

# 公開練習要項

## 【本競技場：松本平広域公園陸上競技場】

### 1 日時

- 8月20日（土） 12：00～16：00（投てき種目を除く）  
21日（日） 9：00～17：00（投てき種目を除く）  
22日（月）～24日（水） 7：00～8：45（トラック・該当日の跳躍種目）  
※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。  
※22日の走高跳ピットは男子予選，23日の走高跳ピットは男子四種走高跳に限る。

### 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

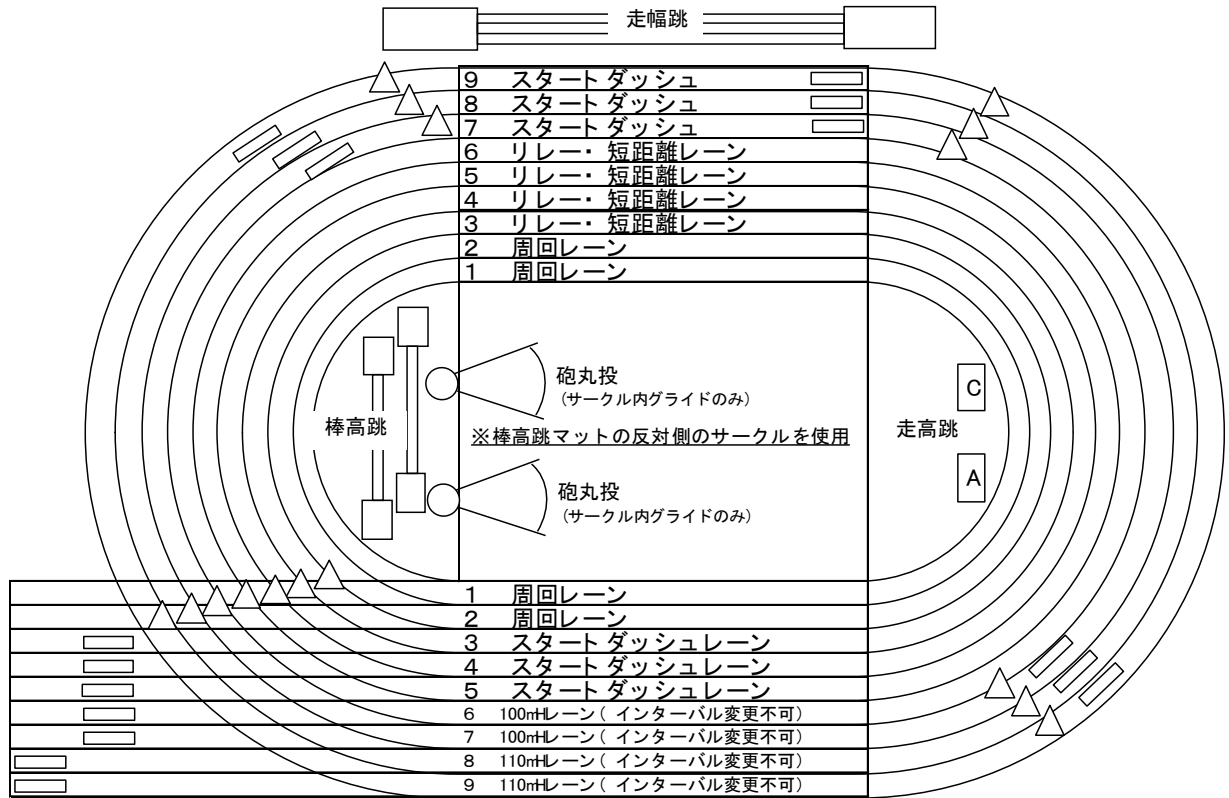
- ①芝生部分は立ち入り禁止とする。  
②走幅跳は、バックストレート外側に、2ピット設置しており、使用できる。  
③走高跳は、第1曲走路内の1ピット（日によって2ピット可）使用できる。  
④棒高跳は、第2曲走路内に設置した2ピット（23日はバック側1ピット）を使用できる。  
⑤砲丸投の練習は、第2曲走路内において、サークル内でのグライド練習のみ認める。  
※投てき練習は不可。

### 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（22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、ストップウォッチは除く。ピストルは使用しない。）  
(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20日(土)・21日(日)】

