

公開練習要項

【本競技場：笠松運動公園陸上競技場】

1 日時

8月16日(月)	12:00～ <u>16:00</u>
17日(火)	<u>14:00</u> ～17:00
18日(水)	7:00～ <u>10:30</u> (トラック、 <u>走高跳</u> 、棒高跳、砲丸投のみ)
19日(木)	7:00～ <u>8:30</u> (トラック、 <u>走高跳</u> 、砲丸投のみ)
20日(金)	7:00～9:00 (トラックと砲丸投のみ)

※18日の棒高跳については、競技開始時刻まで継続して使用することができる。

※競技日に本競技場での練習が行えるのは、該当日に競技が予定されている選手に限る。

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ご遠慮ください。)	
3～5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
6～7レーン	100mH練習レーン	スターティングブロック設置
8～9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ご遠慮ください。)	
3～6レーン	リレー・短距離レーン	
7～9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、3～9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。同じく、7～9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) フィールド内

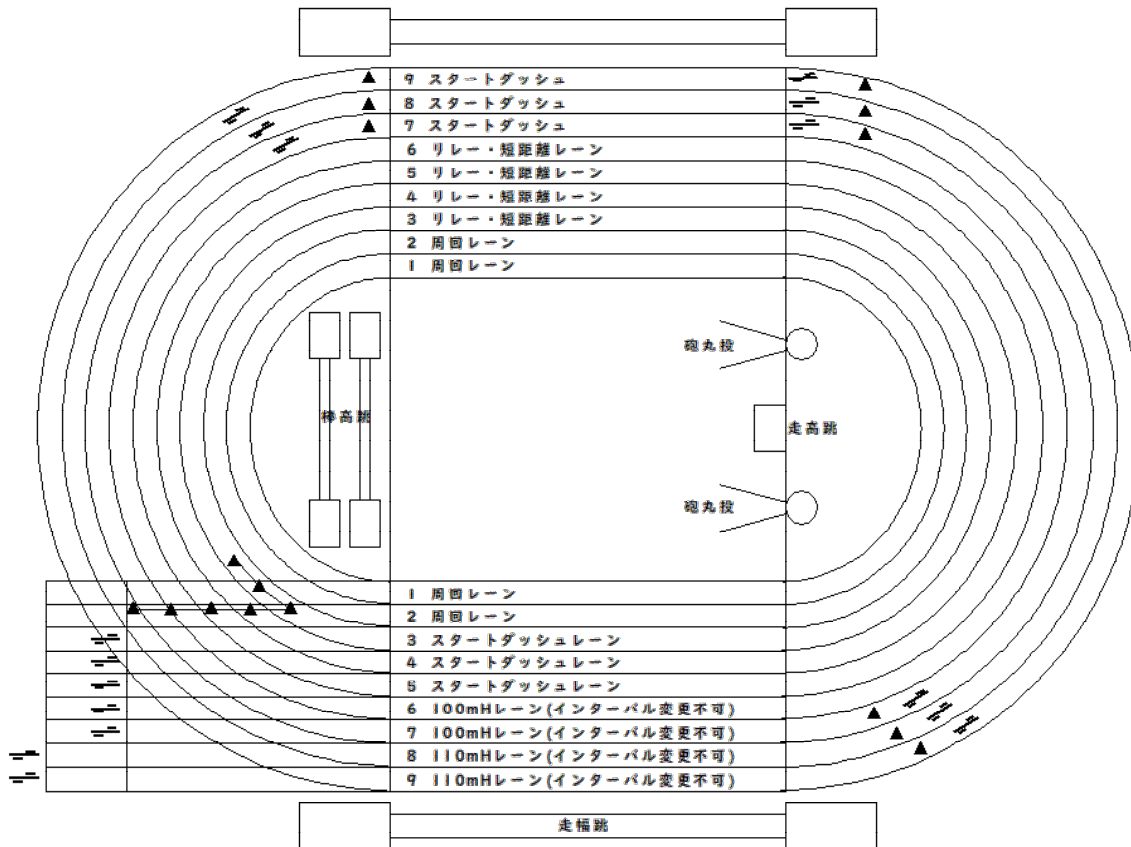
- ①芝生部分は立ち入り禁止とする。
- ②走幅跳は、ホームストレート外側に2ピット設置しており、使用できる。
- ③走高跳は、第1曲走路内に1ピット設置しており、使用できる。
- ④棒高跳は、第2曲走路内に2ピット(19日はバック側1ピット)設置しており、使用できる。
- ⑤砲丸投の練習は、第1曲走路内において、サークル内でのグライド練習のみ認める。
※投てき練習は不可。

