

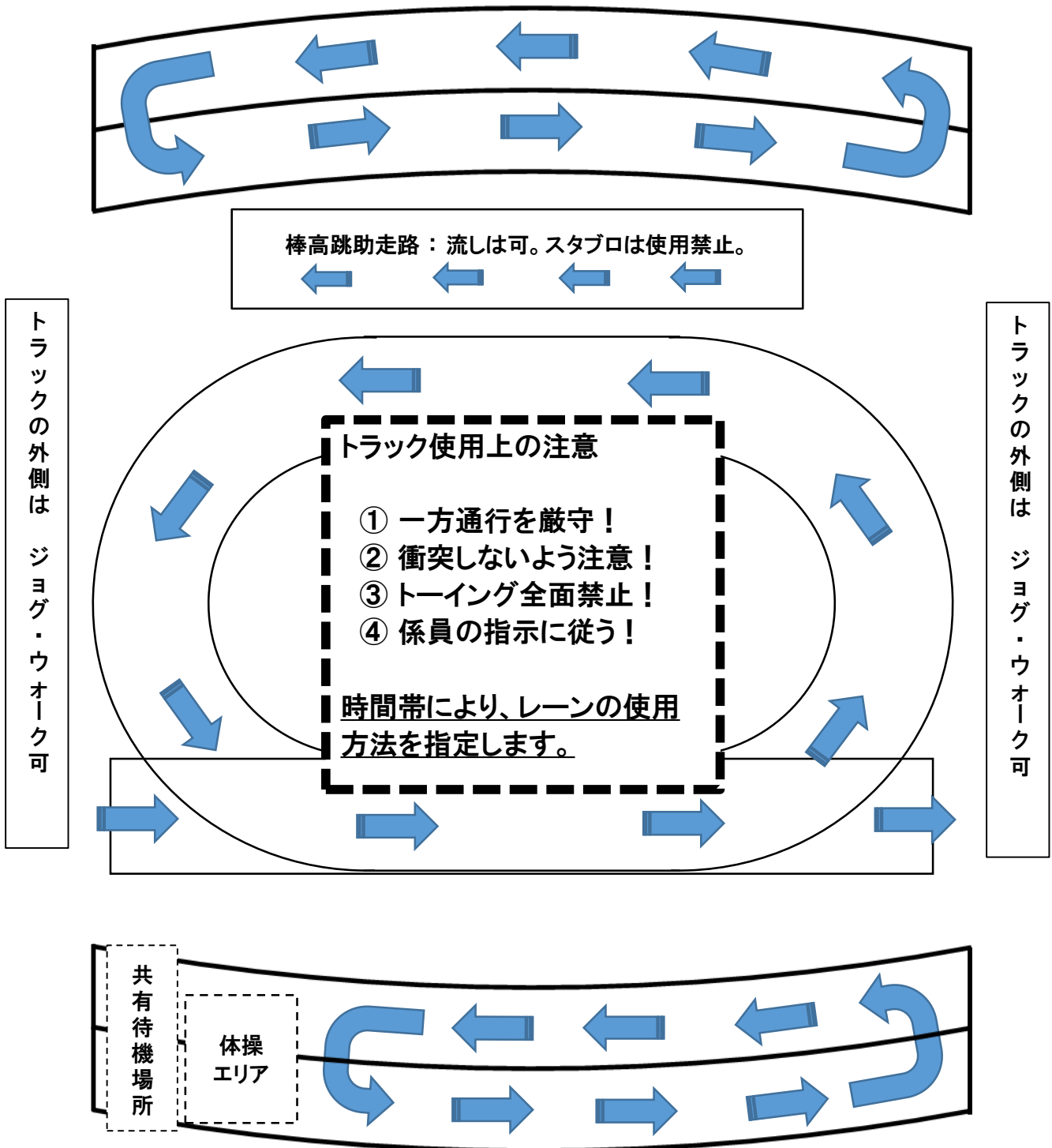
総合運動公園で競技会を開催するときのウォーミングアップ場所について

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）

【7:45~8:40】

競技開始前

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

8~9レーン 男子400mH (バックストレート中央まで)
7レーン 女子400mH (バックストレート中央まで)