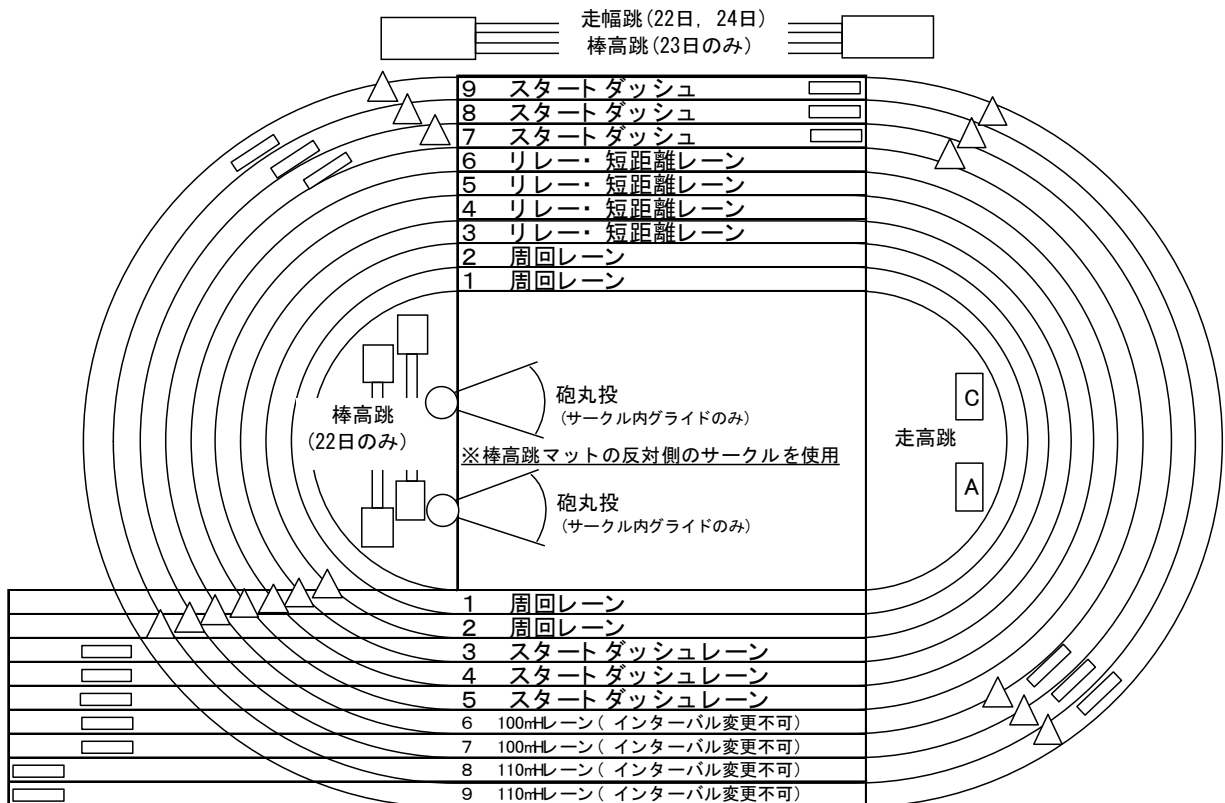


【8月22日(月)・23日(火)】

※棒高跳マットを22日(月)は第2曲走路内、23日(火)はバックストレート外側に設置する。

※走幅跳ピットを22日(月)と24日(水)に設置する。

※24日(水)はトラックのみとする。



## 【ウォーミングアップ場：補助競技場】

|      |               |             |
|------|---------------|-------------|
| 1 日時 | 8月20日(土)      | 12:00~16:00 |
|      | 21日(日)        | 9:00~17:00  |
|      | 22日(月)・23日(火) | 7:00~18:00  |
|      | 24日(水)        | 7:00~16:30  |

