

# 青葉の森スポーツプラザ／陸上競技場

## ◎一般利用開放日（有料）

（陸上競技の利用に限ります）

2025.11.21版

### 2025年（令和7年）12月予定表

日	曜日	9時－13時	13時－17時
1	月	公認更新に関する工事	
2	火	公認更新に関する工事	
3	水	公認更新に関する工事	
4	木	公認更新に関する工事	
5	金	公認更新に関する工事	
6	土	公認更新に関する工事	
7	日	公認更新に関する工事	
8	月	公認更新に関する工事	
9	火	公認更新に関する工事	
10	水	公認更新に関する工事	
11	木	公認更新に関する工事	
12	金	公認更新に関する工事	
13	土	公認更新に関する工事	
14	日	公認更新に関する工事	
15	月	公認更新に関する工事	
16	火	公認更新に関する工事	
17	水	公認更新に関する工事	
18	木	公認更新に関する工事	
19	金	公認更新に関する工事	
20	土	公認更新に関する工事	
21	日	公認更新に関する工事	
22	月	公認更新に関する工事	
23	火	公認更新に関する工事	
24	水	公認更新に関する工事	
25	木	公認更新に関する工事	
26	金	公認更新に関する工事	
27	土	公認更新に関する工事	
28	日	公認更新に関する工事	
29	月	12/29～1/3 年末年始休館	
30	火		
31	水		

☆翌月分は毎月20日頃に更新する予定です。

公認更新に関する工事のため3月31日（火）まで休場

※予定は変更となる場合がありますのでご了承ください。

# 青葉の森スポーツプラザ／陸上競技場

## ◎一般利用開放日（有料）

（陸上競技の利用に限ります）

2025.12.21版

### 2026年（令和8年）1月予定表

日	曜日	9時－13時	13時－17時
1	木	12/29～1/3 年末年始休館	
2	金		
3	土		
4	日	公認更新に関する工事	
5	月	公認更新に関する工事	
6	火	公認更新に関する工事	
7	水	公認更新に関する工事	
8	木	公認更新に関する工事	
9	金	公認更新に関する工事	
10	土	公認更新に関する工事	
11	日	公認更新に関する工事	
12	月	公認更新に関する工事	
13	火	公認更新に関する工事	
14	水	公認更新に関する工事	
15	木	公認更新に関する工事	
16	金	公認更新に関する工事	
17	土	公認更新に関する工事	
18	日	公認更新に関する工事	
19	月	公認更新に関する工事	
20	火	公認更新に関する工事	
21	水	公認更新に関する工事	
22	木	公認更新に関する工事	
23	金	公認更新に関する工事	
24	土	公認更新に関する工事	
25	日	公認更新に関する工事	
26	月	公認更新に関する工事	
27	火	公認更新に関する工事	
28	水	公認更新に関する工事	
29	木	公認更新に関する工事	
30	金	公認更新に関する工事	
31	土	公認更新に関する工事	

☆翌月分は毎月20日頃に更新する予定です。

・公認更新に関する工事のため3月31日（火）まで休場

※予定は変更となる場合がありますのでご了承ください。

# 青葉の森陸上競技場 利用上の注意事項（R7.9.22 改訂版）

## （１）器具の使用について

- 1、使用器具の出し入れは、各自利用者で行ってください。
- 2、器具は大切に扱い、使用後は元の位置に戻してください。
- 3、大会用備品は一般開放では使用できません。
- 4、高跳び用マットの使用は許可制となります。必ず受付で申請してください。  
マットの準備・片付けに必要な人数が揃っていない場合お断りすることがあります。  
中学生4名以上、高校生以上は3名以上からご利用になれます。  
マット使用中に雨が降ってきた場合は、速やかに器具庫へ片付けてください。  
雨天時、地面が濡れている場合、マットは使用できません。
- 5、器具の破損、紛失があった場合は、必ず申し出てください。
- 6、やり、棒高跳びポールの貸出しはしておりません、各自でご持参ください。

## （２）投擲利用について（ハンマー投はご利用になれません。）

- 1、円盤投・やり投の利用可能日（無料開放日は使用不可）  
偶数日の平日は終日、偶数日の土日祝日は13時以降が利用可能です。  
天候・芝生整備等でご利用いただけない場合があります。  
円盤投・やり投利用時は他種目ご利用の方は芝生内立入禁止となります。
- 2、砲丸投は2人以上でのご利用をお願いいたします。（投げる方、球を拾う方）  
お1人の場合は、施設スタッフにご相談ください。
- 3、やり投のご利用は、やり投の助走路を使用してください。
- 4、円盤投用の囲いゲージの使用は許可制となります。必ず受付で申請してください。
- 5、落下域にコーンを配置してください。

## （３）レーンの使用方法

- 1、①②レーン・・・・・・中・長距離
- 2、③④レーン・・・・・・短距離
- 3、⑤⑥レーン・・・・・・ダッシュ
- 4、⑦⑧レーン・・・・・・ハードル

※追い抜く際、トラック横断の際は周囲にご注意ください。

## （４）その他

- 1、利用時間内に準備・整備・撤収を行ってください。
  - 2、ニードルピンの使用は大会に限ります。練習での使用はご遠慮ください。
  - 3、幅跳び利用後は、必ず砂場の整備を行ってください。
  - 4、館内・スタンド内はスパイク禁止です。
  - 5、芝生内での水分補給は水以外にご遠慮ください。
  - 6、一般利用日は、窓口とHPに掲載している月間予定表でご確認いただけます。
  - 7、貴重品は各自で管理してください。
  - 8、ゴミはお持ち帰りください。
  - 9、天候により、投擲・砂場・マットはご利用になれないこともあります。
  - 10、砂場で棒高跳びの利用はできません。
  - 11、場外からの撮影はご遠慮ください。
- ※ご利用中は施設スタッフの指示に従ってください。  
※ご利用に際し不明な点は、お近くの施設スタッフにお問い合わせください。