

公開練習要項 No.1

すべての練習場においてポール・バトン以外の練習器具の持ち込みを禁止する。

※練習器具とはミニハードル・簡易ハードル・メディシンボール等です。不明な点は係役員にお尋ねください。

8月7日（木）前日

1 本競技場【割り当て時間】	福井	10:00~12:00
	富山・石川	12:00~14:00
	長野・新潟	14:00~16:00

<トラック>

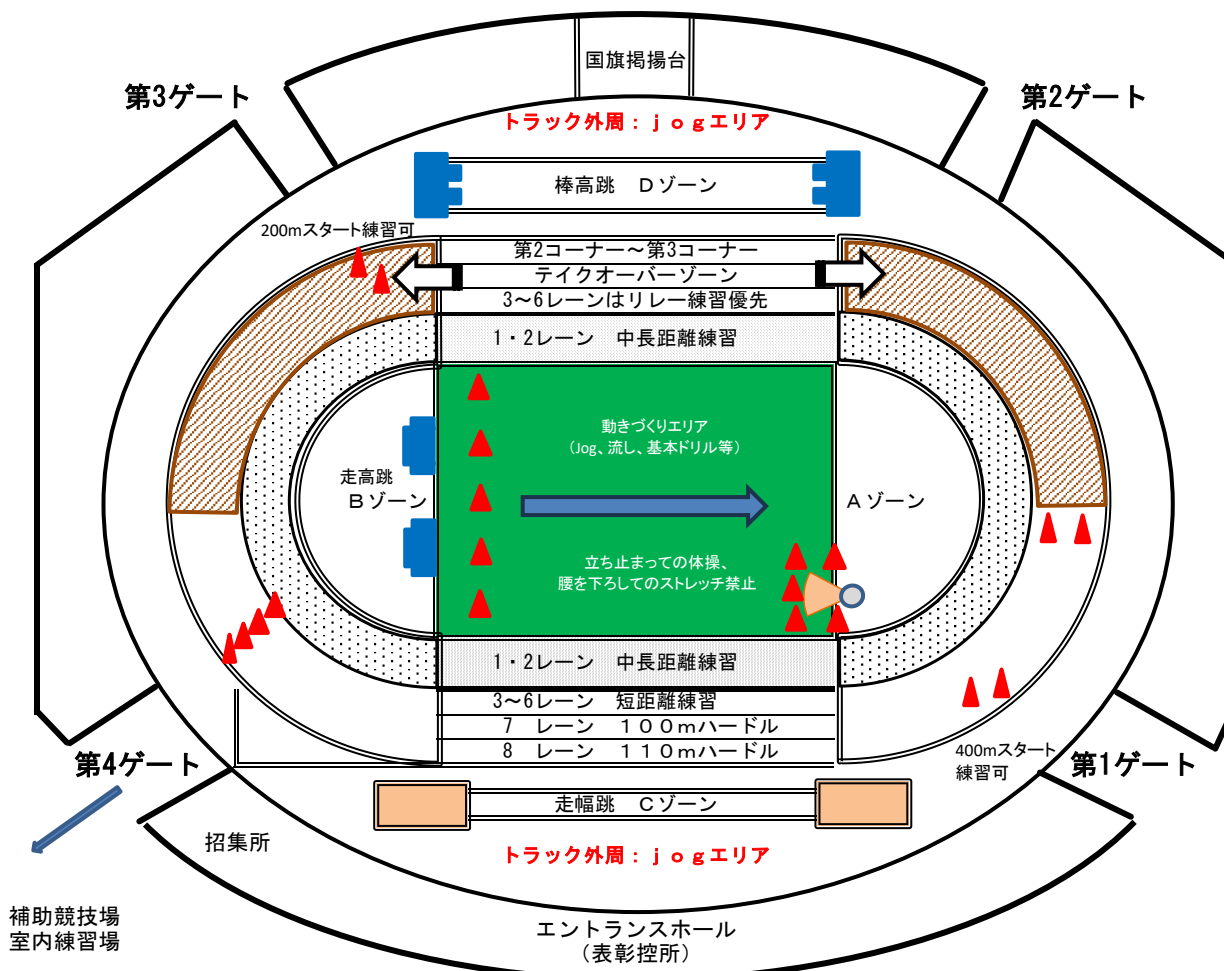
- ◇1・2レーン・・・周回練習 ※アップやペースの遅いJogはしないこと。
- ◇ホームストレート3～6レーン・・・スタートダッシュ練習 ※スターティングブロック設置
- ◇ホームストレート 7 レーン・・・100mハードル ※スターティングブロック設置
- ◇ホームストレート 8 レーン・・・110mハードル ※スターティングブロック設置
- ◇第1曲走路～バックストレート～第2曲走路3～8レーン・・・リレー・短距離練習
- ※7・8レーンの200m、400mスタート位置にスターティングブロック設置

