

# 第110回日本陸上競技選手権大会

兼 愛知・名古屋2026アジア競技大会 日本代表選手選考競技会

ナンバーワンだけが、  
見られる景色がある。

## 雨天練習走路\_利用計画

使用可能日時:6/12(大会1日目)~6/14(大会3日目)

第110回日本選手権(2026/愛知) 練習会場注意事項

- (1) 練習時間、練習種目については別紙練習会場利用計画を確認すること。
- (2) 練習は、各個人が指定された場所・時間で行い、事故防止には万全を期す。競技役員の指示のもと、安全に十分留意し練習を行うこと。なお、練習中に発生した疾病・傷害等については、応急処置は主催者において行うが、以後の責任は負わない。
- (3) 練習に必要な用具は、主催者が準備するが、持参した個人の用具も使用できる。
- (4) 荷物などは、個人が責任を持ち管理する。
- (5) 会場への入退場は、必ずADカードを明示する。また、コーチは会場において、常にADカードが確認できるように携帯する。
- (6) 大会1日目以降、雨天練習走路を使用できる。(前日練習日に雨天の場合は前日も使用可)  
競技役員の指示のもと、安全に十分留意し練習を行うこと。以下、雨天練習走路の注意事項。
  - ① 跳躍の助走練習・投てきの助走練習は禁止する。
  - ② スターティングブロック・ハードル・ミニハードル等の器具の持ち込みを禁止する。
  - ③ スターティングブロック、ハードルの設置については競技日程及び天候等を考慮し競技役員が設置する。
- (7) 補助陸上競技場での練習は次の通りとする。
  - ① 補助陸上競技場開放時刻については、競技注意事項の2(3)を参照すること。
  - ② 6月11日(木)15:00～16:00に、補助陸上競技場100mスタート付近にて、スターター競技役員によるスタート練習を行うことができる。
  - ③ 競走路の使用は、原則として以下の通りとする。
    - ・1、2レーン：中・長距離
    - ・3～6レーン：短距離(スタートダッシュはホームストレートスタート地点)
    - ・7、8レーン：100mH,110mH(ホームストレート)
    - ・7、8レーン：400mH(第1曲走路からバックストレート及び第2曲走路)
  - ④ 跳躍種目・投てき種目は練習会場利用計画通り、それぞれの種目の練習を行うことができる。  
記載された時間以外は認めない。担当競技役員の指示のもと、安全に十分留意して行うこと。
  - ⑤ 投てき種目については練習時間が限られるため、練習会場利用計画を十分確認すること。  
また、投てき練習の際、必ず監督・コーチ立ち会いのもと安全に十分留意し行うこと。
  - ⑥ 補助陸上競技場インフィールド芝生内への立ち入りを禁止する。(投てき練習を除く)
  - ⑦ 補助陸上競技場でのパーソナルトレーナーの活動は、指定のテント内でのみ認める。  
多くの選手が活用できるよう、活動時以外はテントから退出する。(場所取りは行わないこと)
- (8) 補助陸上競技場から招集所・雨天練習走路に向かう通路内の場所取りは禁止する。
- (9) 補助陸上競技場および雨天練習走路でのW-upの様子は、中継カメラが撮影をする場合がある。

【別紙】補助競技場及びメイン競技場雨天練習走路 練習会場利用計画

		前日練習日 6月11日(木)	大会1日目 6月12日(金)	大会2日目 6月13日(土)	大会3日目 6月14日(日)
	開場時間	12:00 - 17:00	10:00 - 20:30	8:00 - 18:30	10:30 - 18:30
補助競技場 (北陸上競技場)	トラック	1、2レーン：中・長距離 3～6レーン：短距離(スタートダッシュはホームストレートスタート地点) 7、8レーン：100mH,110mH(ホームストレート) 7、8レーン：400mH(第1曲走路からバックストレート及び第2曲走路) ※ハードルは、競技日程によってレーン数・高さを適宜変更する。 ※200mのブロックを使用したスタート練習は、400mのスタート位置(6・7レーン)から第2コーナーへ走る形で行うこと。(第3コーナー付近では行わないこと)			
	走幅跳 三段跳 (メイン)	練習可 Aピット 走幅跳 Bピット 三段跳 (踏切板 13m)	練習可(女子×) ※以下優先利用時間 男子三段跳 11:30～招集完了 まで(踏切板 AB とも 13m) 男子走幅跳 13:30～招集完了 まで	練習可(男子×) ※以下優先利用時間 女子走幅跳 12:30～招集完了 まで 女子三段跳 14:45～18:15	練習可(男子×) 女子三段跳 11:00～招集完了 まで(踏切板 AB とも 11m)
	走高跳 (B)	練習可 ※以下優先 男子 マットA 女子 マットB	練習可 ※以下優先 男子 マットA 女子 マットB	練習可(男子×) 女子 12:00～招集完了まで 2マット	練習可(女子×) 男子 11:00～招集完了まで 2マット
	棒高跳 (バック)	練習可 ゴムバーのみ 女子優先	練習可(男子×) 女子 10:00～招集完了まで	練習可(女子×) 男子 8:30～招集完了まで	—
	砲丸投 (B)	× (ターン練習可)	× (ターン練習可)	× (ターン練習可)	11:00～15:50 ※以下優先利用時間 女子 11:00～招集完了まで 男子 13:20～招集完了まで
	やり投 (A)	× (助走練習可)	練習可(男子×) 女子 15:15～招集完了まで	練習可(女子×) 男子 13:15～招集完了まで	—
	円盤投 (A)	× (ターン練習可)	10:00～15:00 ※以下優先利用時間 女子 10:00～招集完了まで 男子 12:30～招集完了まで 上記以外×(ターン練習可)	—	—
	ハンマー投 (A)	× (ターン練習可)	× (ターン練習可)	8:30～13:00 ※以下優先利用時間 女子 8:30～招集完了まで 男子 10:45～招集完了まで	—
雨天練習走路	メイン競技場 バック下	× (使用不可)	練習可能時間は補助競技場と同じです。器具の持ち込みはできません。 競技役員の指示に従って、安全性に十分配慮すること。(場所取り不可)		

ナンバーワンだけが、  
見られる景色がある。

※補助陸上競技場のインフィールド芝生内は、やり投・円盤投・ハンマー投以外の選手・コーチ以外の立ち入りを禁止します。

※投てきは、×印の場合でもターン練習・助走練習のみであれば練習可能です。

※投てき練習は、必ず監督・コーチ付き添いのもと安全に配慮し行ってください。

※各日、その日に行われる競技のW-upを優先とします。

※練習に際しては、練習会場系の指示に従ってください。

※補助競技場は、雷や豪雨等悪天候の場合は使用を禁止することがあります。

第110回

日本陸上競技選手権大会  
JAAF Athletics Championships

兼 愛知・名古屋 2026 アジア 競技大会 日本代表選手権予選競技会

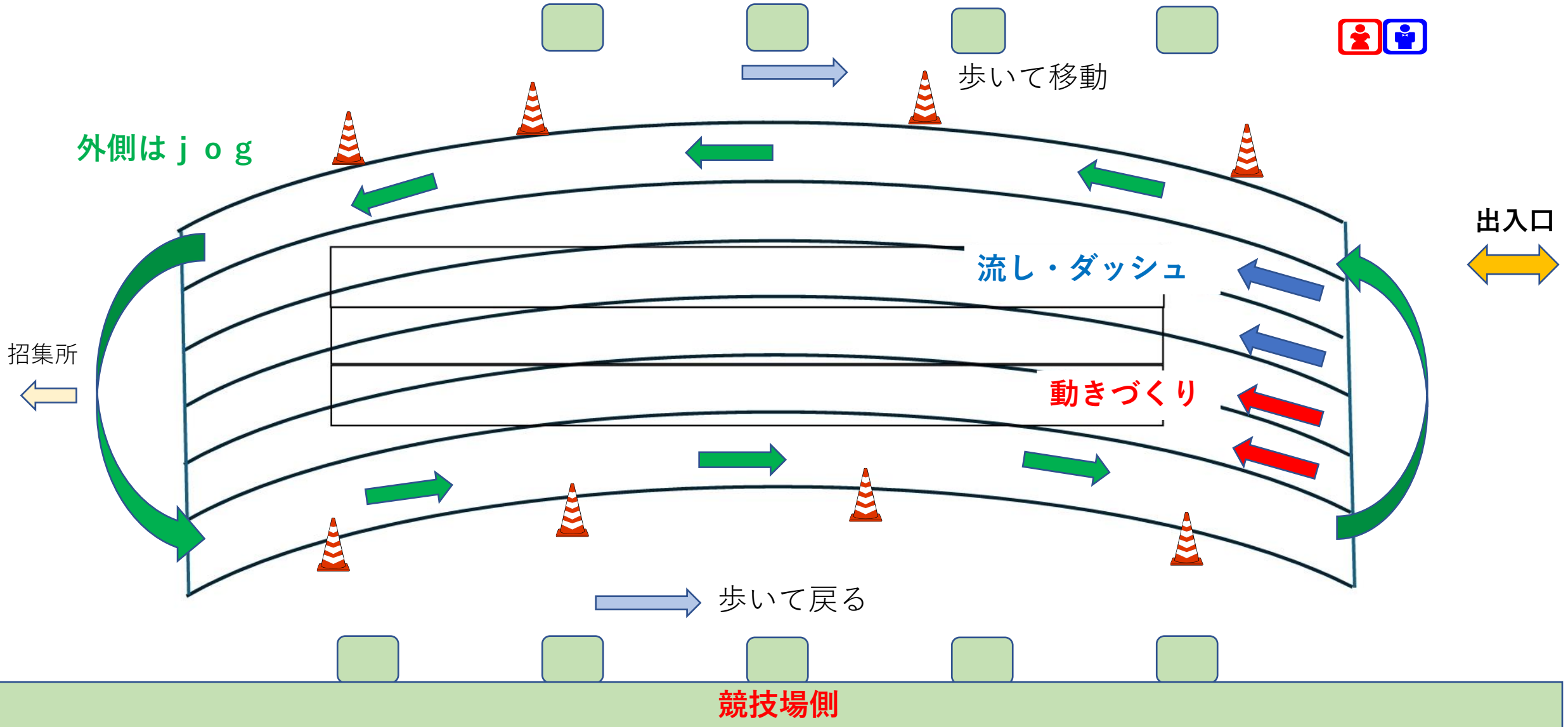
2026.6.12-14

FRI  
SAT  
SUN

パロマ瑞穂スタジアム (愛知・名古屋)

