

北海道中学校陸上競技大会公開練習要項

第49回全道陸上大会（函館）

本競技場

千代台競技場の開門

7月24日（火）…12:00 7月25日（水）～27日（金）…7:00

1. 公開練習日時

7月24日（火） 12:00～17:00（学校受付は12:00～）
7月25日（水） 7:00～ 9:00 及び 競技終了後～18:00
7月26日（木） 7:00～ 8:50 及び 競技終了後～18:00
7月27日（金） 7:00～ 8:50

2. 練習場所区分

(1) ホームストレートレーン

1レーン……周回練習（周回連続利用可ただしアップジョグは禁止）

2レーン……周回練習（周回連続利用可ただしアップジョグは禁止）

3レーン

4レーン

5レーン

6レーン

} スタート練習（スタブロ設置）

7レーン

スタート練習（スタブロ設置） ※27日はハードル練習レーンとなります。

直線部前半

8レーン

9レーン

} 男子110mH練習（スタブロ設置、ハードル4台設置）

※27日は7レーン～9レーンを男子110mH練習レーンとする。

直線部後半

8レーン

9レーン

} 女子100mH練習（スタブロ設置、ハードル4台設置）

※27日は7レーン～9レーンを女子100mH練習レーンとする。

(2) バックストレートレーン 逆走は禁止！！

1レーン……周回練習（周回連続利用可ただしアップジョグは禁止）

2レーン……周回練習（周回連続利用可ただしアップジョグは禁止）

3レーン

4レーン

5レーン

6レーン

7レーン

} リレー練習（1・2コーナー中間点付近～3・4コーナー中間点付近まで）

8レーン……第2・第3コーナーにスタブロ各1台

9レーン……第2・第3コーナーにスタブロ各1台

(3) フィールド内

① フィールドの芝生内はウォーミングアップと体操、基本運動のみ使用可

② 走幅跳・走高跳は用器具を設置した方向へのピット使用可

③ 砲丸投は、砲丸投ピット（Aピット）のみ使用可（必ず指導者がついて行うこと）

3. 競技中の練習、ウォーミングアップについて

(1) 競技中の練習やウォーミングアップはサブグラウンドや競技場周辺を使用すること。

ただし、競技場周辺（外周）でのラダー、ミニハードル等の私物器具の使用は禁止とする。

(2) 雨天練習場は、天候の関わらず使用可だが、バトン以外の練習器具の持ち込み

を禁止とし、逆走も禁止とする。（戻るときは、端を1列でゆっくり通行）

(3) 本競技場では、競技中のバックストレートの開放は行わない。

4. その他

(1) 競技場内には、スタートピストル・練習用砲丸、棒高ポール以外の私物は持ち込まないこと。なお、練習用砲丸は用意しておりません。（公開時間内のバトン練習は可とする）

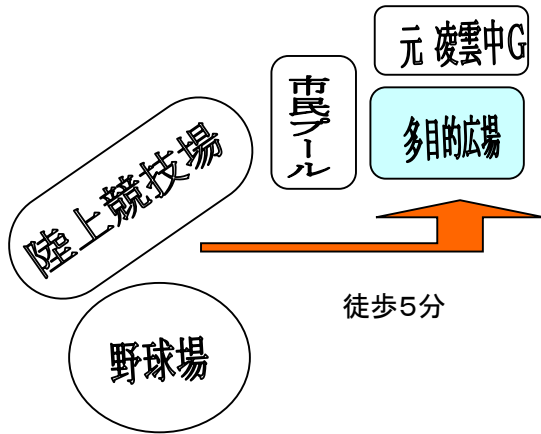
(2) 競技場内には競技者、監督、コーチ以外の立ち入りを禁止する。

(3) 本競技場で使用するスパイクのピンはオールウェザー用で、長さは9mm以下とする。

ただし、走高跳は12mm以下とし、ピンの数は11本以内とする。

補助競技場図

競技場付近（競技場～補助競技場）略図



○使用日時

7月25日（水）…7：00～競技終了時

26日（木）…7：00～競技終了時

27日（金）…7：00～16：00

○砲丸投の投てき練習については、決められた場所から決められた方向についてのみ行うこと。また、引率者が必ずついて行うこと。

○砲丸およびメジャーは各自用意すること。

○ハードルおよびスターティングブロックは設置したものを使用する。

○私物器具の持ち込みは可とするが、場所を独占したり、置きっぱなしにするなど他選手の迷惑になるようなことはしない。

○走高跳・走幅跳・棒高跳などの跳躍ピットは設置していない。

○係員の指示を聞き、事故のないように安全に使用することを心がけること。

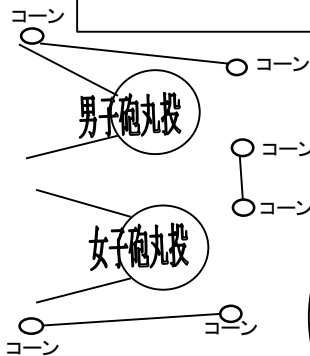
元 凌雲中学校グランド

※ここは使用禁止です

市民プール

スタート練習（3レーン）

ハードル練習（男3台×2レーン、女3台×2レーン）



多目的広場

周回練習

土質…グリーンサンド

周回練習