

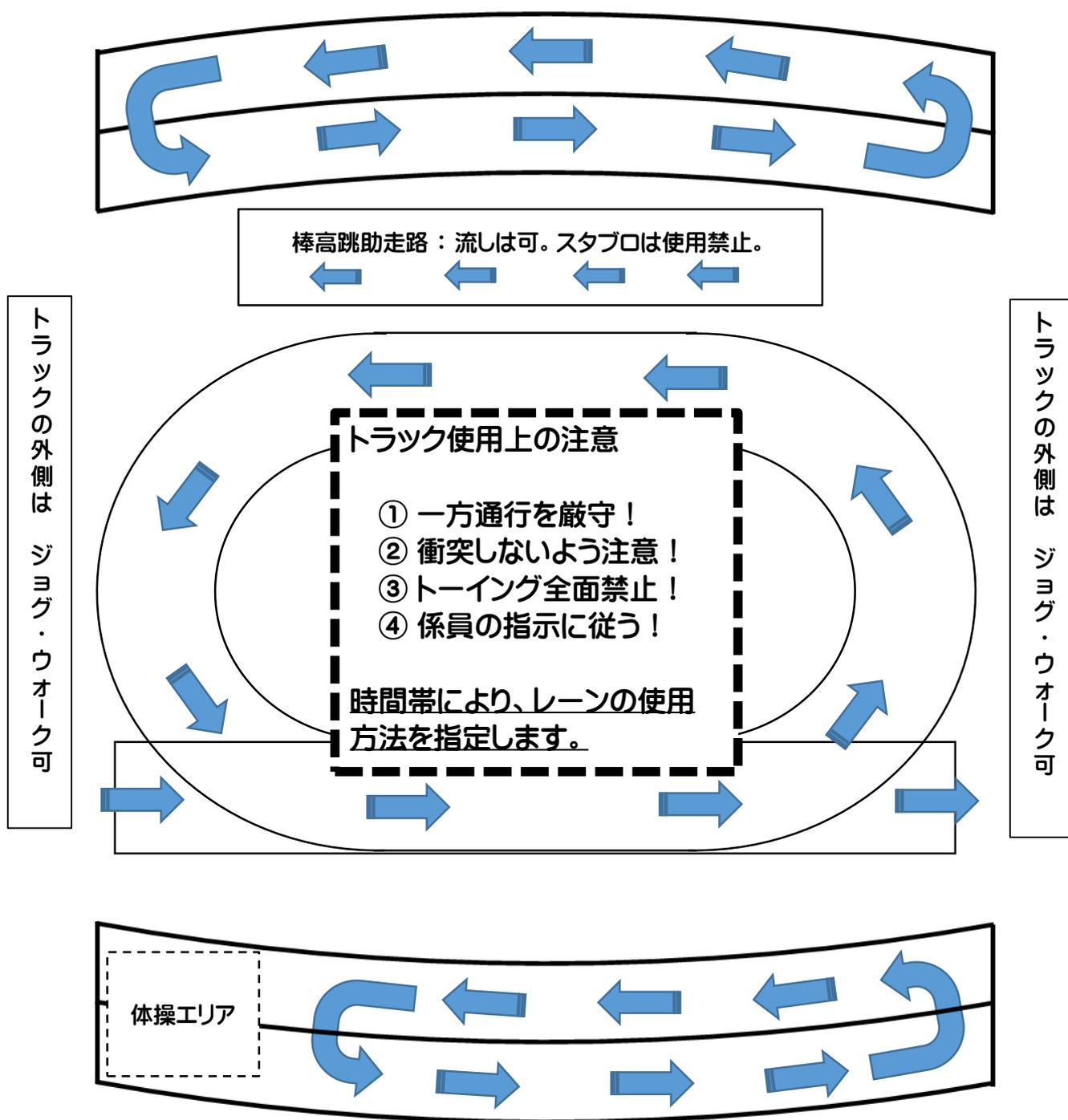
総合運動公園で競技会を開催するときの ウォーミングアップ場所について

1. ウォーミングアップは原則、競技場内で行う。
2. 競技場内でのウォーミングアップは、競技日程にあわせて、使用可能な場所と内容を定める。
3. ウォーミングアップ場について定めた内容などは、栃木陸協ウェブサイト等で周知するほか、競技会運営担当者・その他係員が提示する。
4. 公園内道路やサッカー場外周のジョギングコースは、個人でのジョグなどは可とする。集団でのランニングやリレーのバトンパスなどは禁止。
4. メインスタンド下の雨天走路やバックストレート外側の雨天走路はウォーミングアップ場として使用し、待機場所としての使用は禁止する。
(雷など荒天時は、雨天走路を避難場所とする。)
5. 競技会に参加する各団体の待機場所は、競技場内に設置し、あらかじめ指定された場所を使用する。(参加団体同士、協力して使用する。)

陸上競技場内 ウォーミングアップエリア レイアウト

バックストレート外側の雨天走路使用上の注意

一方通行で使用。選手同士でぶつからないよう、安全確認・声かけを！
待機場所としての使用は禁止。ミニハードルなどの設置も禁止。



メインスタンド下の雨天走路使用上の注意

一方通行で使用。選手同士でぶつからないよう、安全確認・声かけを！
跳躍競技実施中は、跳躍選手の使用を優先。
待機場所としての使用は禁止。(雷など荒天時は避難場所となる)

[7:30~8:40]

競技開始前

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

バックストレート 9レーン 男子300mH (150mまで)
8レーン 女子300mH (150mまで)

横断場所

バックストレート
5~6 レーン バトン練習

メティシン
ボール投げ

ジョグ・動きづくり

1~2レーン
中長距離
※ゆっくりジョグ
は不可

ホームストレート 3~4 レーン コーナー走

ホームストレート
5~9 レーン スタート練習

トラックの外側は
ジョグ・ウォーク可

トラックの外側は
ジョグ・ウォーク可

[9:00~9:30]

・女子3000mW
・女子3000m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

9レーン 男子300mH (150mまで)
8レーン 女子300mH (150mまで)

