# ２０２６年度　第３６回青森県中学校新人陸上競技選手権大会
# 練習時間及び場所について

**【練習日時】**

１０月３日（土）７：００～８：１５　※８：３０から開始式を行います。
１０月４日（日）７：００～８：４０　※各校の責任の下で行ってください。

**【主競技場】トラック・跳躍**

主競技場のレーン使用区分等は、以下の通りとする。

・芝生：トラックの外周芝及びフィールド内の外周芝はジョギング
・周回１～２レーン：中長距離、タイムトライアル用
・周回３～５レーン：400m スタートダッシュ、リレーバトンパス用
・周回６～８レーン（第３～第４コーナー中間の水濠付近まで）：流し用
・ホームストレート６レーン（大会１日目）：100m スタートダッシュ用
・ホームストレート７レーン（大会１日目）：女子 100mH（高さ 0.762m、ハードル間 8.00m）
・ホームストレート８レーン（大会１日目）：男子 110mH（高さ 0.914m、ハードル間 9.14m）
・ホームストレート６レーン（大会２日目）：女子 100mH（高さ 0.762m、ハードル間 8.00m）
・ホームストレート７レーン（大会２日目）：男子 110mH（高さ 0.840m、ハードル間 9.14m）
・ホームストレート８レーン（大会２日目）：男子 110mH（高さ 0.914m、ハードル間 9.14m）
・ホームストレート６～８レーン（ゴール 30m 手前付近）：スタートダッシュ用

**【主競技場】投てき**

（１）砲丸投は、主競技場内の砲丸投ピットに限り、投てき練習を可とする。
（２）円盤投は、招集完了後、競技開始前に練習時間をとる。それ以外の時間はサークル内での動作練習のみ可とする（円盤を投げるのは不可）。

**【スポーツ広場】**

（１）競技に参加する選手のアップ・クールダウンにのみ使用を可とする。
（２）投てき物を投げる投てき練習は終日禁止とする。

**【練習会場での注意事項】**

（１）練習は指定された練習会場で、監督の立ち会い・責任の下、上記の指定された時間で行うこと。
（２）練習会場には、選手、監督・コーチ以外立ち入らないこと。
（３）練習会場、特に砲丸投（投てきピット）では危険が伴うので、練習は十分注意して行うこと。レーンを横切る際は、前後左右を確認し、安全に留意する。

（４）練習会場において次の行為を禁止する。

①ラダー、ミニハードルなどの道具を使用しての練習

②チューブやロープなどで牽引する練習

③逆走

④集団ジョグ（集団ペース走）

⑤急に減速したり、立ち止まったりする行為

⑥不用意にトラックを横切る行為

（５）練習会場において、全日程を通して競技の終了した種目の用器具は準備しない。

（６）主競技場のメインスタンド下中央通路での練習は禁止する。

（６）９㎜以下のスパイクピンを使用すること。

（７）跳躍及び投てきの練習においてマーカーは使用しないこと。テーピングで代用することは認めるが、使用後は必ず撤去すること。