

# 第159回茨城県中学校陸上競技記録会（新人）

## 練習会場の使用について

### 【メイン競技場】

#### 1 日 時

令和3年10月9日（土） 7：30～8：30

※9：00～11：00はバックストレートを使用することができる。

使用する際は、2 使用方法（2）に準じて使用すること。

※練習が行えるのは、競技会に出場する選手に限る。

#### 2 使用方法

(1) ホームストレート（トラック内側への横断は禁止とする）

1～2レーン 周回練習（アップやペースの遅いジョギングは縁石内で行う）

3～5レーン スタートダッシュ（スターティングブロック設置）

6レーン 2年男子110mH練習レーン（スターティングブロック設置）

7レーン 1年男子100mH練習レーン（スターティングブロック設置）

8～9レーン 共通女子100mH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（アップやペースの遅いジョギングは縁石内で行う）

3～7レーン リレー・短距離

8～9レーン スタートダッシュ（スターティングブロック設置）

※事故防止のため、3～9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。また、8～9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走幅跳は、ホームストレート外側の2ピットを使用できる。

②走高跳は、第2曲走路内の2ピットを使用できる。

③棒高跳は、バックストレート外側の1ピットを使用できる。

④砲丸投は、第1曲走路内に1ピット設置しており、サークル内でのグライド練習のみ認める。

⑤ジャベリックスローは、第1曲走路内に1ピット設置しており、助走練習のみ認める。

⑥円盤投は、投てき場でのみ練習することができる。

#### 3 注意事項

(1) 選手は、安全確保のため、レーンの使用区分をよく守ること。事故防止のため、レーンに立ち止まったり、レーンを歩いて戻ったりすることを禁止する。また、競技役員の指示に従い、事故のないように注意すること。

(2) アップや動きづくりは芝生内又は補助競技場を使用すること。

(3) 入場の際は、選手はアスリートビブス、監督・コーチはAD（リストバンドは不可）を提示すること。提示のない者は入場することができない。また、選手・監督・コーチ以外の立ち入りを禁止する。

(4) リレーマーカーについては使用后必ず各自で撤去すること。

(5) 傘の使用は他の迷惑にならないように十分注意すること。状況によっては使用を制限する場合があるので、指示に従うこと。

### 【補助競技場】

#### 1 日 時

令和3年10月9日（土） 7：30～16：30

※9：40～12：00までは、中距離種目を実施するためトラック使用不可。なお走高跳・走幅跳については使用を認める。

※練習が行えるのは、競技会に出場する選手に限る。

## 2 使用方法

- (1) ホームストレート（トラック内側への横断は禁止とする）  
< 7 : 30 ~ 9 : 40 >  
1 ~ 2 レーン 周回練習（アップやペースの遅いジョギングは縁石内で行う）  
3 ~ 5 レーン スタートダッシュ（スターティングブロック設置）  
6 レーン 2年男子110mH練習レーン（スターティングブロック設置）  
7 レーン 1年男子100mH練習レーン（スターティングブロック設置）  
8 レーン 共通女子100mH練習レーン（スターティングブロック設置）  
< 11 : 30 ~ 16 : 30 >  
1 ~ 2 レーン 周回練習（アップやペースの遅いジョギングは縁石内で行う）  
3 ~ 4 レーン 短距離・流し  
5 ~ 8 レーン スタートダッシュ（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（アップやペースの遅いジョギングは縁石内で行う）  
3 ~ 5 レーン リレー・短距離  
6 ~ 8 レーン スタートダッシュ（スターティングブロック設置）  
※事故防止のため、レーンに立ち止まったり、レーンを歩いて戻ったりすることを禁止する。また、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走幅跳は、第1曲走路外側（体育館側）の2ピットを使用できる。  
②走高跳は、第1曲走路内の1ピットを使用できる。  
③棒高跳の練習は、メイン競技場内のみとする。  
④砲丸投の練習は、メイン競技場または投てき場を使用すること。  
⑤ジャベリックスローは、メイン競技場または投てき場を使用すること。  
⑥円盤投は、投てき場でのみ練習することができる。

## 3 注意事項

- (1) 選手は、安全確保のため、レーンの使用区分をよく守ること。特に、第2曲走路からホームストレート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) アップや動きづくりは芝生内を使用する。
- (3) 入場の際は、選手はアスリートビブス、監督・コーチはAD（リストバンドは不可）を提示すること。提示のない者は入場することができない。また、選手・監督・コーチ以外の立ち入りを禁止する。
- (4) リレーマーカーについては、使用后必ず各自で撤去すること。
- (5) 傘の使用は他の迷惑にならないように十分注意すること。状況によっては使用を制限する場合がありますので、指示に従うこと。

### 【投てき練習場】

#### 1 日時

令和3年10月9日（土）	砲丸投	7 : 30	～	8 : 20
	ジャベリックスロー	7 : 30	～	11 : 20
	円盤投	11 : 30	～	13 : 20

※練習が行えるのは、競技会に出場する選手に限る。

※上記時間のみ、投てき練習が可能。

#### 2 使用方法

- (1) 投てき練習  
それぞれ1ピット使用できる。
- (2) 上記以外の練習  
アップ・動きづくり・流し・ダッシュについてはメイン競技場または補助競技場を使用すること。
- (3) 練習用の砲丸・円盤・ジャベリックは、各校で用意すること。

#### 3 注意事項

- (1) 選手のみでの投てき練習を禁止する。
- (2) 投てき場内へは、砲丸、円盤、ジャベリック、ストレッチマット以外の持ち込みを禁止する。
- (3) 入場の際は、選手はアスリートビブス、監督・コーチはAD（リストバンドは除く）を提示すること。提示のない者は入場することができない。また、選手・監督・コーチ以外の立ち入りを禁止する。