3~9レーン
コーナー走

3~5レーン 流しなど

走幅跳助走合わせ

1~2レーン
中長距離
※ゆっくりジョグ
は不可

メディシン
ボール投げ

1~2レーン
中長距離
※ゆっくりジョグ
は不可

ジョグ・動きづくり

横断場所

ホームストレート 3~9レーン 流しなど

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

【8:40~9:15】

・男女5000mW

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

8~9レーン 男子400mH (バックストレート中央まで)
7レーン 女子400mH (バックストレート中央まで)

横断場所

走幅跳助走合わせ

レース中、トラックの横断に注意

芝生内は
使用禁止

5~9レーン 流しなど

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

【9:15~10:30】

- ・男女5000mW (400mH準備)
- ・男女400mH
- ・男女400m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

トラック使用禁止

トラック使用禁止



幅跳ピット使用禁止

芝生内は
使用禁止

トラック使用禁止

トラック使用禁止

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

【10:30~11:40】

- ・男子5000m
- ・中男3000m
- ・女子3000m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

3000m・5000m選手
アップエリア

横断場所

走幅跳助走合わせ

レース中、トラックの横断に注意

芝生内は
使用禁止

トラックの外側は ジョグ・ウォーク可

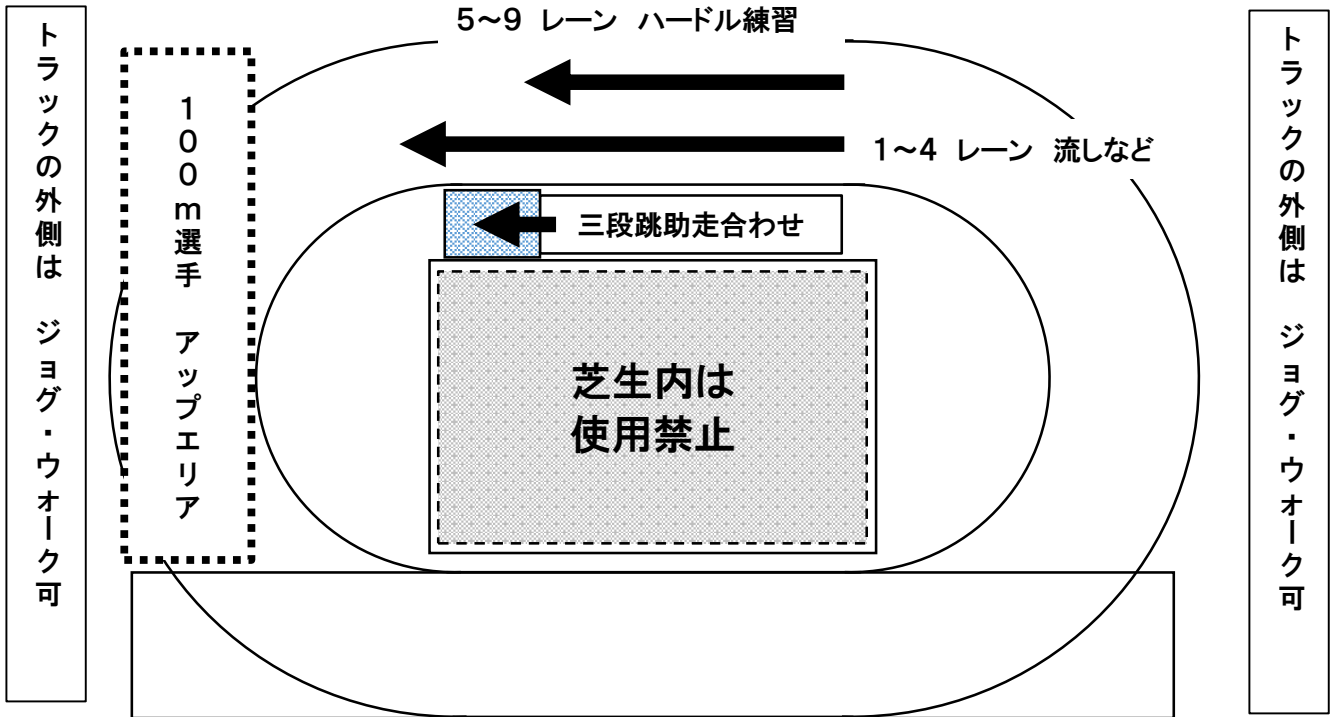
トラックの外側は ジョグ・ウォーク可

6~9 レーン スタート練習など 5000m・3000mスタート時注意

【11:40~13:00】

・男女100m

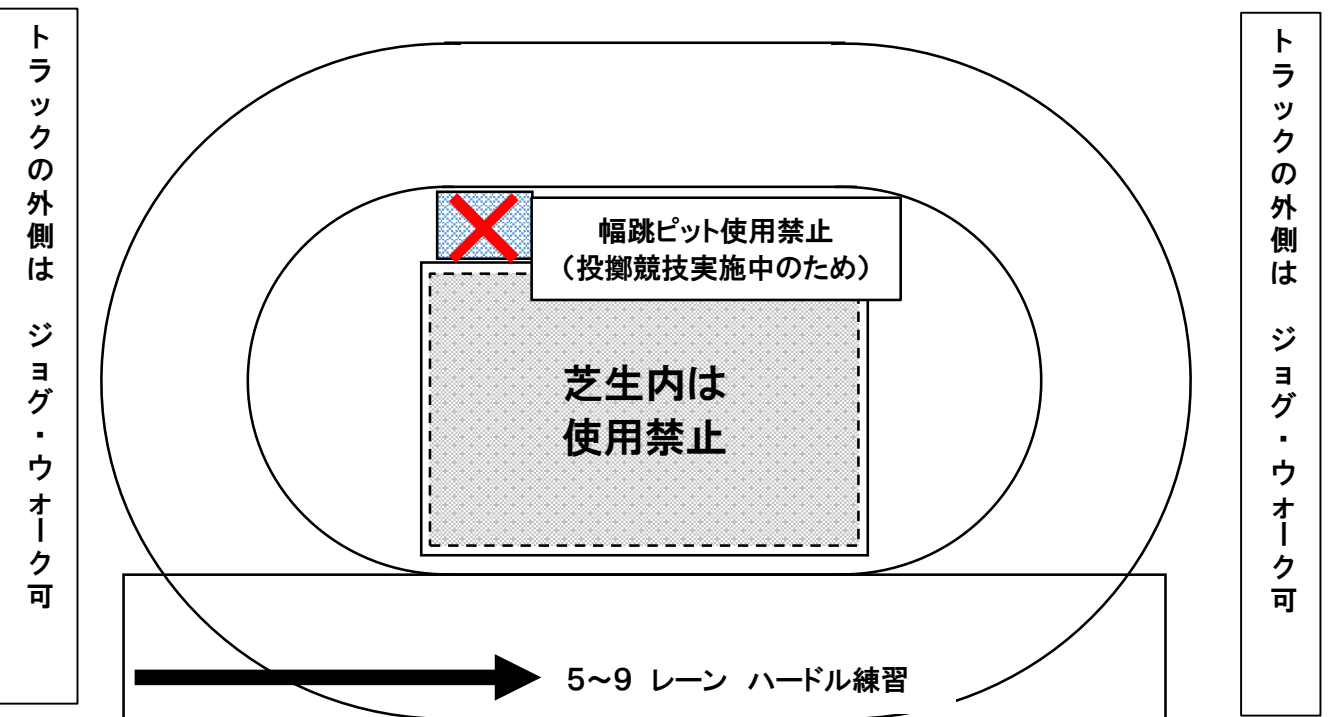
棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。