3 注意事項

- (1) 選手は、安全確保のため、レーンの使用区分をよく守ること。特に、曲走路から直線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) アップや動きづくりは補助競技場、または投てき練習場の決められた部分を使用する。
- (3) メイン競技場への入口は第4ゲート(200mスタート付近)とし、出口は第2ゲート(ミックゾーン)とする。
- (4) 入場の際は、選手・監督・コーチはADカードを提示する(16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) 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、棒高跳用ポール、バトン、ストップウォッチ、ピストル、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。競技の際の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) 傘の使用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。

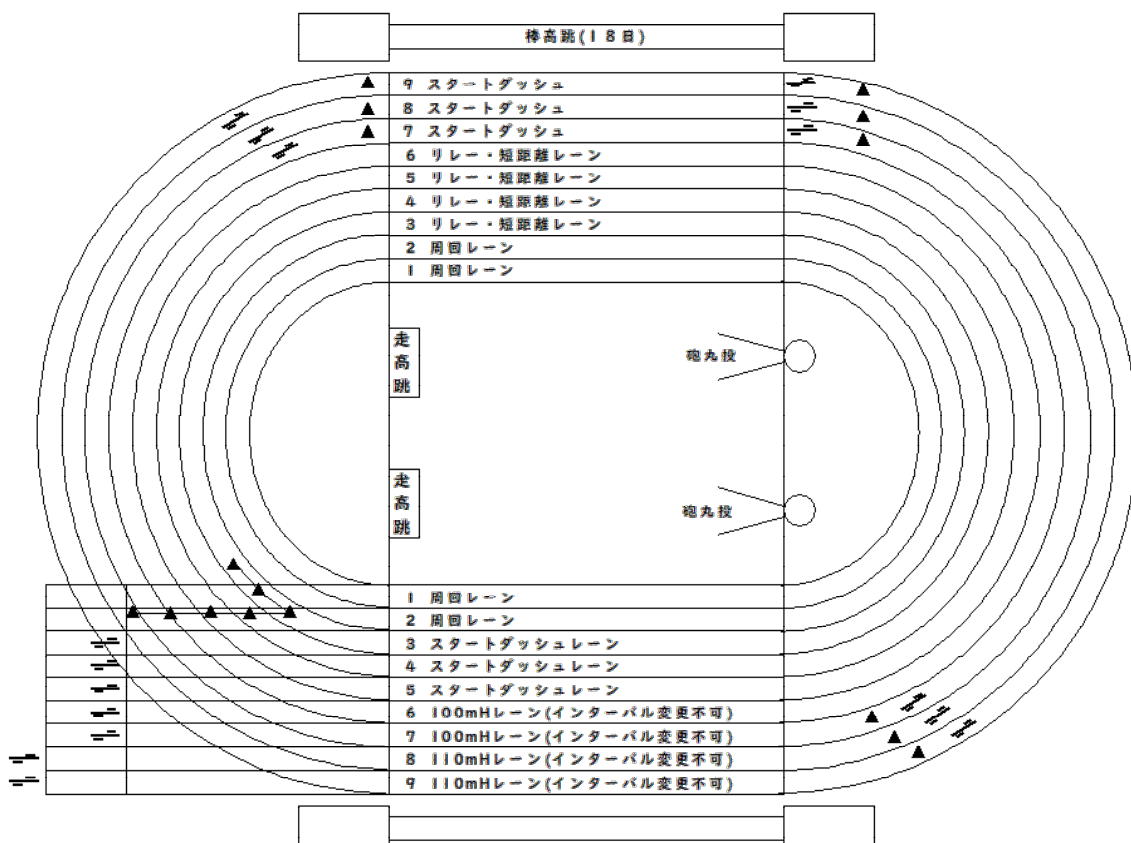
～本競技場の練習使用区分～

【8月16日(月)・17日(火)】



【8月18日(水)～20日(金)】トラックを基本(ただし、18日の棒高跳、18日と19日の走高跳、18日から20日の砲丸投を除く)とする。

※砲丸投の練習は、第1曲走路内において、サークル内でのグライド練習のみ認める。投てき練習は不可。



【ウォーミングアップ場：補助競技場】

1 日時

8月16日(月)	12:00~17:00
17日(火)	<u>14:00</u> ~17:00
18日(水), 19(木)	7:00~18:30
20日(金)	7:00~16:00