芝生内は
使用禁止

6~9 レーン スタート練習

トラックの外側は
ジョグ・ウォーク可

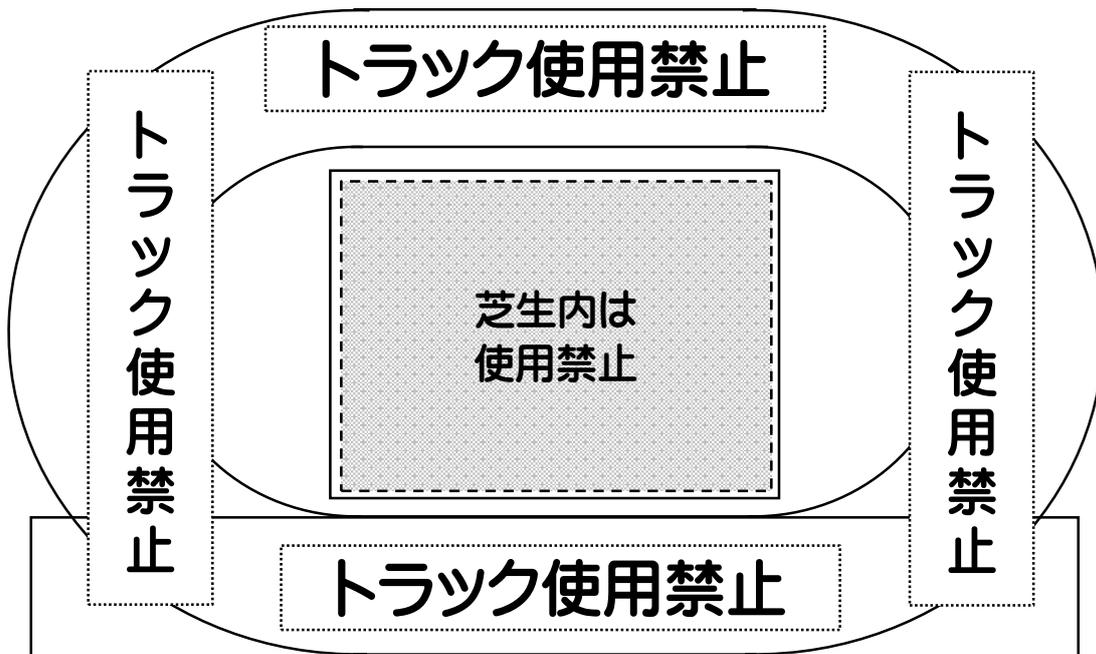
トラックの外側は
ジョグ・ウォーク可

[9:30~10:00]

・男女300mH

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

トラックの外側は
ジョグ・ウォーク可



トラックの外側は
ジョグ・ウォーク可

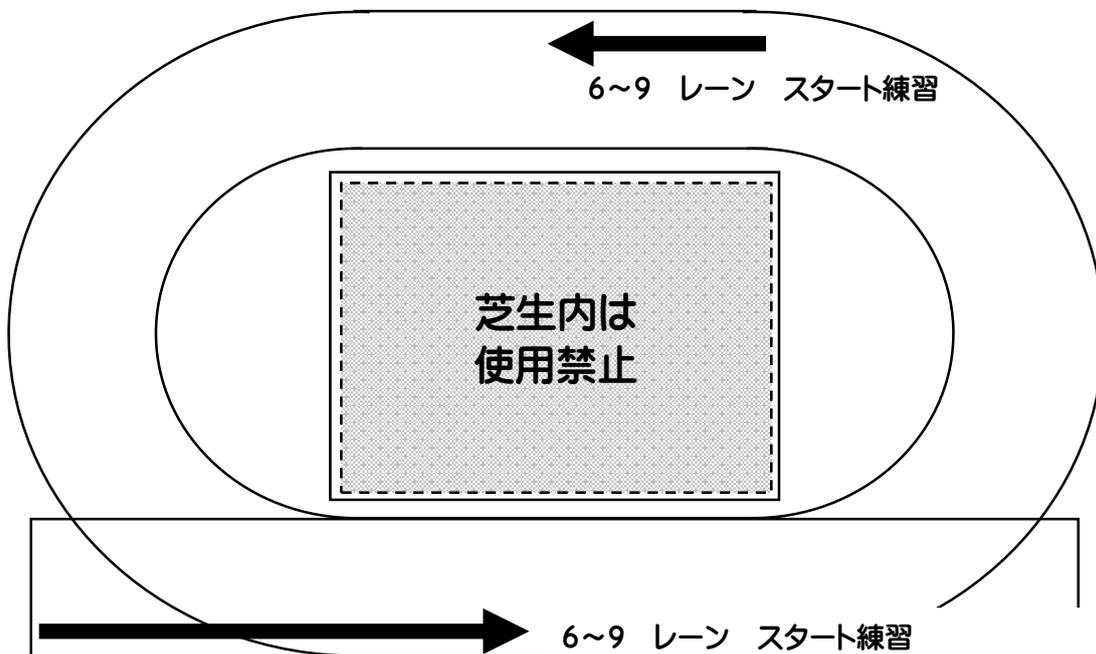
[10:00~10:45]

