

## 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。)

# 1日目 5月11日(土)

## 競技日程

### ◆トラック競技◆

No	競技開始時刻	性別	種目	種別	組・着・+	招集完了時刻
1	11:00	男	100m	八種	2組	10:45 招集所集合
2	11:10	男	400m	予選	10-2+4	1組~4組 10:55
						5組~7組 11:10
						8組~10組 11:20
3	11:50	女	400m	予選	6-1+2	11:35
4	12:20	男	1500m	予選	5-2+6	1組~3組 12:05
						4組~5組 12:30
5	13:00	女	1500m	予選	3-4+4	12:45
6	13:30	男	400m	準決	3-2+2	13:15
7	13:45	男・女	5000mW	決勝		13:30
8	15:20	女	400m	決勝		15:05
9	15:30	男	400m	決勝		15:15
10	16:25	男	1500m	決勝		16:10
11	16:50	女	4×100mR	予選	3-2+2	16:35
12	17:05	男	4×100mR	予選	5-1+3	16:50
13	17:20	男	400m	八種	2組	17:00 控所集合

### ◆跳躍競技◆

No	競技開始時刻	性別	種目	種別	ピット	招集完了時刻
1	12:30	男	走幅跳	八種	A	12:00 控所集合
2	12:30	女	走高跳	決勝	B	11:50
3	14:00	男	走幅跳	決勝	A・B	13:20

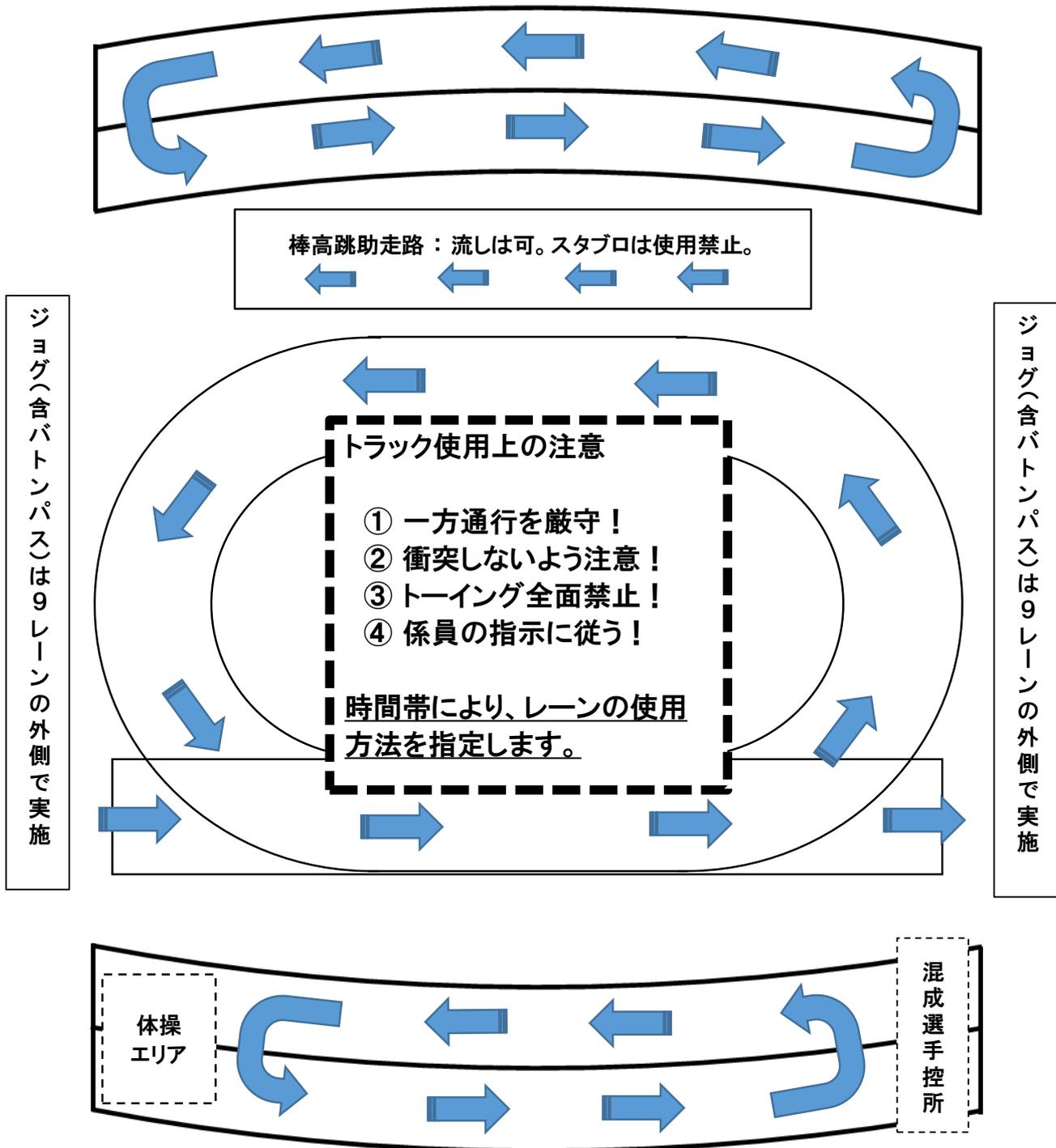
### ◆投てき競技◆

No	競技開始時刻	性別	種目	種別	ピット	招集完了時刻
1	12:30	女	やり投	決勝	B	11:45
2	14:30	男	砲丸投	八種	B	14:00 控所集合
3	15:00	男	ハンマー投	決勝	A	14:30
4	15:00	女	ハンマー投	決勝	A	14:30