2 使用方法

(1) ホームストレート(雨天走路側)

- 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ご遠慮ください。)
- 3~4レーン スタートダッシュレーン スタートインギングブロック設置
- 5~6レーン 100mH練習レーン スタートインギングブロック設置
- 7~8レーン 110mH練習レーン スタートインギングブロック設置

※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、使用後は必ず戻すこと。

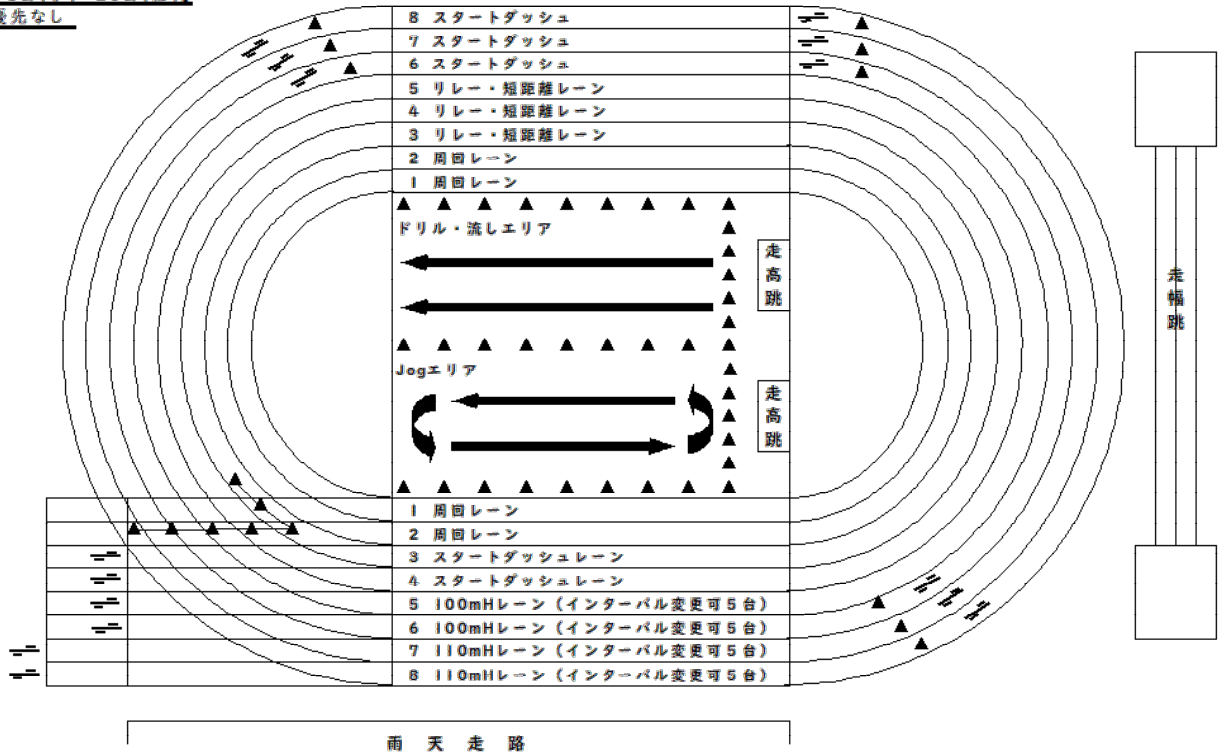
(2) 第1曲走路~バックストレート~第2曲走路

- 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ご遠慮ください。)
- 3~5レーン リレー・短距離レーン
- 6~8レーン スタートダッシュレーン スタートインギングブロック設置

※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。同じく、6~8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。