【13:00~14:00】

・男女800m

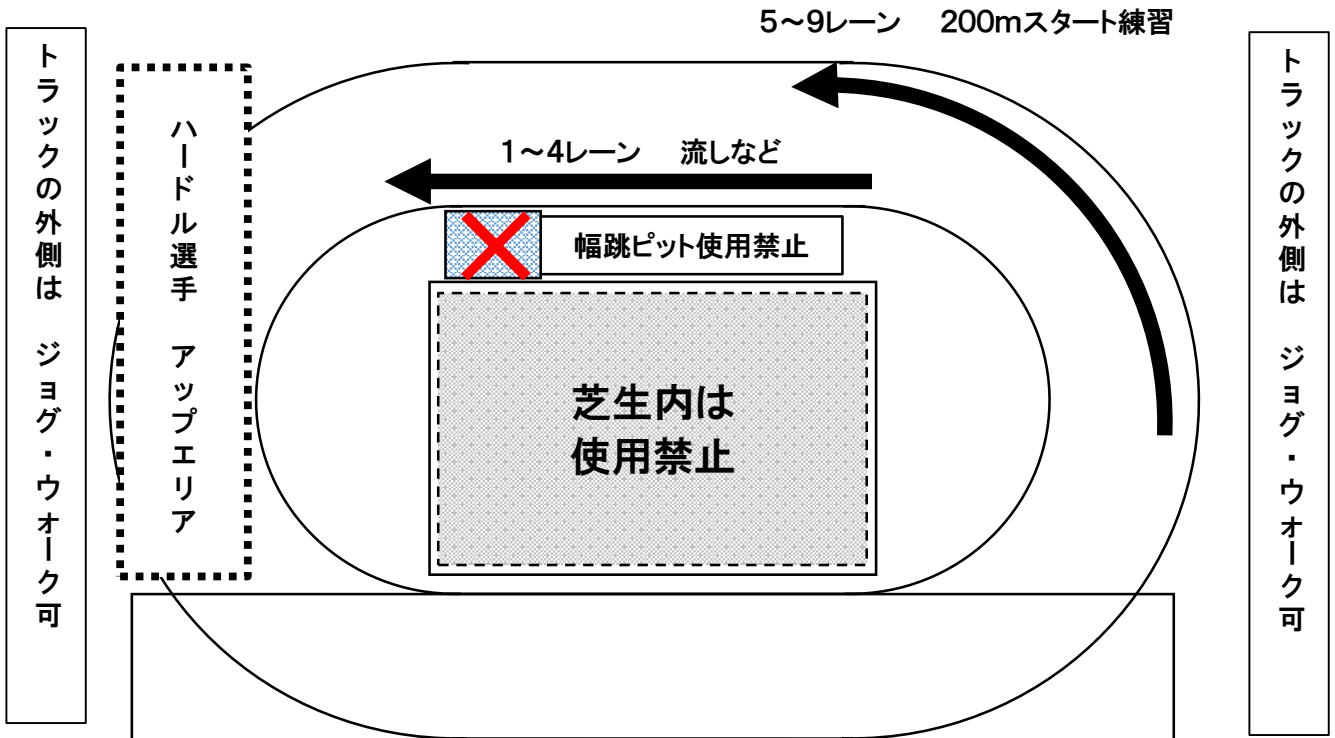
棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。



【14:00~15:00】

・ハードル各種

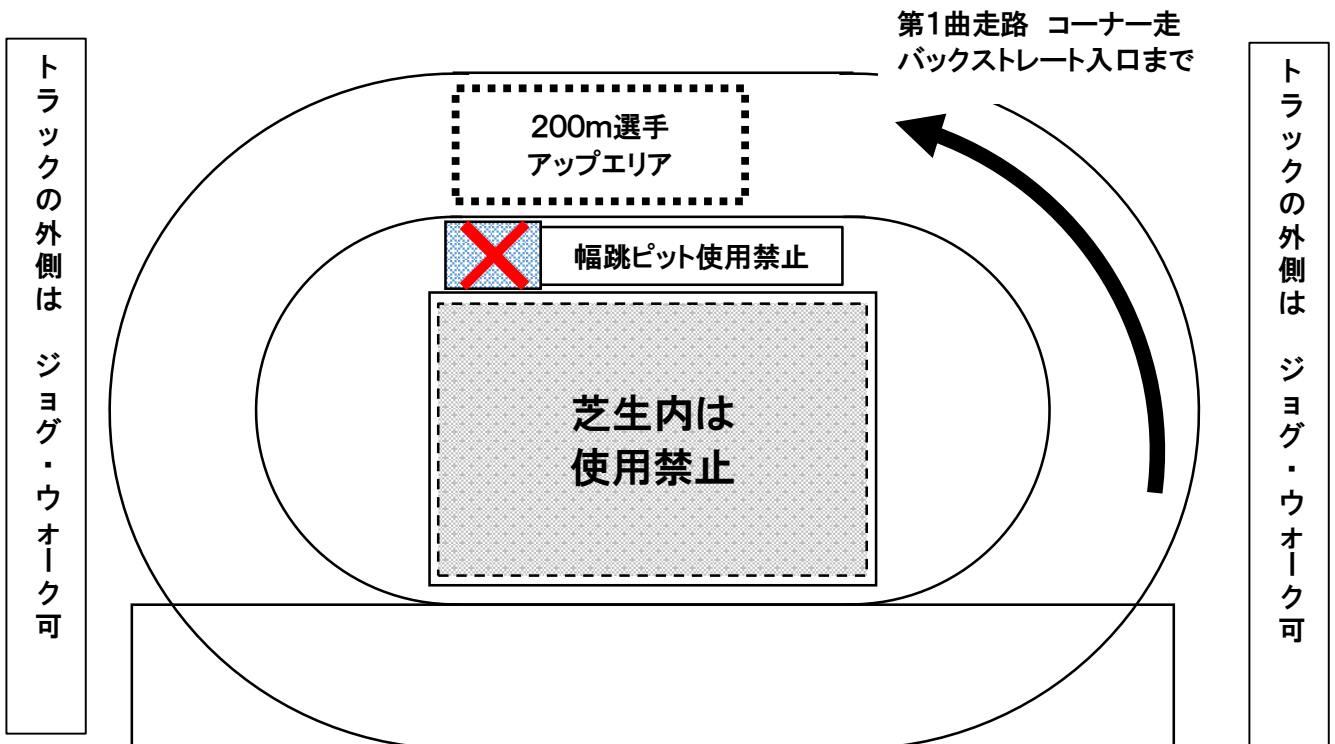
棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。



