日清食品カップ 第40回全国小学生陸上競技交流大会

The 40th NISSIN CUP Elementary School Athletics Festival

練習会場利用の注意事項

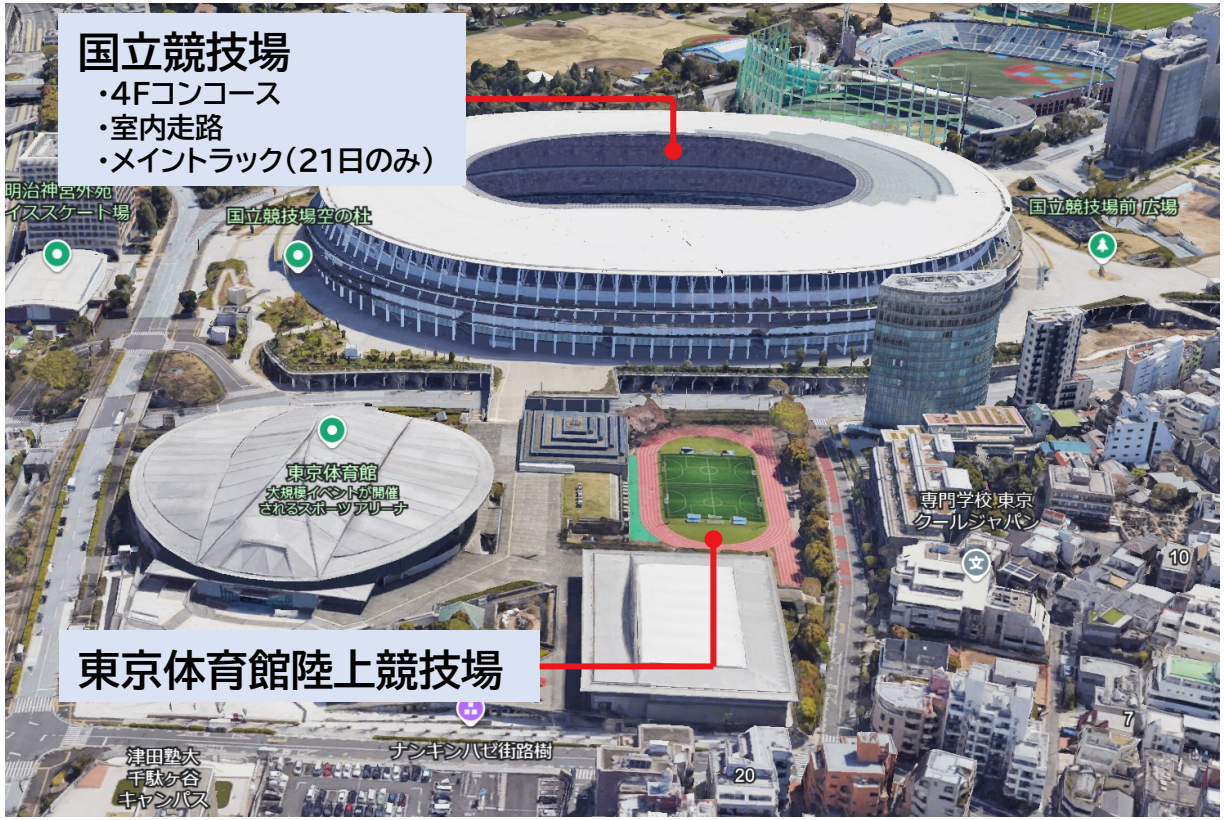
日清食品カップ
全国小学生陸上
NISSIN

2024年9月09日 版

練習会場について

練習会場は、国立競技場と東京体育館陸上競技場となります。
※9月21日（土）の前日練習日は、国立競技場のみ

競技者注意事項および本注意事項をご確認のうえ、安全に活動が行えるよう指導者が立ち会いのもと練習を実施してください。

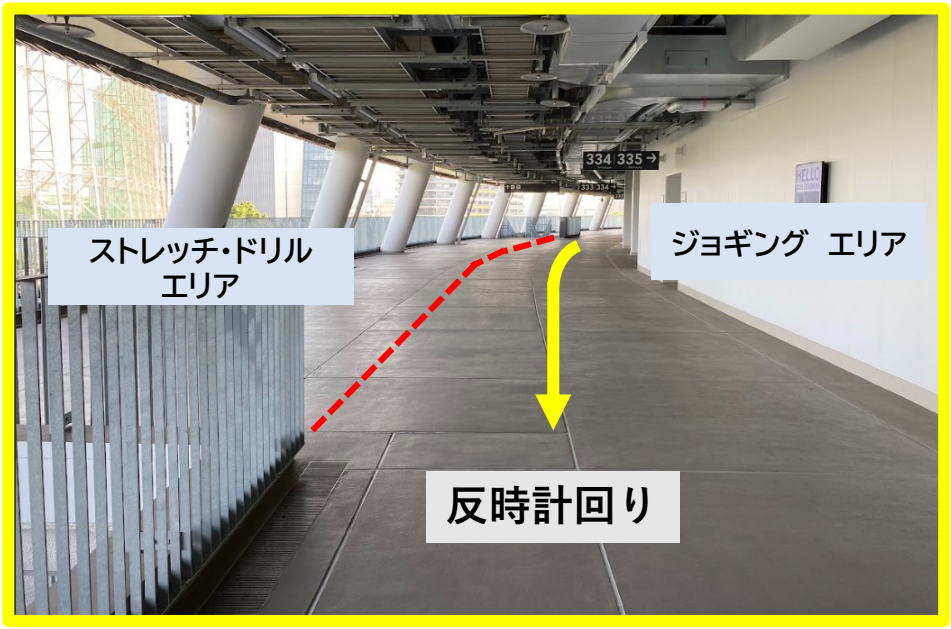


練習会場の利用上の注意事項

1）練習は指定された場所・時間でおこない、競技役員の指示に従ってください。
※活動する際は、指導者は各エリアに立ち会い、安全管理を徹底することに加え、他の指導者とも連携し、お互いに活動がしやすいように配慮に努めてください。
2）指定された練習場所以外でのウォーミングアップ等は、禁止とします。
※国立競技場1Fコンコース、B2Fの招集所周辺やリング通路（道路）でのウォーミングアップはできません。
※競技場外周や明治公園などでのウォーミングアップは禁止とします。
3）リレーのバトンを除く練習道具の持ち込み・使用は禁止とします。また、バトンの使用についても、指定されたエリア以外での使用やパス練習は禁止とします。
4）ジャベリックボール投は前日・当日ともの投てき練習・助走練習は実施できません。
招集完了後、会場内で公式練習が行えます。
5）走高跳および走幅跳は前日練習の実施は可能ですが、当日の召集時間前は助走練習、跳躍練習ともに実施はできません。招集完了後、公式練習が行えます。
6）9月21日（土）、前日練習の会場は、国立競技場内のみとなります。都道府県ごとに利用可能エリアを時間指定しますので別紙「都道府県別行動表」をご参照ください。
7）9月22日（日）は、東京体育館陸上競技場及び陸上競技場内の多目的コート（インフィールド）を男女混合リレー及び100mのウォーミングアップエリアとして開放します。
※練習会場については、施設内外での見学は出来ません。
8）練習会場内での場所取りは、禁止とします。
9）練習会場では、食べ物の持ち込み及び食事は禁止です。
10）雨天時についても、同様の運用とします。

