

公開練習要項

【陸上競技場】

1 日 時

8月16日(土)	12:00 ~ 17:00	
17日(日)	9:30 ~ 13:00	※17日に競技のない人は12時まで
18日(月)	7:00 ~ 8:30	
	<u>午前競技終了後 ~ 14:00</u>	
19日(火)	7:00 ~ 8:00	
	<u>午前競技終了後 ~ 14:30</u>	
20日(水)	10:30 ~ 12:30	

※8月18日(月)～20日(水)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。

※会場出入口は第1ゲート及び第3ゲートを使用する。

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16日(土)～20日(水)**
- ④棒高跳は、バックストレート外側に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。

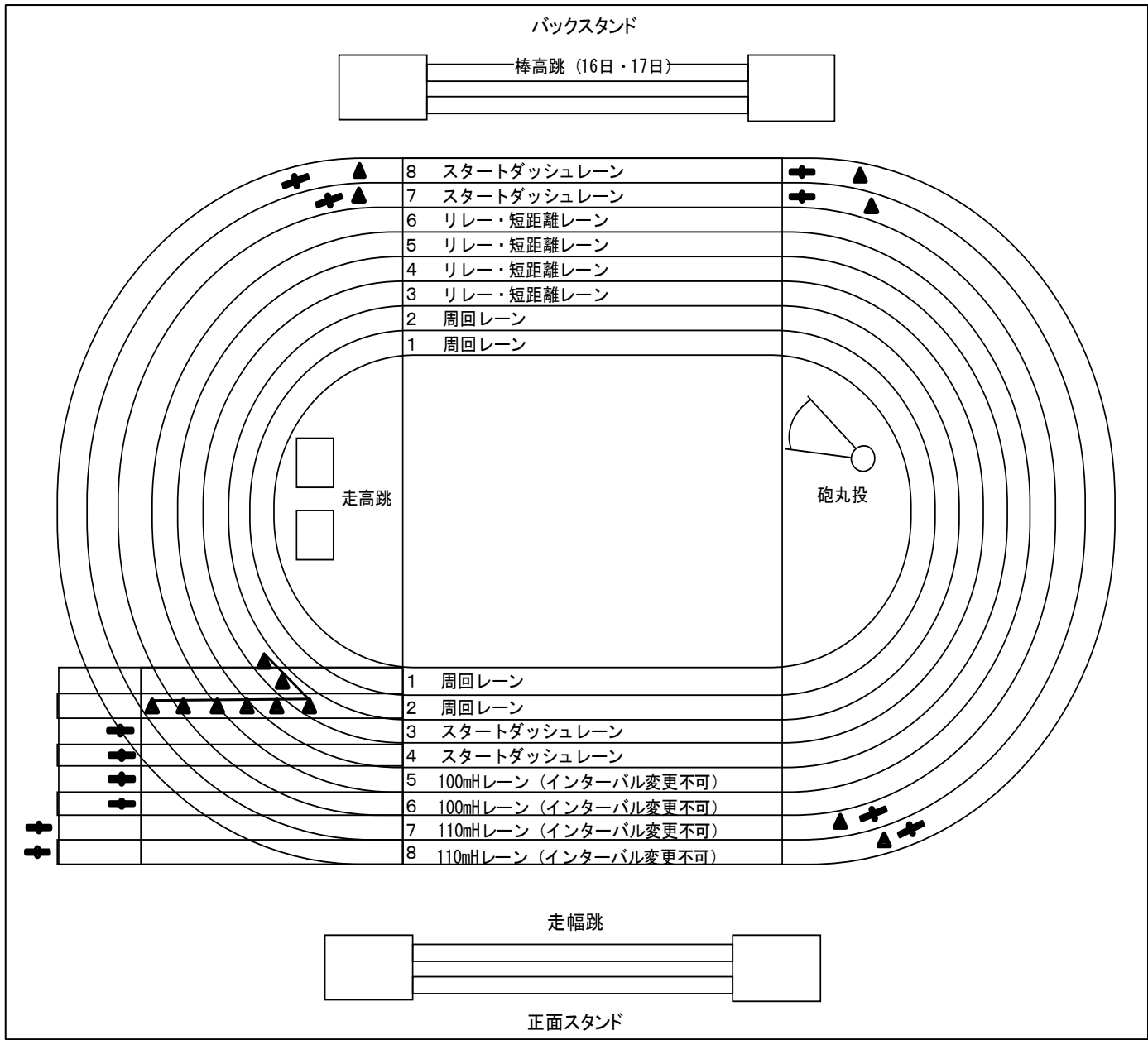
3 注意事項

- (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、または蹴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3ゲートを使用する。
- (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、投擲物、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) 熱中症対策として傘の使用を推奨するが、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。

～陸上競技場の練習使用区分～

【8月16日（土）～20日（水）】

- 1 8月17日（日）～20日（水）は、当日に競技が予定されている選手のみとする。
- （1）棒高跳マットは、16日（土）・17日（日）の期間中のみ、バックストレートに設置する。
- （2）走高跳マットは、16日（土）～20日（水）の期間中、第2曲走路内に設置する。



- 2 雨天練習場の使用について（陸上競技場内メインスタンド下）
- （1）暑熱対策として開放する。
- （2）当該日競技のある選手のみ競技開始直前の練習場所として使用を認める。
- ※雨天練習場使用方法については係の指示に従うこと。

【補助競技場】

1 日 時

8月16日(土)	12:00 ~ 17:00
17日(日)	9:30 ~ 18:45
	<u>午前競技終了後 ~ 13:00 閉鎖</u>
18日(月)	7:00 ~ 17:30
	<u>午前競技終了後 ~ 14:00 閉鎖</u>
19日(火)	7:00 ~ 18:30
	<u>午前競技終了後 ~ 14:30 閉鎖</u>
20日(水)	12:30 ~ 16:05

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 (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

※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 (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 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