・男子5000m

・中学男子3000m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

トラックの外側は
ジョグ・ウォーク可



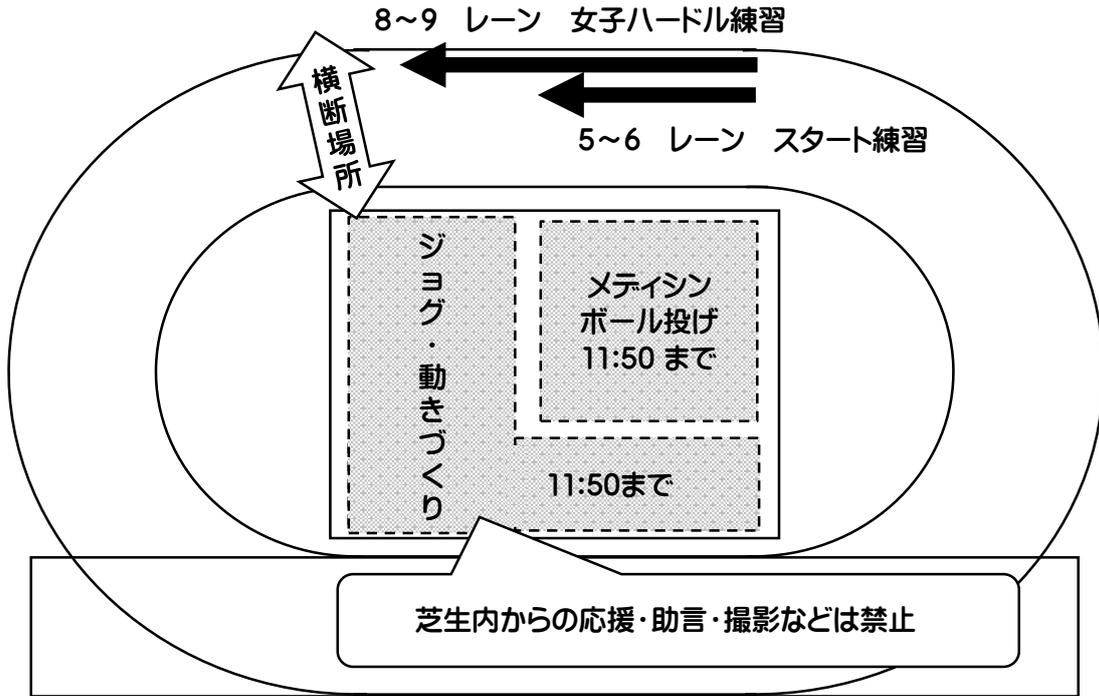
トラックの外側は
ジョグ・ウォーク可

[10:55~12:25]