<フィールド>

- ◇走高跳（Bゾーン）棒高跳（Dゾーン）走幅跳（Cゾーン）砲丸投（Aゾーン）は用具を設置した場所のみ練習可。
- ※砲丸投の練習は、必ず顧問の立ち会いのもと行ってください。

<トラック内インフィールド芝生>

- ◇ジョグ、流し、基本ドリル等の動きづくりのみとする。体操、ストレッチ等長い時間立ち止まってるの活動は禁止する。



公開練習要項 No.2

すべての練習場においてポール・バトン以外の練習器具の持ち込みを禁止する。

※練習器具とはミニハードル・簡易ハードル・メディシンボール等です。不明な点は係役員にお尋ねください。

8月7日（木）前日

2 補助競技場 【割り当て時間】	福井	10:00~12:00
	富山・石川	12:00~14:00
	長野・新潟	14:00~16:00

<トラック>

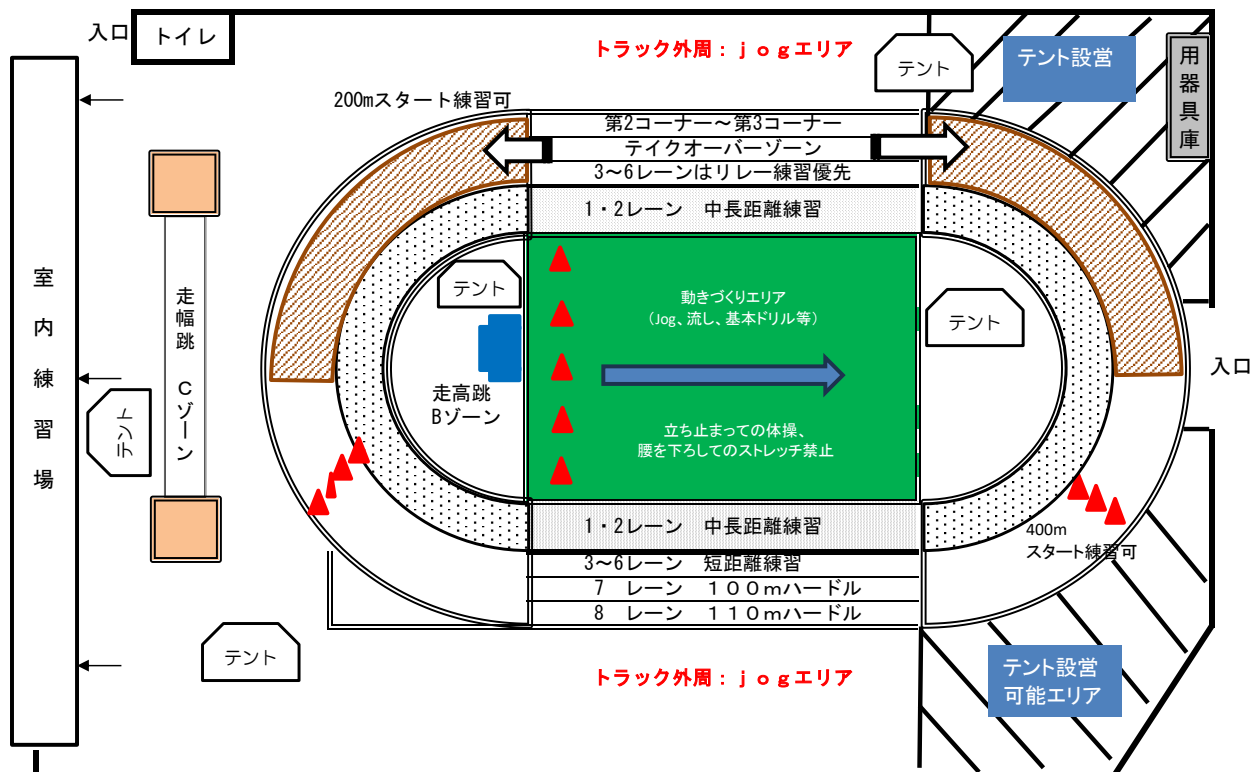
- ◇1・2レーン・・・周回練習 ※アップやペースの遅いJogはしないこと。
- ◇ホームストレート3～6レーン・・・スタートダッシュ練習 ※スターティングブロック設置
- ◇ホームストレート 7レーン・・・100mハードル ※スターティングブロック設置
- ◇ホームストレート 8レーン・・・110mハードル ※スターティングブロック設置
- ◇第1曲走路～バックストレート～第2曲走路3～6レーン・・・リレー・短距離練習
- ※係員の指示がある場合、200m、400mのスタート練習を可能とする。
- ◇トラック外周（グリーンのオールウェザー+芝生）・・・W-upのためのJog