### 2 使用方法

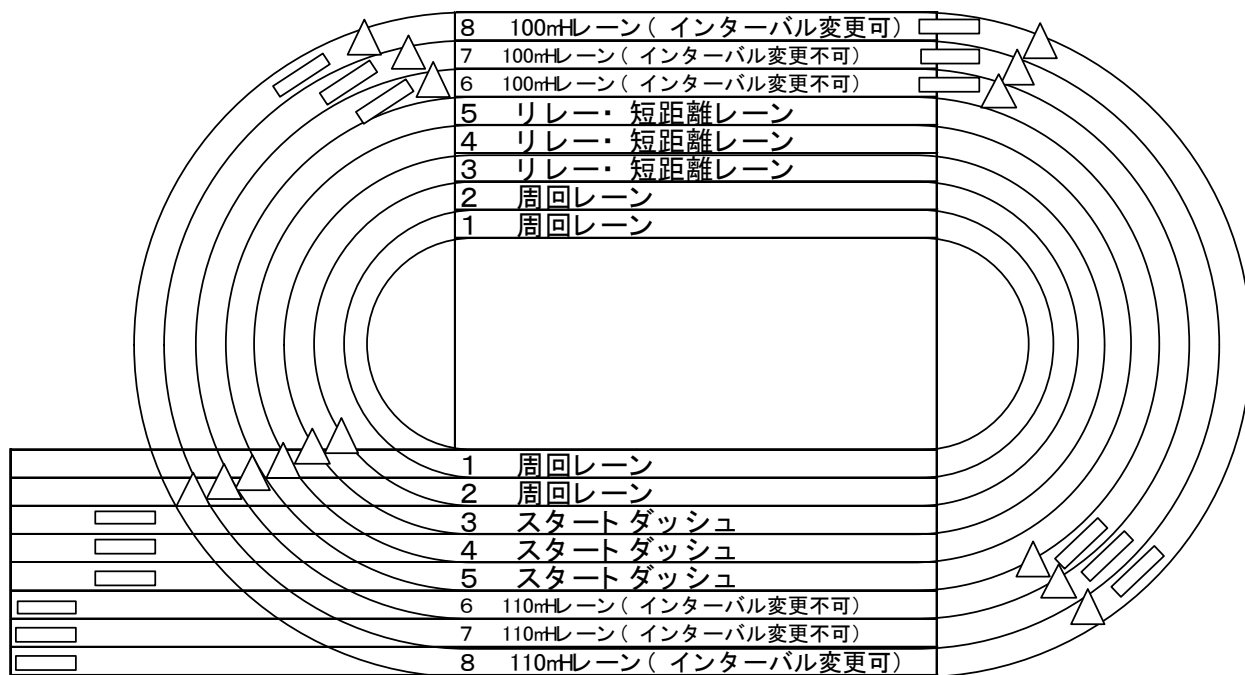
#### (1) ホームストレート

- 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      スタートダッシュブロック設置
- 6~8レーン 110mH練習レーン      スタートダッシュブロック設置