①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。

②走幅跳は、主催者が指定する方向で1ピット使用できる。

③走高跳は、第1曲走路内において1ピット使用できる。

※使用後のマーカーは、必ず各自で撤去する。

④砲丸投は、1ピット使用できる。

⑤走幅跳、走高跳、砲丸投の練習については、その日に競技に出場する選手が優先的に使える。

(3) ハードル練習優先時間帯

①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。

②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。

③女子100mH予選と男子110mH予選の優先時間帯の入れ替えは、競技役員の指示に従って行う。

(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

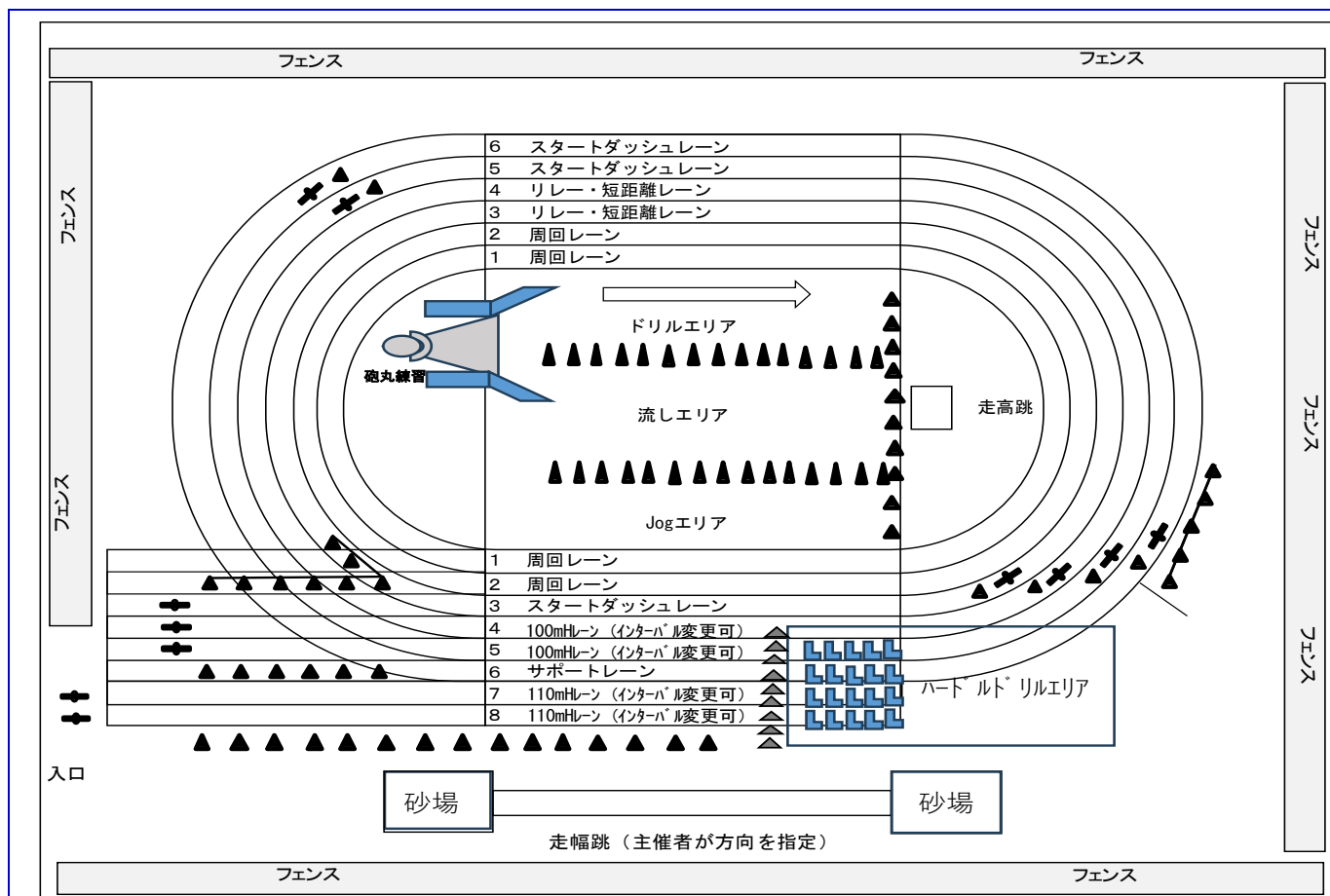
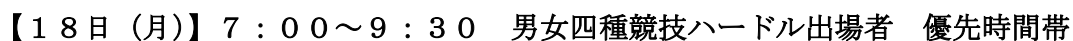
②第1曲走路～バックストレート～第2曲走路

1・2レーン 周回練習レーン (アップやペースの遅いジョギングはしない。)

