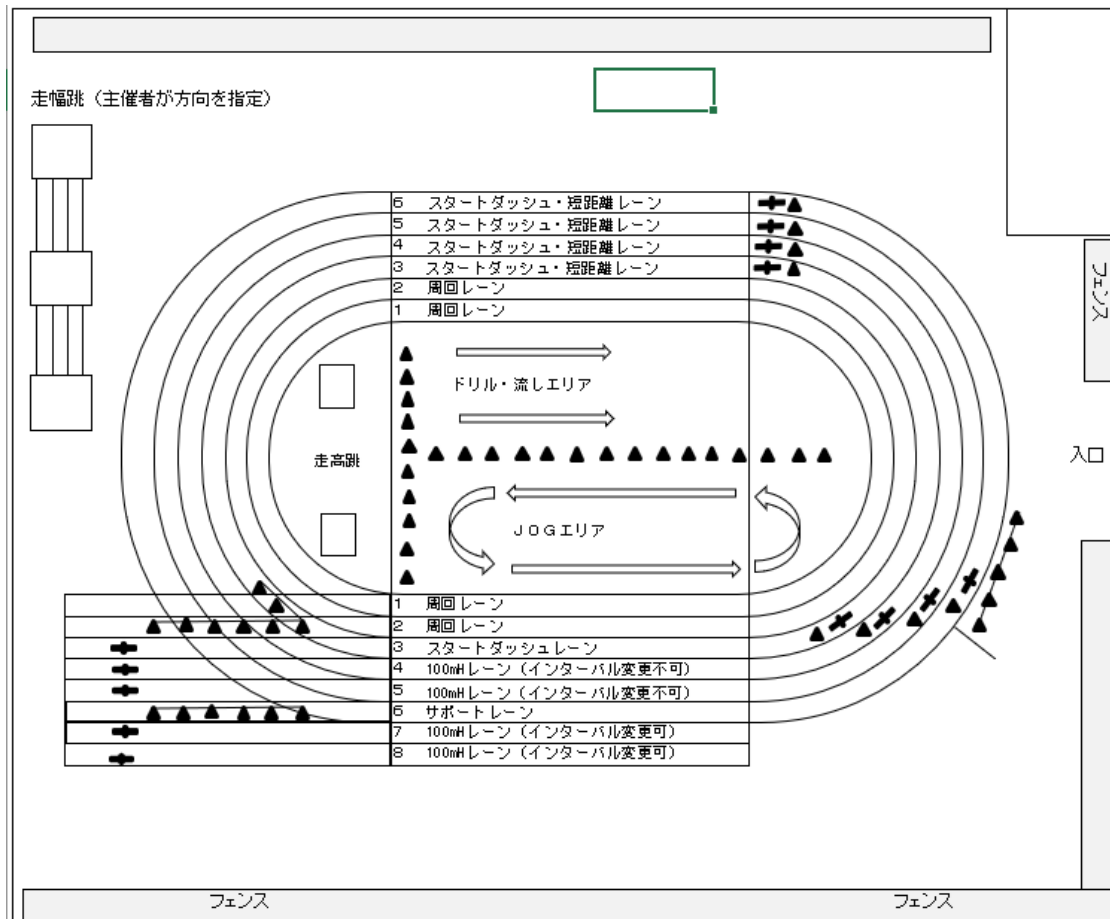
【18日(日)】7:30~10:45 男女四種競技ハードル出場者 優先時間帯



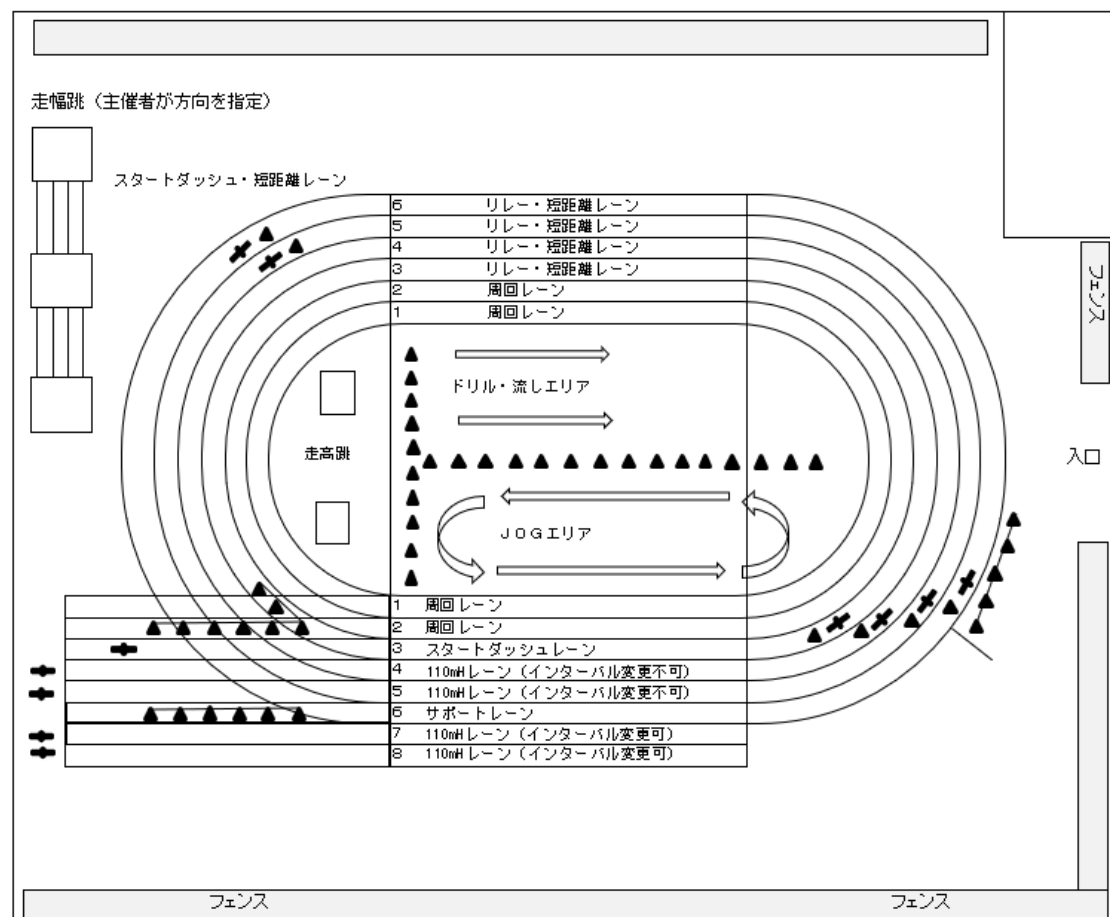
【18日(日)】13:30~16:00 男女4×100mリレー予選出場者 優先時間帯



【19日(月)】12:05~13:50 女子100mH予選出場者 優先時間帯



【19日(月)】14:55~16:50 男子110mH予選出場者 優先時間帯



### 3 注意事項

- (1) 練習は、競技役員の指示に従い、指定された場所や時間帯で、事故防止等に十分配慮して行うこと。なお、責任もてる監督・コーチの付き添いのもとで危険防止に努める。また、練習中に発生した障害などについては、応急処置は主催者において行うが、以後の責任は負わない。
- (2) 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。
- (3) トラックおよびフィールド練習において、代理を立てての順番待ちは禁止とする。
- (4) ジョグやアップ、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。(トラック外側の芝生では行わない。)
- (5) 入場の際、選手・監督・コーチはADカードを提示する(16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。
- (6) 補助競技場内へは、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、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。
- (7) 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。
- (8) 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が優先的に練習をできるよう配慮すること。翌日以降の競技に備えての練習については、支障のない範囲で行う。
- (9) シート、ベンチ、テントなどの設置は禁止する。ただし、主催者が準備したテントの使用は認める。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。
- (10) 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。

## 【補助球場（投てき練習場）】

### 1 日時

|               |             |
|---------------|-------------|
| 8月16日（金）      | 12:00～17:00 |
| 17日（土）        | 8:30～17:00  |
| 18日（日）・19日（月） | 7:30～17:00  |
| 20日（火）        | 7:30～12:00  |