# 雨天練習走路利用計画

種目・天候によって変更があります



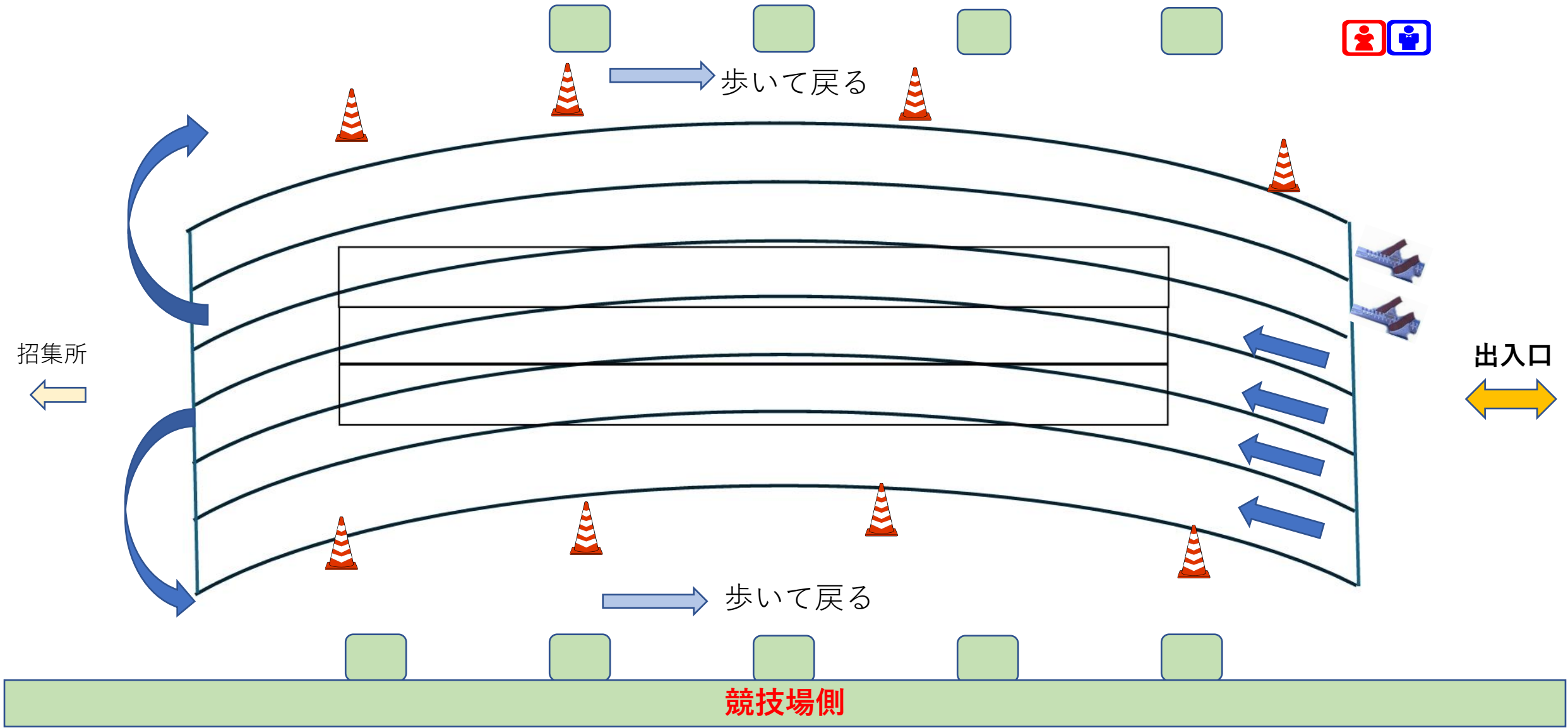
# 屋内練習場利用計画

6月11日【木】(前日練習)

練習時間 12:00~17:00

① 12:00~14:00

【12:00~14:00】



# 屋内練習場利用計画

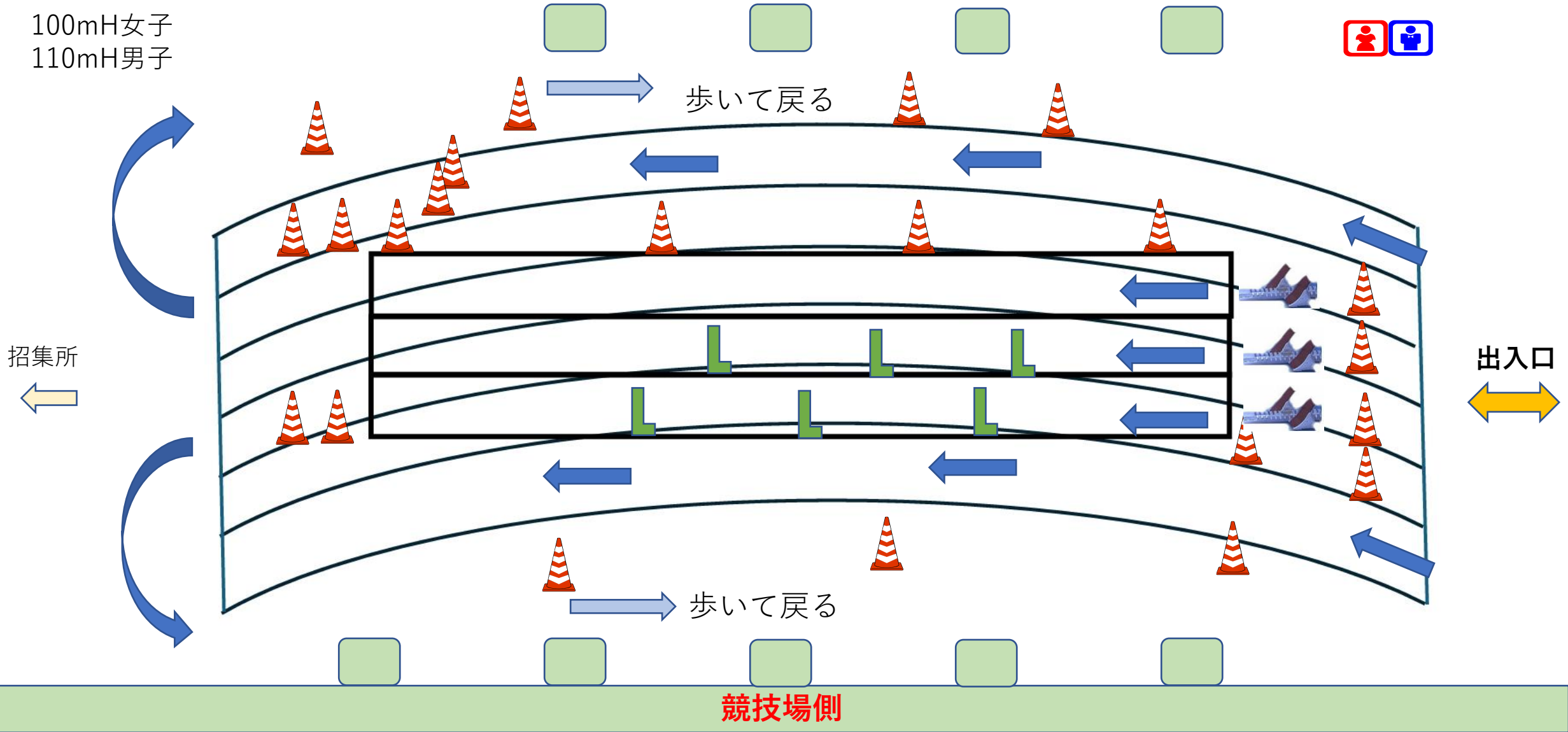
6月11日【木】(前日練習)

練習時間 12:00~17:00

② 14:00~15:30

【14:00~15:30】

100mH女子  
110mH男子



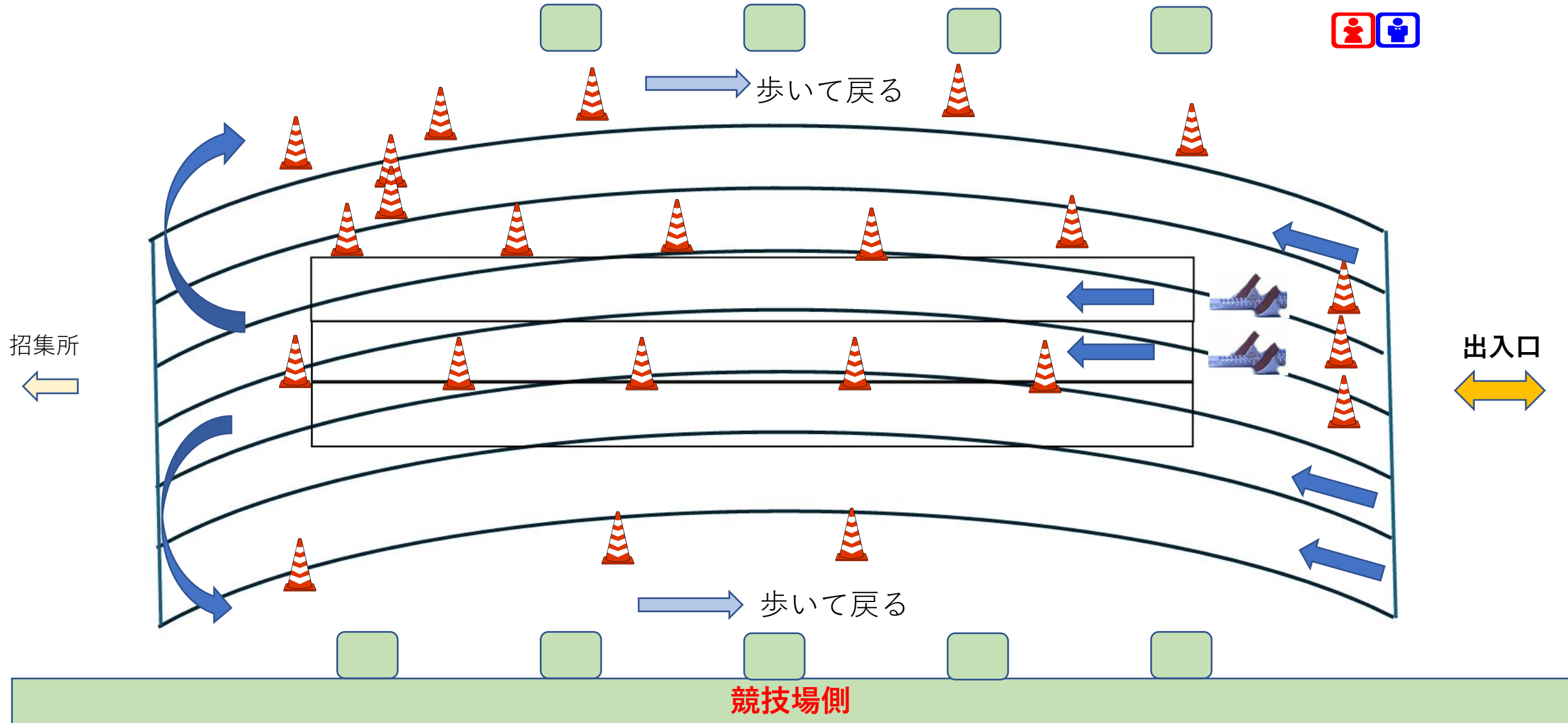
# 屋内練習場利用計画

6月11日【木】(前日練習)