<フィールド>

- ◇走高跳（Bゾーン）走幅跳（Cゾーン）は用具を設置した場所のみ練習可。

<トラック内インフィールドの芝生>

- ◇ジョグ、流し等の動きづくりのみとする。体操、ストレッチ等長い時間立ち止まっの活動は禁止する。



公開練習要項 No.3

すべての練習場においてポール・バトン以外の練習器具の持ち込みを禁止する。

※練習器具とはミニハードル・簡易ハードル・メディシンボール等です。不明な点は係役員にお尋ねください。

8月7日（木）前日

1 室内練習場 【割り当て時間】	福井	10:00～12:00
	富山・石川	12:00～14:00
	長野・新潟	14:00～16:00

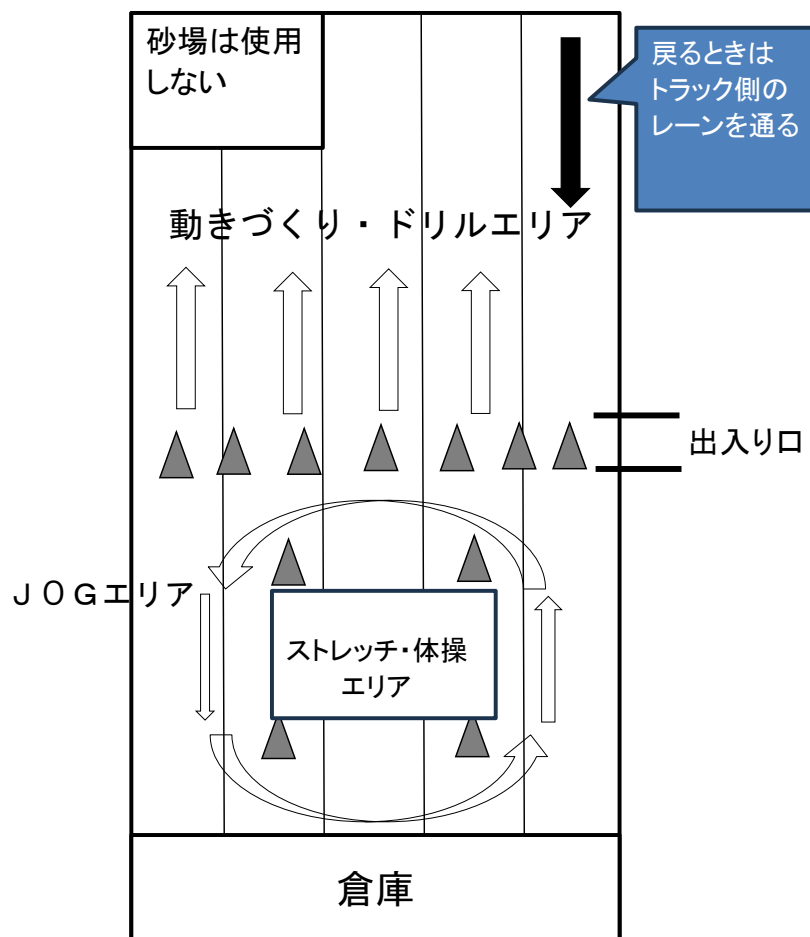
<使用方法>

◇ウォーキングやジョグなど、ペースが著しく遅いウォーミングアップまたは、動きづくりは行ってもよい。なお、流しやダッシュ等は禁止する。

◇ウォーキングやジョグなどは、左回りとし、逆走はしない。