・男女100m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

トラックの外側は
ジョグ・ウォーク可

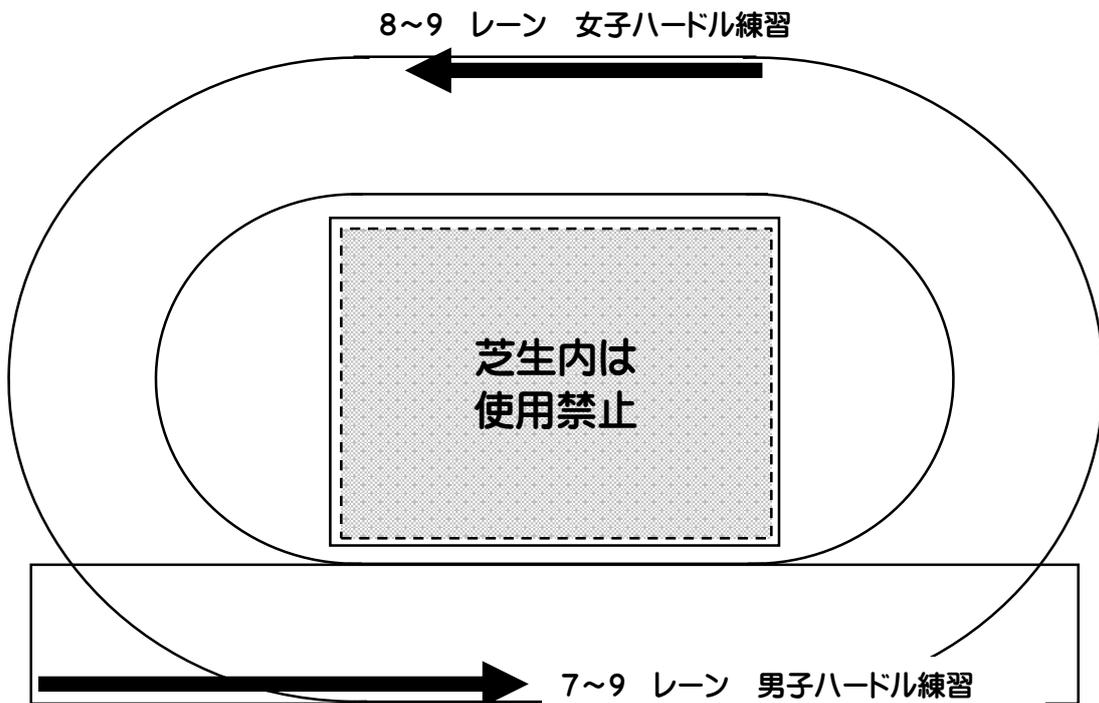


[12:35~12:45]

・男子2000mSC

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

トラックの外側は
ジョグ・ウォーク可

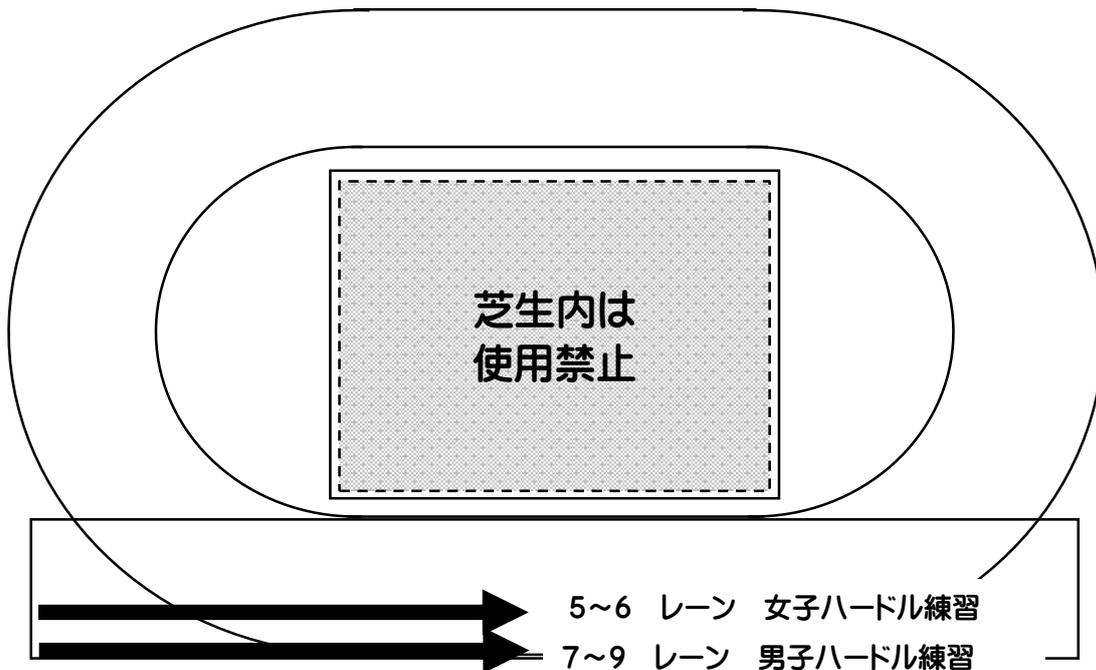


[12:50~13:30]