【15:00~16:00】

・男女200m

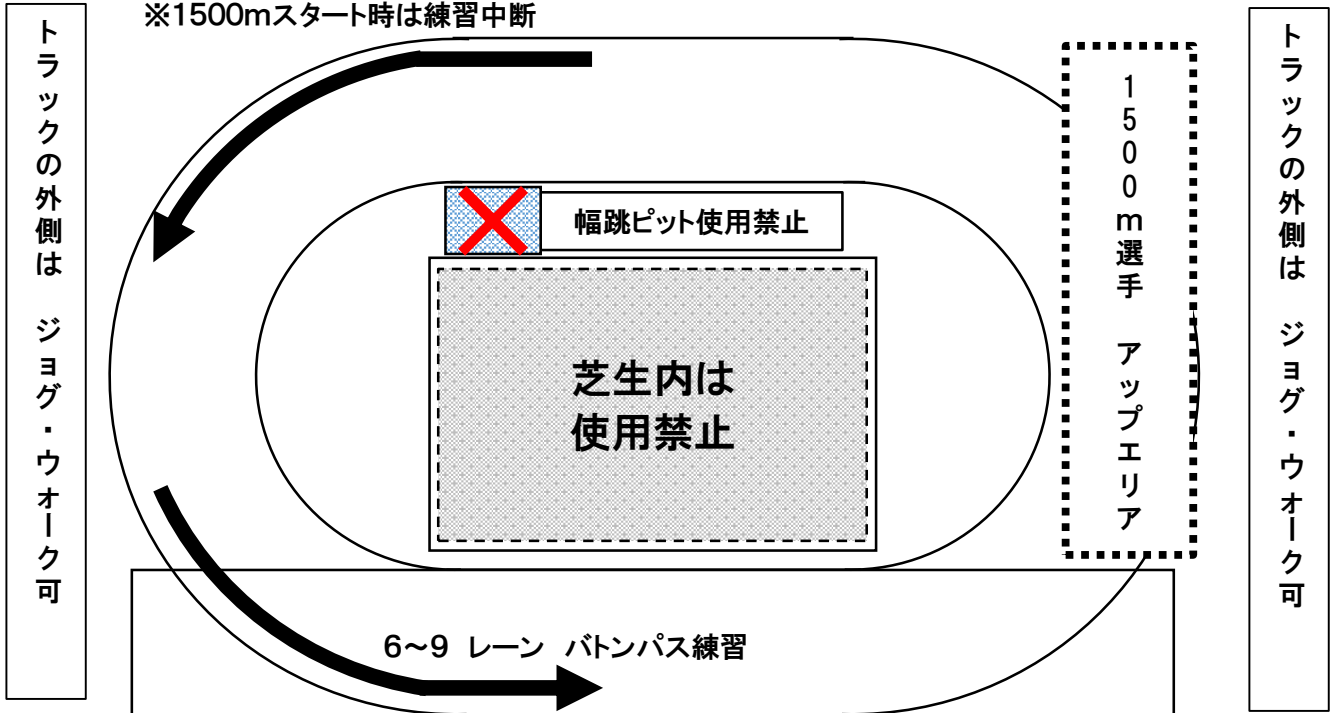
棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。



【16:00~16:40】
・男女1500m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

6~9 レーン バトンパス練習
※1500mスタート時は練習中断



【16:30~17:30】
・男女400mR

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

