

# 公開練習要項

## 【本競技場：岡山県陸上競技場 シティライトスタジアム】

### 1 日時

8月17日（金）	12:00～17:00（投てき種目を除く）
18日（土）	9:00～17:00（投てき種目を除く）
19日（日）・20日（月）	7:00～ 8:00（トラックと棒高跳のみ）
21日（火）	7:00～ 8:30（トラックのみ）

※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

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

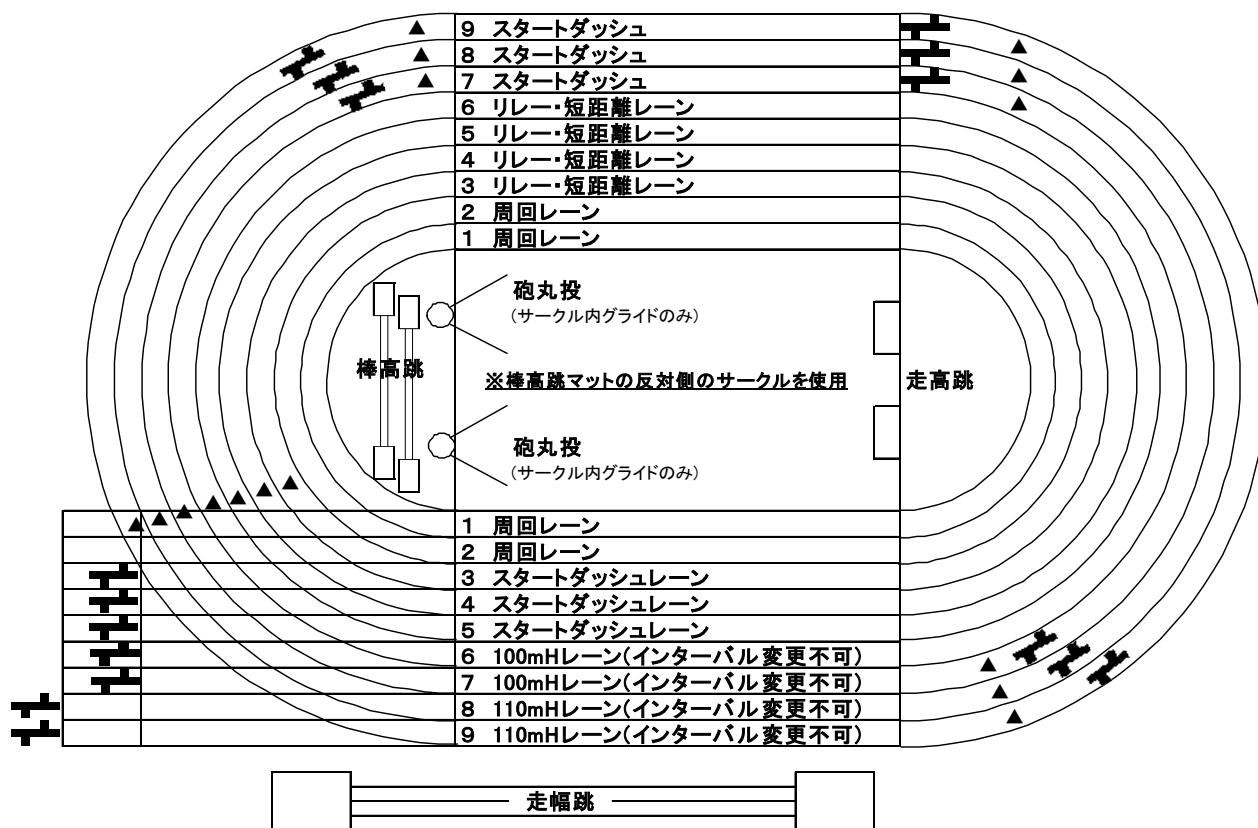
- ①芝生部分は立ち入り禁止とする。
  - ②走幅跳は、ホームストレート外側に2ピット設置しており、使用できる。
  - ③走高跳は、第1曲走路内に2ピット設置しており、使用できる。
  - ④棒高跳は、第2曲走路内に2ピット設置しており（20日はバック側1ピット）、使用できる。
  - ⑤砲丸投の練習は、第2曲走路内において、サークル内でのグライド練習のみ認める。
- ※投てき練習は不可。

### 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) 入場の際は、選手・監督・コーチはIDカードを提示する（17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、棒高跳用ポール、バトン、ストップウォッチ、ピストルは除く）。
- (5) 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。
- (6) シート、ベンチ、テントなどの設置は禁止する。
- (7) 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。