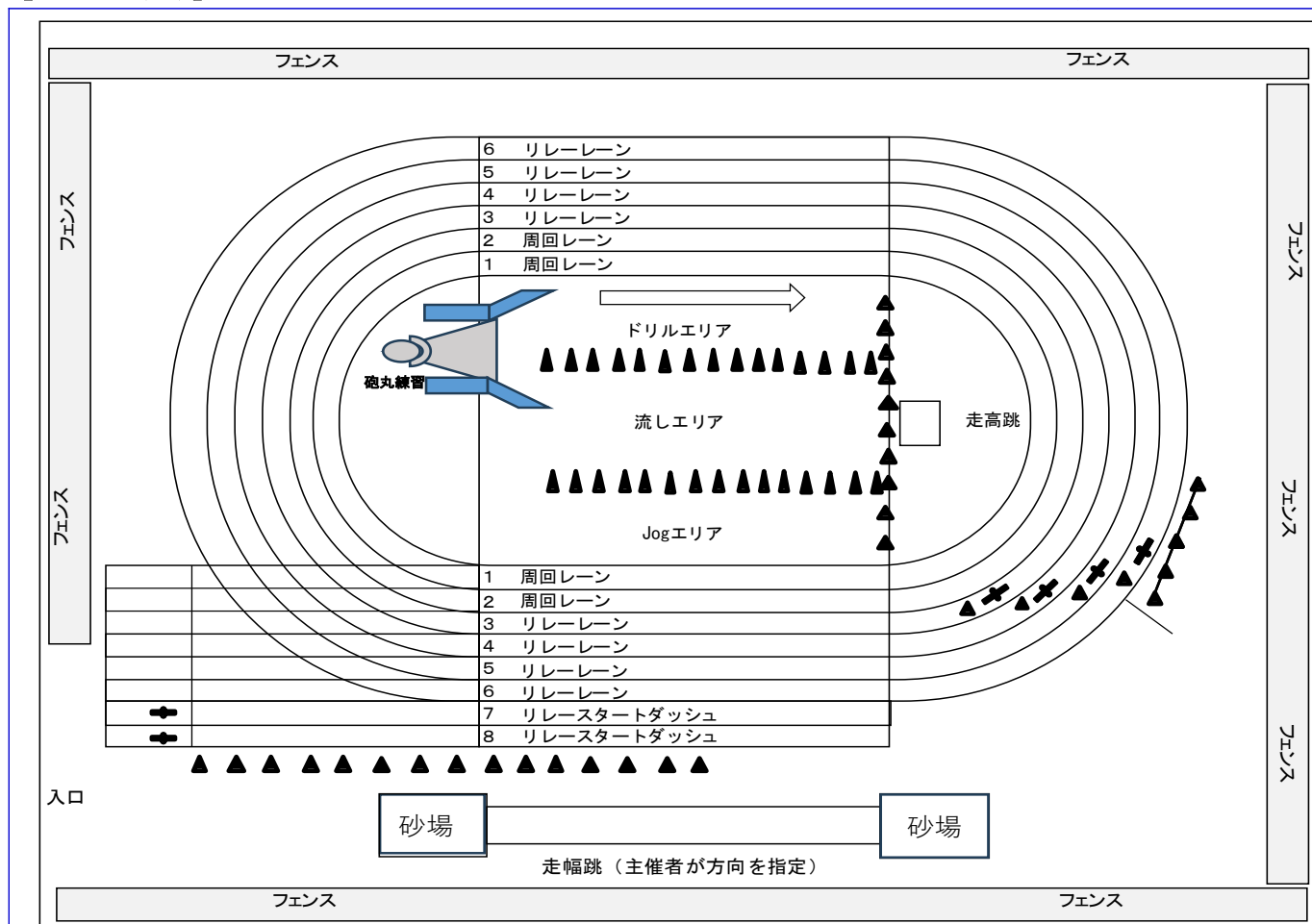
3～6レーン リレー練習レーン スターティングブロック設置 (第1曲走路)

