

# 練習会場での注意事項

## 1 受付の場所・時間帯

<アスリートビブス・ADカード・プログラム・その他の配布物>

日	曜日	受付場所	受付時間
19日	木	メイン体育館2階玄関フロア	11:00~16:30
20日	金	メイン体育館2階玄関フロア	6:30~16:30
21日	土	メイン体育館2階玄関フロア	6:30~16:30
22日	日	TIC	6:30~12:00

○ 1チーム6枚を上限に競技者1名につき監督・コーチADカードを1枚配布する。

## 2 練習について

- (1) 練習はプログラム記載の(P14)に記載された会場で、練習会場使用日程表および、練習会場注意事項を熟読の上実施すること。
- (2) 各練習会場の開場・閉場時間は下表のとおりであるので時間厳守で行うこと。

	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)	10月22日(日)
メイン競技場	12:00~ 16:30	7:00~8:20	7:00~8:20	7:00~8:20
サブ競技場		6:30~18:30	6:30~18:30	6:30~17:00
多目的広場		6:30~17:00	6:30~17:00	6:30~15:00
自由広場		6:30~17:00	6:30~11:30	
球技場		8:00~17:00	7:00~17:00	6:30~13:45

- (3) 練習会場役員の指示に従って実施すること。
- (4) 練習会場の入退場時は、必ずADカードを提示すること。
- (5) 練習時間・練習場所については、天候の状況によって変更や制限をする場合がある。
- (6) 練習会場には投てき用具は用意していないので、各自のものを使用すること。
- (7) 監督・顧問の付添いのもと、ウォーミングアップ場係の指示により安全に留意して行うこと。

## 3 練習会場別注意事項

<メイン競技場>

- ① トラック種目及び跳躍種目は使用できるが、種目により練習時間・内容が異なるため、練習会場使用日程表を確認して行うこと。
- ② 投てき種目については、やり投のみ10月19日(木)に投てき練習ができる。他の種目については、投てき物を持たないグライド、ターンはできる。やり投は20日以降、助走練習のみとする。
- ③ レーンの使用は原則、次の通りとする。なお、逆走は禁止する。

レーン	種目
1~2レーン	周回レーン(主にスピード練習)
(バック・S) 3~9レーン	(10/19・20) 6・7レーン: 女子300mH・8・9レーン: 男子300mH
(ホーム・S) ホーム3~5レーン	短距離・スタート練習
(ホーム・S) 6~9レーン	(10/19) ハードル: 6・7レーン=(U16・18)100mH : 8・9レーン=(U16・18)110mH (10/20) ハードル: 6・7レーン=(U16・18)100mH : 8・9レーン=(U16・18)110mH (10/21) ハードル: 6・7レーン=(U18)100mH : 8・9レーン=(U18)110mH (10/22) ハードル: 6・7レーン=(U16)100mH : 8・9レーン=(U16)110mH

### <サブ競技場>

- ① トラック種目及び跳躍種目は使用できるが、種目により練習時間・内容が異なるため、練習会場使用日程を確認して行うこと。
- ② 投てき種目においては、砲丸投の回転投法以外の投てき練習ができるが、練習場系の指示に従って安全に留意して行うこと。他の種目については、投てき物を持たない助走練習およびターン練習のみとする。
- ③ レーンの使用は次の通りとする。なお、逆走は禁止する。

レーン	種目
1~2レーン	周回レーン（主にスピード練習）
(バック・S) 5・6レーン	(10/19・20)5レーン：女子300H・6レーン：男子300mH
(ホーム・S) 3~6レーン	短距離：スタート練習
(ホーム・S) 7~11レーン	ハードル（7・8レーン：男子110mH） ハードル（10・11レーン：女子100mH）

### <多目的広場>

- ① 砲丸投・円盤投の投てき練習をすることができる。砲丸投の<回転投法>は、多目的広場に限定。種目により練習時間・内容が異なるため、練習会場使用日程表を確認して行うこと
- ② メディシンボール・ラダー・ミニハードルを用いた練習を指定された区域で行うことができる。周囲の状況を把握し安全に留意して行うこと。

### <自由広場>

- ① 練習時間・種目が日にちにより異なるため練習会場使用日程表を確認して行うこと。  
10月20日(金)：円盤投・ハンマー投の投てき練習をU18の選手が優先して行うことができる。  
10月21日(土)：円盤投の投てき練習をU16のみ行うことができる。
- ② 10月19日(木)～21日(土)の練習時間の間、ウォーミングアップエリアを設けている。

### <球技場>

- ① 練習会場使用日程表を確認して行うこと。
- ② やり投の練習は、突き刺しのみとする。
- ③ ジャベリックスローの練習は立ち投げ程度とし、助走をしての投てき練習は、禁止する。

### <雨天練習場>

- ① 雨天時のみの使用とする。
- ② 雨天練習場内でのピストル（雷管）の使用は禁止する。
- ③ 雨天練習場へは、第3ゲート側の入口より入場することができる。第2ゲートからの出入りは禁止する。
- ④ シート・マットを敷いて独占的な使用を禁止する。
- ⑤ ウォーキング・ジョギング等や動きづくり程度の練習は行ってもよいが、それ以外は、サブ競技場等、他の練習会場で行うこと。またウォーキング・ジョギング等は、左回りとし、逆走をしてはいけない。
- ⑥ ハードル・ミニハードル・ラダー等、個人の練習用具を持ち込んではいけない。
- ⑦ 広さに限りがあるため、選手のみ入場に制限する。監督コーチは入場できない。