# 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

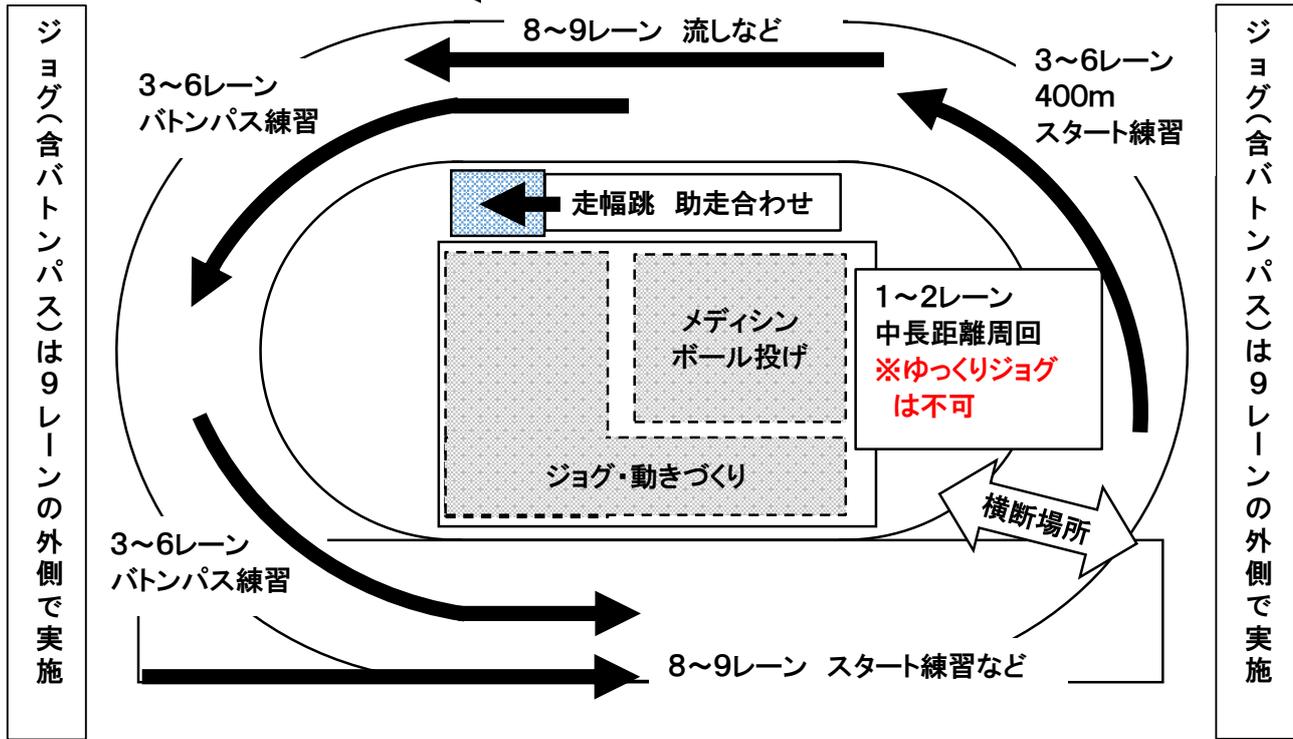
一方通行で使用。選手同士でぶつからないよう、安全確認・声かけを！  
待機場所としての使用は禁止。ミニハードルなどの設置も禁止。



