

＜ 公開練習要項 ＞

競技場の開門
7月26日(日) 12:30
7月27日(月)・28日(火)・29日(水) 7:00

1. 公開練習日時

7月26日(日) 12:30～16:30 (学校受付 12:30～) ※片付け後は一般開放 (有料)
 7月27日(月) 7:00～ 8:30 (学校受付 7:00～)
 7月28日(火) 7:00～ 8:30 (学校受付 7:00～)
 7月29日(水) 7:00～ 8:30 (学校受付 7:00～)

2. 使用方法

(1) ホームストレート

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	待機場所	スタート練習
7 ～ 9	男子110mH練習 (スタブロ設置、ハードル4台) ※フレキハードルレーンあり	待機場所 (女子)	女子100mH練習 (スタブロ設置、ハードル4台) ※フレキハードルレーンあり

※7月28日(火)のみ3～5レーンをスタート練習、6～9レーンをハードル練習とする

(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)

26日(日)	12:30～14:30 回転投法以外 14:30～15:00 回転投法のみ	15:00～16:00 回転投法以外 16:00～16:30 回転投法のみ
27日(月)	7:00～8:30 ※投法意思表示(声掛け)をして実施すること	
28日(火)	7:00～8:30 ※投法意思表示(声掛け)をして実施すること	
29日(水)	7:00～8:30 ※投法意思表示(声掛け)をして実施すること	

(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 (フレキハードル2台 +スタブロ設置) 進行方向→ 女子ハードル練習 (フレキハードル2台 +スタブロ設置) 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	

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) 競技場外(第1曲走路裏側)の砲丸練習場は立入禁止とする。

< 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(規制された範囲)での練習を可とする。
- (2) (1)の開放時間は、暑熱対策の休憩時間、100m、200m、ハードル競技実施中とする。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。
- (4) 公開練習2における競技場内の使用はトラックのみとする。フィールド競技の進行具合によって、開放する範囲に一部制限をかける。

2. 競技場外【サブ走路・芝生エリア】

- (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つのレーンを、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) 競技場外(第1曲走路裏側)の砲丸練習場は立入禁止とする。

3. 旧総合体育館

- (1) 7月27日(月)～29日(水)の9:00～競技終了時刻までメインアリーナのみ準備運動、ドリル等
で利用できる
- (2) 外靴袋を用意し、必ず上靴に履き替えて使用すること
- (3) メインアリーナ内での飲食は禁止とする
- (4) 私物器具の持ち込みを許可するが、床保護のため金属類の道具の使用を禁止する

競技場

←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

ト
イ
レ

男子ハードル2台設置

進行方向 →

女子ハードル2台設置

進行方向 →

スタブロ設置

進行方向 →

進行方向 →

芝生エリア

トイレより体育館側

テント設置可

芝生エリア

(ラダー、ミニハードル、スピーカー等使用可)

※テント設置は禁止

(芝生エリア周辺に、一部テント設置可能な場所を設ける)