【18日(水)~20日(金)】

優先なし

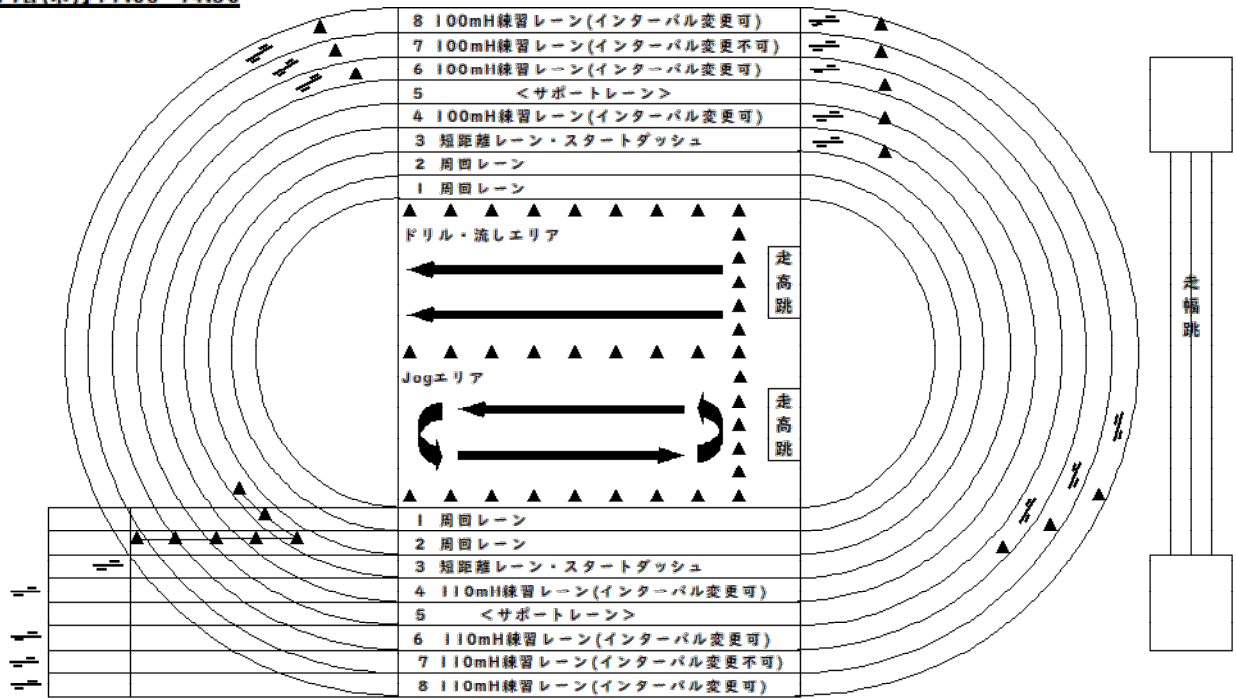


(3) ハードル練習優先時間帯について

競技実施期間中、次の通りハードル優先時間帯を設ける。

- ① 日時 8月19日(木) 11:05~14:30 110mH・100mH予選出場者
- ② インターバルの変更を許可するレーンは、日程ごとに確認をし、必ず守って使用する。(レーンの横断には十分注意し、使用後は元に戻す。)
- ③ 1・2レーンについては周回種目の練習レーンとし、絶対に逆走や歩いて戻ることがないように注意する。走り終えた選手は必ずサポートレーンもしくは8レーンの外側から戻る。