※練習用の砲丸は、各自で用意したものを使用すること。

### 2 使用方法

#### (1) 砲丸投ピット（仮設ピット）

2ピット使用できる。なお、回転投法については、指定のピットのみを使用できる。  
また、仮設のグライド練習場所も設ける。

#### (2) メディシンボール投げエリア

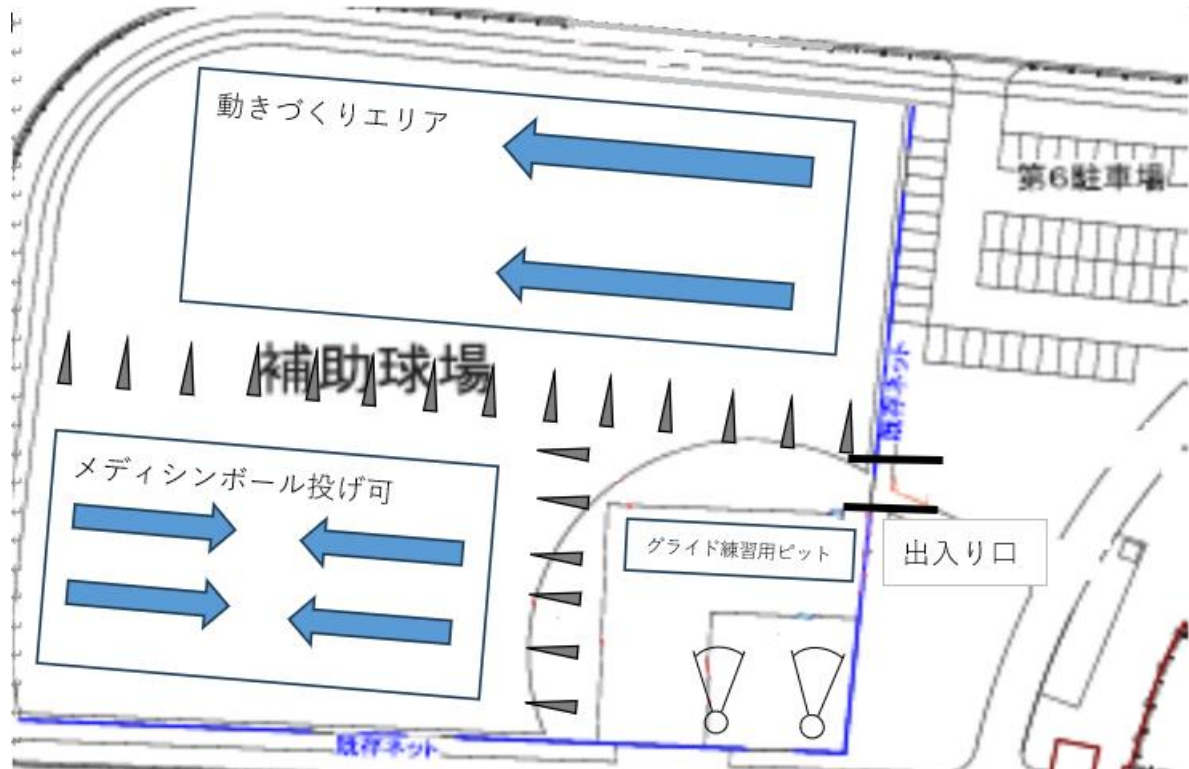
メディシンボールのみの使用を認める。

#### (3) 動きづくりエリア

ドリルや動きづくり等を行うことができる。ただし、ミニハードル等の使用は禁止する。

#### 【優先時間帯】

|                    |             |
|--------------------|-------------|
| 8月17日（土）男子砲丸投出場者   | 10:20～12:40 |
| 18日（日）男子四種競技砲丸投出場者 | 11:40～13:40 |
| 19日（月）女子四種競技砲丸投出場者 | 9:00～10:55  |
| 20日（火）女子砲丸投出場者     | 7:30～9:55   |





### 3 注意事項

- (1) 練習は、競技役員の指示に従い、指定された場所や時間帯で、事故防止等に十分配慮して行うこと。特に、投てき練習については、責任の持てる監督・コーチの付き添いのもとで危険防止に努める。なお、練習中に発生した障害などについては、応急処置は主催者において行うが、以後の責任は負わない。
- (2) 入場の際、選手・監督・コーチはADカードを提示する（16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。
- (3) 練習会場内へは、砲丸やメディシンボールなどの持ち込みを認める。安全面の確保の観点により、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。なお、砲丸投の練習については、各自で用意した砲丸を使用する。
- (4) 投てき練習場内の砲丸投ピットは、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が優先的に練習をできるように配慮すること。翌日以降の競技に備えての練習については、支障のない範囲で行う。
- (5) 砲丸投ピットは段差があるので、注意して使用する。
- (6) シート、ベンチ、テントなどの設置は禁止する。ただし、主催者が準備したテントの使用は認める。
- (7) 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。