③使用後のリレーマーカーは、必ず各自で撤去する。

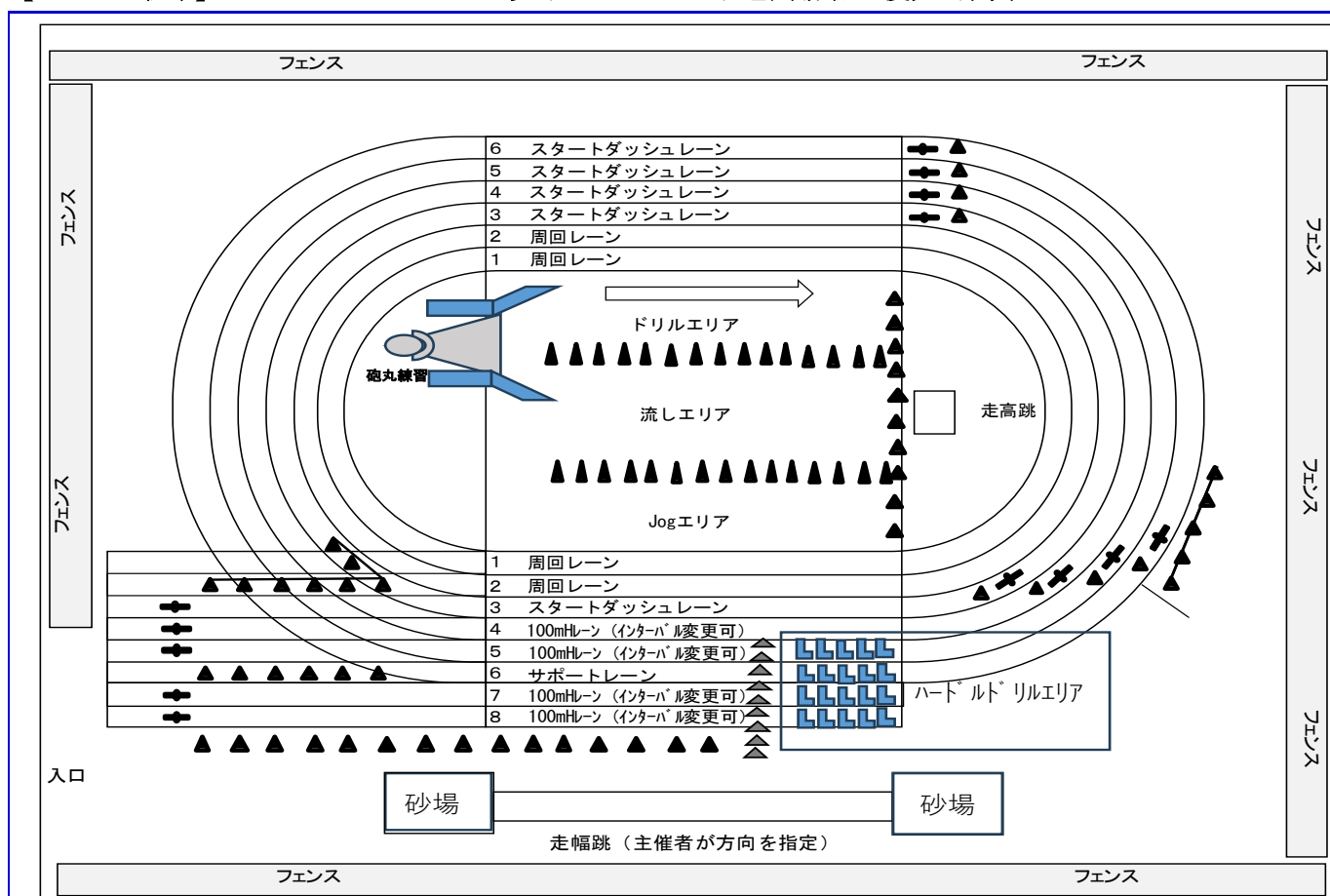
【16日（土）～20日（水）】基本練習使用区分（優先競技時間帯なしの場合）