練習時間 12:00~17:00

③ 15:30~17:00

【15:30~17:00】



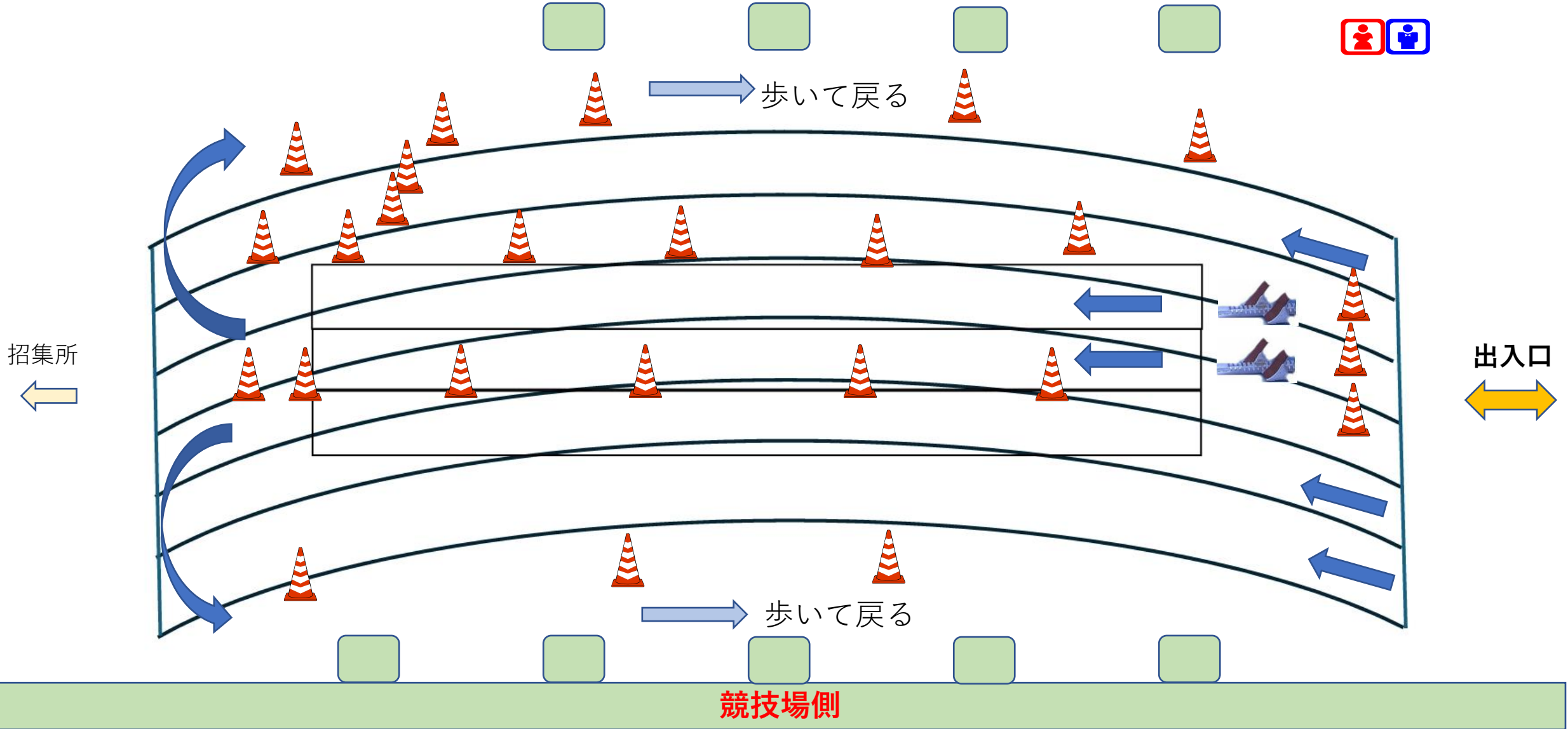
# 屋内練習場利用計画

6月12日【金】(1日目)

練習時間 9:00~20:30

① 10:00~12:00

【9:00~12:00】



# 屋内練習場利用計画

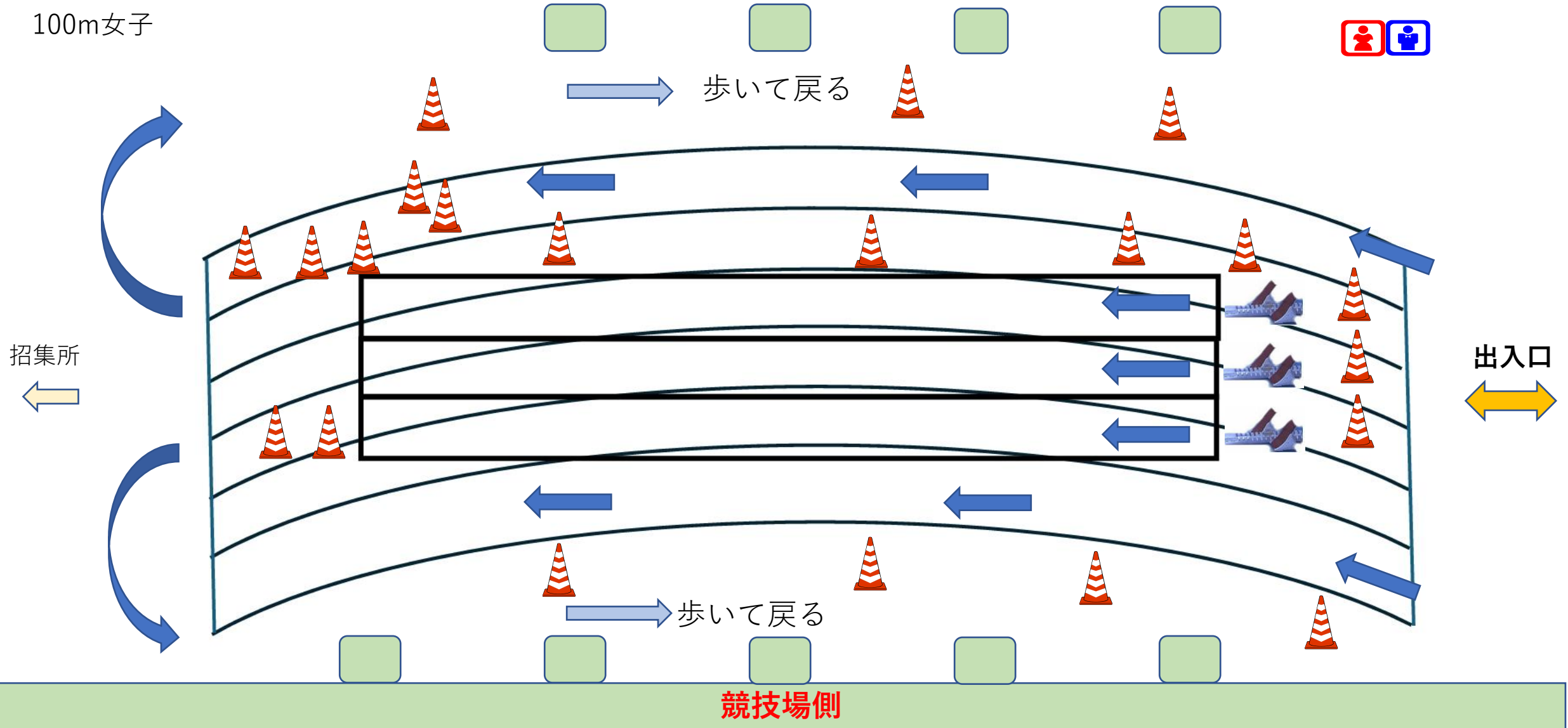
6月12日【金】(1日目)

練習時間 9:00~20:30

② 12:00~13:30

【12:00~13:30】

100m女子



# 屋内練習場利用計画

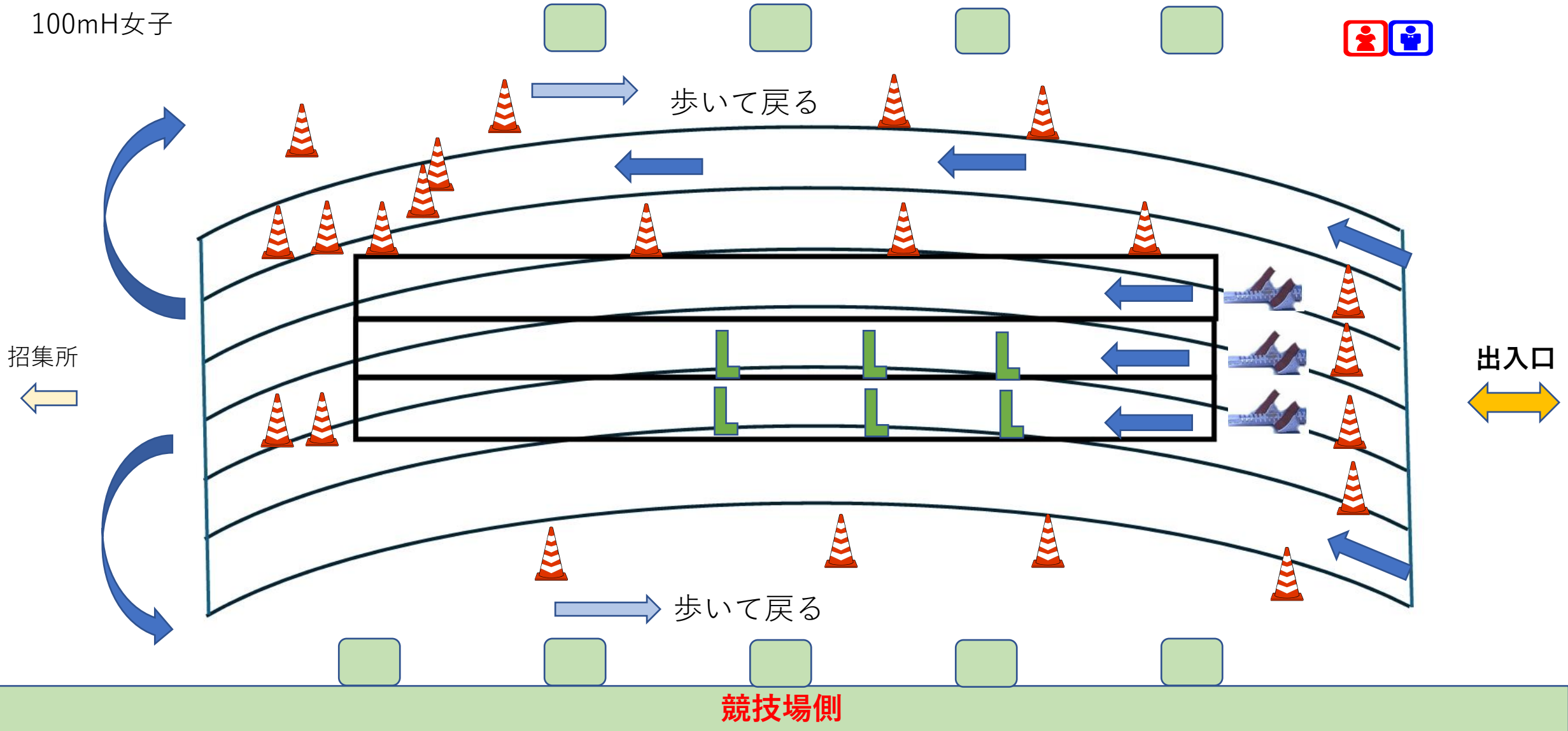
6月12日【金】(1日目)

練習時間 9:00~20:30

③ 13:30~14:30

【13:30~14:30】

100mH女子



歩いて戻る

歩いて戻る

招集所

出入口

競技場側

# 屋内練習場利用計画

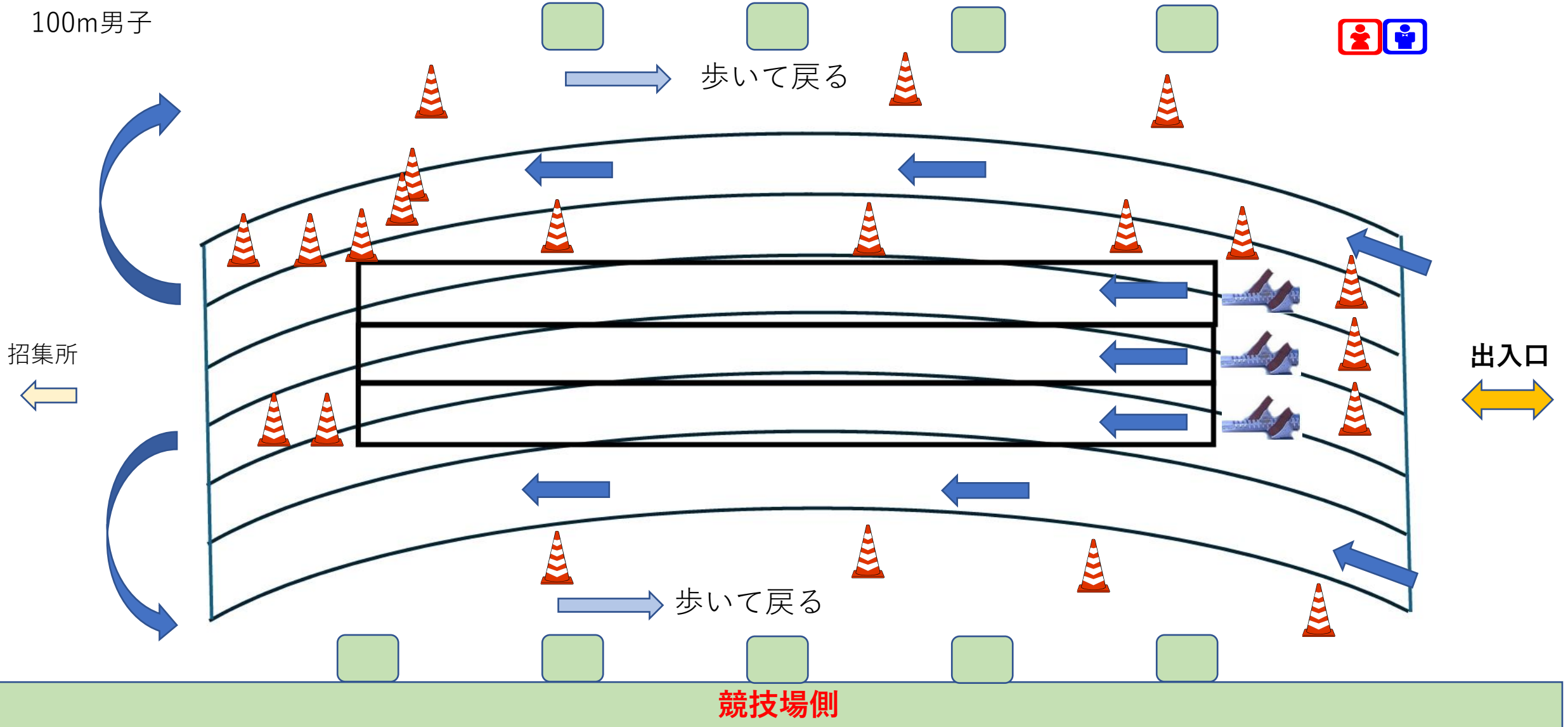
6月12日【金】(1日目)

