

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。

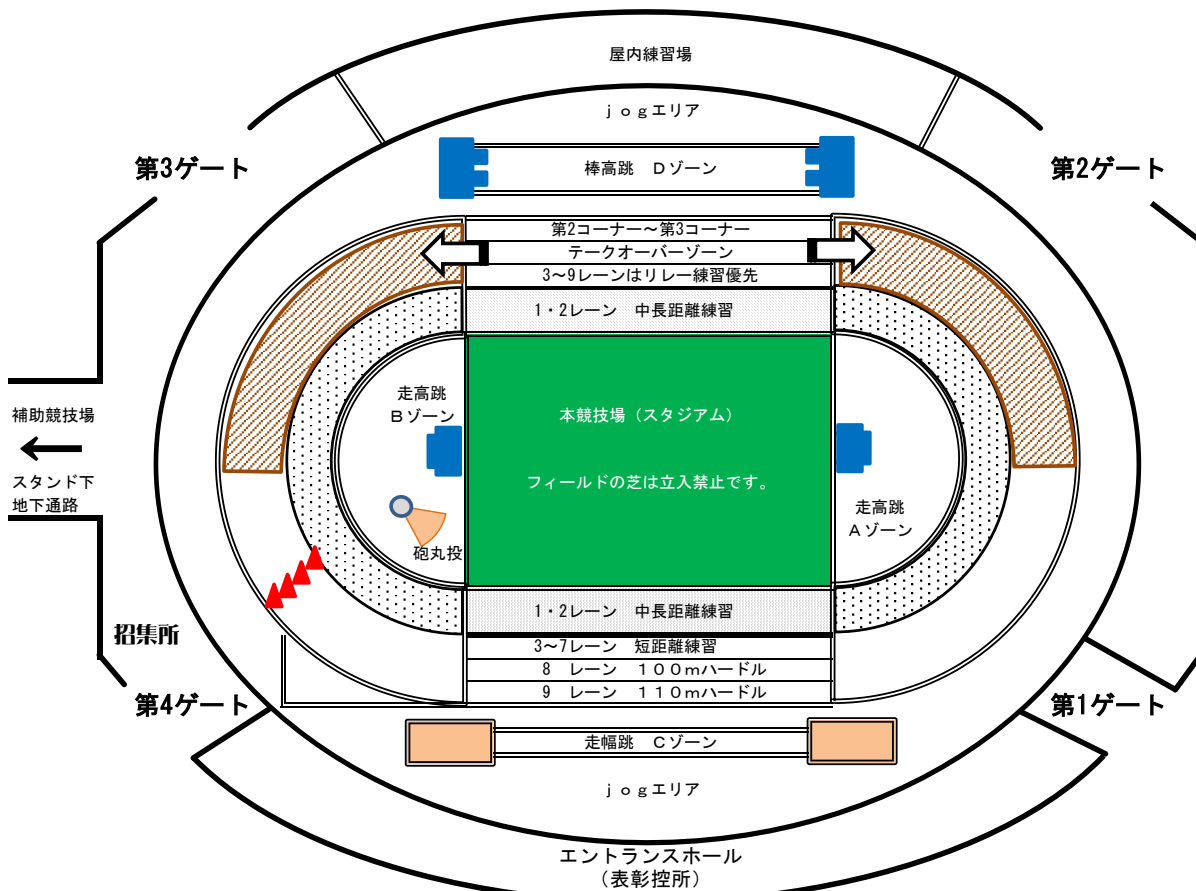
# 8月5日（月）前日

## <トラック>

- ◇周回1・2レーン・・・中長距離 ※W-up（Jog）として使用しないこと。
- ◇ホームストレート3～7レーン・・・短距離
- ◇ホームストレート 8 レーン・・・100mハードル
- ◇ホームストレート 9 レーン・・・110mハードル
- ◇バックストレート第2、第3コーナーのテークオーバーゾーン3～9レーン・・・リレー練習優先
- ◇トラック外周（グリーンのオールウェザー）・・・W-upのためのJog

