

公開練習要項

【本競技場：万博記念競技場】

1, 日時

8月 5日(水) 13:00～16:00
6日(木) 7:45～ 8:50
7日(金) 7:45～ 9:15

2, 使用方法

(1) ホームストレート

【1日目】

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。）
3～4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
5～6レーン 100mH練習レーン スターティングブロック設置
7～8レーン 110mH練習レーン スターティングブロック設置

【2日目】

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。）
3～5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
7～8レーン 100mH練習レーン スターティングブロック設置
※6レーンはスタート地点に戻るための通路として空けておく

(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。）
3～8レーン リレーバトンレーン
※ 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。

(3) フィールド内

- ① 走高跳は第1曲走路内の2ピット（7（金）は1ピット）を設置しており、使用できる。
- ② 棒高跳はバックストレート外側（Cピット）に設置しており、使用できる。
- ③ 走幅跳・三段跳は、ホームストレート外側（A・Bピット）に設置しており、使用できる。
- ④ 砲丸投は第2曲走路内においてサークルを設置しており、使用できる。

※砲丸投の時間指定

会 場	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)
本競技場	男子13:00～14:30 女子14:30～16:00	男子・女子ともに 7:45～8:50	男子・女子ともに 7:45～9:15

- ⑤ 円盤投は第2曲走路内においてサークルを設置しており、8/5（水）は時間指定の中で投てき練習ができる。8/6（木）は男女とも時間指定の中でサークルを使用したターン練習のみできる（投てき練習不可）。

※円盤投の時間指定

会 場	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)
本競技場	男子13:00～14:30 女子14:30～16:00	男子・女子ともに 7:45～8:50 ※サークルのみ	なし

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) 競技場内にシート、ベンチ、テントなどの設置を禁止する。
- (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。

【補助競技場：万博記念競技場併設運動場】

見取図は本要項最後のページに記載しているので、参考にする。

1, 日時

8月	5日(水)	13:00～16:00
	6日(木)	7:45～15:30
	7日(金)	7:45～15:00

2, 使用方法

(1) 東エリア (運動場の入口から見て右側)

トラック 中長距離ジョギング (左側通行で折り返しは時計回り)

トラック内 1～2レーン 中長距離ドリル系 (ペースの遅いジョギングはご遠慮ください。)

3～5レーン 短距離スタートダッシュレーン

6～8レーン リレーバトン練習レーン

9レーン 100mH練習レーン

10レーン 110mH練習レーン (1日目のみ)

(2) 中央エリア (運動場の入口から見て正面)

投てき練習 (メディシンボールのみ、砲丸・円盤は×)

(3) 西エリア (運動場の入口から見て左側)

- ① 砲丸投は西エリア外にサークルを設置しており、時間指定の中でサークルを使ったグライド・ターン練習でのみ使用できる。投てきは認めない。時間指定は以下の通り

会 場	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)
補助競技場	男子・女子ともに 13:00～16:00 ※サークルのみ	男子 9:50～11:10 女子11:50～13:10 ※サークルのみ	女子 8:00～ 9:20 男子11:00～12:20 ※サークルのみ

- ② 円盤投は西エリア内にサークルを設置しており、時間指定の中でサークルを使ったターン練習でのみ使用できる。投てきは認めない。時間指定は以下の通り

会 場	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)
補助競技場	13:00～16:00 ※サークルのみ	男子 8:00～ 9:20 女子12:00～13:20 ※サークルのみ	なし

(4) バック側ピット (運動場入口から見て正面奥)

走幅跳・三段跳の助走路を設置しており、使用できる。練習は当日競技に出場する者を優先する。

【室内練習場：万博記念競技場】

1, 日時

8月 5日(水) 13:00～16:00
6日(木) 7:45～15:30
7日(金) 7:45～15:00

2, 使用方法 1レーンをトラック側とし、以下の要領で運用する。

1～2レーン 短距離 スターティングブロック設置

3レーン スタート位置に戻るための通路

4レーン 100m H スターティングブロック設置 ※2日目は5レーンにも設置

5レーン 110m H スターティングブロック設置 ※1日目のみ設置

6～7レーン 室内練習場中央より南側(正面入口側)

※室内練習場の出入は正面玄関を入り、左側の出入口から行うこと。

※スタート位置は北側(本競技場のスクリーンがある側)とし、南側への一方通行とする。

※室内練習場の使用にあたって、招集を完了した出場者が競技のスタート位置に移動する際も通行する場所となるため、練習する競技者と競技場所に移動する競技者が接触しないように安全面に細心の注意を払うこと。