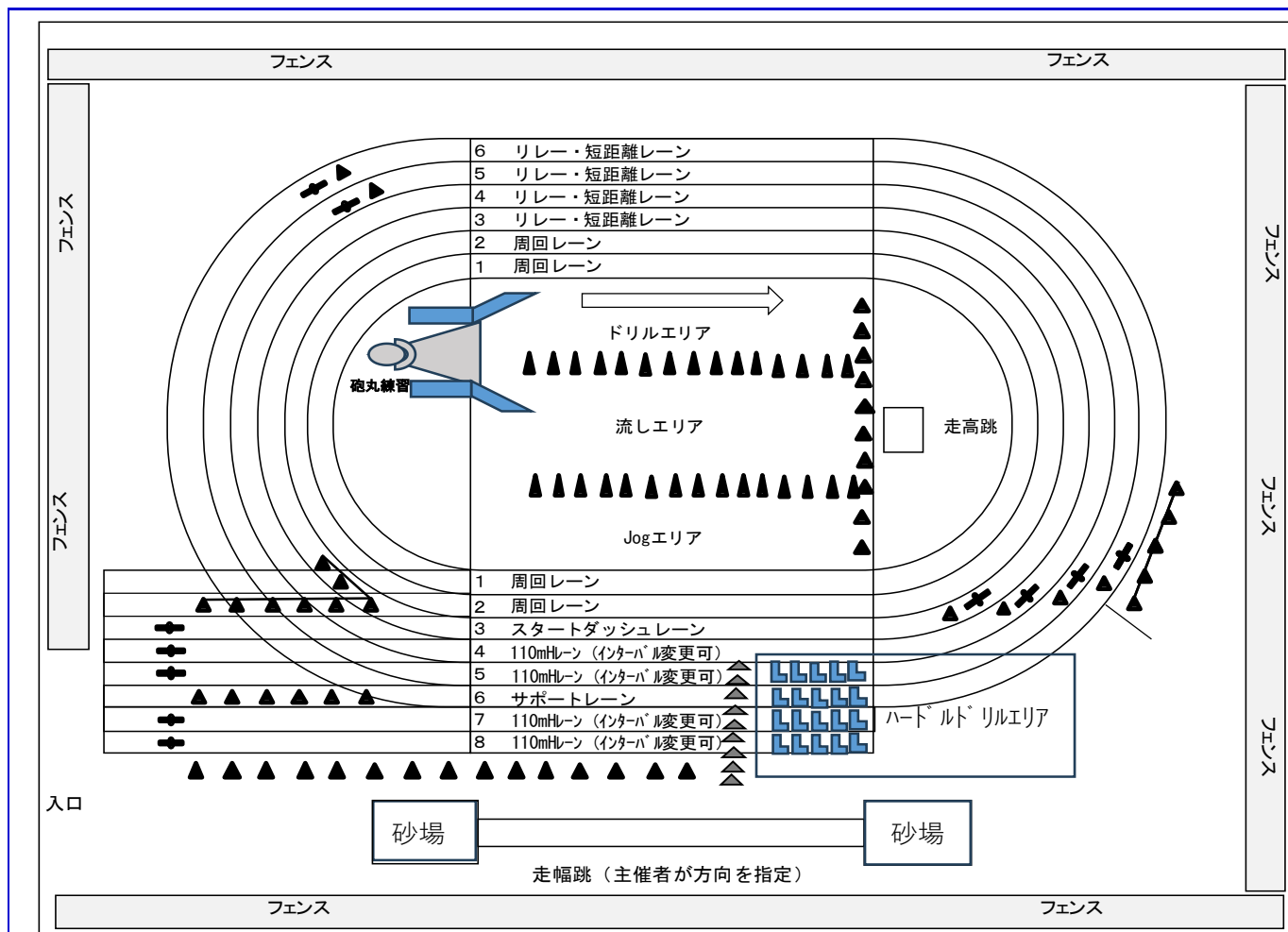
【18日(月)】9:30~10:40 男女4×100mリレー予選出場者優先時間帯