◇砂場の使用は禁止する。

◇シート、ベンチなどの設置は禁止し、独占的な使用は絶対にしない。



＊公開練習要項 No.4＊

すべての練習場においてポール・バトン以外の練習器具の持ち込みを禁止する。

※練習器具とはミニハードル・簡易ハードル・メディシンボール等です。不明な点は係役員にお尋ねください。

8月8日（金）当日

1 本競技場 【割り当て時間】 7：00～8：30

＜トラック＞

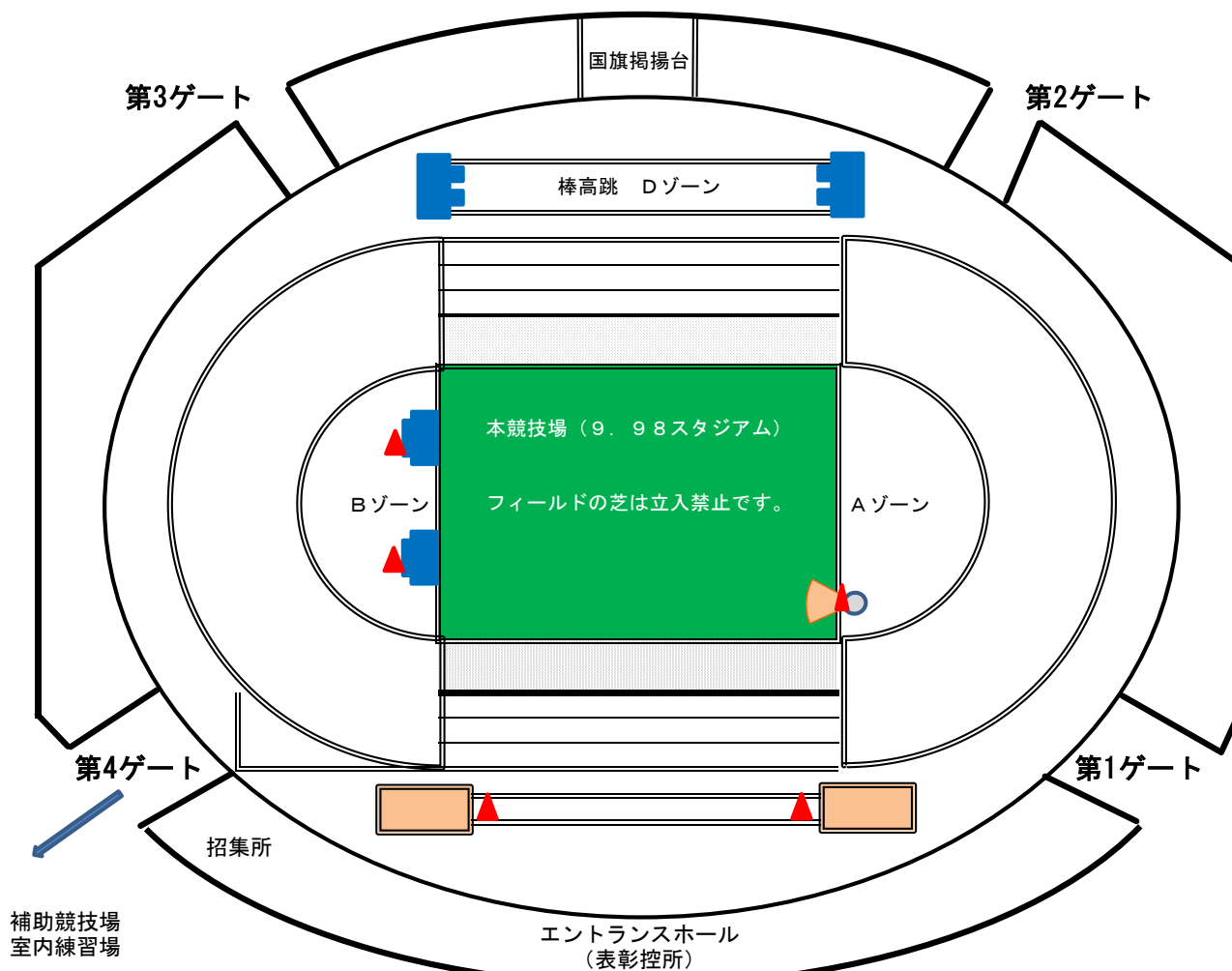
開放しません。

＜フィールド＞

☆棒高跳（Dゾーン）のみ用具を設置した場所での練習可。

※通行も含め芝生内へは一切「立入禁止」です。

※棒高跳以外の練習はできません。



公開練習要項 No.5

すべての練習場においてポール・バトン以外の練習器具の持ち込みを禁止する。

※練習器具とはミニハードル・簡易ハードル・メディシンボール等です。不明な点は係役員にお尋ねください。