#### (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 100mH練習レーン      スタートダッシュブロック設置

※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。



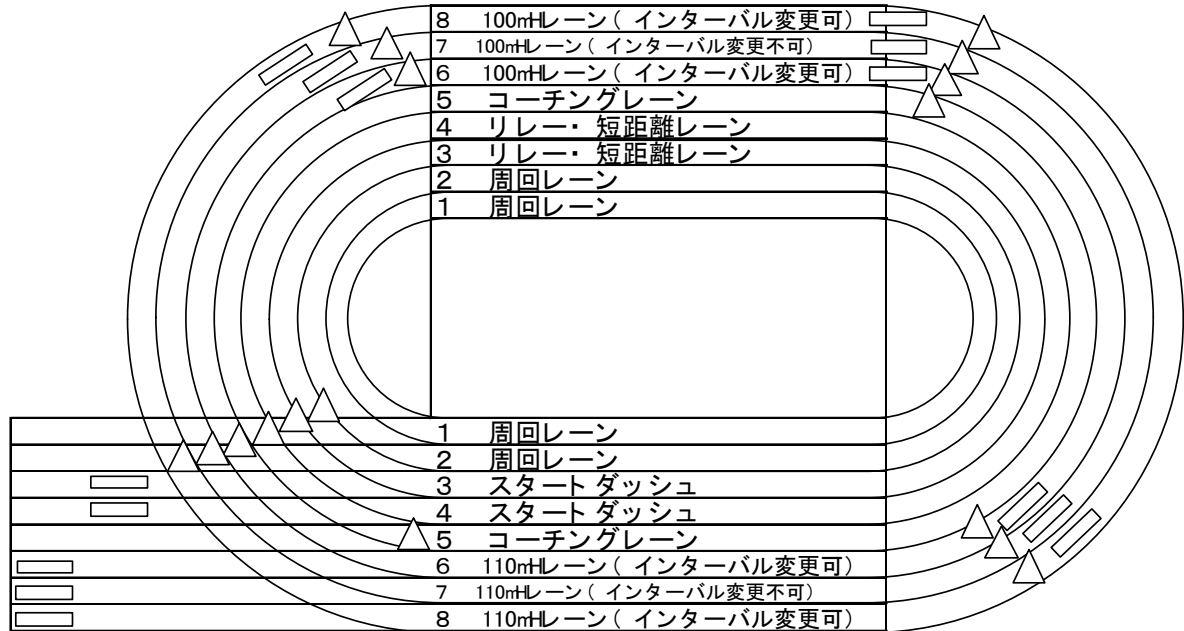
(3) ハードル練習優先時間帯について

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22日(月) 7:00~ 9:40  
                  23日(火) 10:25~13:55  
                  24日(水) 8:30~10:45

- ②上記の時間帯は、ホームストレートとバックストレートの6~8レーンをハードルレーンとする。
- ③7レーンはインターバルの変更をしないレーンとし、6及び8レーンを変更可能レーンとする。
- ④5レーンはインターバル変更を行うためのコーチが入れるレーンとする。

なお、コーチングレーンへは、走路は横断せずスタートライン側から出入りする。



(4) リレー練習優先時間帯について

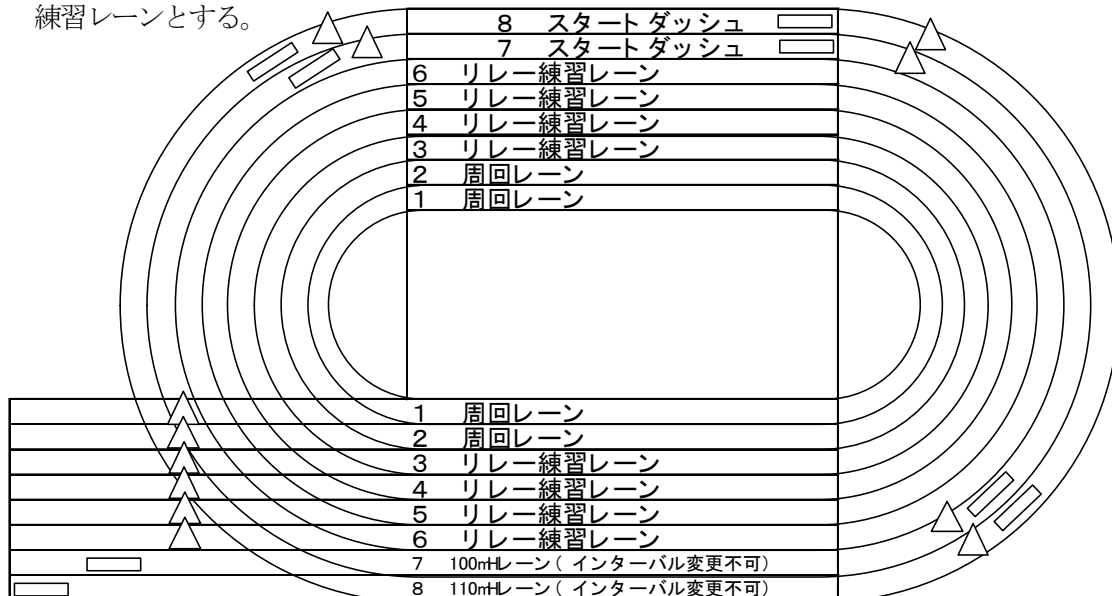
競技実施期間中、次の通りリレー優先時間帯を設ける。

- ①日 時      8月22日(月) 14:10~16:40  
                  23日(火) 15:20~17:15  
                  24日(水) 14:00~15:10

- 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この時間帯は、直線レーンにおいてスタートダッシュ練習はできない。
- ④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24日(水) 12:55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練習レーンとする。