練習時間 9:00~20:30

④ 14:30~15:10

【14:30~15:10】

100m男子



# 屋内練習場利用計画

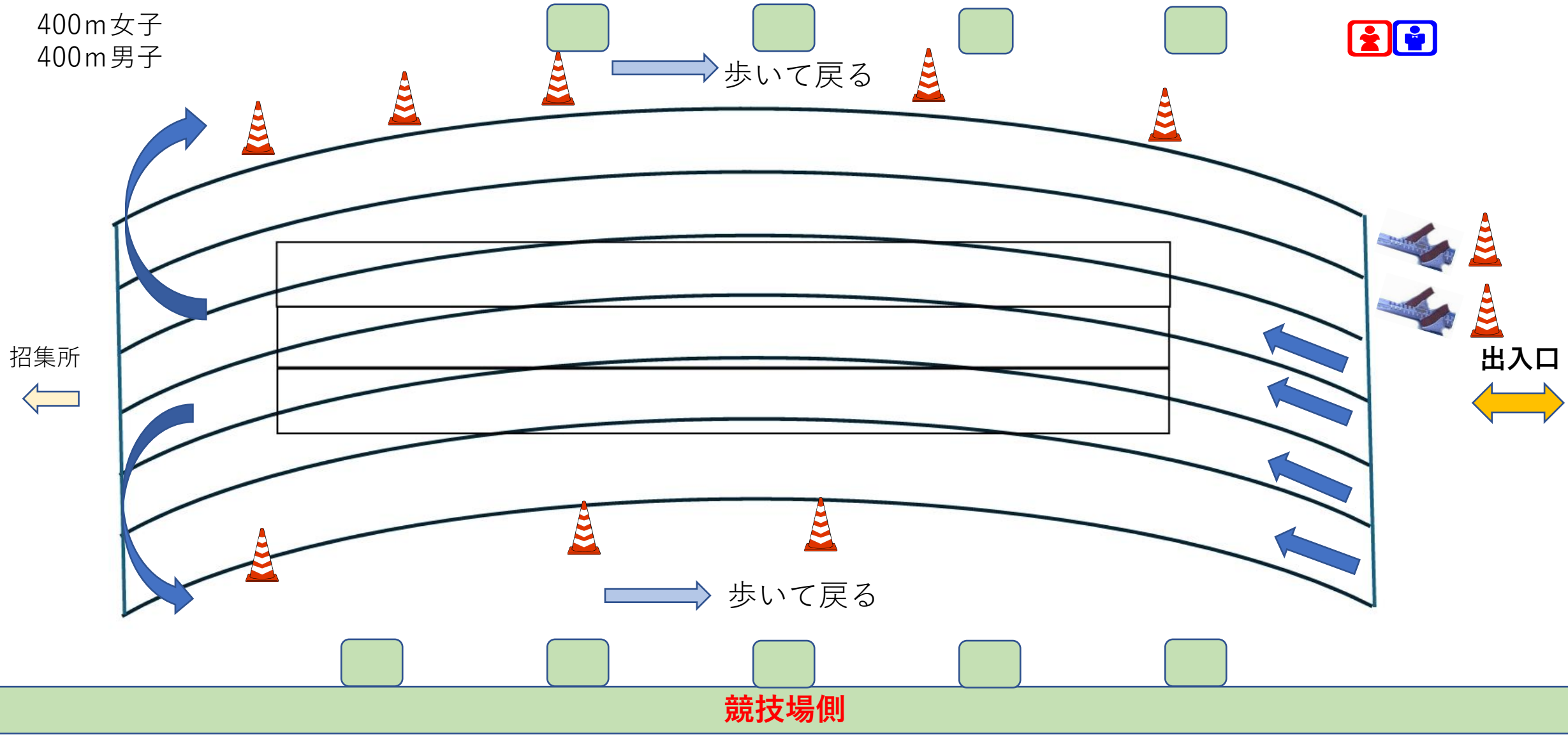
6月12日【金】(1日目)

練習時間 9:00~20:30

⑤ 15:10~16:30

【15:10~16:30】

400m女子  
400m男子



競技場側

# 屋内練習場利用計画

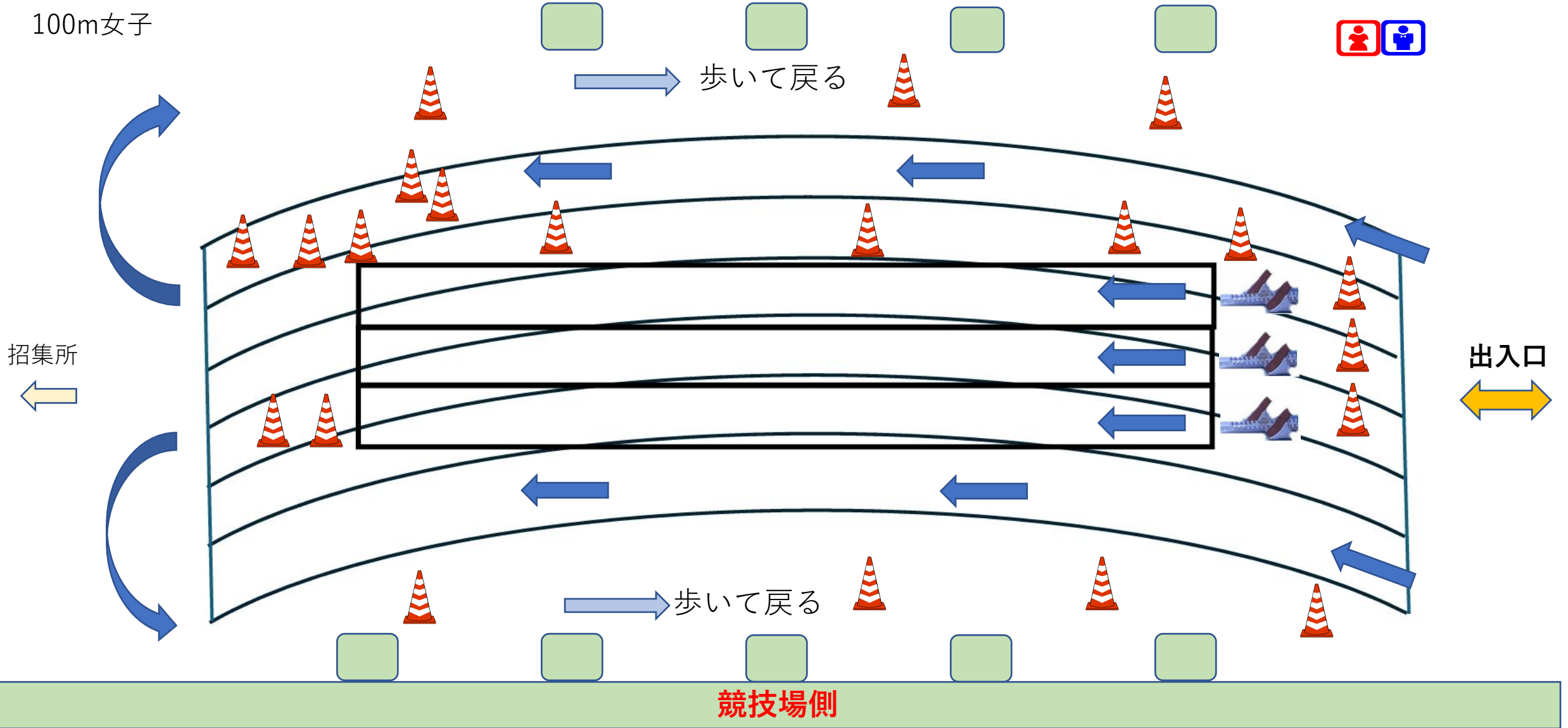
6月12日【金】(1日目)

練習時間 10:00~20:30

⑥ 16:30~17:40

【16:30~17:40】

100m女子



# 屋内練習場利用計画

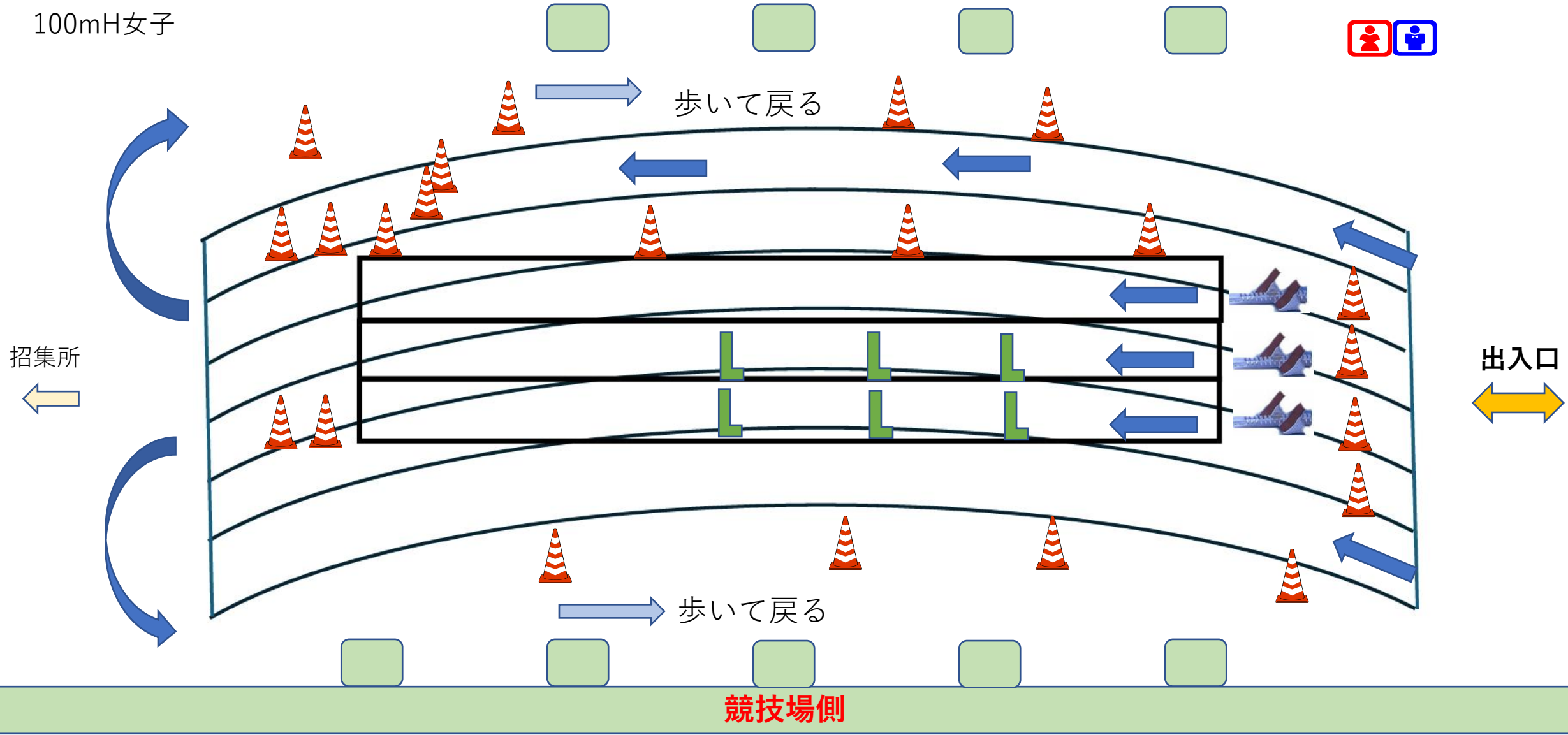
6月12日【金】(1日目)