【19日(木)】11:05~14:30



雨天走路

(4) リレー練習優先時間帯について

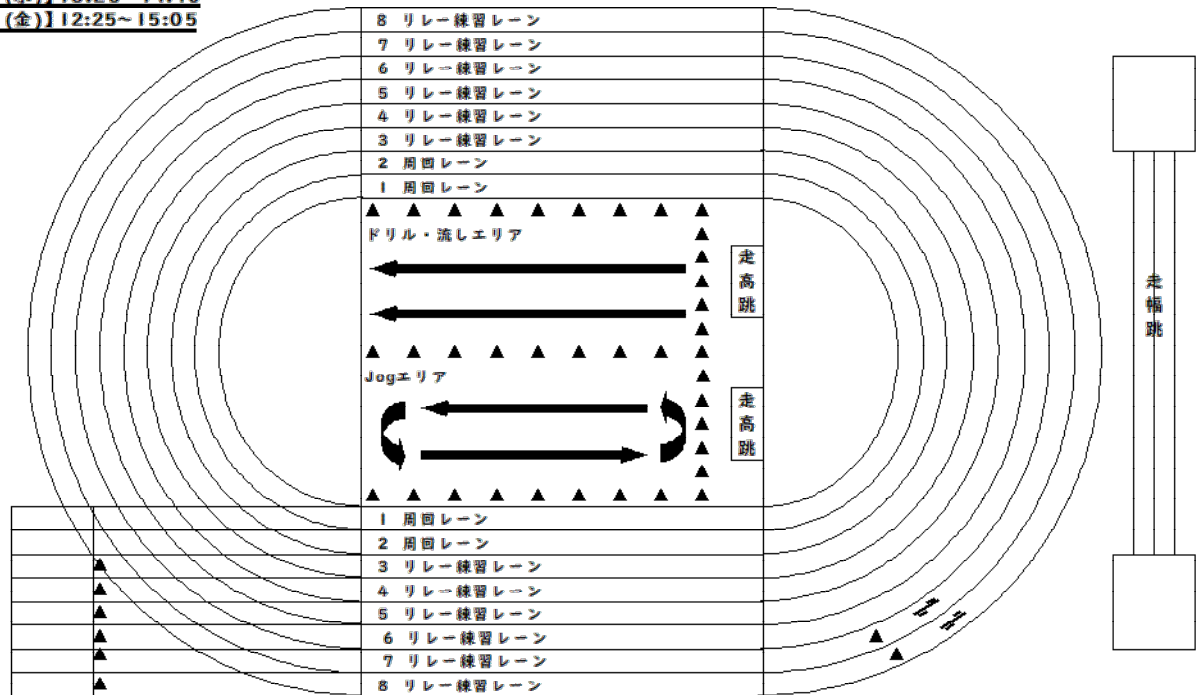
競技実施期間中、次の通りリレー優先時間帯を設ける。

- ①日 時 8月18日(水) 13:25~14:40
- 20日(金) 12:25~15:05

②上記の時間帯は、3~8レーン全域をリレー優先とする。

【18日(水)】13:25~14:40

【20日(金)】12:25~15:05



雨天走路

(5) フィールド内

- ①芝生部分は、ジョグや動きづくり、流しなどの目的にのみ使用を認める。ただし、使用は矢印の方向のみとする。
- ②走幅跳・走高跳は、次の日程で各ピットを使用できる。
 - 8月18日(水) 7:00~18:00
 - 19日(木) 7:00~18:00
 - 20日(金) 7:00~13:10※走幅跳は、主催者が指定する方向で2ピット使用できる。
※走高跳は、第1曲走路内において2ピット使用できる。
 - 【走幅跳優先時間帯】
 - 8月18日(水) 女子走幅跳決勝出場者 11:50~13:20
 - 20日(金) 男子走幅跳決勝出場者 11:40~13:10
 - 【走高跳優先時間帯】
 - 8月18日(水) 女子四種競技出場者 14:15~15:40
 - 男子走高跳決勝出場者 11:15~12:45
 - 19日(木) 男子四種競技出場者 7:00~8:40
 - 女子走高跳決勝出場者 12:00~13:30
- ③代理を立てての順番待ちは禁止する。
- ④マーカーの使用後は必ず各自で撤去する。

(6) 雨天走路の使用制限について

雨天走路については、選手待機場所として使用する。ランニングやドリル、ダッシュなどの練習は禁止とする。(雨天時も同様とする)

3 注意事項

- (1) 選手は、安全確保のため、レーンの使用区分をよく守ること。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。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) アップや動きづくりは選手同士の接触・衝突を避けるため、必ず芝生内を使用する(トラック外側などでは行わない)。
- (3) 入場の際は、選手・監督・コーチはADカードを提示する(16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。
- (4) 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、バトン、ストップウォッチ、ピストル、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。競技のリレーマーカーは主催者が準備する。
- (5) 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。
- (6) 補助競技場内の練習は、当日試合のあ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のみ行うことができる。翌日の試合に備えての練習については、優先時間外で練習を行うこと。
- (7) シート、ベンチ、テントなどの設置は禁止する。ただし、主催者が各県に割り当てたテント内においてはシート・ベンチの設営は認める。
- (8) ストレッチマットなどを使用した際は、退場時に持ち帰ること。
- (9) 傘の使用は他の明和にならないように十分注意すること。状況によっては使用を制限する場合がありますので、指示に従うこと。

【ウォーミングアップ場：投てき練習場】

1 日 時	8月16日(月)	12:00~17:00
	17日(火)	9:00~17:00
	18日(水)・19日(木)	7:00~17:00
	20日(金)	7:00~13:00

※練習用の砲丸は、各校で用意したものを使用すること。持ち込みは砲丸、メディシンボールのみ

2 使用方法

(1) 砲丸投ピット

2ピット使用できる。(Aピットは足留材あり、Bピットは足留材なし)

