

# 第77回 国民体育大会北海道選手選考会公開練習要項

本競技場

## 1. 日時

8月12日(金) 9:00~17:00

## 2. 使用方法

### (1) ホームストレートレーン

- 1レーン 周回レーン(周回連続使用可)
- 2レーン 周回レーン(周回連続使用可)
- 3レーン } スピード練習
- 4レーン }
- 5レーン } スタート練習(スターティングブロック設置)
- 6レーン }
- 7レーン ハードル練習(スターティングブロック、110mH、100mYH各3台設置)
- 8レーン ハードル練習(スターティングブロック、110mJH、100mH各3台設置)

### (2) バックストレートレーン

- 1レーン 周回レーン(周回連続使用可)
  - 2レーン 周回レーン(周回連続使用可)
  - 3レーン } スピード練習
  - 4レーン }
  - 5レーン }
  - 6レーン }
  - 7レーン 女子400mH練習(スターティングブロック、ハードル5台設置)  
300mH練習(スターティングブロック、ハードル3台設置)
  - 8レーン 男子400mH練習(スターティングブロック、ハードル5台設置)  
300mH練習(スターティングブロック、ハードル3台設置)
- | 練習時間 | <300mH>       | <400mH>       |
|------|---------------|---------------|
|      | 9:00 ~ 10:00  | 10:00 ~ 11:00 |
|      | 11:00 ~ 12:00 | 12:00 ~ 13:00 |
|      | 13:00 ~ 14:00 | 14:00 ~ 15:00 |
|      | 15:00 ~ 16:00 | 16:00 ~ 17:00 |

### (3) フィールド内

- ・やり投、円盤投は芝生内で練習できますが、決められたピット、投げる方向を一定にして練習をして下さい。

練習時間	円盤投	やり投
	10:00 ~ 11:00	11:00 ~ 12:00
	12:00 ~ 13:00	13:00 ~ 14:00
	14:00 ~ 15:00	15:00 ~ 16:00

- ・走幅跳、走高跳は、用具を設置した方向へのピットのみ練習可とします。
- ・砲丸投、ハンマー投は、本競技場での練習はできません。砲丸投は、入江温水プール駐車場横の空き地に練習会場があります。

### (4) 競技場外練習走路

- ・バックスタンド裏 **スパイクの使用は禁止です。** ジョギング・ドリル・流しで使用してください。
- ・メインスタンド外 **スパイクの使用可能です。** スタートダッシュ等で使用してください。

※大会当日は終日使用可能です。

### 3. 注意事項

- (1) 会場内へのハードル、スターティングブロック、ミニハードル、メディシンボールなどの私物器具の持ち込みを禁止する。(競技場外練習走路も同様)
- (2) フィールド(芝生部分)以外の逆走は禁止する。
- (3) 会場内には原則として、競技者、監督、コーチ以外の立ち入りを禁止する。
- (4) 本競技場は全天候舗装であるため、スパイクピンの長さは9mm以下とする。ただし、走高跳びは12mm以下とし、ピンの数は11本以内とする。

- (5) 競技期間中は、以下の通り競技場を開放する。

8月13日(土) 7:00~9:00 (開始式中は中断する)

バックストレートレーン

5レーン 女子300mH (スターティングブロック、ハードル3台設置)

6レーン 男子300mH (スターティングブロック、ハードル3台設置)

7レーン 女子400mH (スターティングブロック、ハードル3台設置)

8レーン 男子400mH (スターティングブロック、ハードル3台設置)

8月14日(日) 7:00~9:00

ホームストレートレーン

5レーン 女子100mYH (スターティングブロック、ハードル3台設置)

6レーン 女子100mH (スターティングブロック、ハードル3台設置)

7レーン 男子110mJH (スターティングブロック、ハードル3台設置)

8レーン 男子110mH (スターティングブロック、ハードル3台設置)

バックストレートレーン

7レーン }  
8レーン } 300mスタート練習 (スターティングブロック設置)