練習時間 9:00~20:30

⑦ 17:40~19:00

【13:30~14:30】

100mH女子



# 屋内練習場利用計画

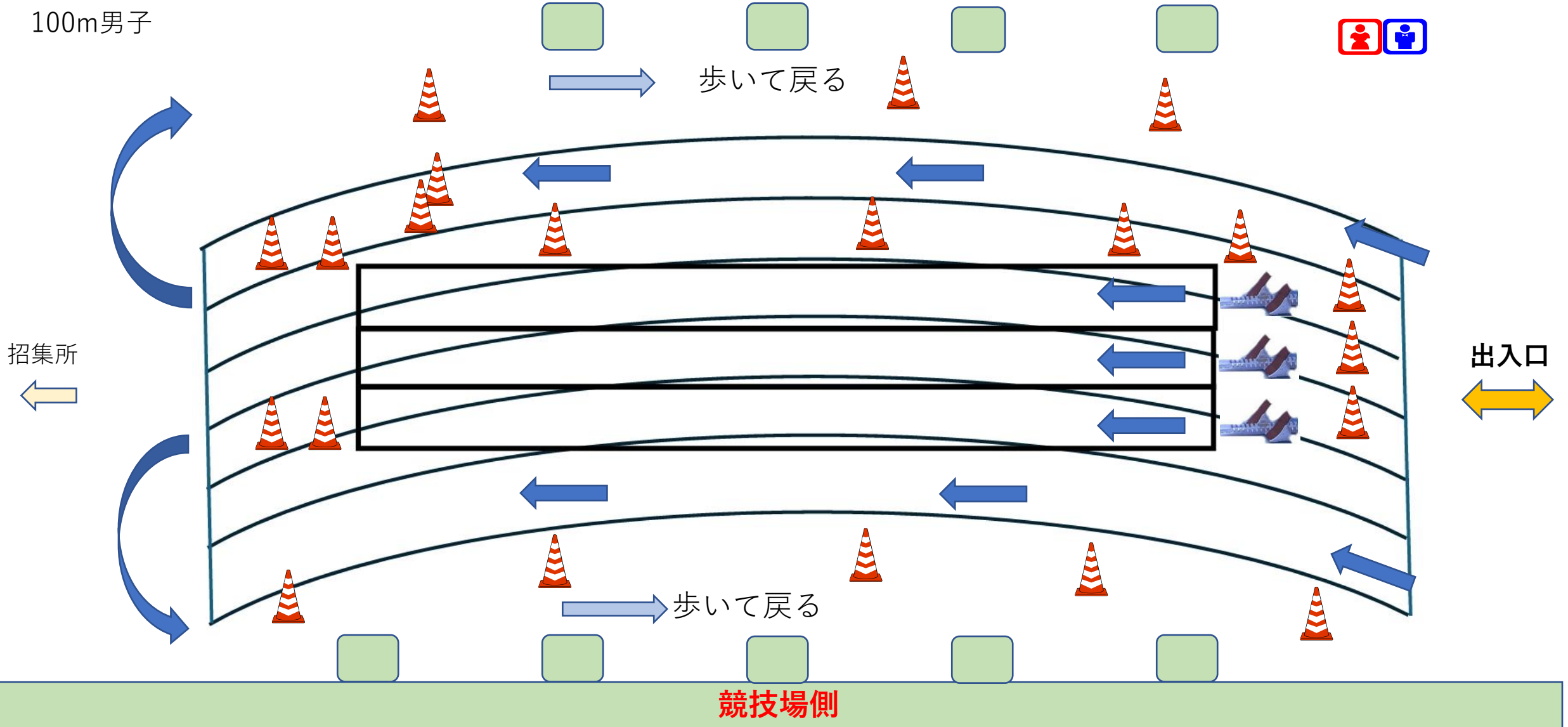
6月12日【金】(1日目)

練習時間 10:00~20:30

⑧ 19:00~19:50

【19:00~19:50】

100m男子



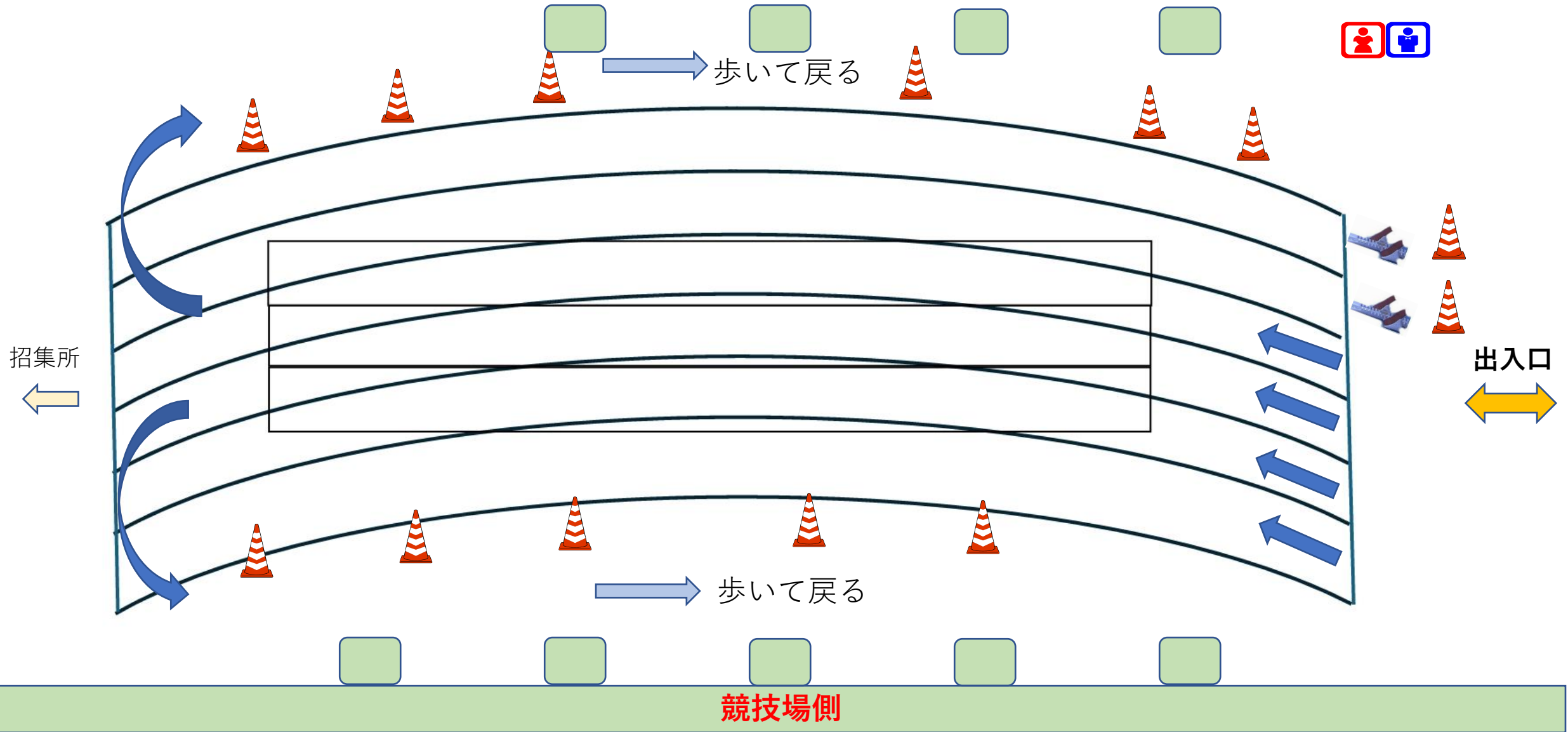
# 屋内練習場利用計画

6月13日【土】(2日目)

練習時間 8:00~18:30

① 8:00~12:30

【8:00~12:30】



# 屋内練習場利用計画

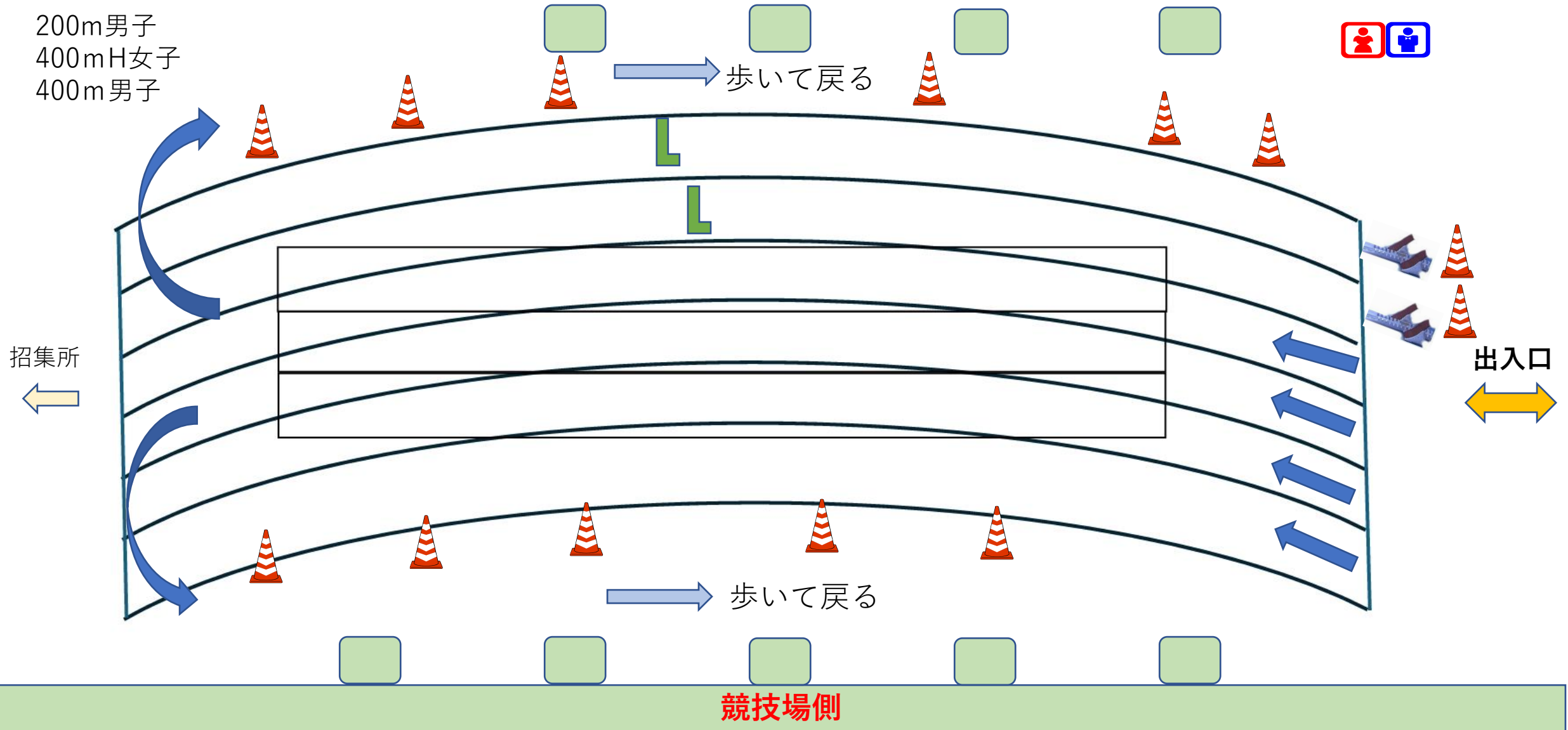
6月13日【土】(2日目)