～本競技場の練習使用区分～

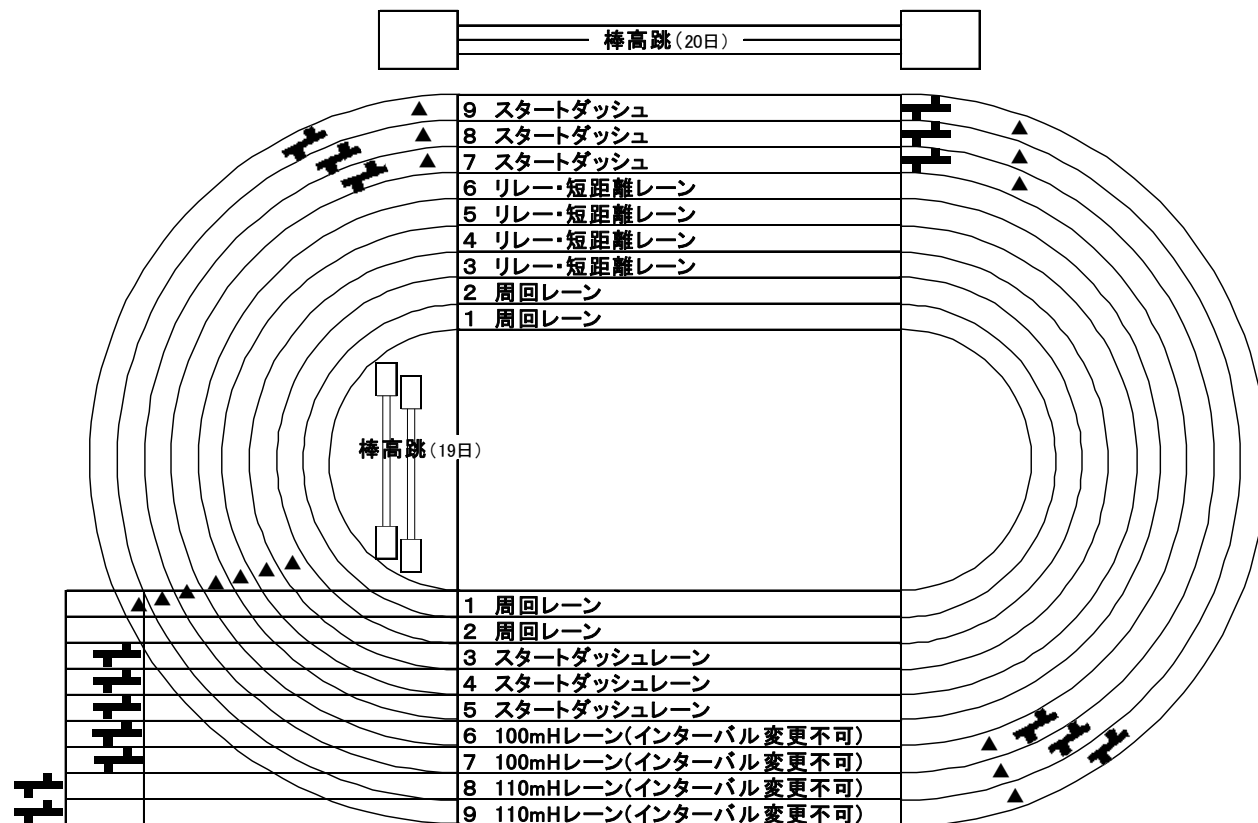
【8月17日(金)・18日(土)】



【8月19日(日)～21日(火)】

※トラックのみ (ただし、棒高跳を除く) とする。

※棒高跳マットを19日(日)は第2曲走路内、20日(月)はバックストレート外側に設置する。



## 【ウォーミングアップ場：補助競技場】

### 1 日 時

8月17日(金)	12:00~17:00
18日(土)	9:00~17:00
19日(日)・20日(月)	7:00~18:00
21日(火)	7:00~16:00

