

# 陸上一般開放のご利用案内(令和 8 年度)

R8.4.20

## 1. 使用方法について

- (1) 主競技場利用の際には、管理事務所の受付前にある券売機、補助競技場利用の際には補助競技場内の受付小屋にて利用券を購入し受付窓口で提示してください。
- (2) 入場受付は、「開放開始の 15 分前」より行います。開放開始前までお待ちください。
- (3) 団体券を購入される方は、団体を証明できるものを提示してください。  
※ 5名以上揃った段階で券を購入してください
- (4) 中学生、高校生の方は、学校が発行する身分証明書を提示してください。
- (5) 高齢者(65 歳以上)・19 歳未満の勤労青少年の方は、年齢を証明できるものを受付窓口で提示してください。
- (6) 障がいのある方は、利用料が免除になります。受付に各種手帳を提示してください。  
なお、**上記手帳をお持ちの方を介助するために入場する方についても免除**になります。
- (7) 小学生は受付窓口で「小学生です」とお声がけください。
- (8) 利用者の引率者は受付窓口で「引率です」とお声がけください。**但し、引率者が使用する場合は利用料が必要です。**
- (9) 主・補助競技場での利用可能種目は下記のとおりです。

区分	トラック	走幅跳	走高跳	棒高跳	砲丸投げ	円盤投げ	やり投げ	ハンマー投げ	3000 m SC
主競技場(通常)	○	○	○	△ ※1	○	×	×	×	○
補助競技場(通常)	○	○	○	△ ※1	○	×	×	×	×
補助競技場(投てき)	×	×	×	×	○	○	○	×	×

※ 補助競技場のみヴォータックススロー、ジャベリックスロー使用可(指導者引率の場合)

※ 水濠の利用については、利用日前日までに当施設へ利用の希望を伝えられた方のみご利用いただけます。

※1 指導者の付き添いがあり、マットの運搬、片付けができる団体については利用可能

## 2. 利用上の注意事項について

### (1)トラック(走練習・ハードル・リレー)

- ①リレー練習は、その都度トレーナーに申し出て使用レーンの指示を受けてください。
- ②同時にレーンの両方から対面して走らないでください。
- ③レーンの横断は、注意してすばやく行ってください。
- ④ハードルは使用后、各台車に整理整頓して収納してください。

### (2)フィールド(砲丸・円盤・やり投げ)

#### ①砲丸投げ

- ア. 投てき練習の際は、その都度トレーナーに申し出て指示を受けてください。
- イ. 通常の開放日および投てき開放日に、指導者・引率者がいる方のみ可能です。
- ウ. **「回転投げ」**は投てき開放日にのみ実施できます。通常の開放日には実施できません。

エ. ピット使用後は必ず整地し、シートを掛けてウエイトをバランスよく設置し原状復帰してください。

## ②円盤投げ

- ア. 投てき練習の際は、その都度トレーナーに申し出て指示を受けてください。
- イ. 投てき開放日に、指導者・引率者がいる方のみ可能です。
- ウ. 通常の開放日は、円盤投げはできません。持込も禁止です。
- エ. 投てき開放日に指定されたハンマーサークル内ピットで行ってください(ピット以外禁止)。

## ③やり投げ

- ア. 投てき練習の際は、その都度トレーナーに申し出て指示を受けてください。
- イ. 投てき開放日に、指導者・引率者がいる方のみ可能です。
- ウ. 通常の開放日にやり投げピット内での助走練習は可能です。
- エ. 通常の開放日は、やり投げはできません。持込も禁止です。

## ④その他

- ア. 通常の開放日および投てき開放日は、ハンマー投げの練習はできません。

## (3)跳躍種目(走幅跳・走高跳・棒高跳)

- ①走り幅跳びの練習は、練習する者が踏切板の設置と片付けを行い、使用中に外したシートは芝生上に置かないようにしてください。
- ②走り幅跳びの練習後は砂場を整地し、シートを掛けて砂袋をバランスよく設置してください。
- ③走り高跳びのマットは芝生上を避けて設置してください。
- ④棒高跳びの練習は原則禁止とします。ただし責任能力のある適切な指導者が付き、設置および片付けができる体制が整っている場合に限り、その都度トレーナーに申し出て、指示を受けて練習することを認めます。

## (4)インフィールドの利用について(補助競技場のみ)

- ①インフィールドは、ウォーミングアップ、クールダウン、ドリル練習、指導者・引率者が付く場合の「ヴォーテックススロー」「ジャベリックスロー」でご利用ください。
- ②フィールド保護のため、スパイクを使用したランニングはしないでください。
- ③芝生養生期間(5月上旬、9月中旬予定)はインフィールドの利用ができませんので、ウォーミングアップ、クールダウン、ドリル練習等はレーン外側の芝生部分をご利用ください。