8月8日（金）当日

2 補助競技場 【割り当て時間】 6：30～15：00

<トラック>

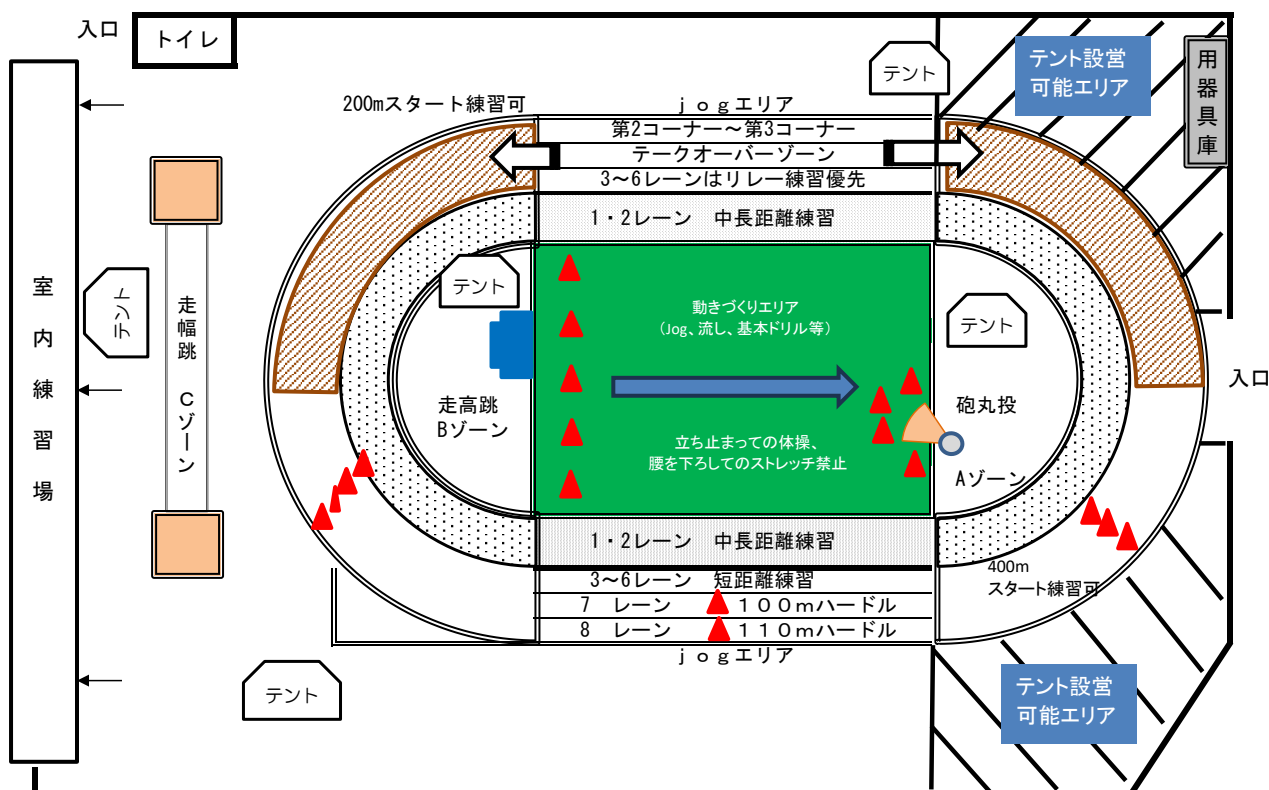
- ◇1・2レーン・・・周回練習 ※アップやペースの遅いJogはしないこと。
- ◇ホームストレート3～6レーン・・・スタートダッシュ練習 ※スターティングブロック設置
- ◇ホームストレート 7 レーン・・・100mハードル ※50mで区切り1レーンに2つの練習場所を設ける
- ◇ホームストレート 8 レーン・・・110mハードル ※50mで区切り1レーンに2つの練習場所を設ける
- ◇第1曲走路～バックストレート～第2曲走路3～6レーン・・・リレー・短距離練習
※係員の指示がある場合、200m,400mのスタート練習を可能とする。
- ◇トラック外周（グリーンのオールウェザー+芝生）・・・W-upのためのJog

<フィールド>

- ◇砲丸投（Aゾーン）走高跳（Bゾーン）走幅跳（Cゾーン）は用具を設置した場所のみ練習可。
※砲丸投の練習は、必ず顧問の立ち会いのもと行ってください。

<トラック内インフィールドの芝生>

- ◇ジョグ、流し等の動きづくりのみとする。体操、ストレッチ等長い時間立ち止まっでの活動は禁止する。



公開練習要項 No.6

すべての練習場において砲丸・ボール・バトン以外の練習器具の持ち込みを禁止する。

※練習器具とはミニハードル・簡易ハードル・メディシンボール等です。不明な点は係役員にお尋ねください。

8月8日（金）当日

3 室内練習場(補助競技場内) 【割り当て時間】6:30~15:00

<使用方法>

- ◇ウォーキングやジョグなど、ペースが著しく遅いウォーミングアップまたは、動きづくりは行ってもよい。なお、流しやダッシュ等は禁止する。
- ◇ウォーキングやジョグなどは、左回りとし、逆走はしない。
- ◇砂場の使用は禁止する。
- ◇シート、ベンチなどの設置は禁止し、独占的な使用は絶対にしない。