### 2 使用方法

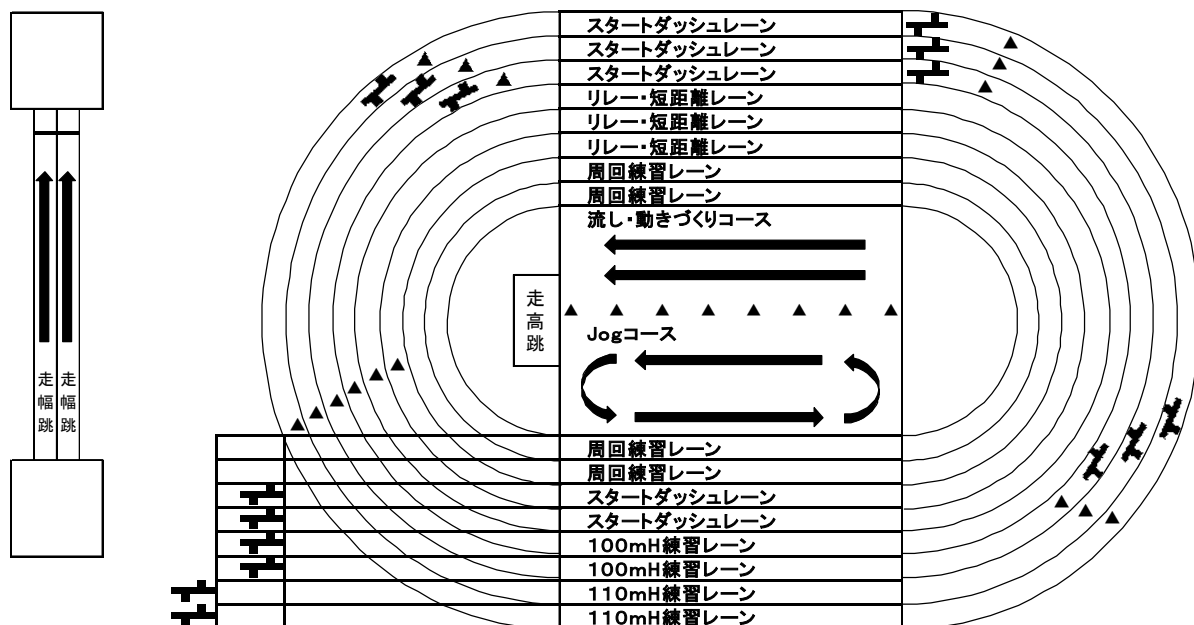
#### (1) ホームストレート

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      スターティングブロック設置
5~6レーン	100mH練習レーン      スターティングブロック設置
7~8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。)
3~5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      スターティングブロック設置

※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。



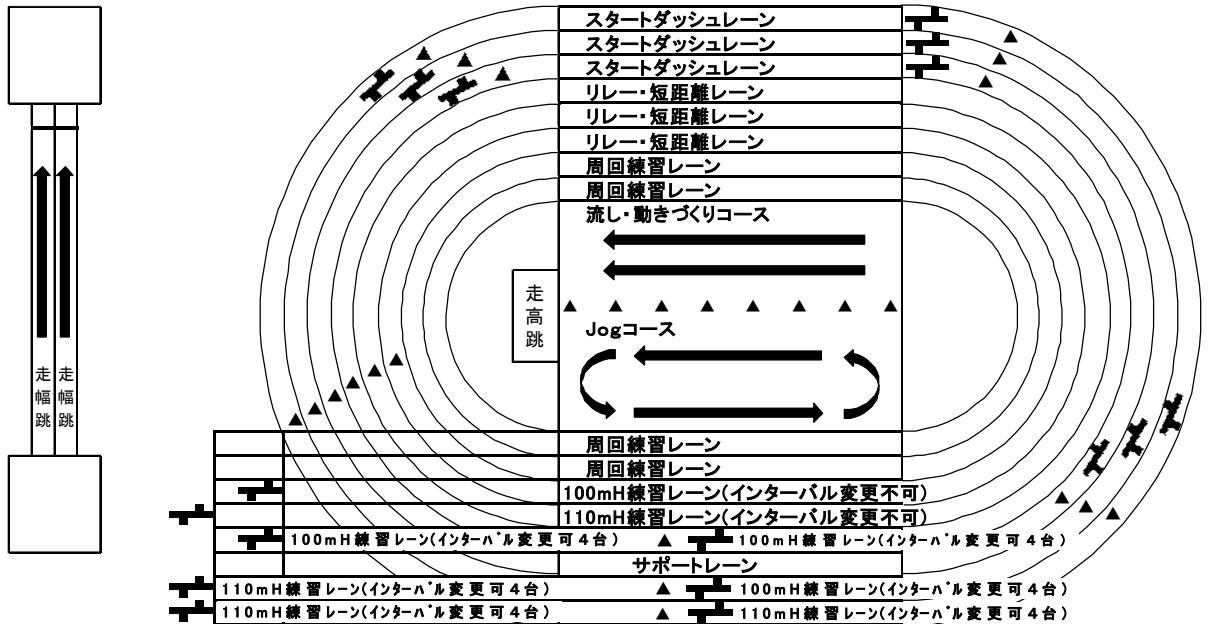
#### (3) ハードル練習優先時間帯について

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(日)	7:00~9:10
	20日(月)	10:45~15:05
	21日(火)	8:40~11:10

