

令和4年度 第71回近畿中学校総合体育大会【陸上競技】

練習会場の使用について

メイン競技場

□使用時間

8月6日(土) 13:00~16:00(選手・顧問のみ入場可)

8月7日(日) 7:30~ 9:00(選手・顧問のみ入場可)

8月8日(月) 7:30~ 9:00(選手・顧問のみ入場可)

□レーン・エリア詳細

8月6日(土)	13:00 ~ 16:00	トラック	1レーン	400m以上のスピード練習
			2レーン	400m以上のスピード練習
			3レーン	400m以上のスピード練習
			4~7レーン	短距離練習(スタート練習、カーブ練習)
			8レーン	女子100mH 5台
			9レーン	男子110mH 5台
			リレー練習は第2コーナーから第3コーナー区間の5~8レーン	
		走高跳	男子 Aピット 女子 Bピット	
		棒高跳	棒高跳 ピット	
		走幅跳 三段跳	走幅跳 Aピット 三段跳 Bピット	
砲丸投	砲丸ピットで投擲練習可。砲丸は各自で準備			
円盤投	投擲練習禁止。サークル練習のみ。			
8月7日(日) 8月8日(月)	7:30 ~ 9:00	トラック	ハードル種目出場者(四種競技含む)ハードル練習のみとします 6・7レーン：女子100mH 5台 8・9レーン：男子110mH 5台	
		フィールド	棒高跳の跳躍練習	

□注意事項

- ・芝生内への立ち入りは禁止する。
- ・トラック内、フィールド内での日傘の使用は、安全面を考慮し禁止とする。
- ・W-up は、補助競技場で行う。
- ・ゴムチューブ、ミニハードル、ラダー、メディスンボール等の個人持ち込み器具の使用は禁止とする。
- ・ハードル・スターティングブロックは備え付け物のみを使用する(持ち込み禁止)

補助競技場

□使用時間

- ・8月6日(土) 13:00~16:00(選手・顧問のみ入場可)
- ・8月7日(日) 7:30~16:00(選手・顧問のみ入場可)
- ・8月8日(月) 7:30~15:00(選手・顧問のみ入場可)

□レーン・エリア詳細

8月6日(土)	13:00 ~ 16:00	トラック	1レーン	400m以上のスピード練習
			2レーン	中・長距離・ジョグ
			3~6レーン	短距離・リレー
			7レーン	女子100mH 5台
			8レーン	男子110mH 5台
		跳躍	走高跳ピット 走幅跳ピット	
		フィールド*	快調走・動きづくりエリア/メディシンボール使用可能エリア 道具使用可エリア 投てき(砲丸投)サークル使用可(投てき可)	
8月7日(日)	7:30 ~ 16:00	トラック	1レーン	400m以上のスピード練習
			2レーン	中・長距離・ジョグ
			3~6レーン	短距離・リレー
			7レーン	女子100mH 5台
			8レーン	男子110mH 5台
		跳躍	走高跳ピット 走幅跳ピット(7:30~12:10) 三段跳ピット(12:10~16:00)	
		フィールド*	快調走・動きづくりエリア/メディシンボール使用可能エリア 道具使用可エリア 投てき(砲丸投)サークル使用可(投てき可)	
8月8日(月)	7:30 ~ 15:00	トラック	1レーン	400m以上のスピード練習
			2レーン	中・長距離・ジョグ
			3~6レーン	短距離・リレー
			7・8レーン	女子100mH 5台
		跳躍	走高跳ピット 三段跳ピット	
				フィールド*

《レーンについて》

- ・1レーンは400m以上のスピード練習専用。
- ・2レーンは中・長距離、Jog 専用
- ・3～6レーンは短距離、リレー練習、スタート練習専用
- ・7～8レーンは100mH、110mH 練習専用

《リレー練習について》

- ・補助競技場の第2コーナーから第3コーナーの間で行う。

《跳躍練習について》

- ・走幅跳、三段跳、走高跳専用ピットを使用する。

《フィールドについて》

- ・トラック内側のフィールドを、基本練習（動きづくり、快調走など）エリア、メディシンボール使用可エリア、道具（ミニハードルやラダー）の使用可エリアに分けるので、それぞれの練習は決められたエリアで行う。
- ・道具使用可エリアで使用できるハードルは備え付け物を使用する。

□注意事項

- ・トラック内、フィールド内での日傘の使用は、安全面を考慮し禁止とする。
- ・ハードル・スターティングブロックは備え付け物のみを使用する（持ち込み禁止）
- ・チューブ走用のゴムチューブの使用は、安全面を考慮して持ち込み、使用を禁止とする。
- ・砲丸ピットを設け、投擲練習をすることができる。**砲丸は各自で準備**
- ・ミニハードル、ラダー、メディシンボールは、決められたエリアで使用することができる。
- ・トラロープやコーンバー等で区分されているところからの侵入は、危険防止のため絶対にしない。

雨天練習場は補助員の待機場所とするため使用を禁止とする