## <フィールド>

- ◇走高跳（Aゾーン）棒高跳（Dゾーン）走幅跳（Cゾーン）砲丸投（B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。
- ※通行も含め芝生内へは一切「立入禁止」です。



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5日（月）前日

## <トラック>

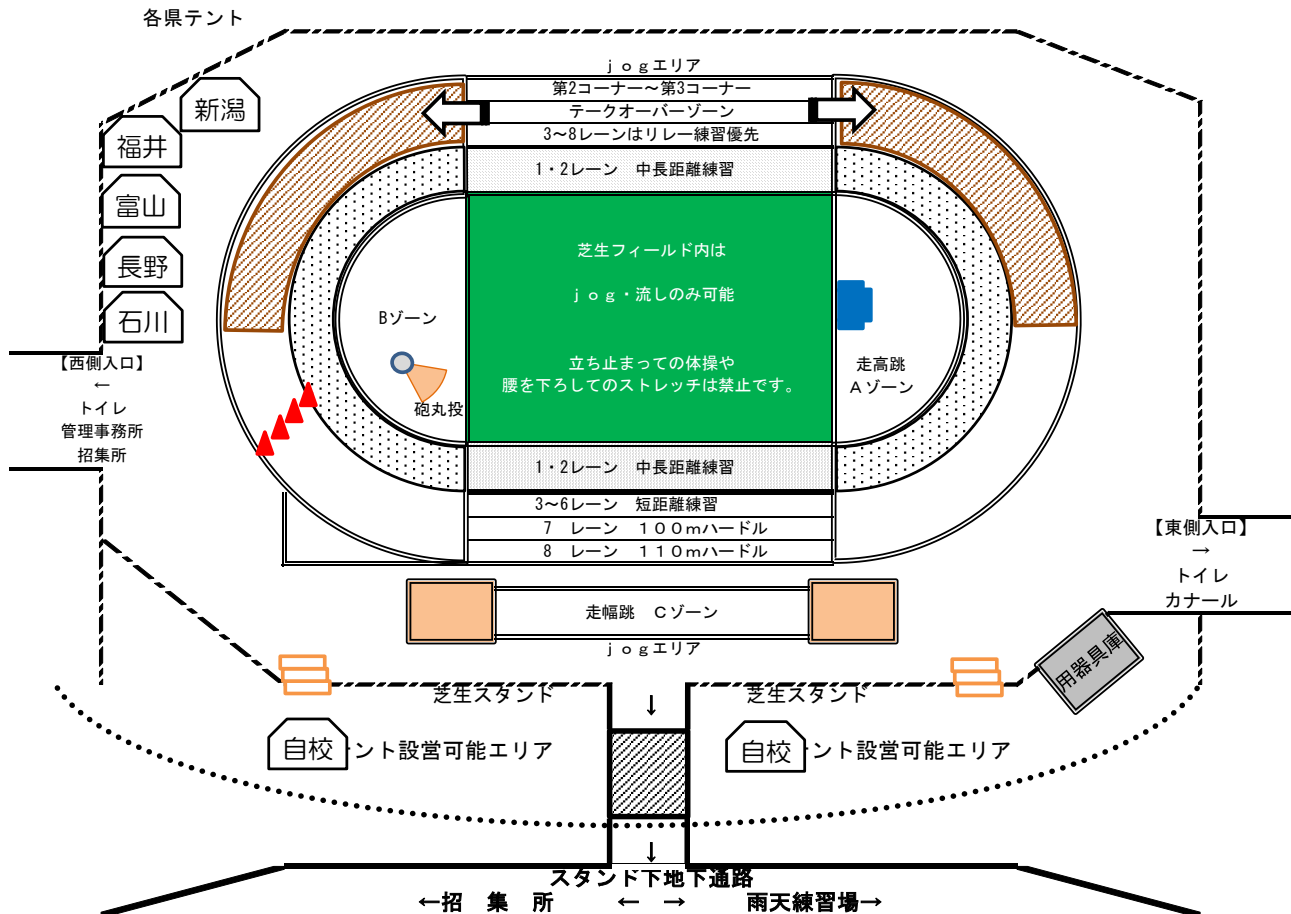
- ◇周回1・2レーン・・・中長距離 ※W-up（Jog）として使用しないこと。
- ◇ホームストレート3～6レーン・・・短距離
- ◇ホームストレート 7 レーン・・・100mハードル
- ◇ホームストレート 8 レーン・・・110mハードル
- ◇バックストレート第2、第3コーナーのテークオーバーゾーン3～8レーン・・・リレー練習優先
- ◇トラック外周（グリーンズのオールウェザー+芝生）・・・W-upのためのJog