②上記の時間帯は、ホームストレートの3・5・7レーンを100mH、4・7・8レーンを110mH優先とする。

- ③インターバルの変更を許可するレーンは、100mHは5・7レーン、110mHは7・8レーンとし、3・4レーンは固定とする（レーンの横断には十分注意し、使用後は元に戻す）。
- ④6レーンはサポートレーンとし、移動等に使用する。



(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。

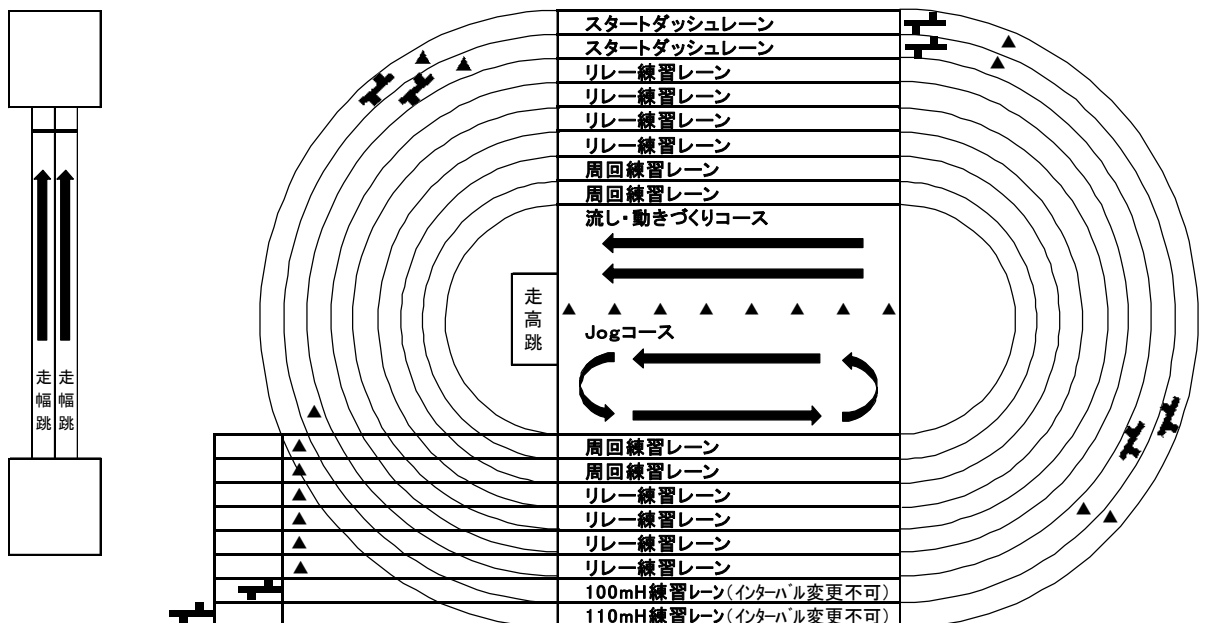
- ①日 時 8月19日(日) 13:00~15:55  
 20日(月) 15:20~17:40  
 21日(火) 13:15~15:10

②上記の時間帯は、3~6レーン全域をリレー優先とする。

③ハードル練習レーンは次のように設置する。

7レーン…100mH、8レーン…110mH

ただし、8月21日(火)13:25よりハードルを撤収し、7・8レーンを短距離スタートダッシュレーンとする。



(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走幅跳は、第2曲走路外側において、次の日程で矢印の方向へ2ピット使用できる。

8月19日(日) 7:00~18:00

20日(月) 7:00~18:00

21日(火) 7:00~13:30

【走幅跳優先時間帯】

8月19日(日) 女子走幅跳予選出場者 7:00~ 8:30

女子走幅跳決勝出場者 11:55~13:25

21日(火) 男子走幅跳予選出場者 7:00~ 8:20

男子走幅跳決勝出場者 11:10~12:40

③走高跳は、第2曲走路内において、1ピット使用できる(接触に気をつける)。

【走高跳優先時間帯】

8月19日(日) 男子走高跳予選出場者 7:00~ 9:00

女子四種競技出場者 12:00~13:30

20日(月) 男子四種競技出場者 7:00~ 8:30

男子走高跳決勝出場者 10:30~12:10

女子走高跳予選出場者 12:20~14:20

21日(火) 女子走高跳決勝出場者 10:00~11:40

④代理を立てての順番待ちは禁止する。

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) 入場の際は、選手・監督・コーチはIDカードを提示する(17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。
- (3) 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、ピストルは除く)。
- (4) 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。
- (5) 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。
- (6) シート、ベンチ、テントなどの設置は禁止する。ただし、ストレッチ用のシートは認めるので、係に申し出る。
- (7) 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：投てき練習場】

