

2023 年度関東学連春季オープン競技会

練習場注意事項

(国立競技場)

1. 注意事項

- 1) 今大会では、練習場として国立競技場(トラック)・室内練習場・リングロードを開放する。それぞれの注意事項は以下を参照すること。
- 2) 今大会では、大会前日(3月14日)に国立競技場(トラック)を開放する。なお、利用時間は以下を参照すること。
- 3) 各練習場において、雷管・牽引ロープ・ミニハードル・マーカークーン・メディシンボール等の用具を使う練習は禁止する。また、ハードルやスターティングブロックは主催者で用意したもののみの使用とし、持込はできない。
- 4) 事故防止のため、逆走は禁止とする。
- 5) リレーのバトン練習や器具を用いた練習は、周囲に声をかけ事故のないように十分注意すること。
- 6) 練習場では事故防止に努め、競技役員への指示には必ず従うこと。
- 7) その他不明な点や要望事項等があれば、競技役員に確認・相談をすること。

2. 国立競技場

- 1) 国立競技場の使用可能時間は以下のとおりとする。なお、練習場所はトラックのみ使用可とする。

日程	使用可能時間		
15日(金)	8:30	～	9:30
【大会1日目】			
16日(土)	7:30	～	8:30
【大会2日目】			
17日(日)	7:30	～	8:30
【大会3日目】			

- ・ 棒高跳の練習は競技実施場所で競技開始時刻2時間前から行うことができる。

2) 国立競技場（トラック）使用方法

レーン	日程	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
種目	3月15日（金） 【大会1日目】	中長距離・ジョギング			200m (200mスタート地点SBあり)	男子400mH (400mスタート地点SBあり)	女子400mH (400mスタート地点SBあり)	リレー			
	3月16日（土） 【大会2日目】	中長距離・ジョギング			400m (400mスタート地点SBあり)	女子100mH (100mHスタート地点SBあり)		男子110mH (110mHスタート地点SBあり)			
	3月17日（日） 【大会3日目】	中長距離・ジョギング			リレー	100m (100mスタート地点SBあり)					

・男子 110mH および女子 100mH は練習時 10 台のハードルを設置する。男子 400mH、女子 400mH は練習時 5 台のハードルを設置する。なお、ハードルは決められたレーン以外には設置しないこと。

3. 室内練習場

1) 室内練習場の使用可能時間は以下の通りとする。

日程	使用可能時間		
15日(金) 【大会1日目】	8:30	～	18:00
16日(土) 【大会2日目】	7:30	～	18:00
17日(日) 【大会3日目】	7:30	～	18:00

2) ハードルの設置時間、場所は以下の通りとする。

日程	種目	使用可能時間			レーン数
15日（金） 【大会1日目】	女子400mH	11:30	～	13:30	4,5レーン
	男子400mH	13:30	～	14:30	4,5レーン
16日（土） 【大会2日目】	男子110mH	8:00	～	9:40	4,5レーン
	女子100mH	9:30	～	10:30	4,5レーン

- ・400mHについては、バックストレート同様のインターバル 35mで 3 台のハードルを設置する。
- ・110mH、100mHについては、5 台のハードルを設置する。
- ・ハードルは主催者側で設置する。上記の時間以外の使用は認めない。
- ・レーン以外でのハードルの使用は禁止とする。

3) スターティングブロックの設置時間、場所は以下の通りとする。

日程	使用可能時間			設置レーン
17日(金)	8:30	～	16:30	1,2,3レーン
【大会1日目】	(14:30	～	16:30)	4,5レーン
18日(土)	7:30	～	13:00	1,2,3レーン
【大会2日目】	(10:30	～	13:00	4,5レーン
19日(日)	7:30	～	16:30	1,2,3レーン
【大会3日目】				

- ・スタターティングブロックは主催者側で設置する。
- ・スタターティングブロックの設置されているレーン以外でのスタターティングブロックの使用は禁止とする。

4) 砂場使用可能時間

日程	使用可能時間		
15日(金)	8:30	～	15:00
【大会1日目】			
16日(土)	7:30	～	15:00
【大会2日目】			

5) 出入りについて

- ・出入口は駐車場への扉のみ設ける。
- ・出入りする際には必ず配布した ID を着用すること。
- ・室内練習場内への立ち入りは選手、チームスタッフに限る。

6) その他

- ・室内練習場内の場所の独占は禁止する。
- ・リレーのバトン練習や器具を用いた練習は、周囲に声をかけ事故のないように十分に注意すること。

4. リングロード

1) リングロードの使用時間は、以下の通りとする。

日程	使用可能時間		
15日（金）	8:30	～	18:00
【大会1日目】			
16日（土）	7:30	～	18:00
【大会2日目】			
17日（日）	7:30	～	18:00
【大会3日目】			

2) その他

- ・リングロードは反時計回りの一方通行で利用すること。
- ・リングロードでは、外側に設置してあるコーンの外側を一方通行で走行すること。
集団走での練習は厳禁とする。また、安全には十分注意すること。
- ・リングロード上の場所の独占は禁止とする。