

U20陸上競技大会(2026 in 静岡) 練習会場での注意事項

1 練習について

1. 練習は、下記【練習注意事項】および、【●日程表】を熟読の上実施すること。
2. 練習会場では事故防止のため、競技役員の指示に従い十分注意して行うこと。
3. 練習会場には選手・監督・コーチ以外は立ち入らないこと。
4. 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。
5. 走路及びピットに立ち止まっの指導等は禁止する。
6. 走路は左回りとし、逆走は禁止する。
7. 走路及びピット等を横切るときは衝突事故に気をつけ、速やかに渡ること。
8. トラック競技およびフィールド競技の練習において、代理人による順番待ちを禁止する。
9. 各練習会場のトラックにおいて、牽引ロープ・ミニハードル・マーカーコーン等を利用した練習は禁止する。

2 トラック練習注意事項

本競技場 : 8レーン

1. 下記日程表を確認して行うこと。
2. フィールド内での練習について、メディシンボール等を使用した練習は禁止する。
3. 投てき練習については、不可とする。ただし、投てき物等を持たないグライド、ターン、助走練習はできる。
4. レーンの使用は次の通りとする。なお、逆走は禁止する。

● 日程表 (本競技場)

※400mH練習は、5台準備する。

期日	レーン 時間	周 回						ホーム直線				
		1・2	3・4	5	6	7	8	3・4	5	6	7	8
2日 (金)	13:00～15:00	中長	短	短 第1～3コーナーまで		女400H	男400H	(短)	100H		110H	
	15:00～17:00	↓	↓	↓		↓	↓	↓	短		100H	110H
3日 (土)	7:30～9:20	中長	短	短 第1～3コーナーまで				(短)	短		100H	110H
4日 (日)	7:30～9:20	中長	短			女400H	男400H	/	(短)		短	

※ () は、曲走路と直走路が重なるため、係の指示に従うこと

補助競技場：周回6レーン、ホーム直線8レーン（テント6張り）

1. 下記日程表を確認して行うこと。（テント内にベンチを取らない）
2. フィールド内での練習については、エリアを限定して（トラック内の芝生奥側のスペース）メディシンボール等を使用した練習を許可する。
3. 投てき練習については、不可とする。ただし、投てき物等を持たないグライド、ターン、助走練習はできる。
4. レーンの使用は次の通りとする。なお、逆走は禁止する。

● 日程表（補助競技場）

※400mH練習は、5台準備する。

期日	レーン 時間	周 回					ホーム直線					
		1・2	3	4	5	6	3	4	5	6	7	8
2日 (金)	13:00～17:00	中長	短		女400H	男400H	(短)		短		100H	110H
		↓	↓		↓	↓	↓		↓		↓	↓
3日 (土)	7:00～10:35	中長	短		女400H	男400H	(短)		100H	100H	110H	110H
	10:35～11:05	↓	↓		↓	↓	↓		短		↓	↓
	11:05～12:00	↓	↓		↓	↓	↓		↓		短	
	12:00～12:30										100H	
	12:30～13:15	↓	↓		↓	↓	↓		↓		100H	110H
	13:15～13:50										110H	
	13:50～17:00	↓	↓		↓	↓	↓		↓		短	
4日 (日)	7:00～9:20	中長	短	女400H		男400H	(短)	短	短		短	
	9:20～10:00	↓	↓	短	男400H	↓	↓	↓	↓		↓	
	10:00～14:20	↓	↓	↓	女400H	↓	↓	(短)	↓		↓	
	14:20～16:00	フリー							フリー			

※（ ）は、曲走路と直走路が重なるため、係の指示に従うこと

※サブイベント100m参加者は、上記網掛け10：00～12：00のみの使用時間とする。

3 跳躍練習注意事項

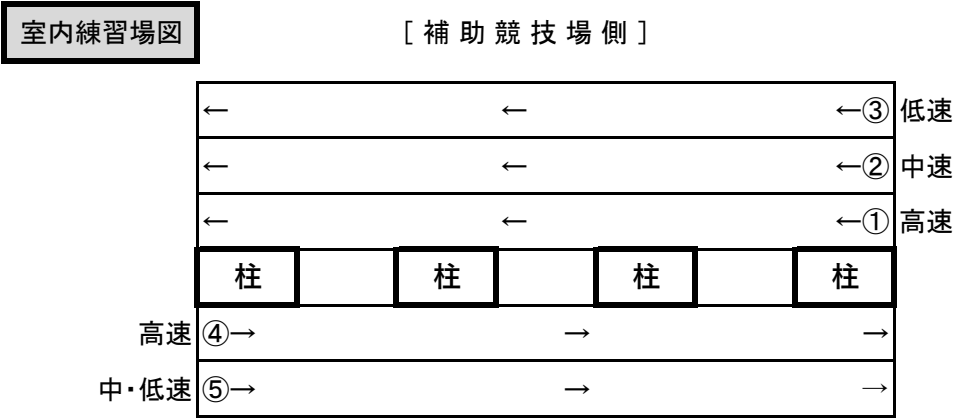
1. 下記日程表を確認して行うこと。
2. 跳躍種目については主催者が設置した方向へ使用可能とする。

● 日程表

(本競技場)						(補助競技場)					
期日	種 目 時間	走高跳	走幅跳	三段跳	棒高跳	期日	種 目 時間	走高跳	走幅跳	三段跳	棒高跳
2日 (金)	13:00～17:00	○	○	○	○	2日 (金)	13:00～17:00	×	×	×	×
3日 (土)	7:30～9:20	×	×	×	○	3日 (土)	7:00～17:00	○	○	○	×
4日 (日)	7:30～9:20	×	×	×	×	4日 (日)	7:00～16:00	○	×	○	×

4 室内練習場(2F)注意事項 ※前日(金曜)練習から使用できる

- 1. スターティングブロック、ハードル等器具の使用不可とする。
- 2. サブグランド側(1～3レーン)、1レーンは高速用、2・3レーンは中速、低速とする。
- 3. メイングランド側(4～5レーン)、4レーンは高速用、5レーンは中速・低速とする。
- 4. 走路で急に止まったり、立ち止まる等をしない。
- 5. 室内練習場内でのピストル(雷管)の使用は禁止する。



※走路は、柱を中心に左周り一方通行を厳守すること。