1 日 時	8月17日(金)	12:00~17:00
	18日(土)	9:00~17:00
	19日(日)・20日(月)	7:00~18:00
	21日(火)	7:00~14:00

※練習用の砲丸は、各校で用意したものを使用する。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。

(2) 外野芝生ゾーン

①メディシンボールゾーン

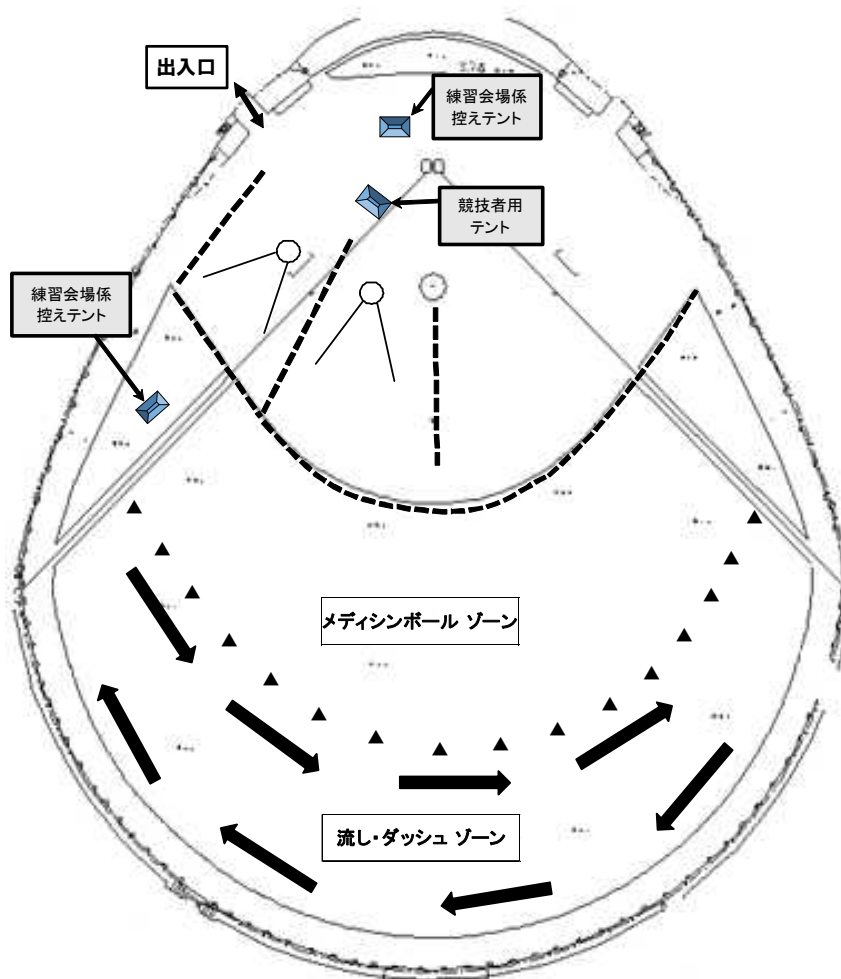
内野に近い側は、メディシンボールのみ使用を認める。

②流し・ダッシュゾーン

バックスタンドに近い側は、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。

【砲丸投優先時間帯】

8月19日(日) 男子四種競技出場者	12:50~14:40
20日(月) 女子四種競技出場者	7:00~ 8:55
男子砲丸投予選出場者	8:55~10:40
男子砲丸投決勝出場者	13:30~15:00
21日(火) 女子砲丸投予選出場者	7:00~ 8:50
女子砲丸投決勝出場者	11:50~13:20



3 注意事項

- (1) 入場の際は、選手・監督・コーチはIDカードを提示する(17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。
- (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、優先時間帯外で練習を行う。
- (4) シート、ベンチ、テントなどの設置は禁止する。ただし、ストレッチ用のシートは認めるので、係に申し出る。
- (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。