(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、ホームストレート外側において、次の日程で設置した方向へ1ピット使用できる。

8月22日(月) 7:00~18:00

23日(火) 7:00~18:00

24日(水) 7:00~12:50

【走幅跳優先時間帯】

8月22日(月) 女子走幅跳予選出場者 7:00~ 8:50

女子走幅跳決勝出場者 12:50~14:00

24日(水) 男子走幅跳予選出場者 7:00~ 8:20

男子走幅跳決勝出場者 11:20~12:40

③走高跳は、第1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22日(月) 男子走高跳予選出場者 7:00~ 9:30

女子四種競技出場者 11:30~13:20

23日(火) 男子四種競技出場者 7:00~ 8:40

女子走高跳予選出場者 10:10~12:00

男子走高跳決勝出場者 13:20~15:10

24日(水) 女子走高跳決勝出場者 7:00~10:40

④代理を立てての順番待ちは禁止する。

⑤投てきは2ピット使用できる。

【砲丸投優先時間帯】

8月22日(月) 男子四種競技出場者 12:10~14:10

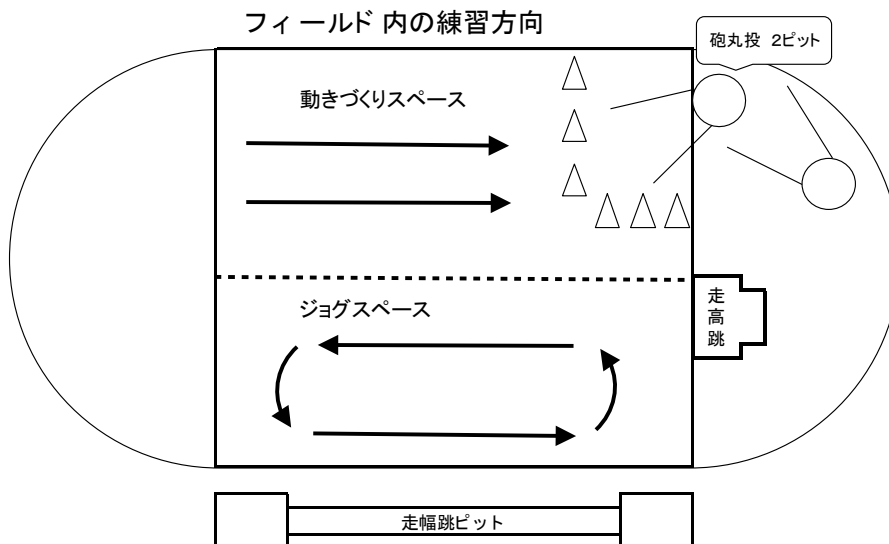
23日(火) 女子四種競技出場者 7:00~ 8:55

男子砲丸投予選出場者 9:00~10:40

男子砲丸投決勝出場者 13:40~15:00

24日(水) 女子砲丸投予選出場者 7:00~ 8:50

女子砲丸投決勝出場者 11:40~13:00



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(22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、砲丸は除く。ピストルは使用しない。用具の貸出はしない)。

- (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：球技場】

1 日 時 8月22日(月)・23日(火) 7:30~16:30  
24日(水) 7:30~14:00

### 2 使用方法

- (1) 芝生保護のため動きづくりのみとする。
- (2) 用具の持ち込みは認めない。
- (3) 砲丸やピストルの使用は禁止する。
- (4) 雨天時は、使用禁止とする。

### 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（22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。
- (2) 競技役員の指示に従い、事故のないように注意する。
- (3) 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。
- (4) 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。

### 4 利用時間帯

| 時間帯<br>場所 | 8/22(月)            |                     | 8/23(火)            |                     | 8/24(水)            |                     |
|-----------|--------------------|---------------------|--------------------|---------------------|--------------------|---------------------|
|           | a.m.<br>7:30~12:00 | p.m.<br>12:00~16:30 | a.m.<br>7:30~12:00 | p.m.<br>12:00~16:30 | a.m.<br>7:30~12:00 | p.m.<br>12:00~14:00 |
| A         | ○                  | -                   | -                  | ○                   | ○                  | -                   |
| B         | -                  | ○                   | ○                  | -                   | -                  | ○                   |

