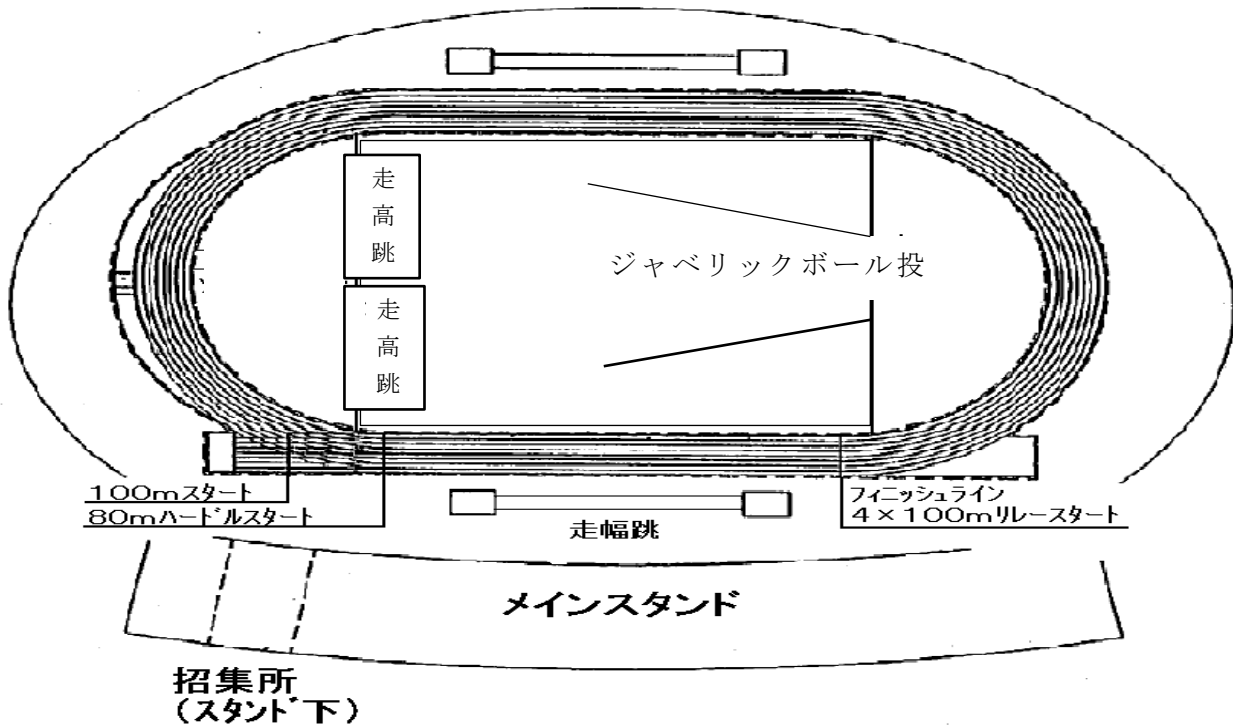


岩手県営運動公園陸上競技場



メイン競技場の練習について

1. 開放時間

- ・ 9月7日（日） 7：30～9：20

2. 留意点

- ・ 下記のように決まったレーン内で練習を行い、絶対逆走はしないこと。
- ・ ジャベリックボール投の練習はできない。

バックスタンド

2走⇒3走

1走⇒2走 3走⇒4走

6～8レーン：バトン練習

3～5レーン：スプリント練習（流し）

1～2レーン：ジョギング（コーナー含む）

走高跳
走高跳

マットは設置するが、
バーはセットしない。
足合わせ程度の練習可

3～8レーンの
ホームストレート
への進入禁止

1～2レーン：ジョギング（コーナ含む）

3～5レーン：100mスタート練習

6～8レーン：ハードル練習

砂場

走幅跳 足合わせ可

メインスタンド

補助競技場練習場所区割

- 走幅跳ピット側の直線 1 ～ 3 レーン（全天候レーン）＝流し・リレー練習ゾーン
- 道路側の直線 1 ～ 3 レーン（全天候レーン）＝スタート練習ゾーン
- 4 ～ 6 レーンの周回＝Jog
- フィールド内＝体操やドリル等
- 走幅跳ピット＝走幅跳
- 走高跳のマットは設置しない。
- ジャベリックボール投の練習はできない。

