

＜ 公開練習要項 ＞

競技場の開門 9月19日(金) 13:00 9月20日(土)・21日(日) 7:00

1. 公開練習日時 ※旧総合体育館は開放しない

9月19日(金) 13:00～17:00 (学校受付13:00～) ※17:00以降は一般開放
 9月20日(土) 7:00～ 9:00
 9月21日(日) 7:00～ 9:00

2. 練習場所区分

(1) ホームストレートレーン

レーン	直線部前半	中間	直線部後半
1 2	周回練習 (アップジョグは禁止。流しは不可)		
3 ～ 6	スタート練習 (男子) ※21日のみ3～5レーンとなる	待機場所 (女子)	スタート練習 (女子) ※21日のみ3～5レーンとなる
7 ～ 9	男子100mH練習 (7レーンのみ) 男子110mH練習 (スタブロ設置、フレキハードル4台)	待機場所 (女子)	女子100mH練習 (スタブロ設置、フレキハードル4台)

※21日は6～9レーンをハードル練習レーンとする。~~(6～7レーンを男子100mH練習)~~
6レーンの前半・後半を男子100mH練習とする。男子110mHは7～9レーン

(2) バックストレートレーン

1 2	周回練習 (アップジョグは禁止。流しは不可)
3 ～ 7	リレー練習 (1・2コーナー中間点付近～3・4コーナー中間点付近まで、ただし流しは禁止)
8 9	流し練習 (バックストレート直線部分) ・ スタート練習 (第3コーナーにスタブロ各1台設置)

(3) フィールド内

- ① フィールドの芝生内はジョグと体操、基本運動のみ使用可
ミニハードル、ラダー、スピーカーなどの私物の使用を認めるが、使用したあと速やかに撤去し、占有しないこと (砲丸投Aピット周辺は立入禁止エリアとする)
- ② 走幅跳・走高跳・棒高跳は用器具を設置した方向へのピット使用可
- ③ 砲丸投は、下記の練習時間に限り、**砲丸投Aピットでの使用可** (必ず指導者がついて行うこと)
砲丸投Bピットは、グライド・回転等の確認のみ使用可 (タオル等を投げることは不可)

19日(金)	13:00～14:30	回転投法以外 回転投法のみ	15:00～16:00	回転投法以外 回転投法のみ
20日(土)	男女四種競技出場選手のみ			
21日(日)	男女砲丸投出場選手のみ			

(4) サブ走路 (レーン番号はなし。競技場側から1レーン)

レーン	＜競技場側＞	
1	男子ハードル練習 <small>(フレキハードル2台 +スタブロ設置)</small> 進行方向→	女子ハードル練習 <small>(フレキハードル2台 +スタブロ設置)</small> 進行方向→
2	スタブロ設置 進行方向→	
3	進行方向→	
＜芝生エリア：ラダー、ミニハードル、スピーカー等の器具使用可＞ ※テント設置は禁止		

~~(5) 競技場外砲丸練習場~~ ~~グライド・回転等の確認のみ使用可。砲丸・タオル等を投げることは不可~~

< 競技中の練習・ウォーミングアップについて >

1. 競技場内

- (1) 競技に支障がないかぎり、本競技場バックストレート側での練習を可とする。(コーンで規制された範囲)
- (2) 開放時間は、100m、200m、ハードル競技実施中のみ。(棒高跳実施中は、レーン使用に一部制限をかける)
- (3) ラダー、ミニハードル、バトン、マーカー等、用具の使用は不可とする。

2. 競技場外【サブ走路・芝生エリア・砲丸練習場（競技場外）】

- (1) サブ走路では、バトンのみ使用可とするが、バトン合わせは禁止する。
- (2) サブ走路は2レーンを、ハードル設置（男女各2台）レーンとスタブロ設置レーンとする。
- (3) ラダー、ミニハードル、スピーカー等の用具は、芝生エリアでのみ使用可とする。
- ~~(4) 砲丸練習場（競技場外）は、グライド・回転等の確認のみ使用可。砲丸・タオル等を投げることは不可とする。~~



←至旧総合体育館

※アスファルト上でのアップ可。ただし、一般の方の通行が優先なので注意のこと

