

# 公開練習要項

## ○日時・場所

8月7日(火) 本競技場 12:00~15:00 (棒高跳のみ 10:00~15:00)

補助競技場 10:00~15:00 (雨天走路:場所取り厳禁)

\*7日の練習での負傷は大会本部で応急処置をします。

8月8日(水) 補助競技場 6:30~15:00 (雨天走路:場所取り厳禁)

## <本競技場>

## ○使用方法

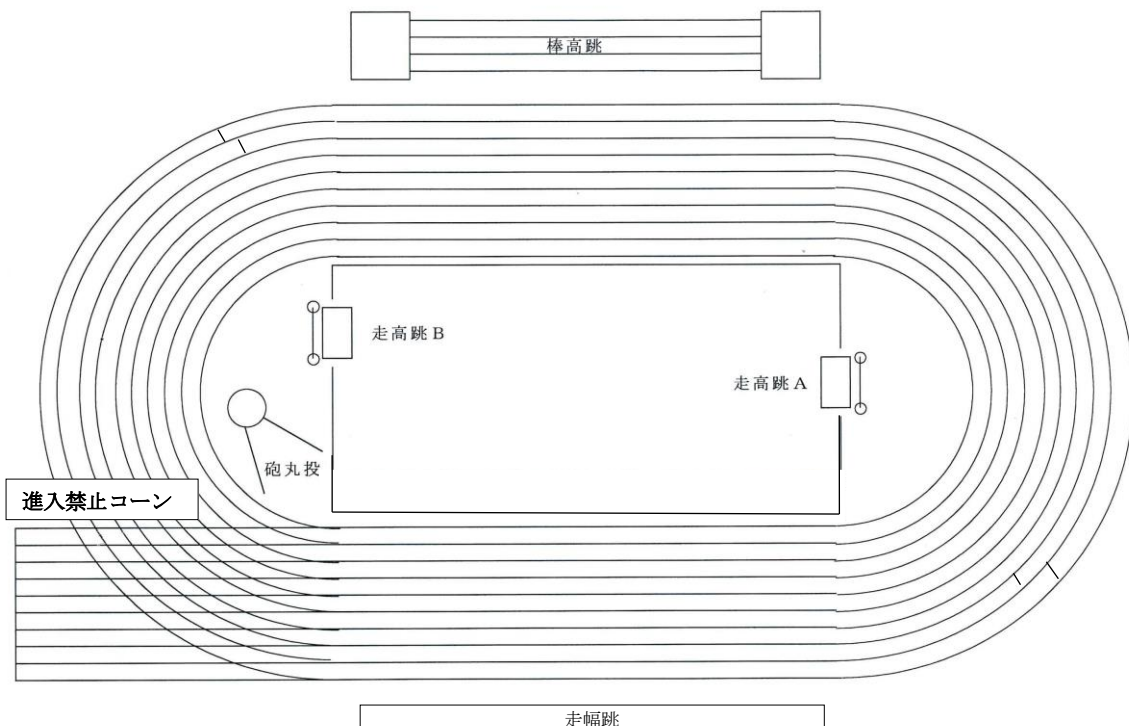
会場内へのハードル・スタプロなどの私物器具の持ち込みを禁止する(ピストル・ストップウォッチ・リレーバトン・棒高跳のポール・砲丸は除く)。

### (1)トラックの使用

- \*1・2レーン ----- 周回練習
- \*ホームストレートの3~7レーン ----- スタート・ダッシュ練習
- \*ホームストレートの8レーン ----- 100mH練習
- \*ホームストレートの9レーン ----- 110mH練習
- \*第1コーナー ~ 第3と第4コーナーの真ん中までの3~7レーン -- リレー練習  
(バックストレート)
- \*第1コーナー ~ 第3と第4コーナーの真ん中までの8, 9レーン -- スタート・  
(バックストレート) ダッシュ練習

