

# 公開練習要領

## 【公開練習時】

1. 日 時	7月25日(木)	12:30~	17:00	(学校受付は12:30~)
	7月26日(金)	8:00~	9:30	(学校受付は8:00~)
	7月27日(土)	8:00~	9:30	(学校受付は8:00~)
	7月28日(日)	8:00~	9:30	(学校受付は8:00~)

## 2. 使用方法(本競技場)

### (1) ホームストレート

25日(木) 12:30~ 17:00		
1~2レーン	周回練習(周回連続使用可)但し、アップJOGでの使用は不可とする。	
3~6レーン	スタート練習(スタブロ設置)	
7~9レーン	100mH練習(スタートから50m付近まで)	4台設置
※7レーンあり	110mH練習(50m付近から)	4台設置

※25日のみ 電子ピストルでのスタート練習を希望する選手は、スタート地点にいる審判に声をかけてください。練習することができます。

26日(金) 8:00~ 9:30		
1~2レーン	周回練習(周回連続使用可)但し、アップJOGでの使用は不可とする。	
3~6レーン	スタート練習(スタブロ設置)	
7~9レーン	100mH練習(スタートから50m付近まで)	4台設置
※7レーンあり	110mH練習(50m付近から)	4台設置

27日(土) 8:00~ 9:30		
1~2レーン	周回練習(周回連続使用可)但し、アップJOGでの使用は不可とする。	
3~5レーン	スタート練習(スタブロ設置)	
6~9レーン	100mH練習(スタートから50m付近まで)	4台設置
※7レーンあり	110mH練習(50m付近から)	4台設置

28日(日) 8:00~ 9:30		
1~2レーン	周回練習(周回連続使用可)但し、アップJOGでの使用は不可とする。	
3~6レーン	スタート練習(スタブロ設置)	
7~9レーン	100mH練習(スタートから50m付近まで)	4台設置
※7レーンあり	110mH練習(50m付近から)	4台設置

### (2) バックストレート

1~2レーン	周回練習(周回連続使用可)但し、アップJOGでの使用は不可とする。
3~7レーン	リレー練習 第1・2コーナー中間点~バックストレート中間点 ※26&27日のみ8:00~9:00 8&9レーン使用可能
8~9レーン	・スタート練習 直線(スタブロ設置 バックストレート中間点から) 26&27日は9:00~9:30のみ ・第1コーナー(スタブロ設置) 26&27日は9:00~9:30のみ

### (3) 第2曲走路の使用について

①25日(木) 14:10~15:10

②28日(日) 8:50~ 9:20

安全上、上記2日間の時間帯は、第2曲走路の一部(1レーン~3レーン)を規制する。

(4) フィールド内

- ① 芝生内はJOG、ウォーミングアップや体操、ランニングの使用可。
- ② 走高跳、棒高跳、走幅跳は用器具を設置した方向へのピットのみ使用可。
- ③ 砲丸投は、以下の通りとする。※必ず指導者がついて危険がないよう注意すること

		使用時間詳細	
7月25日(木) 大会前日	回転投法以外	男子①12:30~13:20 男子②15:10~16:00	女子①13:20~14:10 女子②16:00~16:50
	回転投法のみ	男女問わず14:10~15:10 ※この時間帯は第2曲走路の一部分を規制します。	
7月26日(金) 1日目	<b>砲丸ピットで投げることはできない。</b> <b>『投動作』の確認のためのサークル使用は可とする。</b>		
7月27日(土) 2日目	砲丸を投げる場合は【補助競技場】(多目的グラウンド)を使用すること。 その場合は、補助競技場使用の注意事項を守ることに。		
7月28日(日) 3日目	回転投法以外	男子決勝進出者のみ… 8:10~8:50	
	回転投法のみ	男子決勝進出者のみ… 8:50~9:20 ※この時間帯は第2曲走路の一部分を規制します。	
	28日(日)は【補助競技場】(多目的グラウンド)が使用できない。		

(5) 雨天走路

- ① 雨天走路を使用する場合、表示されている進行方向に従うこと。
- ② 係員がいる場合は、その指示に従うこと。
- ③ バトン・バトン練習用マーク以外の私物用具の持ち込みは禁止とする。

3. 注意事項

- (1) 本競技場への持ち込み可能な道具は、スターターピストル、バトン、棒高跳のポール、砲丸、スピーカーとする。
- (2) 本競技場での逆走は禁止する。
- (3) 本競技場内へは、競技者、監督、コーチ以外の立ち入りを禁止する。
- (4) スパイクのピンは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、走高跳は12mm以内のスパイクを使用することができる。

【競技中】

1. 競技場外周を使用する練習について

- (1) 私物器具は、ラダー、ミニハードル、ハードル、スターティングブロック、スピーカーの持ち込みを許可するが、各自の責任で必ず撤去すること。音楽をかける場合は、競技進行の妨げにならないこと。

2. 注意事項

- (1) 競技中は、競技場内を使用することはできない。
- (2) 雨天走路へはバトン・バトン練習用マーク以外の私物器具の持ち込みは禁止する。
- (3) 係の指示に従い、事故のないように注意する。

【補助競技場】(多目的グラウンド)

1. 日時 7月25日(木) ~ 27日(土) 8:00~競技終了時まで  
※25日は12:30~17:00、28日は使用不可

2. 注意事項

- (1) 器具の持ち込みについては、各自の責任で必ず撤去すること。
- (2) 投てき練習に関しては、指定された場所で行うこと。その際には、必ず指導者がついて危険がないよう注意すること。
- (3) 係の指示に従い、事故のないように注意する。