## <フィールド>

- ◇走高跳（Aゾーン）走幅跳（Cゾーン）砲丸投（B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の活動は禁止する。



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。

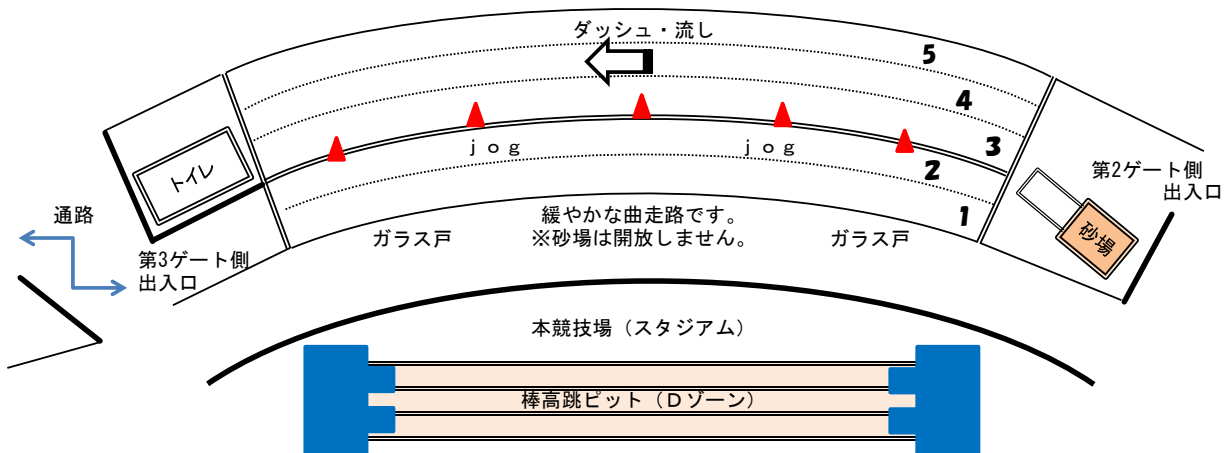
# 8月5日（月）前日

## ＜使用方法＞

- ◇流し・ダッシュは、第2ゲート側から第3ゲート側へ的一方通行とする。
- ◇3～5レーン・・・「流し」「ダッシュ」など速い動きの練習のために使用する。
- ◇1～2レーン・・・スタート位置へ戻るための通路及びJogエリアとする。
  - ※歩いて第3ゲート側に戻るときには、ガラス戸側を歩き、接触のないように気をつけてください。
- ◇リレーの練習は禁止する。

