競技場使用マニュアル

全ブロック共通事項

1. 投擲前の声出し「〇〇（種目名）行きまーす」に統一
2. 走り出し前は「〇〇レーン（レーン名1～5）行きまーす」に統一
3. 投擲者および走者からの声掛け確認後は返事および立ち入り禁止地域から撤退
4. 立入禁止区域からの撤退確認後、投擲および走り出すこと
5. イヤホンは片耳もしくは骨伝導イヤホンのみ可とし、周囲の音が聞こえる状態とすること（ストレッチ以外のヘッドホン使用は不可）
6. 競技場内は歩き禁止とし、外側芝生もしくは、5レーンのみとする。
7. アップのwalk、ジョグは1・2・3レーンもしくは内側芝生は可能とする。
8. 投擲練習時の撮影は、立入禁止区域以外からの撮影とする。
9. 走路は監督からの指示がない限り、100mスタート地点（部室前）から1周ゴール方向への一方通行とする（走り・ドリル問わず）。
10. メディシン投げは、監督より特別な指示がない限り内側芝生のみで行い、周囲5m（大股5歩）以内に人が居ないこと。

投擲

砲丸投

投擲場所：相撲部横投擲サークル
投擲時間：自由
注意事項

1. 投擲者以外はテニスコート横の椅子周辺で待機し、投擲物を注視する
2. 回転投げは特に投擲方向が変わる場合があるため、半径10m以内には近づかない。

やり投げ

投擲場所：150mスタート地点
投擲時間：空きコマ優先
注意事項

1. 立ち入り禁止コーンを設置してから投擲を開始すること
2. 100mスタート地点から投げる場合は監督に相談すること
3. 前方、横のみではなく、後ろにも注意を向けること
4. ハンマー投が同時に行われる際には、やり回収時に注意すること

ハンマー投げ

投擲場所：テニスコート横の円盤投サークル
投擲時間：空きコマ優先
注意事項

1. 立ち入り禁止コーンを設置してから投擲を開始すること
2. 芝生内にやり投げ選手、および300m、250m地点に他ブロックがいる可能性があるので十分確認すること（ハンマー投げ時にはバックストレートの逆走は禁止する）

跳躍

走高跳

跳躍場所：100mスタート地点
跳躍時間：自由
注意事項

1. 助走走路に人がいる可能性あるので注意すること。

走幅跳・三段跳

跳躍場所：走幅跳走路
跳躍時間：自由

作成日　2024/4/1
作成者　野中　渓人

短距離・ハードル

短距離
練習場所：ホームストレート
（カーブSD時は150mスタート地点）
練習時間：自由
注意事項
1. 100mおよび、110mスタート時はカーブから来てないか注意し、ホームストレート側が合わせる

110mハードル
練習場所：原則バックストレート1、2、3レーン
（ホームストレートを使用する際は、監督へ相談し5レーンを使用すること）
練習時間：自由
400mH
練習場所：300mスタート地点から4・5レーンを使用する（外側から男子・女子とする）。
練習時間：自由

作成日　2024/4/1
作成者　野中　渓人