国立競技場　4Fコンコース

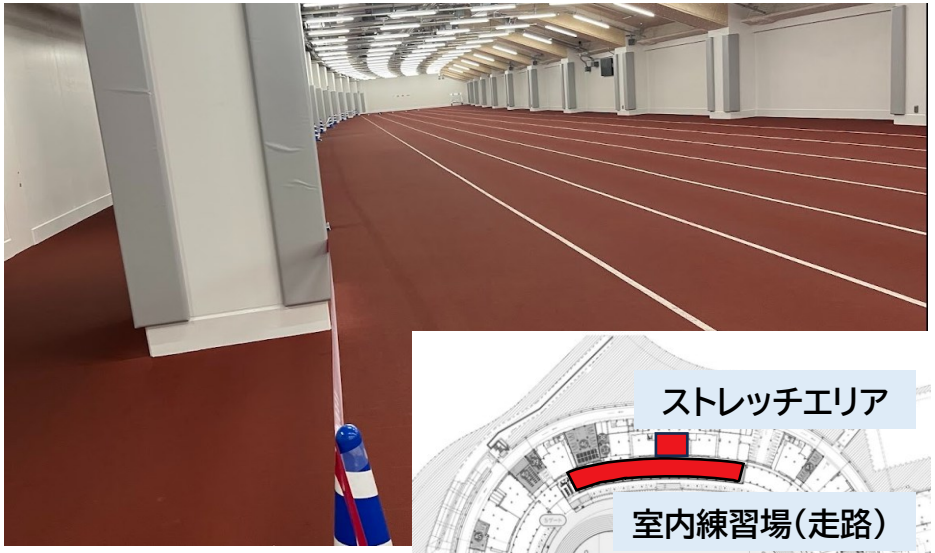
2024年9月21日(土)　開場時間　12:00～17:00
9月22日(日)　開場時間　8:30～16:30

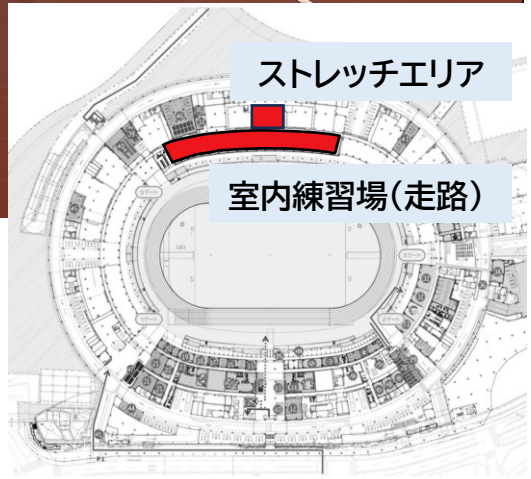


①練習会場へは、ADカード保有者のみアクセスができます。
②4Fコンコースへは、AおよびEゲート付近のエレベーター(EV)または階段でアクセスできます。
　※9月21日(土)は、Eゲート付近のEVまたは階段のみアクセスルートとなります。
③都道府県ごとに指定されている時間以外での活動はできません。
　※活動時間の詳細については、別紙「都道府県別行動表」をご参照ください。
④ジョギングは、反時計回りで行ってください。
⑤ストレッチ・ドリルについては、外側部分で行ってください。
⑥4Fコンコースでは、用具を使った練習やバトンパス練習は行えません。

