

# 第95回 北海道陸上競技選手権大会 公開練習要領

## 1、公開練習

(1) 日 時

7月15日(金) 12:00～17:30

(2) レーン使用方法

①ホームストレート

1～2レーン 中長距離・周回練習

3～7レーン 短距離

8レーン 女子100mH

9レーン 男子110mH

} スタブロ設置、ハードル各5台

②バックストレート

1～2レーン 中長距離・周回練習

3～6レーン 短距離(スピード練習)・リレー

7レーン 女子400mH

8レーン 男子400mH

} ハードル各5台

③フィールド内 ・走幅跳スタンド側ピット

・走幅跳 練習時間 12:00～13:00 14:00～15:00

・三段跳 練習時間 13:00～14:00 15:00～16:00

※ただし、走幅跳は男子Aピット、女子Bピットで行う。

・走高跳 第1・2コーナー付近 ・棒高跳バックストレート側ピット

・跳躍と棒高跳の練習時間は12:00～17:00とする。

・投てきは次の通りとする。\*ハンマー投練習はできない。

・やり投 12:00～13:30 15:00～16:00

・円盤投 13:30～15:00 16:00～17:00

・砲丸投 12:00～17:00(サブ投てき練習場)

④本競技場・サブ競技場ともに芝生内でのランニング・ドリル練習等は禁止とする。

## 2、競技期間中の練習

(1) 7月16日(土)

・本競技場 トラック 7:00～8:30 練習レーン 公開練習の通り

・本競技場 フィールド 投てき種目 7:00～8:30 (1日目競技種目のみ)  
跳躍種目 7:00～8:30

・サブ競技場 フィールド 砲丸投(終日)

(2) 7月17日(日)

・本競技場 トラック 7:00～8:30 練習レーン 公開練習の通り

・本競技場 フィールド 円盤投 7:00～7:45 やり投 7:45～8:30  
跳躍種目 7:00～8:30

・サブ競技場 フィールド 砲丸投(終日)

## 3、注意事項

(1) 新型コロナウイルス感染防止のため特に、三密禁止・練習時外はマスク着用・手指消毒・大声を上げないこと。

(2) 競技場内へのハードル、スターティングブロック、ミニハードル等、私物用具の持ち込みを禁止します。

(3) フィールド以外の逆走は禁止します。

(4) 競技場内には、原則として競技者、監督、コーチ以外の立ち入りを禁止します。

(5) 投てき練習の場合は、事故防止のため必ず、顧問・引率者が付くこと。