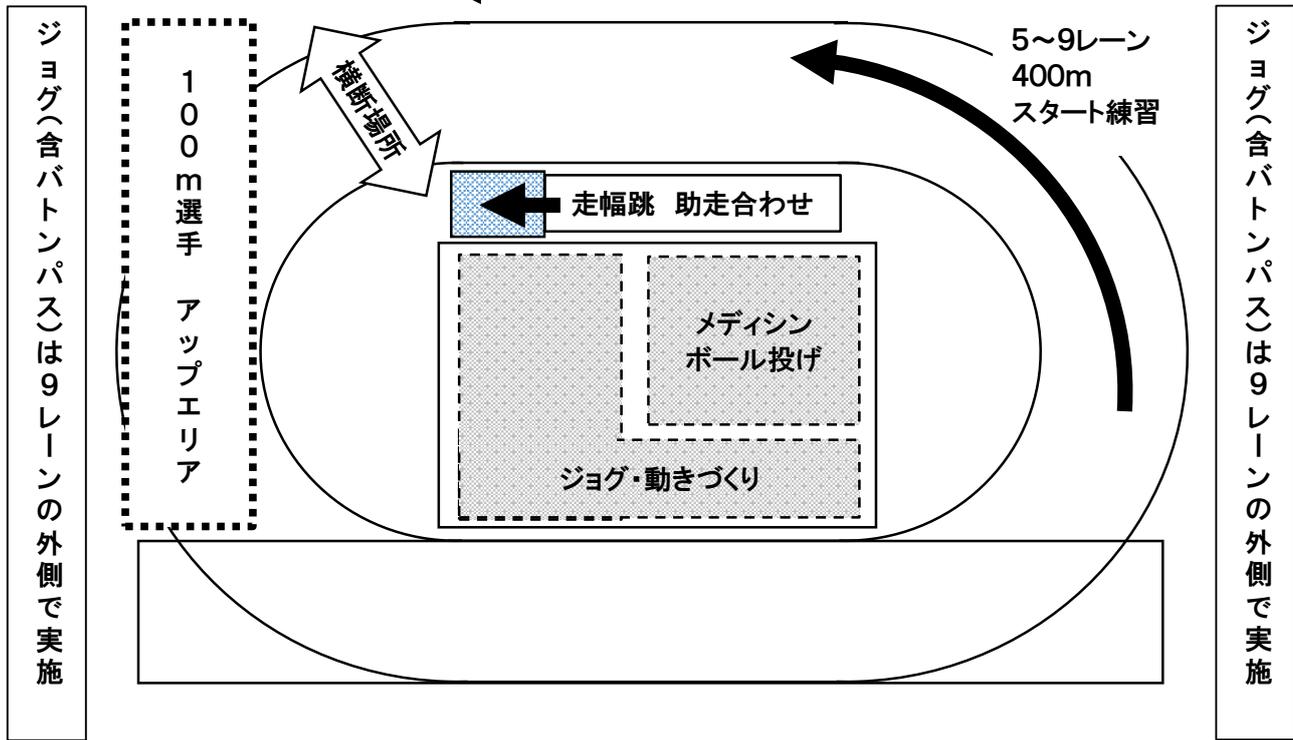
## メインスタンド下の雨天走路使用上の注意

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。  
体操エリアを100mスタート側に、混成選手控所を正面玄関側に設置する。

5月11日(土)  
【7:30~10:40】  
競技開始前



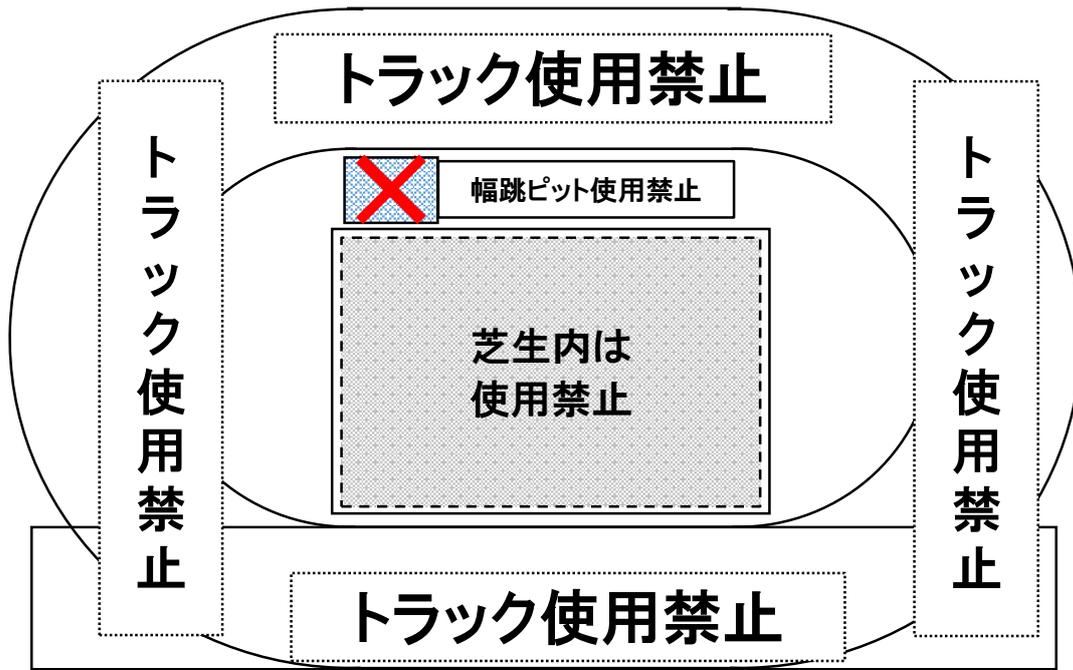
5月11日(土)  
【10:40~11:05】  
・八種100m



5月11日(土)  
[11:05~12:10]  
・男女400m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



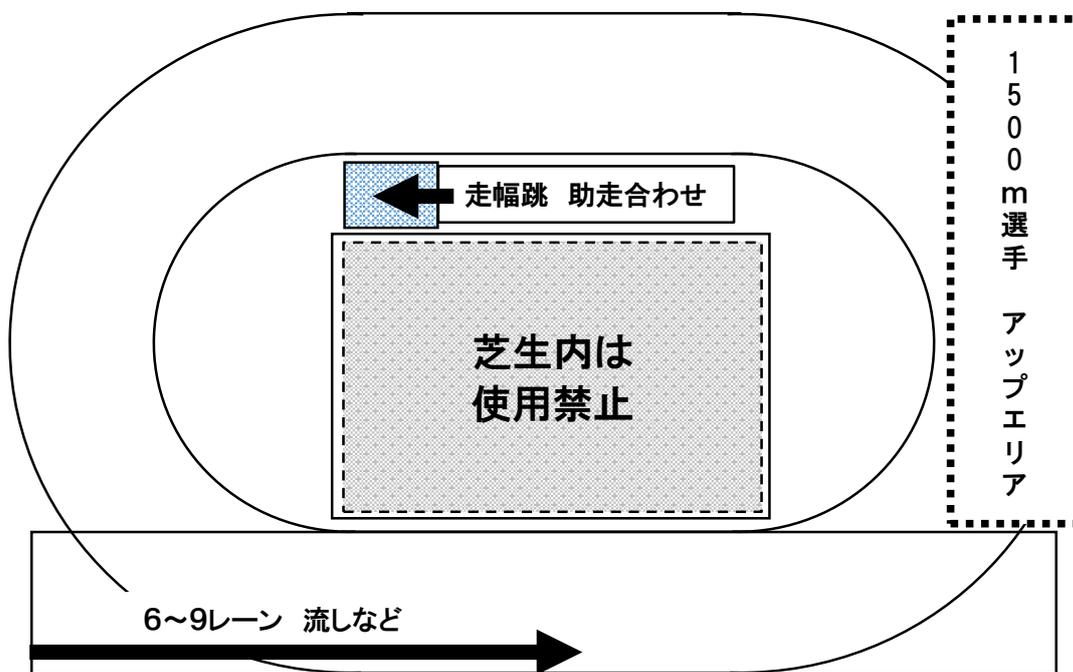
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

