

# 強化トライアル・練習会事務連絡（2/24）

茨城県選手団と合同開催

栃木県中体連陸上競技専門部 強化部

## 1 トライアル及び練習会について

○選考会・練習会場 水戸信用金庫スタジアム・補助競技場・投擲場  
住所：那珂市向山1282-1 電話番号：029-202-0808

○日 程

8：30	受付	
8：00～	9：45	トライアル準備（茨城県スタッフ・栃木県スタッフ） →選手アップ（メイン競技場・補助競技場使用可）
10：00～		トライアル開始 →招集場所は各競技のスタート場所 （円盤投は投擲場） →招集完了時刻 トラック10分前 フィールド20分前
13：30～	14：45	ブロック練習 →選手は、トライアル後に各自で昼食等を済ませておく。
14：45～		閉講式 →荒天時には実施しない。
15：15～		解散予定（バス乗車・海浜自然の家に向かう）

○受付場所 選手受付：主競技場内ピロティ内  
→栃木県（バックスタンド裏ピロティ）

## 2 トライアルの持ち物について

○トライアル及び練習会に必要な物（ランニングシューズ、スパイク等）

→トライアルについては、ユニフォームでの参加が望ましい。

○筆記用具・メモ帳等（練習内容や気づいたことを記入するときに使用）

○アスリートビブス【中体連番号(地区ナンバー)】

○その他必要な物

## 3 練習会場について

【メイン競技場】8：00～9：45

(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（アップやペースの遅いジョギングは縁石内で行う）

3～6レーン スタートダッシュ（スターティングブロック設置）

7～9レーン ハードル練習レーン（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（アップやペースの遅いジョギングは縁石内で行う）

3～9レーン 流し

※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。

(3) フィールド内

・走幅跳は、ホームストレート外側の2ピットを使用できる。

・走高跳は、第2曲走路内の2ピットを使用できる。

・棒高跳は、バックストレート外側ピットを使用できる。

・砲丸投の練習は、第1曲走路内に1ピット設置しており、強化スタッフがいるときのみ投擲練習を認める。（いない場合にはグライド練習のみ認める。）

・円盤投の練習は、投擲場で行う。

【補助競技場】8：00～14：45（練習会も含む）

(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（アップやペースの遅いジョギングは縁石内で行う）

4～8レーン スタートダッシュ（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（アップやペースの遅いジョギングは縁石内で行う）

3～6レーン 流し

(3) フィールド内

フィールド種目については、メイン競技場及び投擲場（円盤投）のみ使用できる。

【投擲場】8：00～9：40

(1) 円盤投の練習は、投擲場に1ピット設置しており、強化スタッフがいるときのみ投擲練習を認める。（いない場合にはターン練習のみ認める。）

(2) トライアルについても投擲場にて実施する。

【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。また、強化コーチの指示に従い、事故のないように注意する。レーンに立ち止まったり、レーンを歩いて戻ったりすること、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。
- (2) アップや動きづくりはメイン競技場及び補助競技場の芝生内を使用する。

4 その他

- スタートリストについては前日までに茨城県陸上競技専門部のHPにアップされます。
- 記録については正面玄関前に掲示します。
- トライアル及び練習会については申し込んだ強化指定選手のみで実施します。
- 今トライアルについては公認記録にはなりません。
- 荒天等で中止または変更等がある場合は当日6：30までに茨城県中体連陸上競技専門部HP及び栃木県中体連陸上競技専門部HPにて連絡いたします。

茨城中体連陸上競技専門部HP 	栃木県中体連陸上競技専門部HP 
---	--

5 問い合わせ

栃木県中体連陸上競技専門部強化委員長 佐野市立あそ野学園義務教育学校  
秦 知久 TEL：0283-62-3111 携帯：090-7948-5395