練習時間 8:30~18:30

② 12:30~14:00

【12:30~14:00】

200m男子  
400mH女子  
400m男子



# 屋内練習場利用計画

6月13日【土】(2日目)

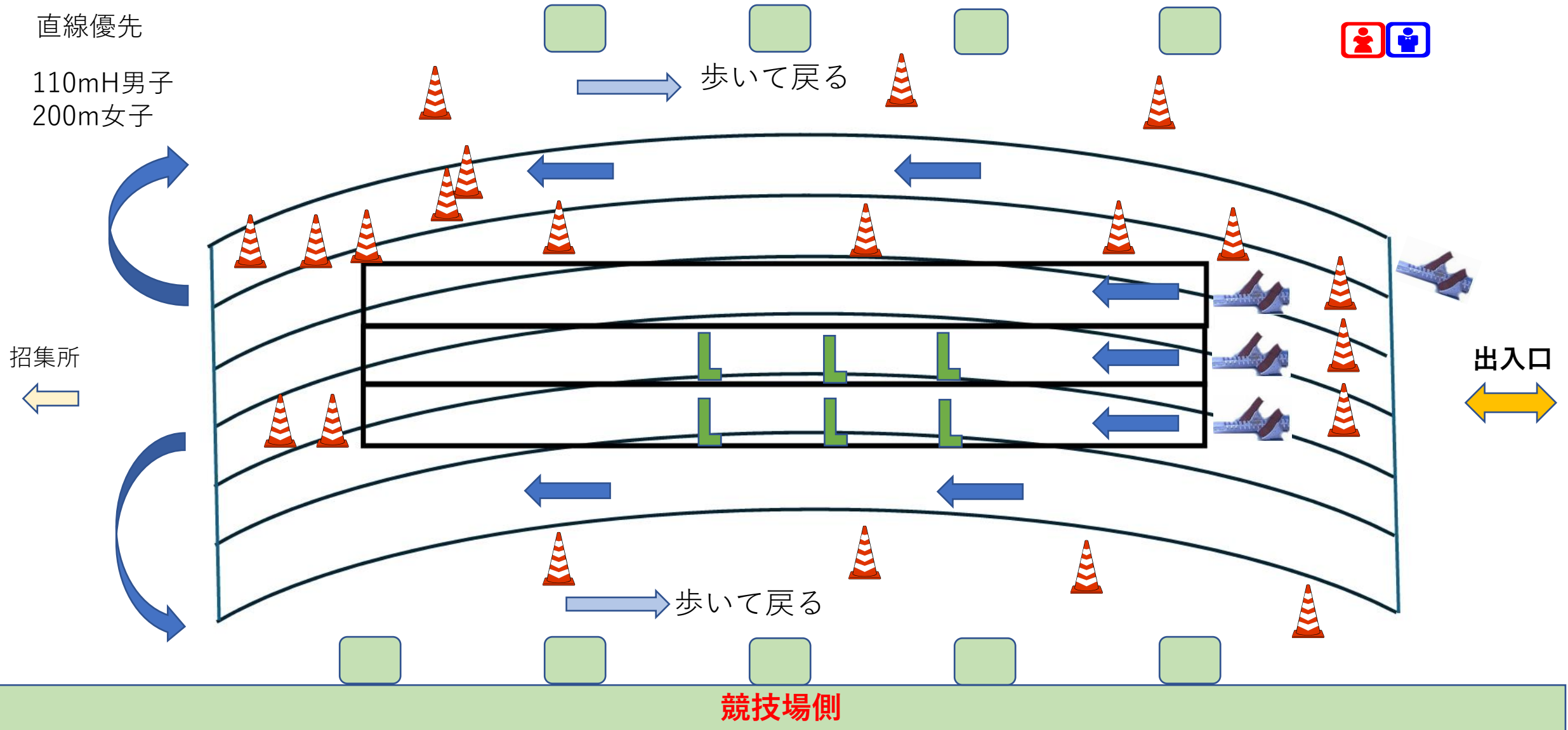
練習時間 8:00~18:30

③ 14:00~15:00

【14:00~15:00】

直線優先

110mH男子  
200m女子



# 屋内練習場利用計画

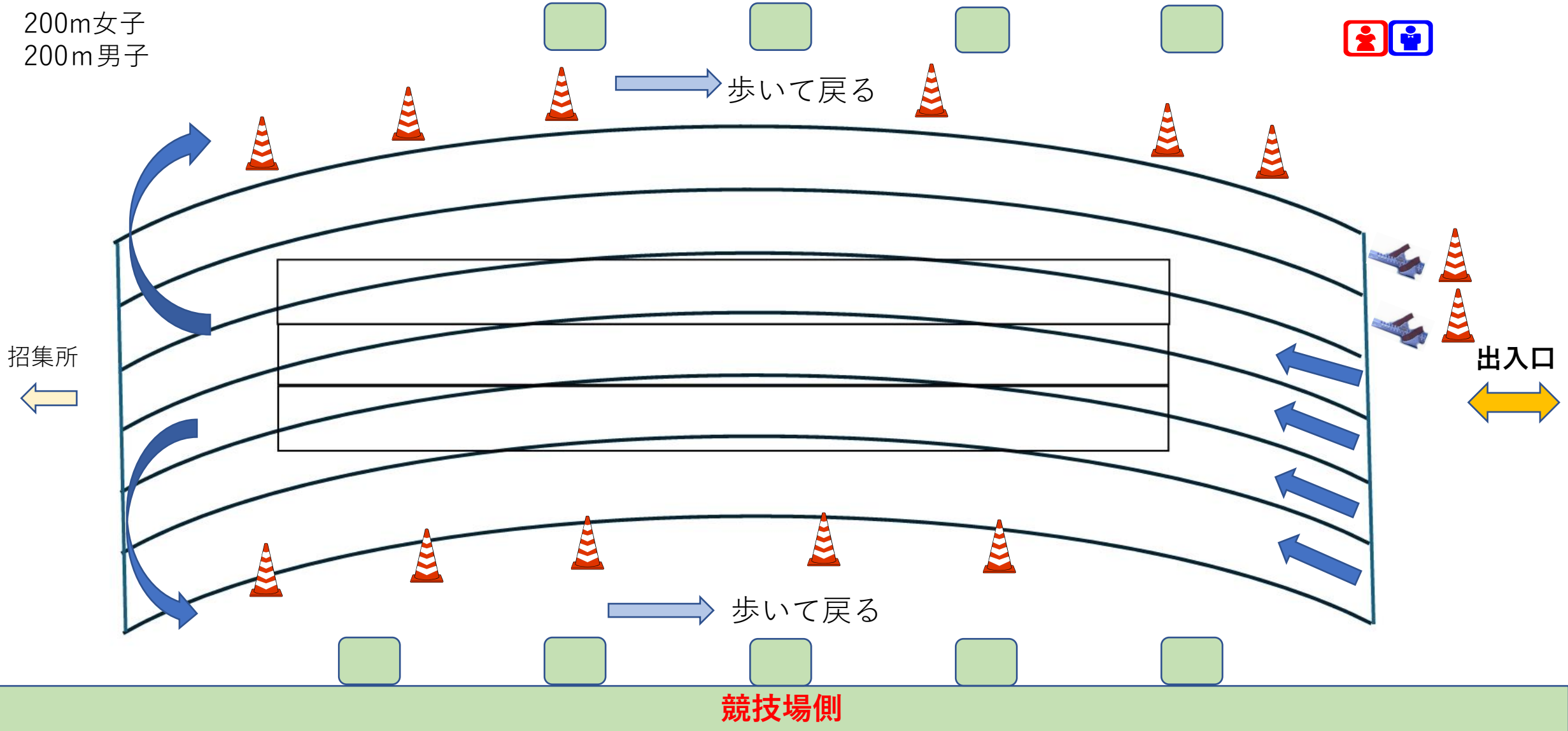
6月13日【土】(2日目)

練習時間 8:00~18:30

④ 15:00~16:00

【15:00~16:00】

200m女子  
200m男子



# 屋内練習場利用計画

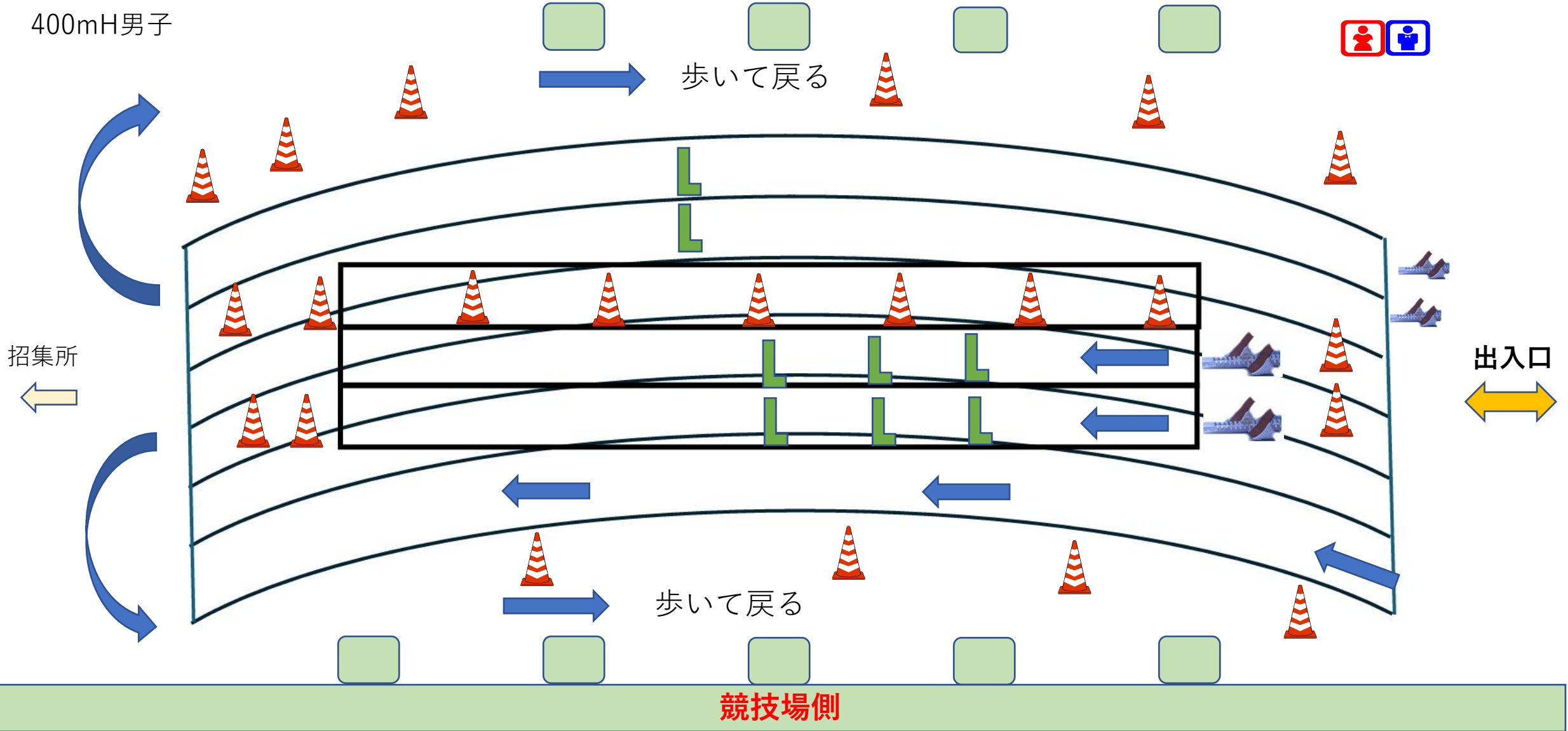
6月13日【土】(2日目)