・男女800m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

トラックの外側は
ジョグ・ウォーク可



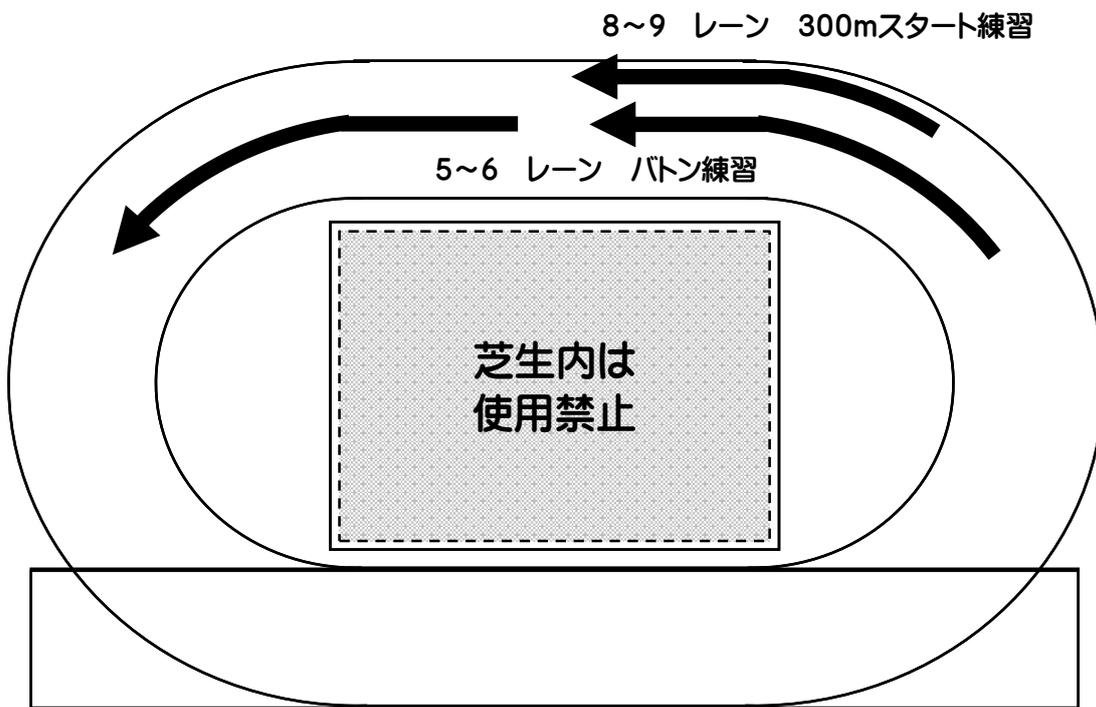
トラックの外側は
ジョグ・ウォーク可

[13:40~14:20]