### (2)フィールド内の使用

- ①フィールド内の芝生は、ジョギング・準備運動のみ可。
- ②走高跳、走幅跳、棒高跳(ゴムバーを準備する)、砲丸投は、用具を設置した場所で練習可。



# < 補助競技場 >

## ○使用方法

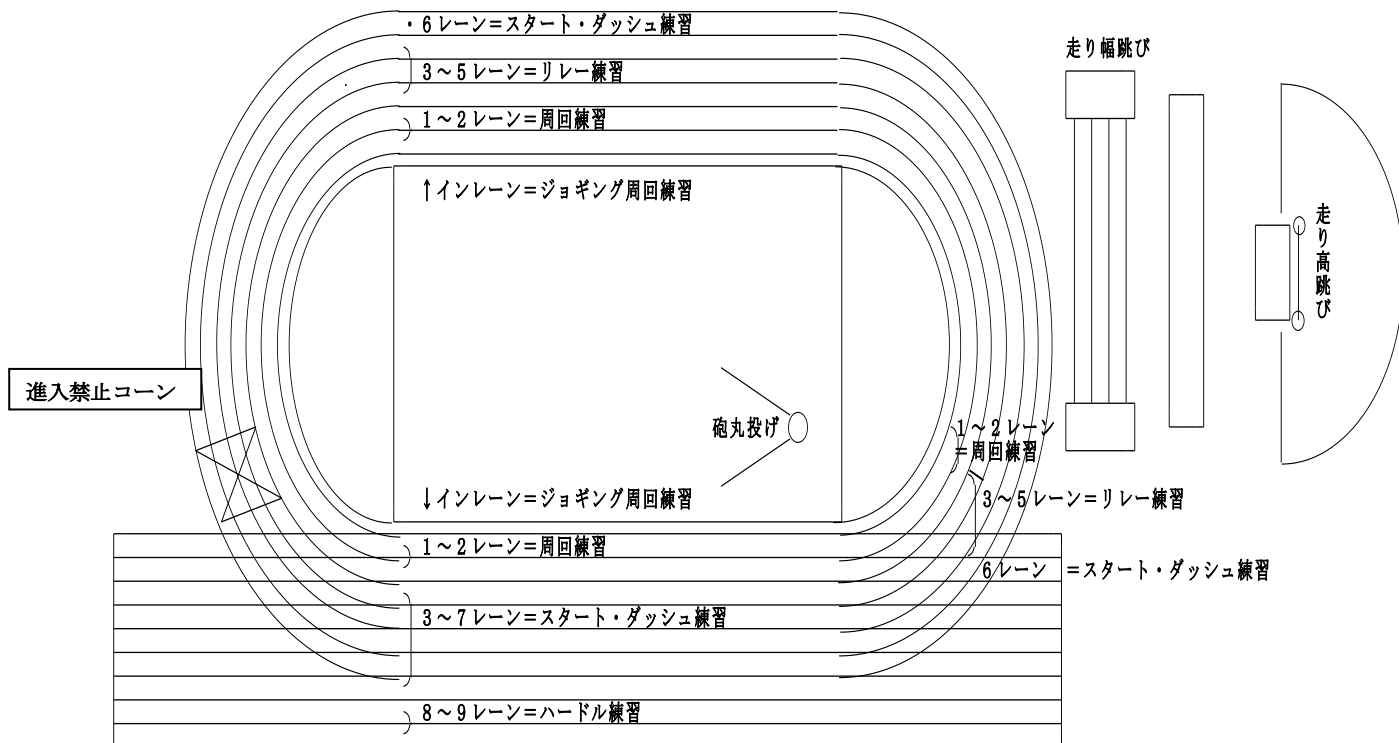
会場内へのハードル・スタプロなどの私物器具の持ち込みを禁止する（ピストル・ストップウォッチ・リレーバトン・棒高跳のポール・砲丸は除く）。  
用器具庫内への立ち入りを禁止する。

### (1) トラックの使用

- \*インレーン ----- ジョギング周回
- \*1・2レーン ----- 周回練習
- \*ホームストレートの3～7レーン -- スタート・ダッシュ練習
- \*ホームストレートの8レーン ----- 100mH練習
- \*ホームストレートの9レーン ----- 110mH練習
- \*第1コーナー～第3と第4コーナーの真ん中までの3～5レーン -- リレー練習  
(バックストレート)
- \*第1コーナー～第3と第4コーナーの真ん中までの6レーン -- スタート・ダッシュ練習  
(バックストレート)

### (2) フィールド内の使用

- ①フィールド内の芝生は、ジョギング・準備運動・動きづくりのみ可。  
(芝生に向けての砲丸の投擲は厳禁)。
- ②走高跳，走幅跳，砲丸投は，用具を設置した場所で練習可。
- ③雨天の場合のみ、棒高跳（ゴムバー準備します）練習可。



雨天走路

WC  
用器具庫  
(立入禁止)