走幅跳助走合わせ

5月11日(土)  
[12:10~13:20]  
・男女1500m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



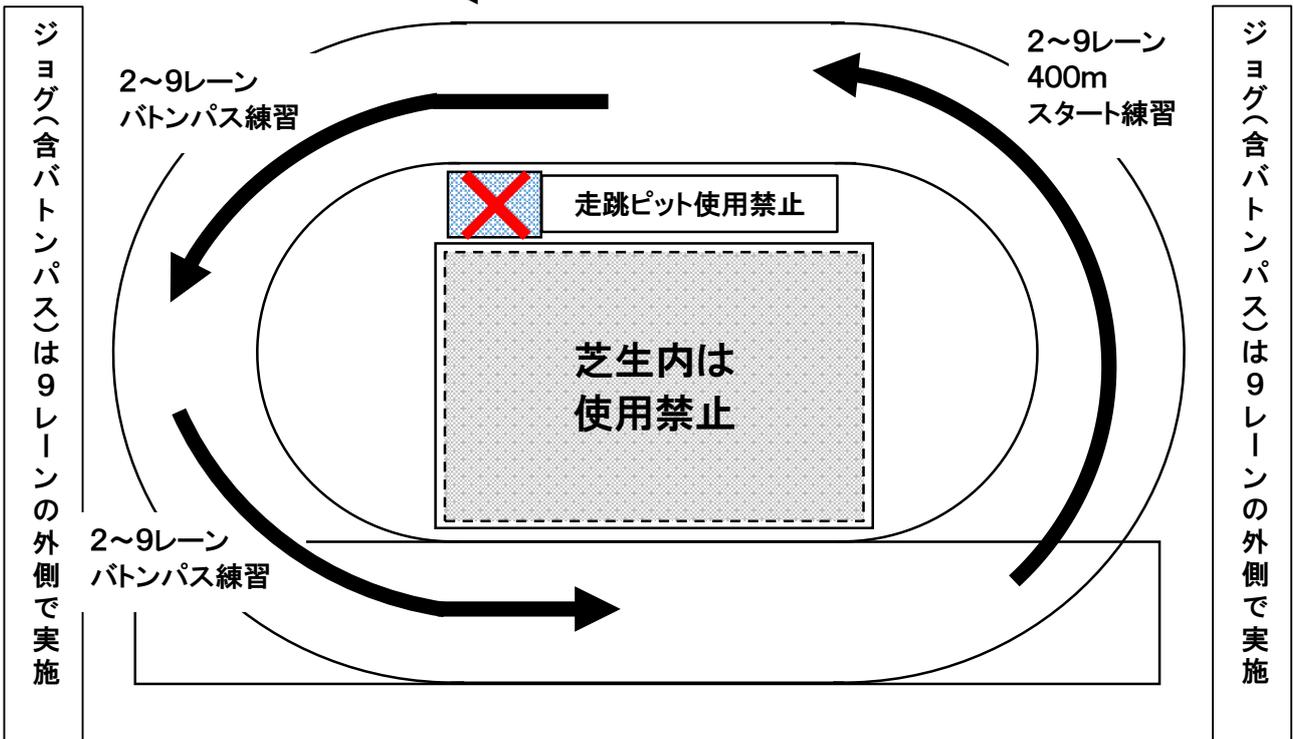
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