・各種ハードル

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

トラックの外側は
ジョグ・ウォーク可

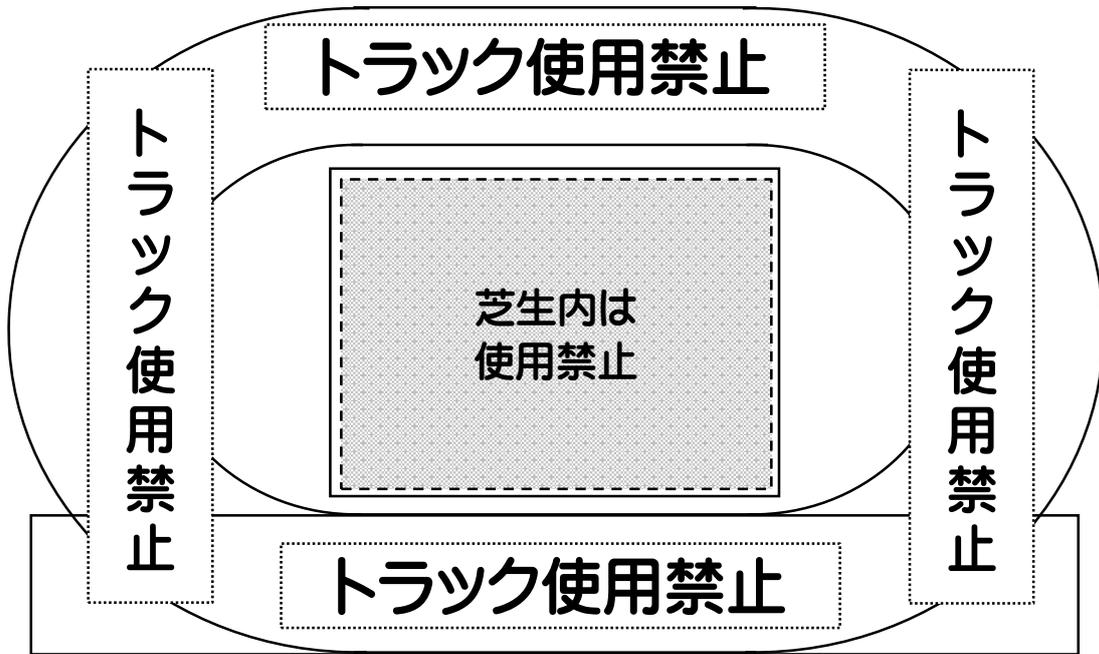


トラックの外側は
ジョグ・ウォーク可

[14:20~15:20]
・男女300m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

トラックの外側は
ジョグ・ウォーク可

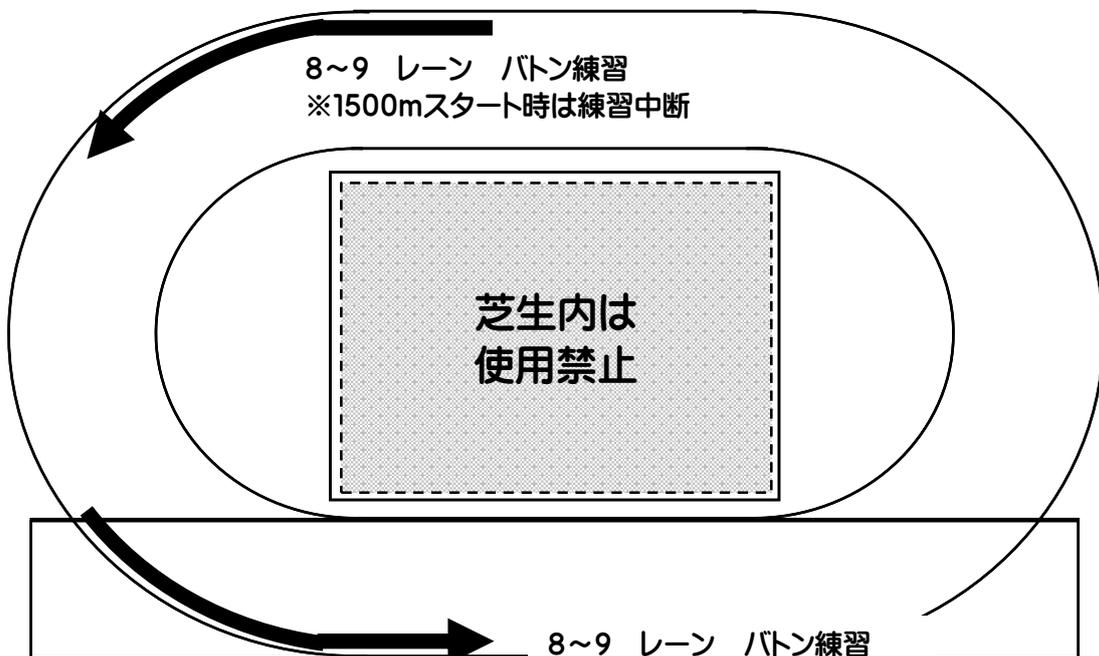


トラックの外側は
ジョグ・ウォーク可

[15:25~16:10]
・男女1500m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

トラックの外側は
ジョグ・ウォーク可



トラックの外側は
ジョグ・ウォーク可