山梨陸協パフォーマンスアップナイター練習会

（2026年 11月／12月）期　案内

主催

　山梨陸上競技協会　強化委員会

目的

・国スポ候補選手をはじめとする山梨県内の陸上競技者に夜間照明を提供し、練習機会を設けることで、競技力の向上と競技の普及を目指すものです。

・事故無く練習するためのルールや、競技場使用時におけるマナーを知る研修機会として、安心で安全な陸上競技を啓発するものです。

内容

・平日夜間に照明を点灯し、陸上競技に取り組む時間をつくります。

・競技場における事故を減らすための研修機会とします。

日時　※変更（中止）する場合があります。

予定表	
11 月 4 日(水)	12 月 1 日
11 月 10 日	12 月 8 日
11 月 17 日	12 月 15 日
	12 月 23 日(水)

※予定表（18 時 30 分から 20 時 30 分まで）
場所・ＪＩＴ リサイクルインク スタジアム
参加対象者
・国スポ候補選手
・その他、目的をご理解の上ご参加くださる方が参加可能です。
　※高校生以下限定日を設けることがありますので、日程をご確認ください。
　※気象状況等により、安全配慮のため予告なしで参加制限または中止をすることがありますので御了承ください。

費用　**※R8 年度より全参加者 300 円となります。練習会継続のため、ご理解くださいますようお願いいたします。**

・参加料　強化部ブロック別練習会参加者…３００円
　　上記以外の参加者……３００円

※参加料は資料代、照明設備使用料の一部にあてさせていただきます。

参加方法

・連絡無しの当日参加です。

・競技場内の山梨陸協担当者に参加料をお支払いください。

参加にあたっての留意事項

・別紙「ルールとマナー」を遵守し、事故の未然防止に向けて、お気づきの点がありましたら担当までお知らせください。

・練習の内容等を提供するものではありませんので、各個人、各クラブでの活動を行うことが出来ます。

・競技場の使用制限等は山梨県スポーツ協会に従うものとします。
　※用器具は可能な範囲で使用可能です。

・営業行為は御遠慮ください。

・競技場からの退場時刻を守ってください。

・小、中学生は保護者またはチーム指導者等による監督をお願いします。

・傷害保険、損害賠償保険等には各自でご加入の上、ご参加ください。

・国スポ候補選手においては、各ブロックの強化計画に従い各自調整して参加してください。

担当者連絡先

・山梨陸協強化委員会　（萩原　０９０－８４６０－４７２２）

山梨陸協パフォーマンスアップナイター練習会　ルールとマナー（2026／１１／1 版）

山梨陸上競技協会強化委員会

〇各レーンの目的別使用

・１、２レーン……中・長距離ペース　周回用

・３、４レーン……短距離ペース、コーナー走用　※バトンパス練習等はこのレーンを使用してください。

・５、６、７、８レーン……短距離ペース

※上記を基本として場合によって調整します。

〇雨天練習場はスタジアム中央に向かって右側（通路側）をスプリントレーン、左側（トラック側）をジョグレーンとして使ってください。

〇夜間は日中とちがって明るさが不十分です。トラック内の逆走はしないようにしてください。

〇走路の横断に注意してください。

〇レーン上での立ち止まりはやめましょう。走り終わった後は後方を確認し速やかにフィールド内またはトラック外へ移動してください。

〇急なレーン変更はしないようにしてください。

〇ハイスピードで走る場合、徐々にスピードを落とすように気をつけてください。

〇ハイスピードで走るランナーを追走する場合、打ち合わせなしの場合は十分な間隔を空けてください。

〇用器具を使用する際は、他のランナーの安全に気を配ってください。

※ハードルを設置した後の台車の位置に注意してください。

※跳躍ピットで砂場を使用する際は、カバーを全開にして折りたたみ、重りは整頓してください。砂場は使い始めだけでなく、必要に応じて掘り返してください。

※４００mハードルなどの練習の際は、あらかじめ場内の係に申し出るとともに、他の参加者にもお知らせください。安全に走れるように配慮ができます。

〇用器具を使用したら、自分の責任で元の位置に戻してください。

〇声をかけ合いましょう。

〇利用者の異変に気づいたらすぐに助けを呼ぶことが出来るよう、お互いに気を配り合いましょう。

〇感染症対策を徹底するとともに、体調の悪いときには参加しないようにしてください。

〇熱中症対策を講じて参加してください。

〇雷の音が鳴ったら建物の中に避難してください。（注意報等含む）

〇夜間であっても熱中症対策は十分に留意してください。

事故例…①イン側レーンからトラック外に出ようとした際に、アウト側レーンから走ってきたランナーと衝突した。

②トラック内に入ろうとした際に、アウト側レーンを走っていたランナーと衝突した。

③跳躍ピットを横切ろうとした際にピットを走ってきた跳躍者に衝突した。

④コーナーを走ってきたランナーと直線走路を走り始めたランナーが衝突した。

⑤走路変更した際に接触した。

⑥砂場の砂が硬かったため、腰を痛めた。足を捻挫した。

⑦砂場のカバーの下に隠れていた重りを踏んだため、足を捻挫した。