走幅跳 競技中



5月11日(土)  
【14:30~15:00】  
・トラック競技休止

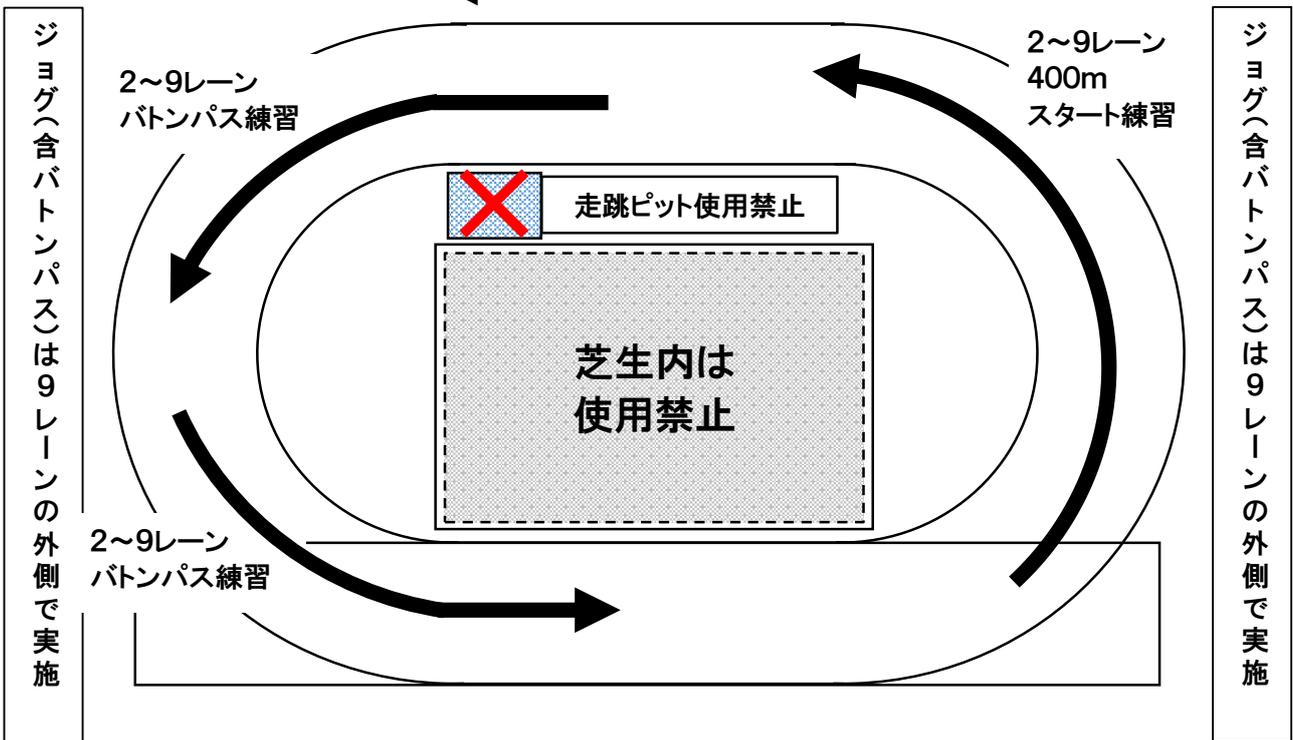
棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。



走幅跳 競技中

5月11日(土)  
【14:30~15:10】  
・トラック競技休止

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。



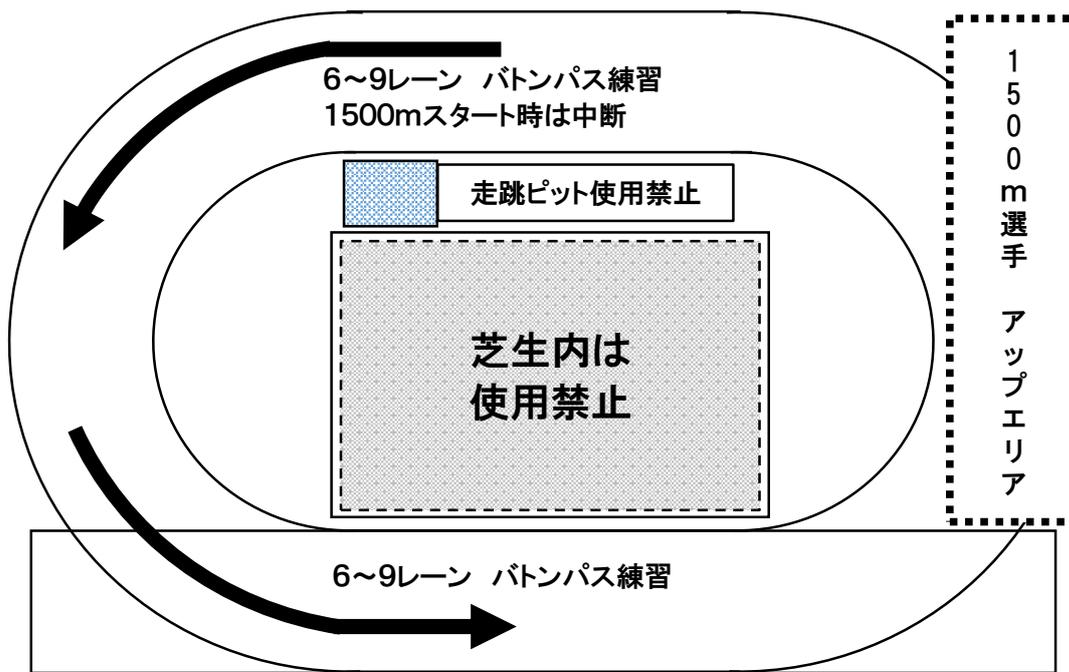
走幅跳 競技中



5月11日(土)  
【16:15~16:40】  
・男子1500m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