国立競技場　室内練習場（B2F）

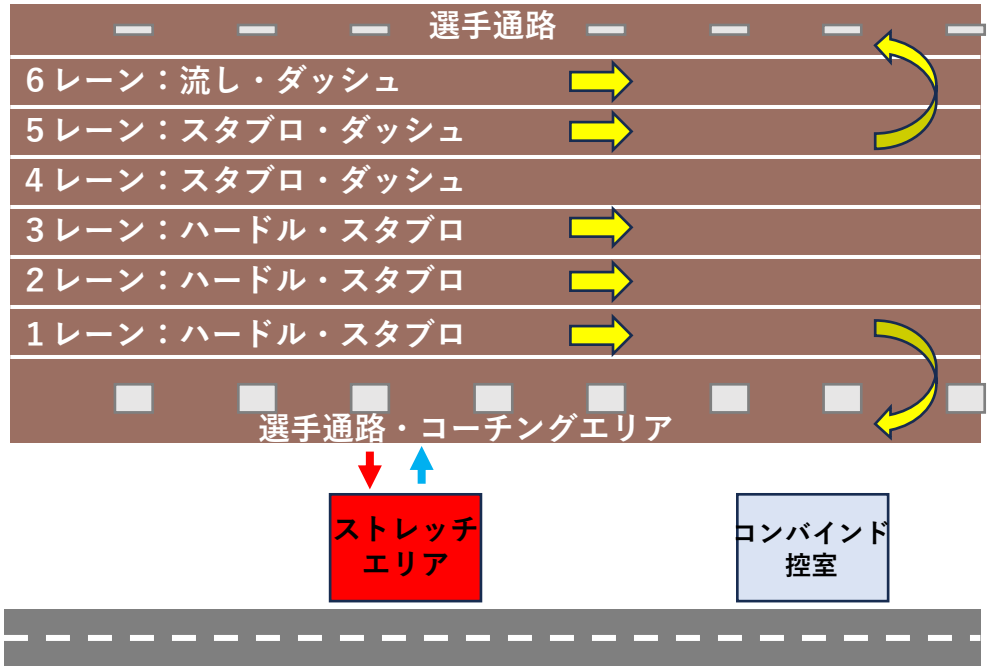
2024年9月21日(土)　開場時間　12:00～17:00
9月22日(日)　開場時間　8:30～16:30





メイントラック↑

※9月21日(土)は、ハードル選手の練習のみ



※注意事項※
・ストレッチを行う際は、ストレッチエリアで行ってください。
・指定された時間を守って活動を行ってください。
・練習道具の持ち込みは禁止です。
・コースへの侵入の際は、安全確認をおこなってください。
・コースを戻る際は逆走せず、レーン外を歩いて移動してください。
・コーチはコーチングエリアで指示や指導をしてください。
・室内走路では、用具を使った練習やバトンパス練習は行えません。

