

# 公開練習要項

【本競技場：大津市皇子山総合運動公園 陸上競技場】

## 1, 日時

8月 9日(金) 10:30 ~ 16:00

10日(土) 7:30 ~ 9:00

11日(日) 7:30 ~ 9:30

## 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。)

3～6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

7レーン 100mH練習レーン スターティングブロック設置

8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

7～8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、3～8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、7～8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) フィールド内

① 円盤投は第1曲走路内においてサークルが設置しており、使用できる。

(8/9(金)のみとし、11:30～15:30とする。)

② 走幅跳・三段跳は、ホームストレート外側に設置しており、使用できる。

③ 走高跳は第2曲走路内の2ピットを使用できる。

④ 棒高跳はバックストレート外側に設置しており、使用できる。

⑤ 砲丸投は第1曲走路内においてサークルが設置しており、使用できる。

※ 円盤投以外での芝生部分の練習等は禁止とする。

## 3, 注意事項

(1) 選手は安全確保のため、レーン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) シート、ベンチ、テントなどの設置は禁止する。

(3) 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：大津市皇子山総合運動公園 多目的グラウンド半面】

1, 日時

8月 9日（金） 12：00～16：00

10日（土） 7：30～15：30

11日（日） 7：30～15：00

2, 使用方法

(1) ジョッグエリア

反時計回りでジョギングやペース走を行うことができる。(逆走は絶対にしないこと)

(2) ダッシュ・フロートエリア

競技場から野球場に向かい、ダッシュやフロートを行うことができる。

(戻る際は、ジョッグエリアや動き作りエリア側を通ること。)

(3) 動き作りエリア

競技場から野球場に向かい、動き作り等を行うことができる。

(戻る際は、ダッシュ・フロートエリア側を通ること。)

(4) メディシンエリア

競技場から野球場に向かい、メディシンボールを投げるができる。

(必ず一定方向に投げ、投げる際は必ず顧問かコーチがつくこと。)

(5) 砲丸エリア

競技場から野球場に向かい、砲丸を投げるができる。

(必ず一定方向に投げ、投げる際は必ず顧問かコーチがつくこと。)

(6) 多目的グラウンド横直走路

スパイクを履いてダッシュやフロートができる。

(必ず一定方向に走る。逆走は絶対にしないこと。動き作り等も禁止する。また、8/10(土)の9:00～14:05は110mH、8/11(日)の9:30～13:30は100mHを1レーン分(5台)を設置する。)

3, 注意事項

- (1) 選手は安全確保のため、それぞれの使用区分をよく守ること。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) シート、ベンチ、テントなどの設置は禁止する。
- (3) 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) 各府県テントを設置するので利用してもよい。