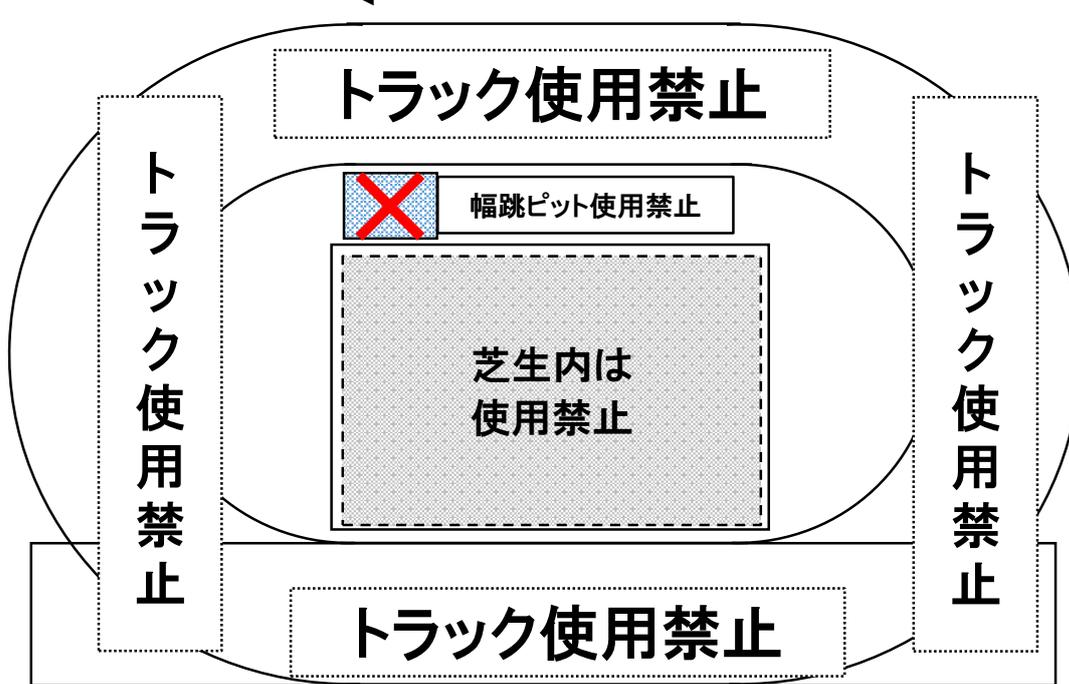
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット 使用禁止

5月11日(土)  
【16:40~17:10】  
・男女400mR

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット 使用禁止

# 2日目 5月12日(日)

## 競技日程

### ◆トラック競技◆

No	競技開始時刻	性別	種目	種別	組・着・+	招集完了時刻	
1	10:00	男	110mH	八種	2組	9:45 招集所集合	
2	10:15	女	100m	予選	12-1+12	1組～4組	10:00
						5組～8組	10:10
						9組～12組	10:20
3	10:55	男	100m	予選	19-1+5	1組～6組	10:40
						7組～12組	10:55
						13組～19組	11:15
4	12:00	女	400mH	予選	3-2+2	11:45	
5	12:20	男	400mH	予選	4-1+4	12:05	
6	12:40	女	1500m	決勝		12:25	
7	12:50	女	100m	準決	3-2+2	12:35	
8	13:05	男	100m	準決	3-2+2	12:50	
9	13:20	男	5000m	予選	3-5+3	1組	13:05
						2組	13:20
						3組	13:35
10	14:25	女	100m	決勝		14:10	
11	14:30	男	100m	決勝		14:15	
12	14:40	女	400mH	決勝		14:25	
13	14:50	男	400mH	決勝		14:35	
14	15:00	女	800m	予選	8-2+8	1組～5組	14:45
						6組～8組	15:10
15	16:00	女	4×100mR	決勝		15:45	
16	16:20	男	4×100mR	決勝		16:05	
17	16:30	男	1500m	八種		16:10 控所集合	

### ◆跳躍競技◆

No	競技開始時刻	性別	種目	種別	ピット	招集完了時刻
1	10:00	男	棒高跳	決勝	A	8:50
2	13:30	男	走高跳	八種	B	13:00 控所集合
3	14:00	女	棒高跳	決勝	A	13:00