練習時間 8:00~18:30

⑤ 16:00~16:40

【16:00~16:40】

400mH男子



# 屋内練習場利用計画

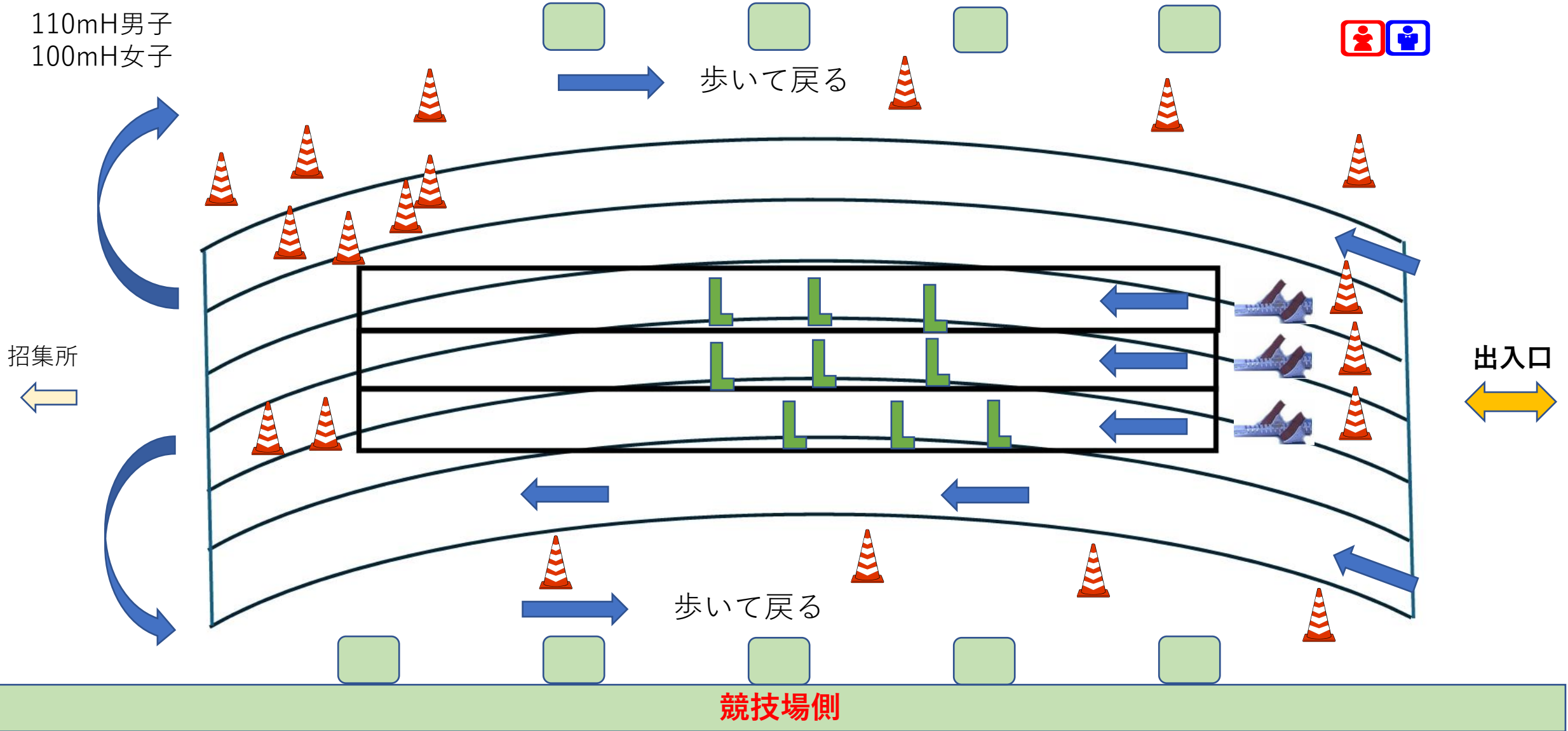
6月13日【土】(2日目)

練習時間 8:00~18:30

⑥ 16:40~17:20

【16:40~17:20】

110mH男子  
100mH女子



# 屋内練習場利用計画

6月13日【土】(2日目)

練習時間 8:00~18:30

⑦ 17:20~17:40

【18:30~19:50】

100mH女子  
100m女子

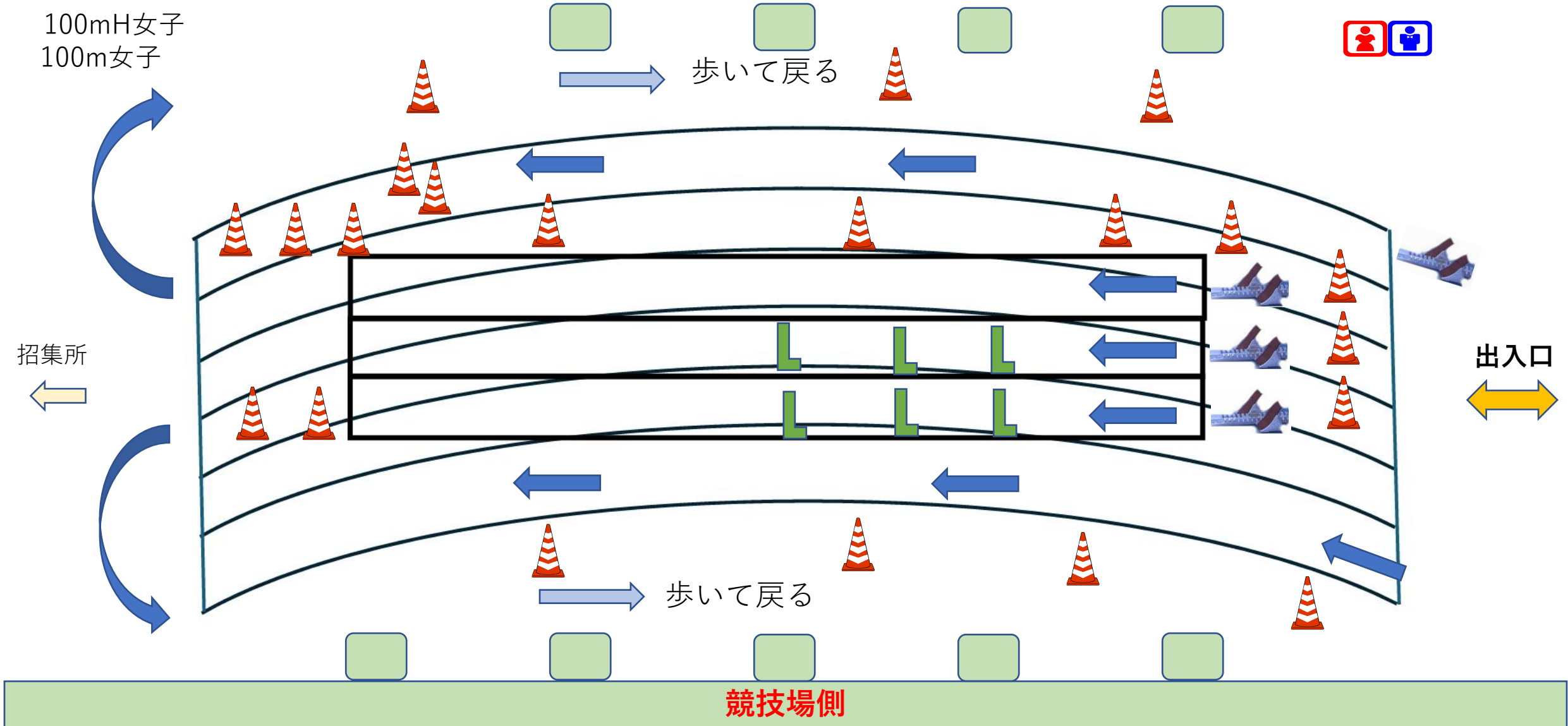
招集所

歩いて戻る

歩いて戻る

競技場側

出入口



# 屋内練習場利用計画

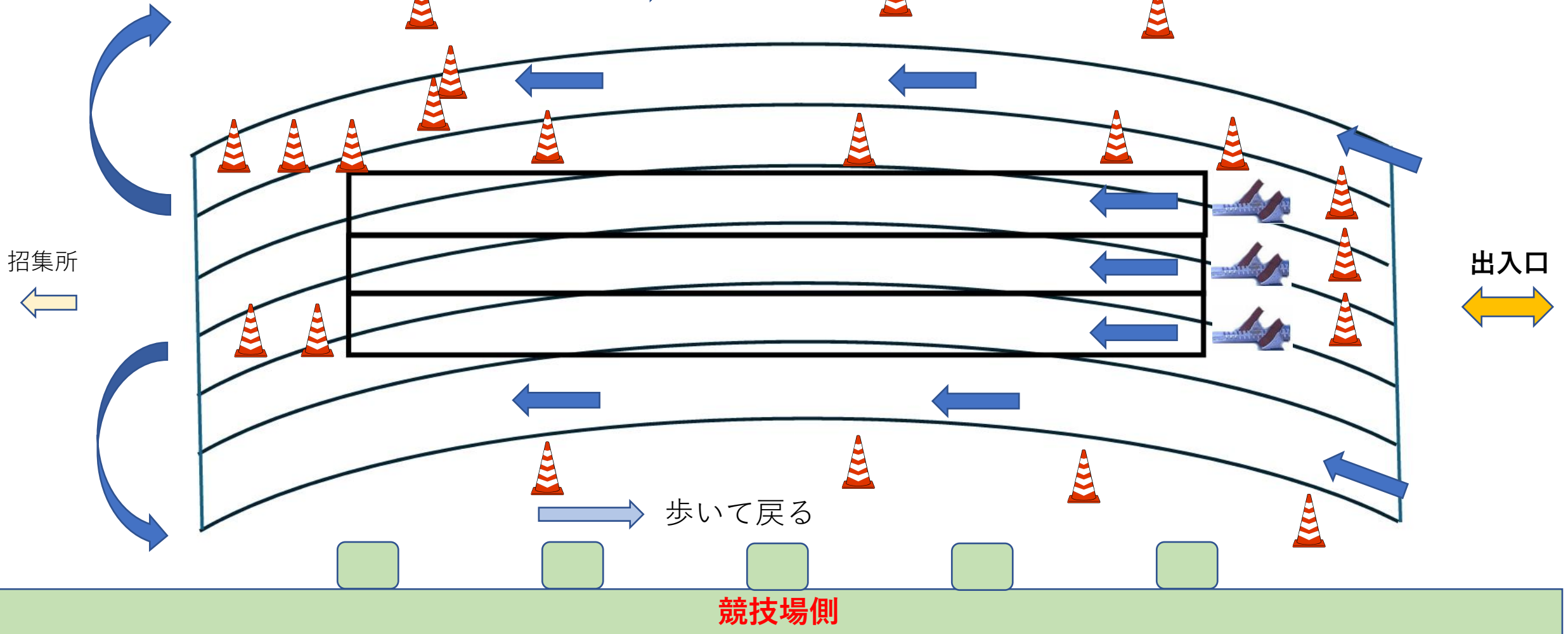
6月13日【土】(2日目)