## ＜雨天走路（補助競技場）＞

### ○晴天時

決められた場所で体操、ストレッチをすること。

\*両サイドの1レーン（1，5レーン） ー ー ー ー 周回練習

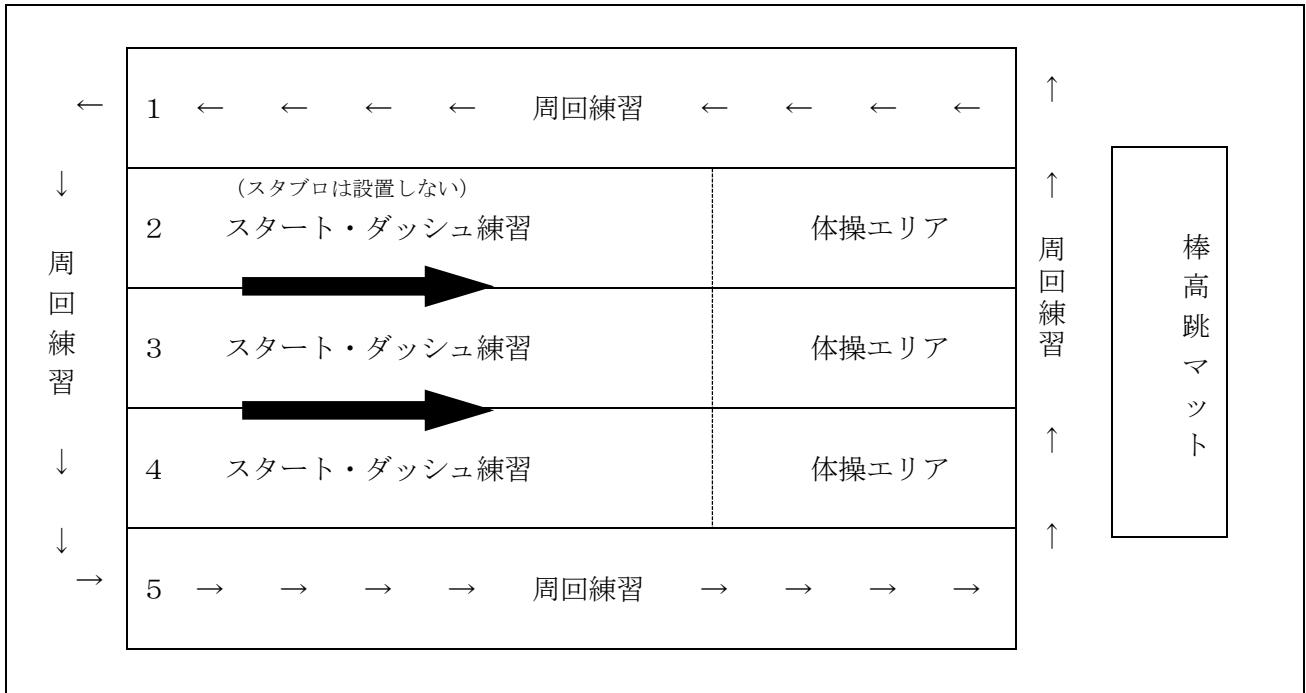
\*2～4レーンの本競技場側半分 ー ー ー ー スタート・ダッシュ練習

注）走る方向は、本競技場側から棒高跳マット方向へ

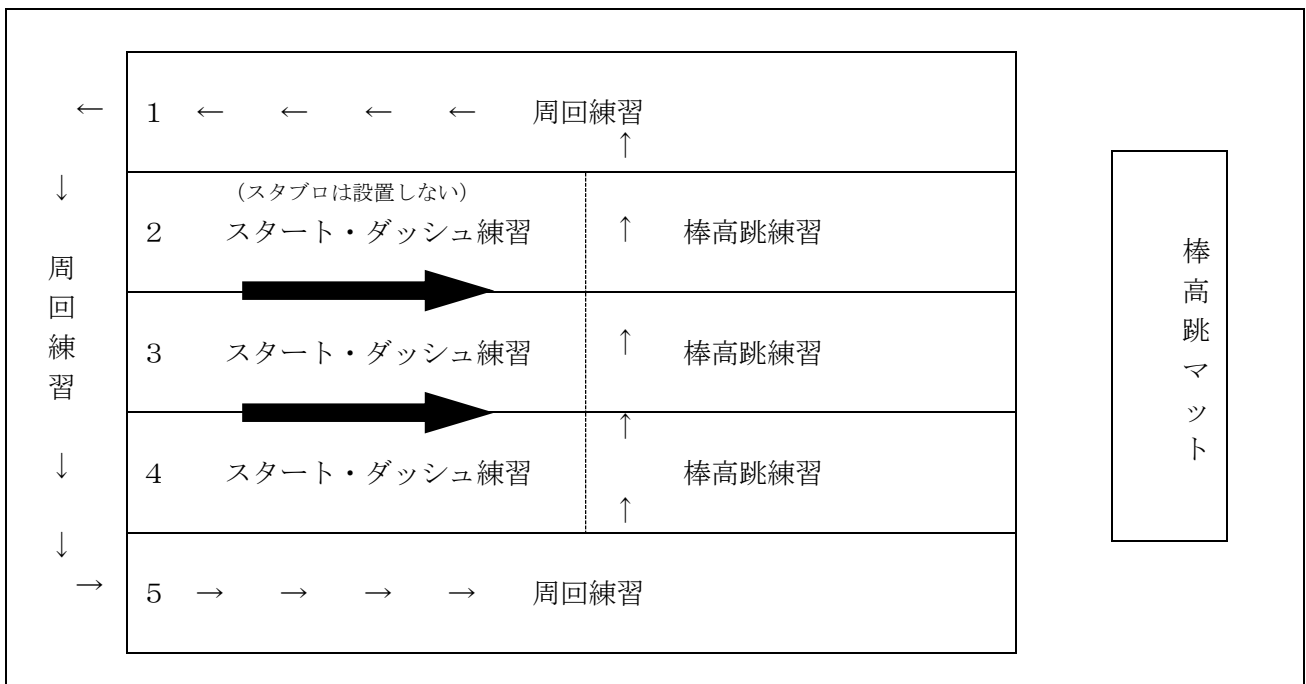
ただし、スターティングブロックは設置しない

\*2～4レーンの棒高跳マット側半分 ー ー ー ー 体操エリア

\*晴天時は、雨天走路内にはハードルは設置しない。



### ○雨天時



\*雨天時は、ハードル競技開始の60分～30分前までは、3と4レーンはハードルを置く。