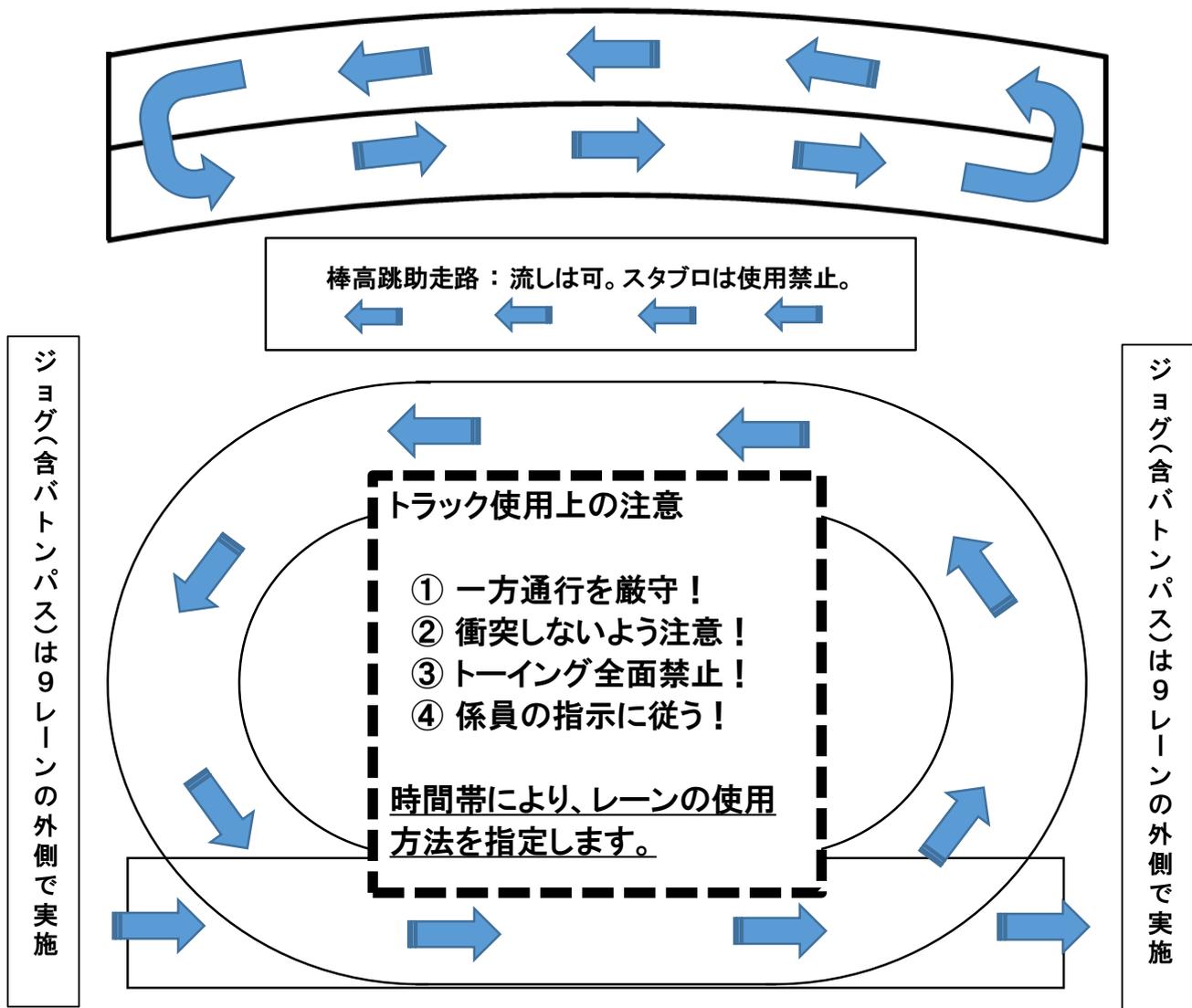
### ◆投てき競技◆

No	競技開始時刻	性別	種目	種別	ピット	招集完了時刻
1	10:00	男	砲丸投	決勝	B	9:30
2	11:00	男	やり投	八種	B	10:30 控所集合
3	14:00	女	円盤投	決勝	A	13:30

# 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。

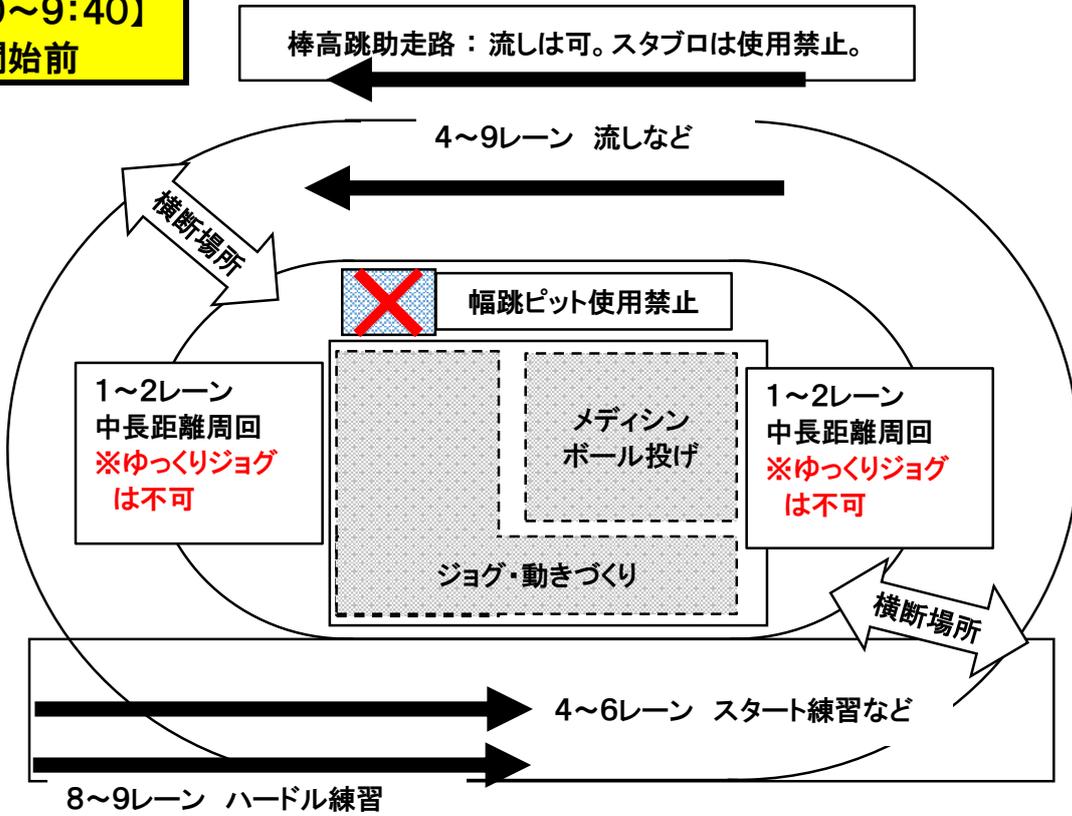


## メインスタンド下の雨天走路使用上の注意

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。  
体操エリアを100mスタート側に、混成選手控所を正面玄関側に設置する。