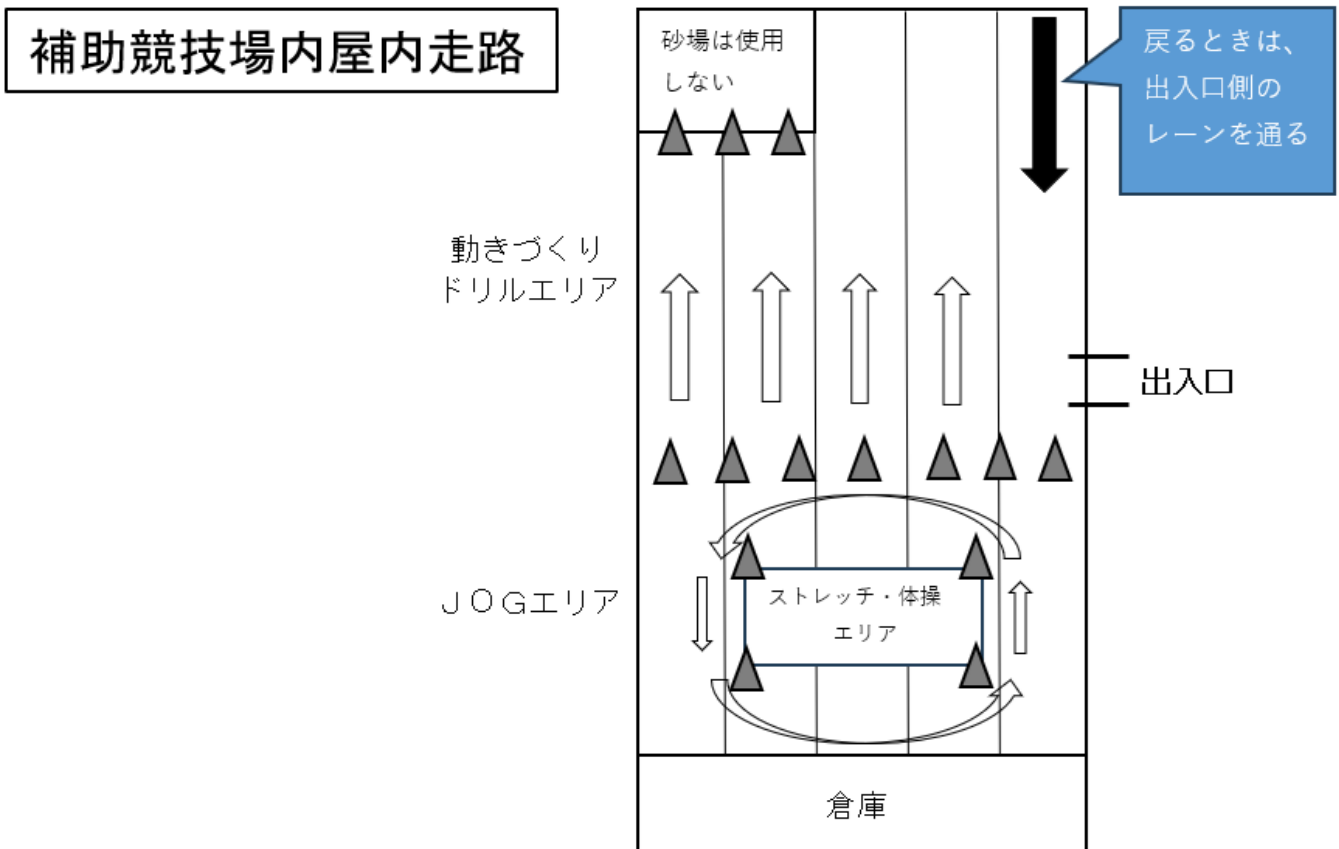
## 【補助競技場屋内走路】

### 1 日時

|          |             |
|----------|-------------|
| 8月16日(金) | 12:00~17:00 |
| 17日(土)   | 8:30~19:30  |
| 18日(日)   | 7:30~18:00  |
| 19日(月)   | 7:30~19:00  |
| 20日(火)   | 7:30~16:00  |

### 2 使用方法

- (1) ウォーキングやジョグなど、ペースが著しく遅いウォーミングアップまたは、動きづくり程度の練習は行ってもよい。なお、流しやダッシュ等は禁止する。
- (2) ウォーキングやジョグなどは、左回りとし、逆走はしない。
- (3) 砂場の使用は禁止する。



### 3 注意事項

- (1) 屋内走路への入退場は、中央付近出入口のみとする。
- (2) 雨天練習場内へは、用具（ハードルやミニハードル、ピストルなど）の持ち込みを禁止する。
- (3) シート、ベンチなどの設置は禁止し、独占的な使用は絶対にしない。
- (4) 安全確保のため、競技役員の指示に従い、事故のないように注意する。