

# 練習場注意事項

## 1. 注意事項

- 1) 練習場として国立競技場（トラック）・B2F リングロード・室内練習場を開放する。それぞれの注意事項は以下を参照すること。
- 2) 大会前日（5月8日）に国立競技場（トラック）を開放する。利用時間は以下を参照すること。前日練習は、P1ゲートからのみ入場可能とする。
- 3) 各練習場において、雷管・ロープ・ミニハードル・マーカーコーン・メディシンボール等の用具を使う練習は禁止する。また、ハードルやスタブロは主催者で用意した物のみの使用とし、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、練習はトラック競技のみとする。

日程	使用可能時間		
8日(水) 【大会前日】	13時00分	～	17時30分
9日(木) 【大会1日目】	7時00分	～	7時45分
10日(金) 【大会2日目】	7時00分	～	8時30分
11日(土) 【大会3日目】	7時00分	～	8時30分
12日(日) 【大会4日目】	8時15分	～	8時45分
	9時30分	～	10時00分

- 2) トラックレーンの使い方は、以下を目安として、現場で調整する。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
8日(水) 【大会前日】	リレー		200m		100m・400m		女子100mH 女子400mH	男子110mH 男子400mH	
9日(木) 【大会1日目】	中長距離・ジョギング		100m・400m・リレー			女子100mH		男子110mH	
10日(金) 【大会2日目】									
11日(土) 【大会3日目】	中長距離・ジョギング		200m・リレー			女子400mH		男子400mH	
12日(日) 【大会4日目】			200m		女子400mH	男子400mH			

- 3) 各スタート場所にはスタブロを設置する。  
男子110mH・女子100mHは練習時5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。（4日目の練習のみ3台とする。）

## 3. B2F リングロード

- 1) 設置してあるコーンの外側を、反時計回りの一方通行で走行すること。
- 2) 車両の通行もあるため、集団走は厳禁とし、安全には十分注意すること。

#### 4. 室内練習場

- 1) 室内練習場の使用可能時間は、以下のとおりとする。

日程	使用可能時間		
9日(木) 【大会1日目】	7時00分	～	20時30分
10日(金) 【大会2日目】	7時00分	～	20時00分
11日(土) 【大会3日目】	7時00分	～	20時00分
12日(日) 【大会4日目】	7時00分	～	17時30分

- 2) ハードルの設置時間および場所は以下を目安として、現場で調整する。また、当日は練習場内に練習場所が分かるような掲示を行う。

日程	使用可能時間				
9日(木) 【大会1日目】	7時00分	～	10時30分	女子 100mH 男子 110mH	3レーン 4,5レーン
10日(金) 【大会2日目】	7時00分	～	13時30分	女子 100mH 男子 110mH	3レーン 4,5レーン
11日(土) 【大会3日目】	7時00分	～	14時00分	女子 400mH 男子 400mH	3レーン 4,5レーン
12日(日) 【大会4日目】	7時00分	～	12時30分	女子 400mH 男子 400mH	3レーン 4,5レーン

- 3) すべてのレーンにスタブロを設置し、上記以外のハードルを設置していない時間は、1～5レーンまですべてスタブロのみの設置とする。  
男子 110mH・女子 100mHは練習時5台のハードルを設置する。  
男子 400mH・女子 400mHはインターバル 35mで2台のハードルを設置する。
- 4) 室内練習場への立ち入りは、選手およびチームスタッフに限る。
- 5) 室内練習場への出入りは駐車場に面した扉のみ可能とする。(下記図参照)