#### 4 試合当日のハンマー投選手の輸送について

(女子ハンマー投 練習時間) 10:40 ~ 12:50

(男子ハンマー投 練習時間) 12:50 ~ 15:20

	発車時刻		発車時刻
第 1 便	10:30	第 9 便	13:10
2	10:50	10	13:30
3	11:10	11	13:50
4	11:30	12	14:10
5	11:50	13	14:30
6	12:10	14	14:50
7	12:30	15	15:10
8	12:50	16	15:30

(1) 乗降場・・・バスロータリー（陸上競技場前バス停）付近

(2) 自由広場から陸上競技場へは、陸上競技場から選手を輸送し、下車したバスに、信号付近ゲートで乗車する。

## 練習会場使用日程表（2023年U18. 16陸上大会）

会 場	種 目	10月19日（木） 公式練習日	10月20日（金） 第1日目	10月21日（土） 第2日目	10月22日（日） 第3日目
メイン競技場	トラック	12:00~16:30	7:00~8:20	7:00~8:20	7:00~8:20
	走高跳	/	/	7:00~8:20 Bゾーン U16女子	7:00~8:20 Bゾーン U16男子
	棒高跳	12:00~16:30 Bゾーン Aピット U18男子、U16男子 Bピット U18女子、U16女子	7:00~8:20 Bゾーン Aピット U18女子 Bピット U16女子	7:00~8:20 バック U18男子、U16男子	/
	走幅跳	12:00~16:30 バック	7:00~8:20 バック	7:00~8:20 ホーム	7:00~8:20 バック
	三段跳	12:00~14:10 ホーム U18男子、U16男子 14:20~16:30 ホーム U18女子、U16女子	7:00~7:30 ホーム U18男子 7:40~8:20 ホーム U16男子	/	7:00~8:20 ホーム U16女子
	やり投	12:00~16:30 投てき練習可	7:00~8:20 助走路での助走練習のみ	7:00~8:20 助走路での助走練習のみ	7:00~8:20 助走路での助走練習のみ
サブ競技場	トラック	12:00~16:30	6:30~18:30	6:30~18:30	6:30~17:00
	走高跳	12:00~14:15 U18女子、U16女子 14:15~16:30 U18男子、U16男子	7:00~12:30 U18男子、U16男子 12:30~18:00 U18女子、U16女子	6:30~8:50 U16女子 8:50~12:50 U18女子 12:50~18:30 U16男子 U18男子	6:30~8:35 U16男子 8:35~12:35 U18男子
	棒高跳	12:00~14:15 北側 U18女子、U16女子 14:15~16:30 北側 U18男子、U16男子	6:30~8:10 北側 U16女子 8:10~13:20 北側 U18女子 13:20~18:30 北側 U18男子、U16男子	6:30~8:20 北側 U16男子 8:20~13:20 北側 U18男子	/
	走幅跳	/	15:20~18:30 南側 U18男子、U16男子 U18女子、U16女子	6:30~8:05 南側 U16男子 8:05~11:05 南側 U16女子 11:05~14:20 南側 U18男子 14:20~16:20 南側 U18女子	8:50~12:50 南側 U18女子
	三段跳	12:00~14:10 南側 U18女子、U16女子 14:20~16:30 南側 U18男子、U16男子	6:30~7:55 南側 U16男子 7:55~12:05 南側 U18男子 12:05~15:05 南側 U18女子	16:30~18:30 南側 U16女子	6:30~8:40 南側 U16女子
	砲丸投	12:00~16:30 回転投法は不可	6:30~9:00 U18男子 9:00~11:20 U16男子 11:20~17:00 U18女子、U16女子 回転投法は不可	6:30~9:00 U18女子 9:00~11:50 U16女子 回転投法は不可	/
	やり投	14:15~16:30 助走路での助走練習のみ	12:00~17:00 助走路での助走練習のみ	10:00~14:45 U18女子 14:45~18:30 U18男子 助走路での助走練習のみ	10:35~13:45 U18男子 助走路での助走練習のみ
ジャベリック	12:00~14:15 助走路での助走練習のみ	7:00~12:00 助走路での助走練習のみ	7:00~10:00 U16男子、U16女子 助走路での助走練習のみ	6:30~7:35 U16女子 7:35~10:35 U16男子 助走路での助走練習のみ	
多目的広場	砲丸投	12:00~16:30 回転投法はこちらで	6:30~9:00 U18男子 9:00~11:20 U16男子 11:20~17:00 U18女子、U16女子 回転投法はこちらで	6:30~9:00 U18女子 9:00~11:50 U16女子 回転投法はこちらで	/
	円盤投	12:00~16:30	6:30~7:45 U18女子 7:45~10:25 U18男子 10:30~13:45 U16男子 13:45~17:00 U16女子	6:30~7:35 U16男子 7:35~11:05 U16女子	/
	ジャベリック	/	/	12:00~17:00 U16男子 U16女子	6:30~7:35 U16女子 7:35~10:35 U16男子
	メディシン ミニハードル ラダー等	12:00~16:30	6:30~17:00	6:30~17:00	6:30~15:00
自由広場	円盤投	/	6:30~7:45 U18女子 7:45~10:25 U18男子 15:45~17:00 U16男子・女子	6:30~7:35 U16男子 7:35~11:05 U16女子	/
	ハンマー投	12:00~16:30	10:25~13:05 U18女子 13:05~15:45 U18男子	/	/
球技場	やり投	14:15~16:30 突き刺しのみ	12:30~17:00 突き刺しのみ	10:00~14:45 U18女子 14:45~17:00 U18男子 突き刺しのみ	10:35~13:45 U18男子 突き刺しのみ
	ジャベリック	12:00~14:15	8:00~12:30	7:00~10:00	6:30~7:35 U16女子 7:35~10:35 U16男子

# ニンジニアスタジアム(愛媛県総合運動公園陸上競技場)周辺図