≪ハードル設置時間≫　※9月22日(日)
8:45～10:00
13:10～14:25

※上記の時間帯では、ハードルが設置されます。

国立競技場　メイントラック（B2F）

2024年9月21日（土）　開場時間　12:00～17:00

Gゲート（トンネル経由）
※要ADカード

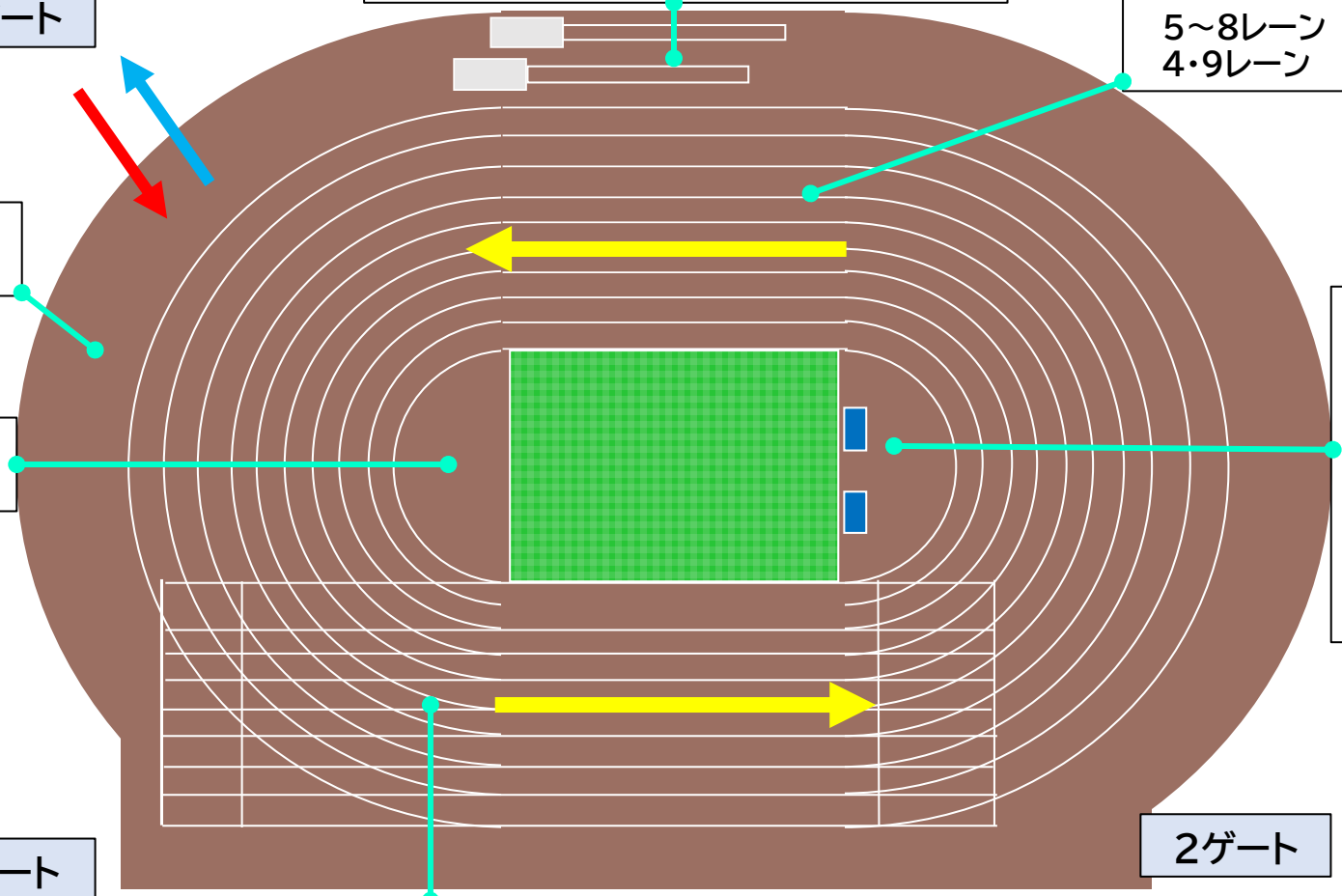
5ゲート

≪走幅跳ピット（バック）≫
走幅跳の練習場所
Aピット（スタンド側）、Bピット（トラック側）
※ピットの選択は自由

≪トラック（バック）≫
リレー選手の練習場所
1～3レーン　：スプリント練習（流し）
　　バトンを使った流し
5～8レーン　：バトンパス
4・9レーン　：使用しない。

≪トラック外周≫
ストレッチエリア

≪Bゾーン≫
集合写真の撮影場所



≪Aゾーン≫
走高跳の練習場所
Aピット（ホーム側）
　1m00～1m30
Bピット（バック側）
　1m25～
※ピット選択は自由
※ピットの変更も可
※ジャベ練習は禁止。

