

公開練習要領

本競技場

公開練習時

1. 日時

8月31日(土) 12:00～17:00 (受付 13:00～) 【開場 12:00】

9月1日(日) 7:00～8:20 競技終了～18:00 【開場 6:45】

(※ただし、スタンド席の開場は両サイドから7:00とする。)

2. 使用方法

(1) ホームストレート

1～2レーン 周回レーン (周回連続使用可) *アップJogでの使用は不可

3～5レーン スタート練習 (スターティングブロック設置)

男子 50m地点まで 女子 50m～100m地点まで

6～8レーン 50m地点まで 110mH 50m～100m地点まで 100mH 練習

(各レーンにスターティングブロックとハードル4台ずつ設置)

(2) バックストレート

1～2レーン 周回レーン (周回連続使用可) *アップJogでの使用は不可

7・8レーン 200m スタート練習 (スターティングブロック設置)

3～6レーン 練習 (第1・2コーナー中間点～第3・4コーナー中間点)

(3) フィールド内

・芝生内100mスタート側は準備運動、ストレッチ、基本動作(スパイク使用も可)のみ使用可
ミニハードル、ラダーなどの私物の使用も認めるが、使用したあと速やかに撤去し、占有しないこと。

・走幅跳、走高跳は、用器具を設置した方向へのピットのみ練習可

・芝生内ゴール側は、ジャベリックスローの練習場所とする。

・砲丸投は、Aピット(シンダーピット)のみ練習可

但し、ジャベリックスロー及び砲丸投には必ず指導者がつき、危険のないように注意すること。

・円盤投の練習は本競技場ではできない。附属競技場サークルのみ練習可とする。

3. 注意事項

(1) 競技場内へのハードル・スターティングブロックの私物器具の持ち込みを禁止する。

(2) フィールド(芝生部分)以外での逆走は禁止する。

(3) 係の指示に従い、事故のないように注意すること。

(4) 本競技場は全天候舗装であるため、スパイクピンの長さは9mm以下とする。ただし、走高跳は12mm以下とし、ピンの数は11本以内とする。

競技中

1. バックストレートの開放について

*私物の持ち込みを禁止する。

(1) 「直線競技」が行われている時のみ開放する。「200m」競技中はスタートに影響がない範囲で行うこと。

(2) 競技中は、バックストレート外側棒高跳エリアを開放する。競技に支障がないように注意すること。

*走幅跳のピットを主催者側で設置した方のみ開放する。

*フレキハードルを準備してあるので、使用しても構わない。ただし、所定の場所に片付けること。

附属競技場

1. 日時

8月31日(土) 12:00～17:00 9月1日(日) 7:00～競技終了時

2. 使用方法

(1) 附属競技場・トラック及びフィールド

ハードル・スターティングブロック・ミニハードル・メディシンボールなどの私物器具の持ち込みは自由とする。ただし、私物器具による占有をせず、管理は各校で行うこと。また、練習が終わり次第、各校で必ず撤去すること。

(2) 砲丸投は砲丸サークルを、円盤投は円盤サークルを、ジャベリックスローは附属競技場トラック内芝を使用すること。

ただし、必ず指導者がつき、必ず「大きな声」で掛け声をかけ、危険のないように注意すること。