## 3. 貸出用具について

- (1) 貸出用具を借りる際は陸上トレーナーに申し入れ、貸出用具確認表に記入してください。また、貸出用具には数に限りがありますので、ご使用後はすみやかに返却してください。
- (2) 用具の設置等については、陸上トレーナーの指示に従ってください。
- (3) 用具運搬の際台車を使う場合は周辺に注意し、利用者の妨げにならないよう注意してください。また、台車のストッパーが解除されていることを確認し、ウレタンを傷めることの無いようご注意ください。
- (4) 用器具の運搬の時に縁石フレームを取り外した場合は、利用後に原状復帰してください。
- (5) 高跳びマット使用の際は芝生に掛からないように設置してください。
- (6) 施設及び用器具の紛失・破損等については弁償いただきます。
- (7) デッキ下ゴムチップ舗装で、貸出用具を使用することはできません。

## 4. トラックの利用レーン並びに注意事項について

### (1) 各レーンの利用種目について

#### 【主競技場】

1～3レーン	→ 周回練習・リレー練習主体	4～6レーン	→ 短距離(スピード)練習主体
7～9レーン	→ ハードル練習主体		

※正規コース以外はウォーミングアップに限ります。

#### 【補助競技場】

1・2レーン	→ 周回練習主体	3・4レーン	→ 短距離及びリレー練習主体
5・6レーン	→ ハードル練習主体		

※正規コース以外はウォーミングアップに限ります。

※200m及び400mHは第1コーナーからバックストレートをご使用ください。

- (2) スパイクピンは9mm以下を使用し、フィールド内ピットは12mm以下のピンを使用してください。
- (3) 全天候用競技スパイクシューズを使用し、ウレタン以外での使用はおやめください。
- (4) ウレタンに唾を吐いたりする行為はおやめください。
- (5) ウレタン上には運動靴以外の靴での立ち入りは禁止です。
- (6) ウレタン部分にテープを貼り付ける際は、弱粘性のテープを使用することとし、使用後は必ず剥がしてください。(フィールドマーカーを使用してください。)
- (7) ウレタン上には物を置かないでください。
- (8) ウレタン上では飲食を禁止します。

## 5. 夜間延長について(主競技場のみ)

- (1) 実施日は「月・水・金曜日」とし、利用時間は下記のとおりとします。

利用時間表	4月～8月	9月	10月
開始時間	19:00	18:00	17:00
終了時間	21:00(完全退場)		

- (2) 令和5年度と同様、主競技場のホームストレート直線部(100m)のみの開放になります。何卒ご理解ください。
- (3) 祝日の場合は夜間延長を行っていませんでしたが、今年度より実施日が祝日の場合も夜間延長を実施します。
- (4) 貸出用具についてはスターティングブロックのみ貸し出しいたします。
- (5) 利用者持ち込みの用器具の使用はできません。
- (6) 第1コーナー、第4コーナーに設置していたバリケードは今年度より設置いたしません。利用ルールを順守のうえご利用ください。

## 6. その他注意事項

- (1) 開放終了20分前には貸出用具の後片付け、クールダウンを行い、開放終了時には速やかに退場してください。
- (2) 開放時間は都合により急遽変更となる場合がございます。事前に当施設までお問い合わせいただくか、ホームページ等でご確認ください。
- (3) 荷物・貴重品類は各自の責任で管理いただくか、エントランスに設置している貴重品ロッカーをご利用ください。万が一、紛失や盗難があった場合、当施設では一切責任を負いませんのでご了承ください。

(4) 競技場及び公園内にはゴミ箱を設置しておりません。ゴミは各自お持ち帰りください。

## 7. 禁止行為について

---

- (1) 補助競技場でのスタートピストルの使用は禁止です。また、主競技場では練習用のスタートピストルを使用ください。
- (2) デッキ下ゴムチップ舗装では、スパイクの使用は禁止です。
- (3) 音楽・BGM の使用は、他のお客様へご迷惑になるため禁止です。
- (4) 当競技場は、敷地内全面禁煙となっております。
- (5) コーン等によるレーンの占拠は禁止します。混雑時は譲り合ってご利用ください。

厚別公園競技場

〒004-0033 札幌市厚別区上野幌3条1丁目2番1号

TEL 011-894-1144

FAX 011-894-4299