

北海道中学校陸上競技大会公開練習要項

本競技場

1. 公開練習日時

9月13日(金)	13:00～17:00
9月14日(土)	7:00～9:00
9月15日(日)	7:00～9:00

2. 練習場所区分

(1) ホームストレートレーン

- 2レーン 周回練習（周回連続利用可ただしアップジョグは禁止）
流し可とする。

直線部前半

- 3～6レーン スタート練習（スタブロ設置）
- 7レーン 男子100mH練習（スタブロ設置、ハードル4台設置）
- 8、9レーン 男子110mH練習（スタブロ設置、ハードル4台設置）

直線部後半

- 3～6レーン スタート練習（スタブロ設置）
- 7～8レーン 女子100mH練習（スタブロ設置、ハードル4台設置）
- 9レーン 男子100mH練習（スタブロ設置、ハードル4台設置）

(2) バックストレートレーン 逆走は禁止！！

- 2レーン 周回練習（周回連続利用可ただしアップジョグは禁止）
流し可とする。
- 3～6レーン リレー練習（1・2コーナー中間点付近～3・4コーナー中間点付近まで）
流しは禁止とする。（バトンを持っての流しも不可）
- 7～8レーン スタート練習（スタブロ設置）3コーナー～4コーナー中間点付近まで

(3) フィールド内

- ① フィールド（芝生内）のロープで仕切られた外側はアップジョグ、内側は体操・基本運動のみ使用可。
- ② 走幅跳・走高跳・棒高跳は用器具を設置した方向へのピット使用可。
- ③ 砲丸投は、砲丸投ピット（Aピット）のみ使用可。
※投てき練習には必ず監督（コーチ、引率者含む）が付くこと。
※回転投法についてはサブグランド砲丸ピットのみ使用とする。（動作の練習のみであれば本競技場のピット使用可。）

3. 競技中の練習、ウォーミングアップの開放について

- (1) 競技中の練習やウォーミングアップはサブグラウンドや競技場周辺を使用すること。ただし、接触事故のないように十分注意すること。緊急車両の通行にも気を付けること。
- (2) バックストレートレーン外側のエリアは開放しない。

4. その他

- (1) 競技場内には、スタートピストル、練習用砲丸、棒高ポール、バトン以外の私物は持ち込まないこと。
なお、練習用砲丸は用意しておりません。
- (2) 競技場内には競技者、監督、コーチ以外の立ち入りを禁止する。
- (3) 本競技場で使用するスパイクのピンはオールウェザー用で、長さは9mm以下とする。ただし、走高跳は12mm以下とし、ピンの数は11本以内とする。

サブグラウンド

1. 公開練習日時

9月13日(金)	13:00～17:00
9月14日(土)	7:00～ 競技終了
9月15日(日)	7:00～ 競技終了

※投てき練習には必ず監督(コーチ、引率者含む)が付くこと。

※砲丸ピットの使用について以下の時間帯は回転投法のみ使用可とする。

13日	13:00～17:00
14、15日	7:00～ 9:00

2. 練習場所区分

1周250m シンダートラック

(1) トラックストレート部分

①南側ストレート(本競技場側)

- 1. 2レーン 周回練習(周回連続使用可)
- 3レーンより外 流し、ダッシュなど(スタブロの設置はしない)

②北側ストレート

- ・1, 2レーン 周回練習(周回連続使用可)
- ・3レーンより 流し、ダッシュなど(スタブロの設置はしない)

(2) フィールド芝生部分(外側芝生含む)

- ①芝生部分は準備運動、体操、基本動作等に使用可。
- ②走高跳、棒高跳、走幅跳などの練習ピットは設置しない。

(3) 砲丸投ピット

- ①フィールド内にある2つのサークルにおいて動作のみ(投てき物を使用しない)の練習を認める。上記以外の場所での投てき練習は禁止。

※ただし、以下の時間帯は回転投法のみ使用とし、投てき物の使用可とする。

13日 13:00～17:00

14、15日 7:00～ 9:00

- ②砲丸などの器具を持ち込まないこと。

3. その他

- ・サブグラウンド内へのハードル、スターティングブロック、ミニハードルなどの私物器具の持ち込みを禁止する。(砲丸は除く)
- ・会場係(サブグラウンド係)の指示に従い、事故のないように注意すること。
- ・会場には競技者、監督、コーチ以外の立ち入りを禁止する。

屋内練習場

雨天時の屋内練習場として明治十勝オーバル(屋内スケートリンク)の中地を開放します。

1. 公開施設と日時

9月13日(金)	開放はありません	
9月14日(土)	開放はありません	
9月15日(日)	9:00～ 15:00	明治十勝オーバル(屋内スケートリンク)の中地

2. 注意事項

- ・明治十勝オーバル(屋内スケートリンク)の中地への移動は地下通路を通ること。リンクは横断できません。
- ・ランニング、体操等の準備運動用なので、休憩などの目的では使用しないこと。
- ・私物の器具などを持ち込まないこと。
- ・施設の使用ルールに従って利用すること。
- ・外周のランニングコースは使用できません。