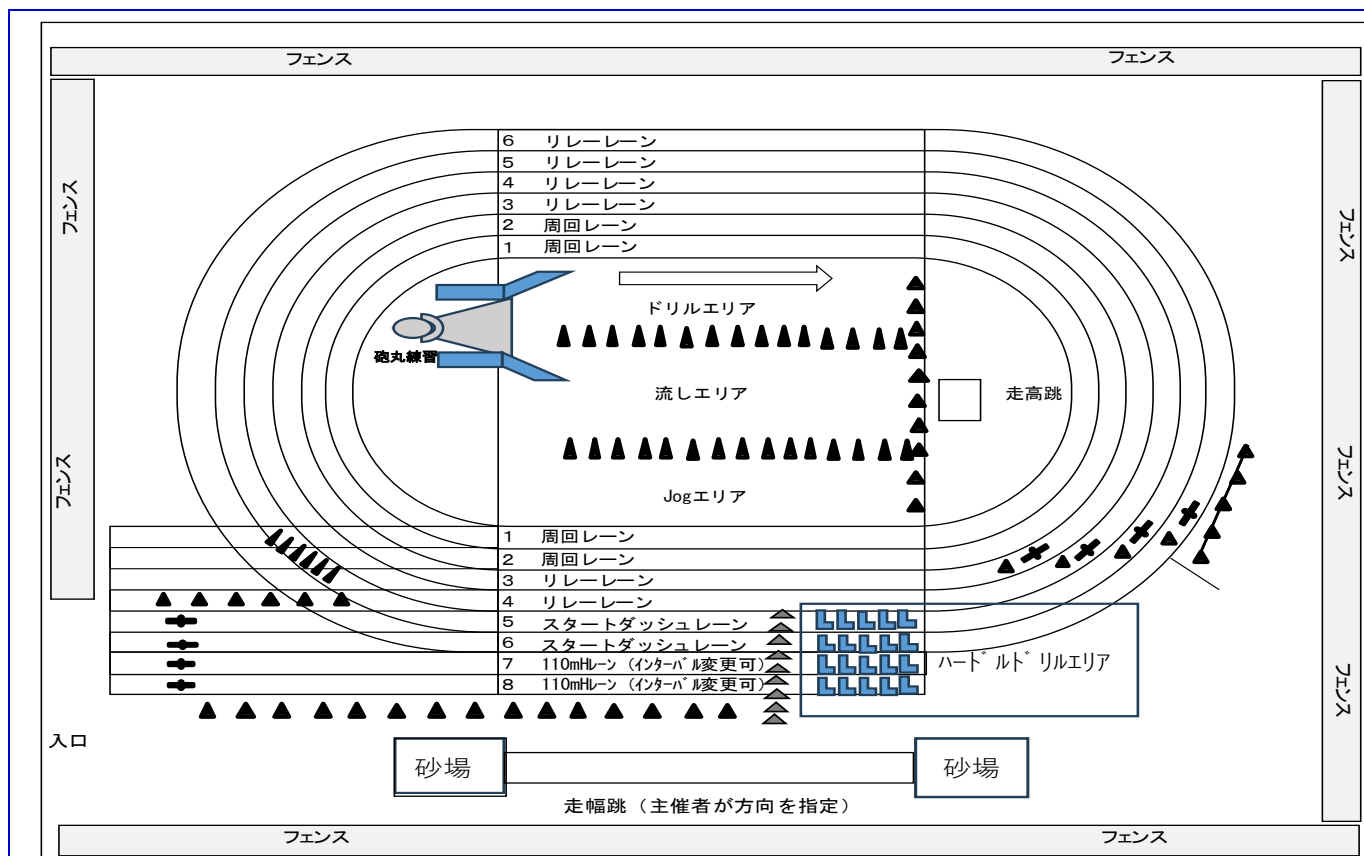
【19日(火)】7:00~9:05 女子100mH予選出場者 優先時間帯



【19日（火）】9：05～9：55 男子110mH予選出場者 優先時間帯



【20日（水）】



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、責任のもてる監督・コーチの付き添いのもとで危険防止に努める。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) 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。
- (5) 入場の際、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。
- (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、投擲物は除く。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。

【蹴球場（短距離・中長距離）】

1 日 時

8月16日（土）	12：00 ～ 17：00
17日（日）	9：30 ～ 20：30
18日（月）	7：00 ～ 19：30
19日（火）	7：00 ～ 20：30
20日（水）	10：30 ～ 17：30

2 注意事項

- (1) 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、責任のもてる監督・コーチの付き添いのもとで危険防止に努める。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。