(2) 芝生エリア

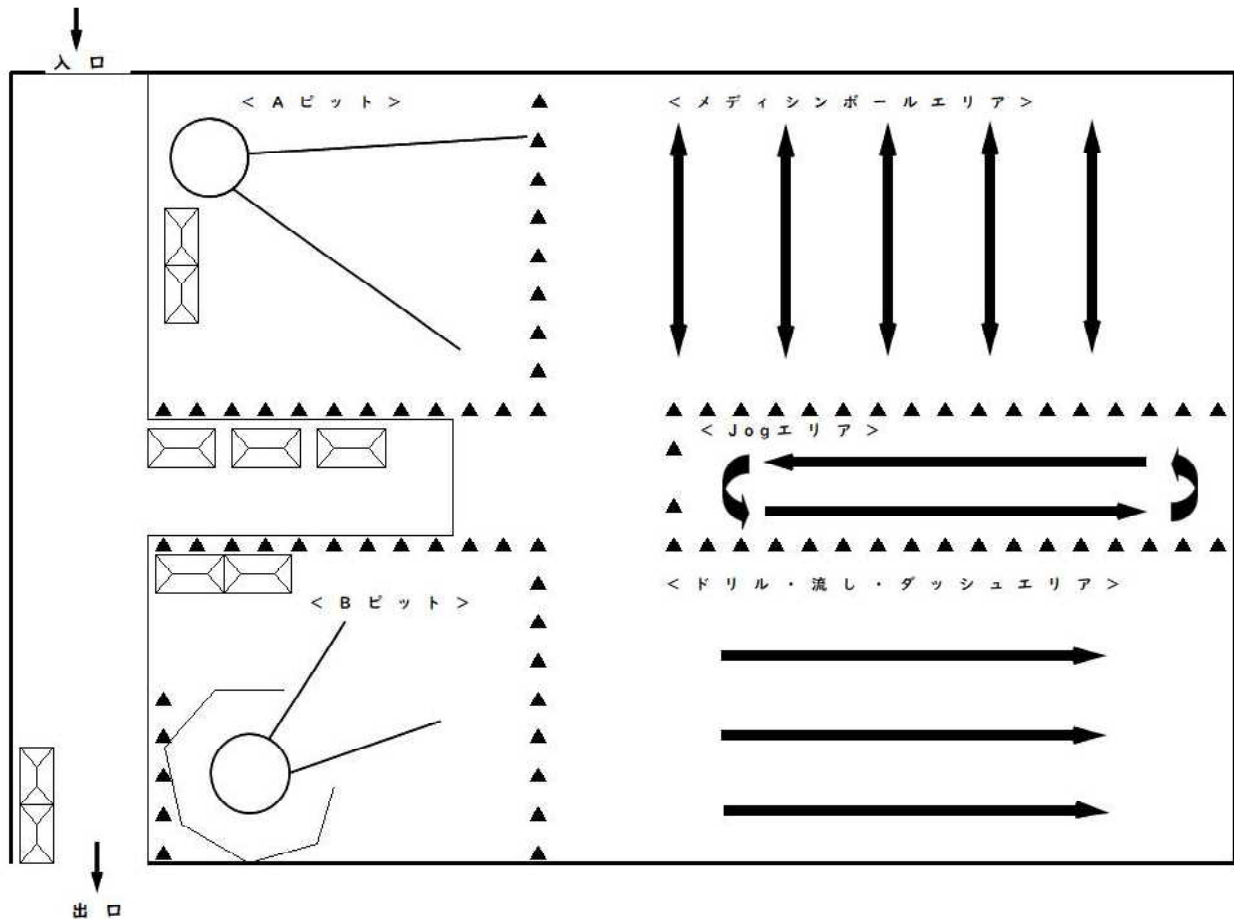
①メディシンボールエリア・・・メディシンボールのみ使用を認める。

②Jogエリア・・・使用は矢印の方向を守ること。

③ドリル・流し・ダッシュエリア・・・動きづくり、流しなどの目的にのみ使用を認める。ただし、使用は矢印の方向のみとする。

【砲丸投優先時間帯】

8月18日(水)	男子四種競技出場者	13:40~15:40
19日(木)	女子四種競技出場者	7:00~8:40
	女子砲丸投決勝出場者	12:10~13:40
20日(金)	男子砲丸投決勝出場者	7:00~9:10