1ゲート

2ゲート

≪トラック（ホームストレート）≫
スプリント練習の場所
1～3レーン：スプリント練習（流し）
5～8レーン：スタートダッシュ
4・9レーン　：使用しない。

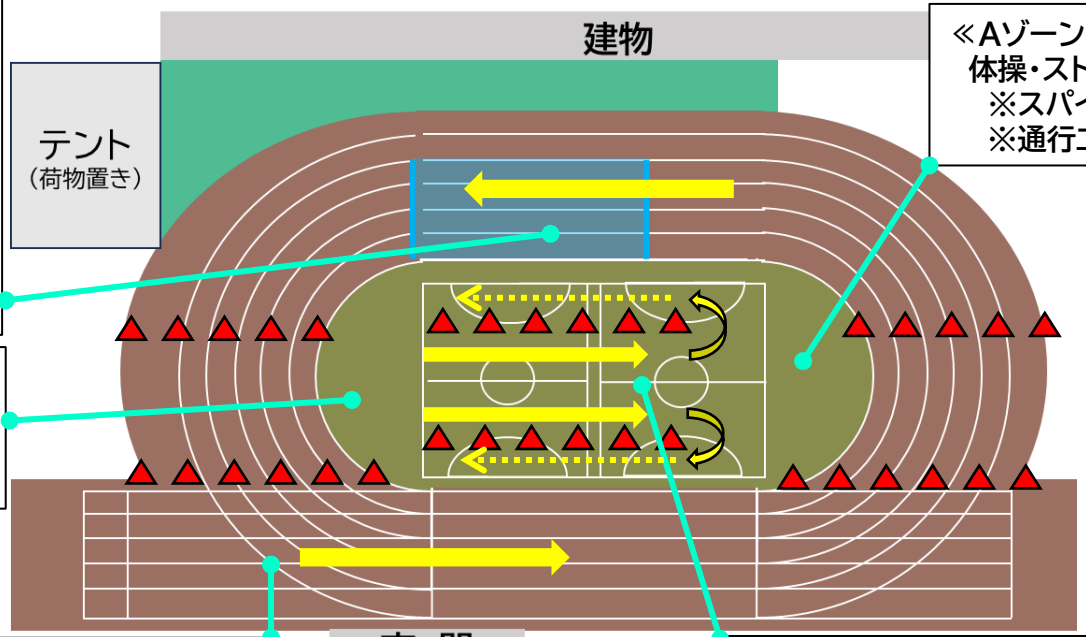
※注意事項※
・指定された時間を守って活動を行ってください。
・リレーのバトン以外の練習道具の持ち込みは禁止です。
・コースや助走路への侵入の際は、安全確認をおこなってください。
・ジャベリックボール投の練習（助走含む）はできません。

東京体育館陸上競技場

2024年9月22日(日)　開場時間:9:00～16:00

≪バックストレート(建物側)≫
バトンパス
1～4レーン:バトンパス
5レーン　:使用しない。
※テイク・オーバー・ゾーンは、
■エリアとする。
※下記の時間帯ではバトン練習以外
でも使用ができる。
10:30～13:00、13:40～16:00

≪Bゾーン(半円内側)≫
体操・ストレッチ
※スパイクの着用禁止。
※通行エリアはコーンの内側とする。



≪Aゾーン(半円内側)≫
体操・ストレッチ
※スパイクの着用禁止。
※通行エリアはコーンの内側とする。

≪ホームストレート(道路側)≫
スプリント練習・ダッシュ・スタートダッシュエリア
1レーン　:スプリント(流し)
2～4レーン:ダッシュ、スタートダッシュ
5レーン　:使用しない

≪多目的コート≫
ドリル・スプリント練習(流し・バトンを使った流し)
※内側を走路とし、逆走は禁止とする。
(外側を選手通路とする。)
※スパイクの着用禁止とする。

≪注意事項≫
①練習会場へは、選手・コーチ(AD保有者)のみアクセスができます。
※東京体育館及びエリア内、近隣道路(歩道を含む) からの見学は禁止とします。
②移動に際しては、指定された経路を利用してください。
③東京体育館のエントランスからのアクセスはできません。
④東京体育館の館内施設を利用することはできません。
⑤場内では、競技役員及び施設スタッフの指示に従ってください。
⑥リレーのバトンを除く練習用具の持ち込み・使用は禁止です。
⑦レーンにマーキング用のテープは貼れません。
主催者が用意するスティックラダーを活用してください。
⑧ジャベリックボール投、走高跳、走幅跳の助走練習や種目練習は行えません。
⑨更衣室は利用できますが、荷物を置いておくことはできません。
※ロッカーの利用はできません。
⑨トラック以外でのスパイク着用は禁止です。
⑩荷物置きとして、主催者が設置したテントを利用できます。
※その他、競技者注意事項及び上記に従って活動してください。

東京体育館⇔国立競技場へのアクセス／詳細

≪東京体育館陸上競技場≫

■利用可能時間

・9月22日(日)9:00～16:00

■入場口

・南門

※サブアリーナ側からの入場はできませんのでご注意ください。

※東京体育館及びエリア内、近隣道路(歩道を含む) からの見学は禁止とします。

※招集所への移動時間を考慮して、活動をしてください。

＜招集場所＞

リレー種目：1ゲート
※P1ゲートからアクセス

その他　：5ゲート
※トンネルからアクセス