5日（前日）の練習の際は、ガラス戸を含め出入りする場所は自由です。

※冷房が入っています。ガラス戸は開けたら閉めてください。



第40回北信越総合競技大会 陸上競技  
公開練習要項

本競技場（スタジアム）【時間 6:30~8:30】

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6日（火）当日

## <トラック>

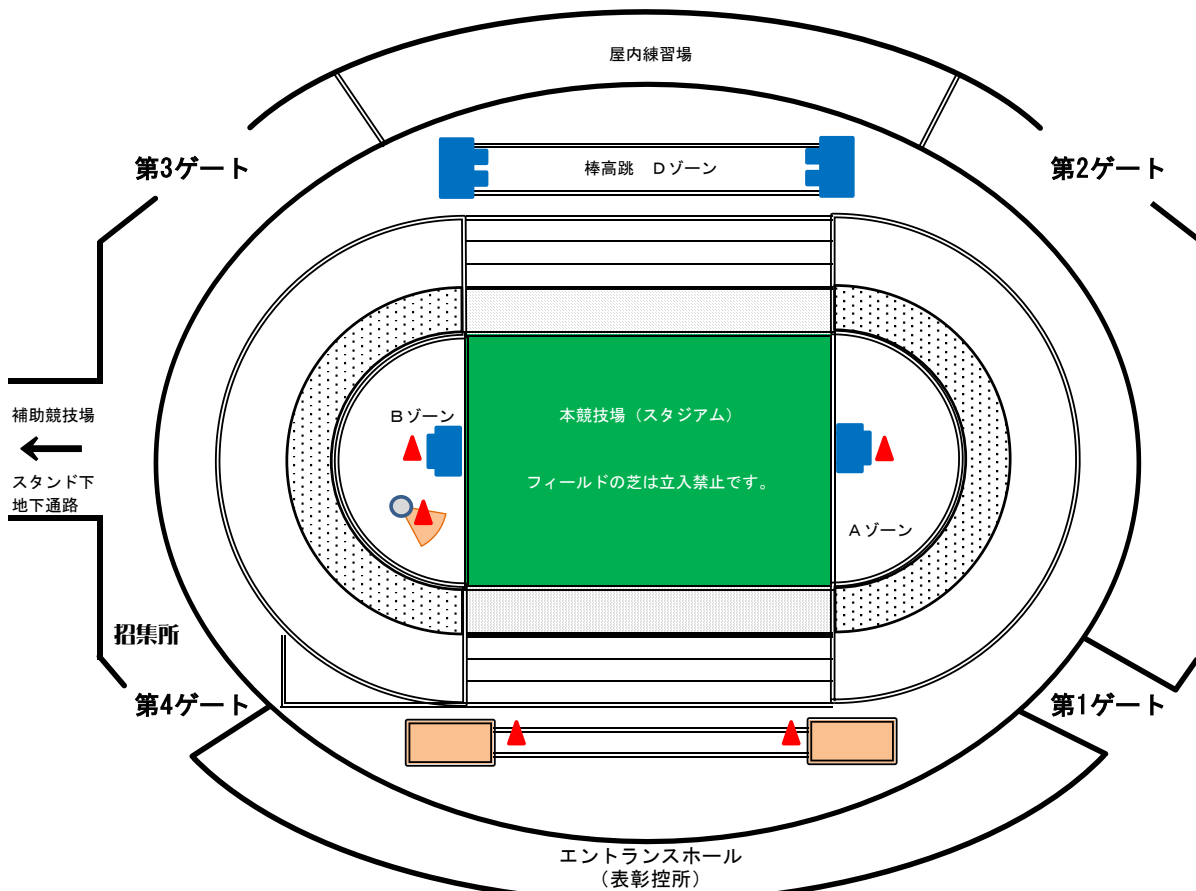
開放しません。

## <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。



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6日（火）当日

## <トラック>

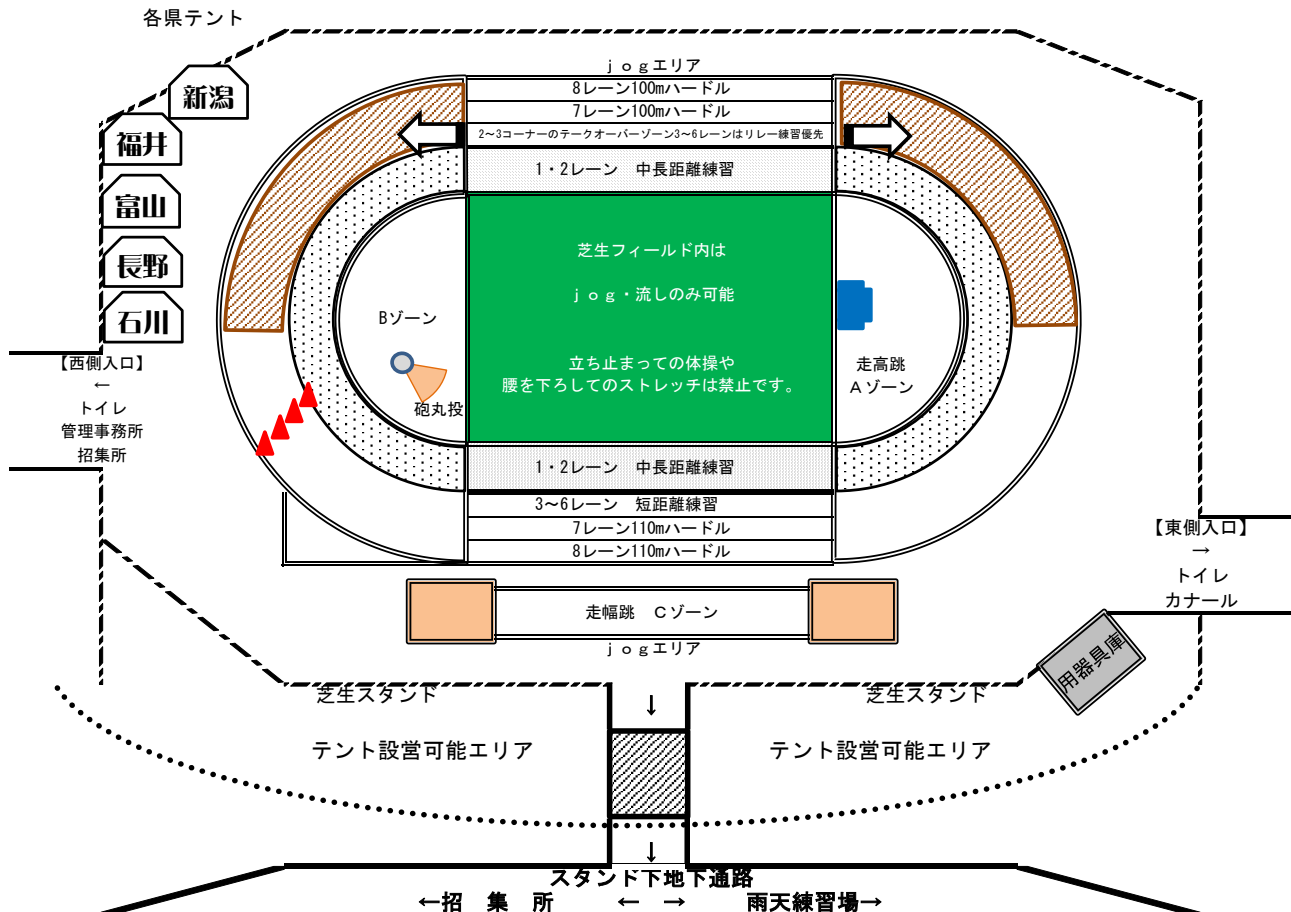
- ◇周回1・2レーン・・・中長距離 ※W-up（Jog）として使用しないこと。
- ◇ホームストレート3～6レーン・・・短距離
- ◇ホームストレート 7・8 レーン・・・110mハードル（12:40以降は撤去します。）
- ◇バックストレート 7・8 レーン・・・100mハードル（12:30以降は撤去します。）
- ◇バックストレート第2、第3コーナーのテークオーバーゾーン3～6レーン・・・リレー練習優先
- ◇トラック外周（グリーンズのオールウェザー+芝生）・・・W-upのためのJog

## <フィールド>

- ◇走高跳（Aゾーン）走幅跳（Cゾーン）砲丸投（B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てるの活動は禁止する。



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6日（火）当日

## ＜使用方法＞

- ◇流し・ダッシュは、第2ゲート側から第3ゲート側へ的一方通行とする。
- ◇3～5レーン・・・「流し」「ダッシュ」など速い動きの練習のために使用する。
- ◇1～2レーン・・・スタート位置へ戻るための通路及びJogエリアとする。
  - ※歩いて第3ゲート側に戻るときには、ガラス戸側を歩き、接触のないように気をつけてください。
- ◇リレーの練習は禁止する。

6日（当日）の練習の際は、第3ゲート側の出入口のみ通行可です。

※第2ゲート側、ガラス戸からの出入りはできません。