3 注意事項

- (1) 入場の際は、選手・監督・コーチはADカードを提示する(16日以降)。提示のない者は入場できない。選手・監督・コーチ以外の立ち入りを禁止する。また、選手のみでの投てき練習を禁止する。
- (2) 会場内へは、砲丸、メディシンボール以外の持ち込みを禁止する(砲丸、メディシンボールについては、各校で用意したものを使用すること)。
- (3) 投てき練習場内の練習は、当日試合のあ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のみ行うことができる。翌日の試合に備えての練習については、

優先時間外で練習を行う。

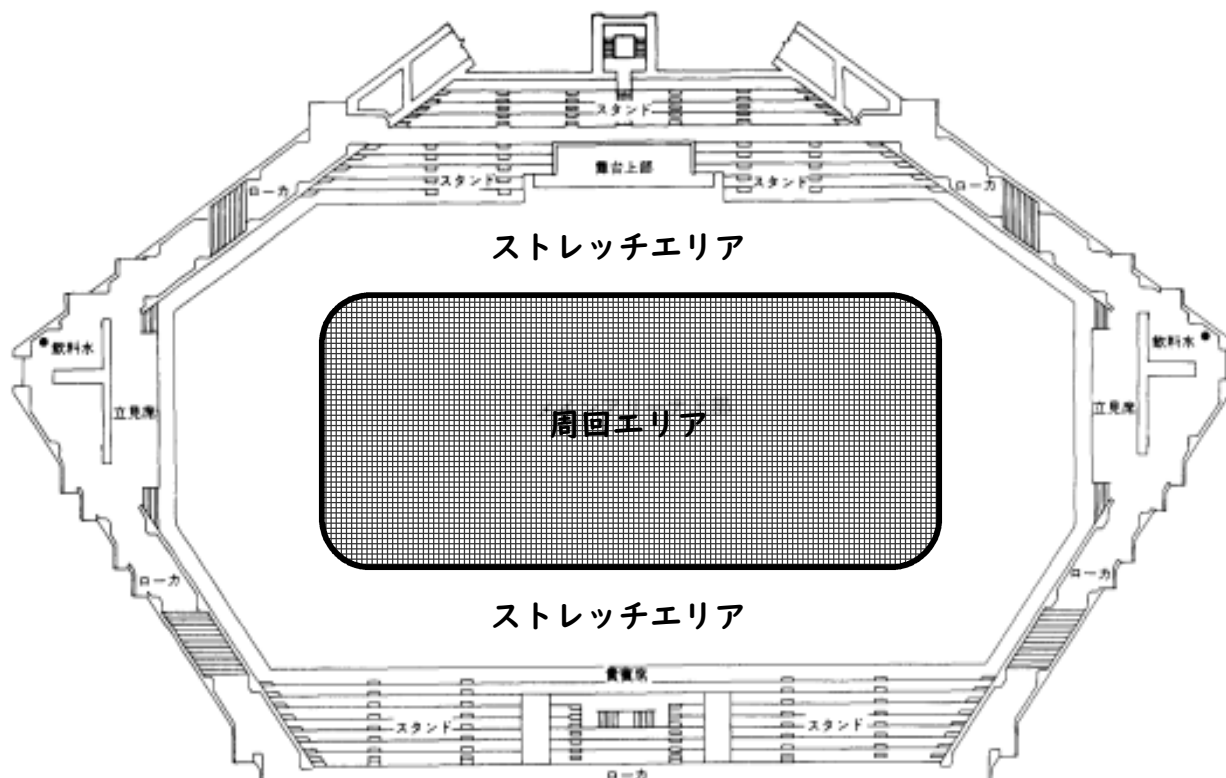
- (4) シート、ベンチ、テントなどの設置は禁止する。
- (5) ストレッチマットなどを使用した際は、退場時に持ち帰る。

【ウォーミングアップ場：主体育館】

1 日 時	8月18日(水)	<u>13:00</u> ~18:00
	19日(木)	8:00~18:00
	20日(金)	8:00~16:00

2 使用方法

- (1) 周回エリア・・・指定された方向へのJ o g程度のランニングのみ認める。
- (2) ストレッチエリア・・・体操やストレッチなどを行う。



3 注意事項

- (1) 入場の際は、選手・監督・コーチはADカードを提示する（18日以降）。提示のない者は入場できない。選手・監督・コーチ以外の立ち入りを禁止する。
- (2) シート、ベンチ、テントなどの設置は禁止する。
- (3) ストレッチマットなどを使用した際は、退場時に持ち帰ること。