練習時間 8:00~18:30

⑧ 17:40~18:00

【17:40~18:00】

100m女子  
100m男子



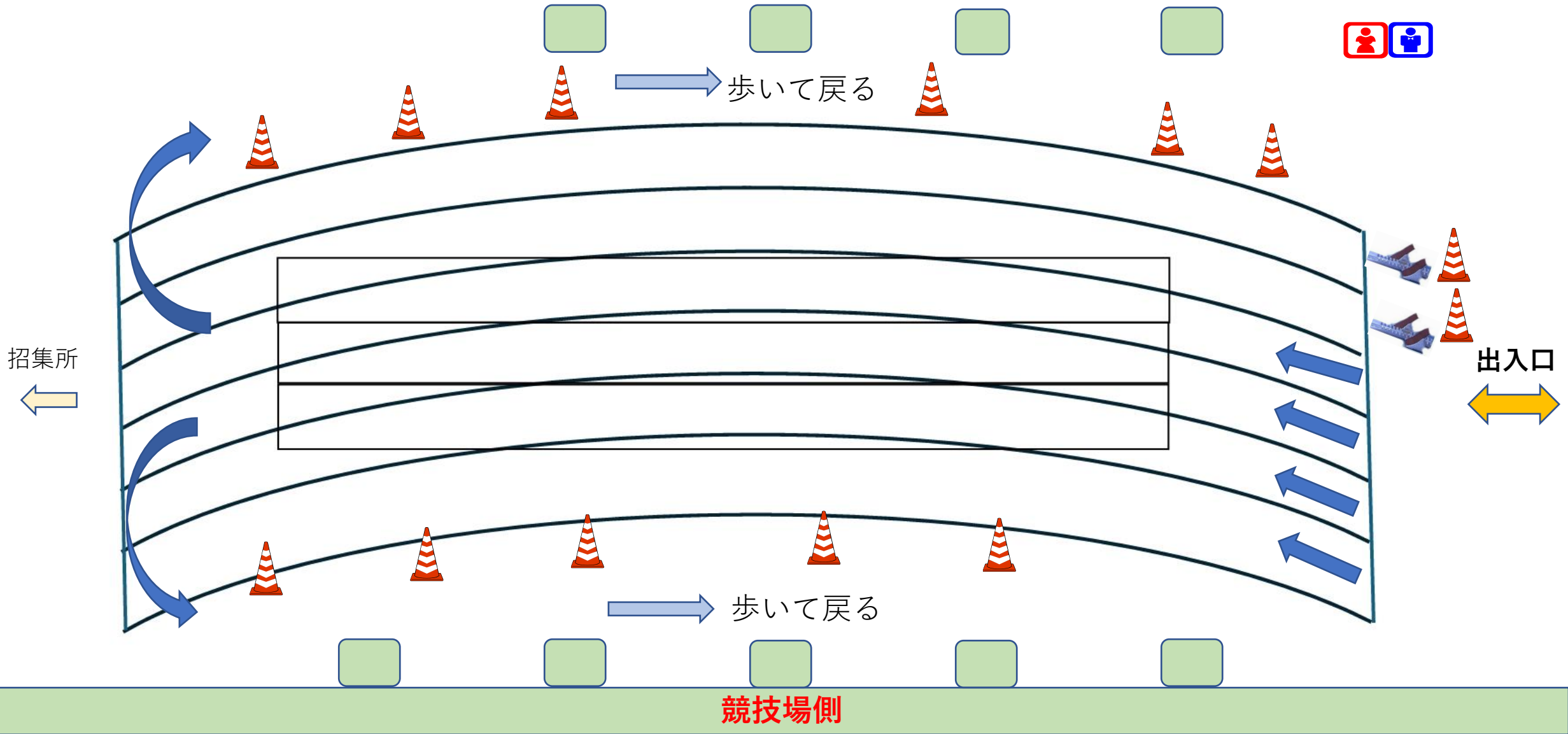
# 屋内練習場利用計画

6月14日【日】(3日目)

練習時間 10:30~18:30

① 10:30~15:30

【10:30~15:30】



# 屋内練習場利用計画

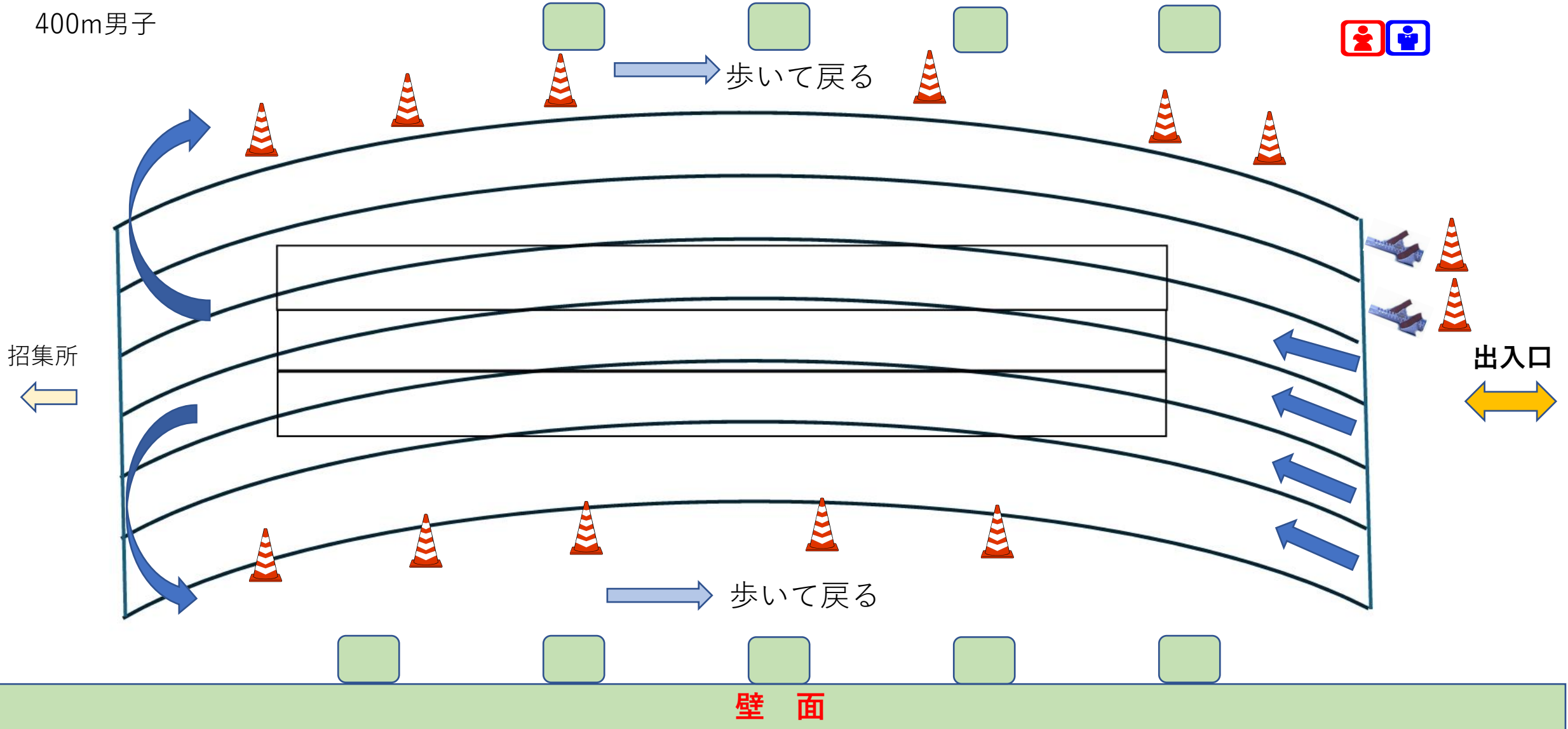
6月14日【日】(3日目)

練習時間 10:30~18:30

② 15:30~16:30

【15:30~16:30】

400m男子



# 屋内練習場利用計画

6月14日【日】(3日目)

練習時間 10:30~18:30

③ 16:30~17:00

【16:30~17:00】

400mH女子  
400mH男子  
200m女子  
200m男子



招集所



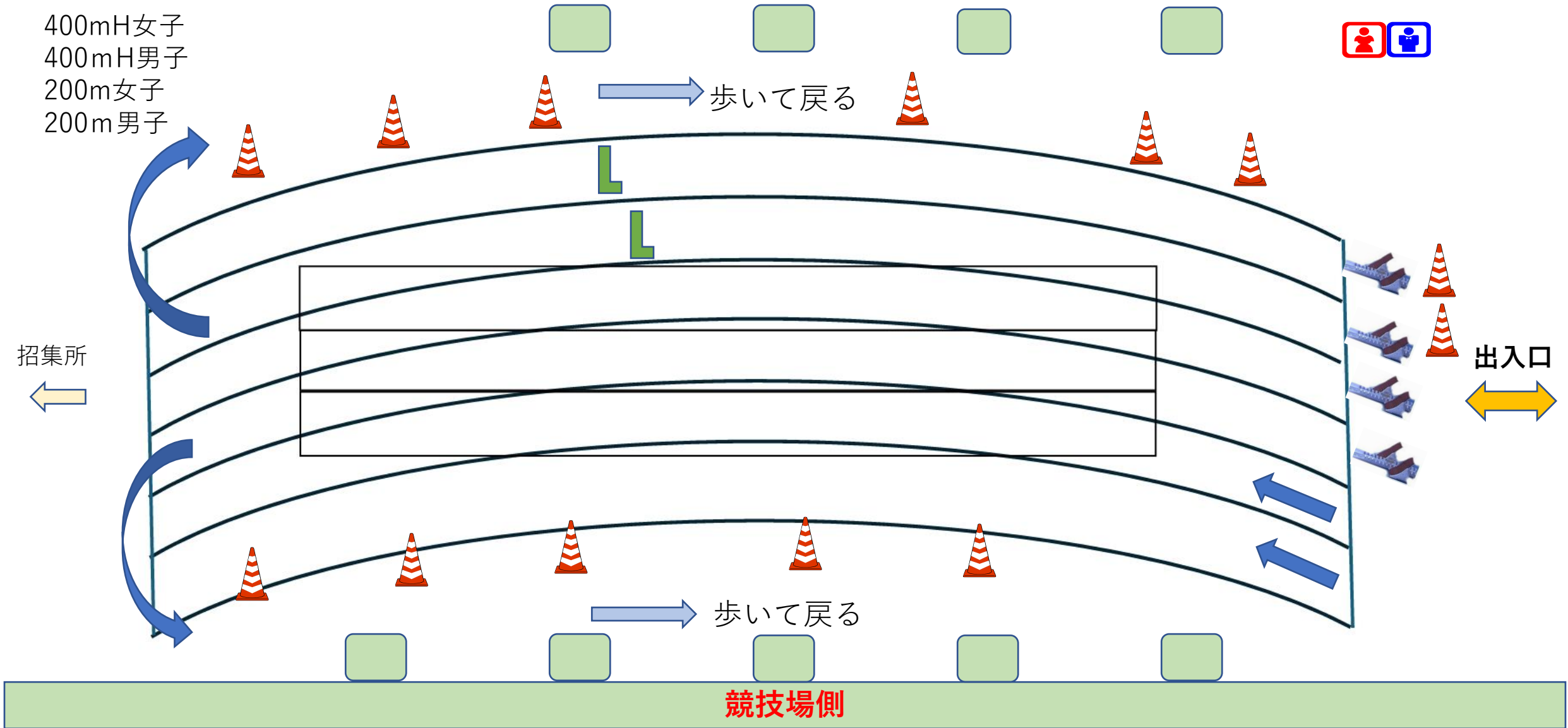
歩いて戻る

歩いて戻る

出入口



競技場側



# 屋内練習場利用計画

6月14日【日】(3日目)

練習時間 8:00~18:30

④ 17:00~18:00

【17:00~18:00】

200m男子  
110mH男子