5月12日(日)  
【7:30~9:40】  
競技開始前

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

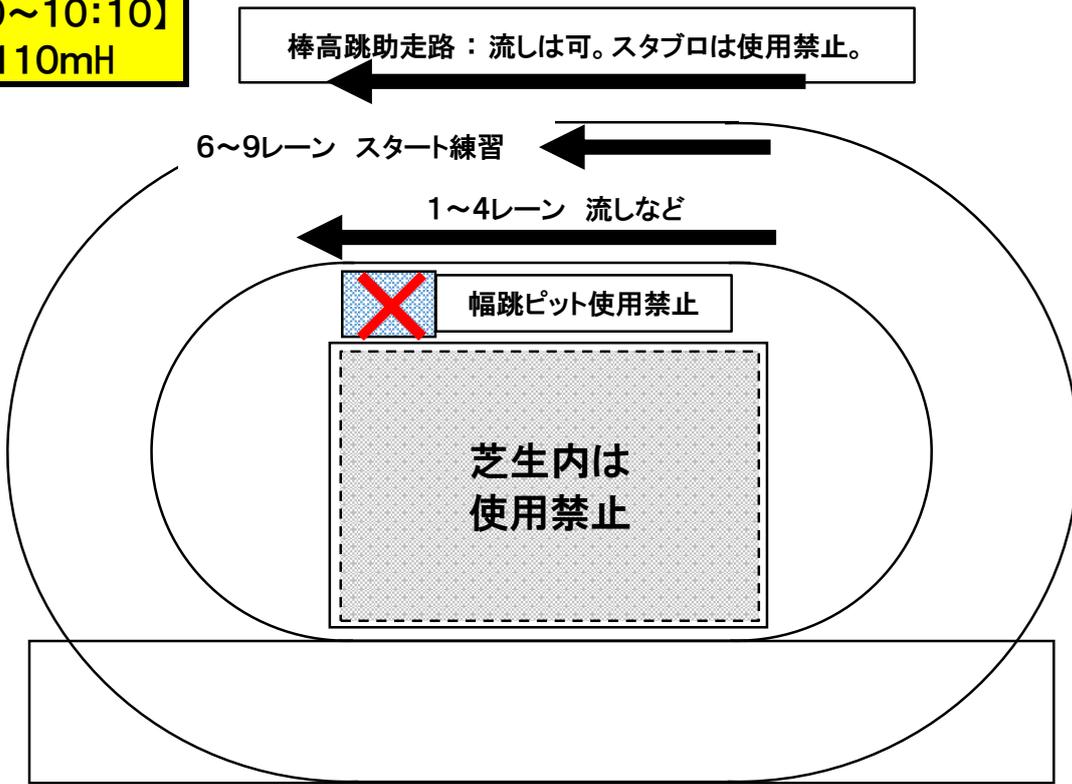


ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止

5月12日(日)  
【9:40~10:10】  
・八種110mH

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



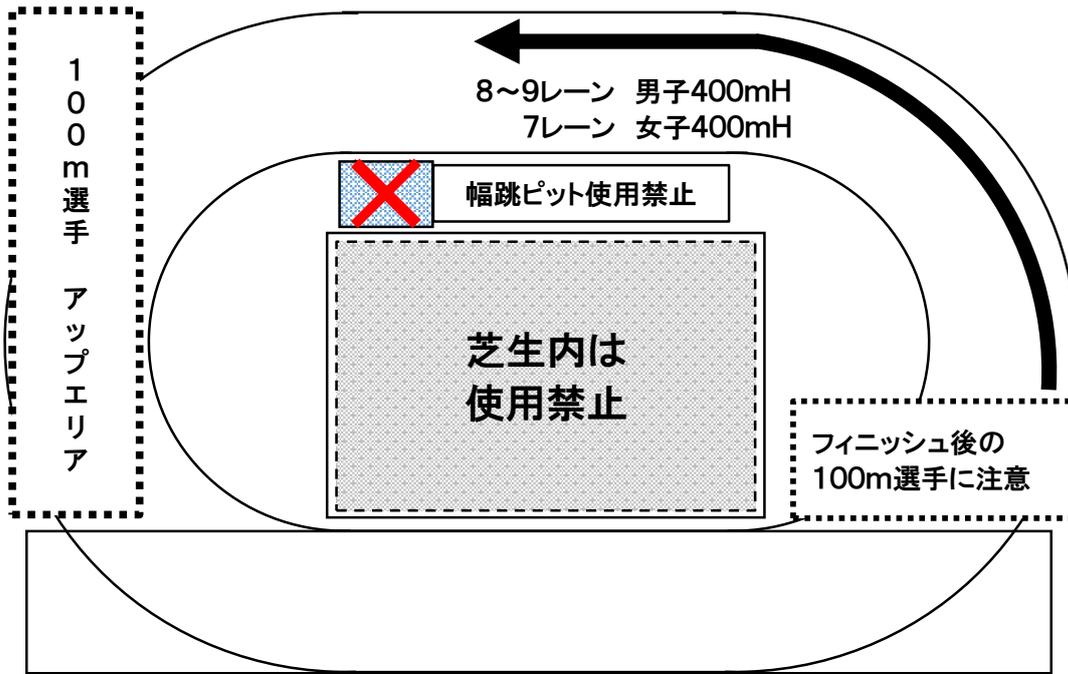
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止

5月12日(日)  
【10:10~11:50】  
・男女100m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



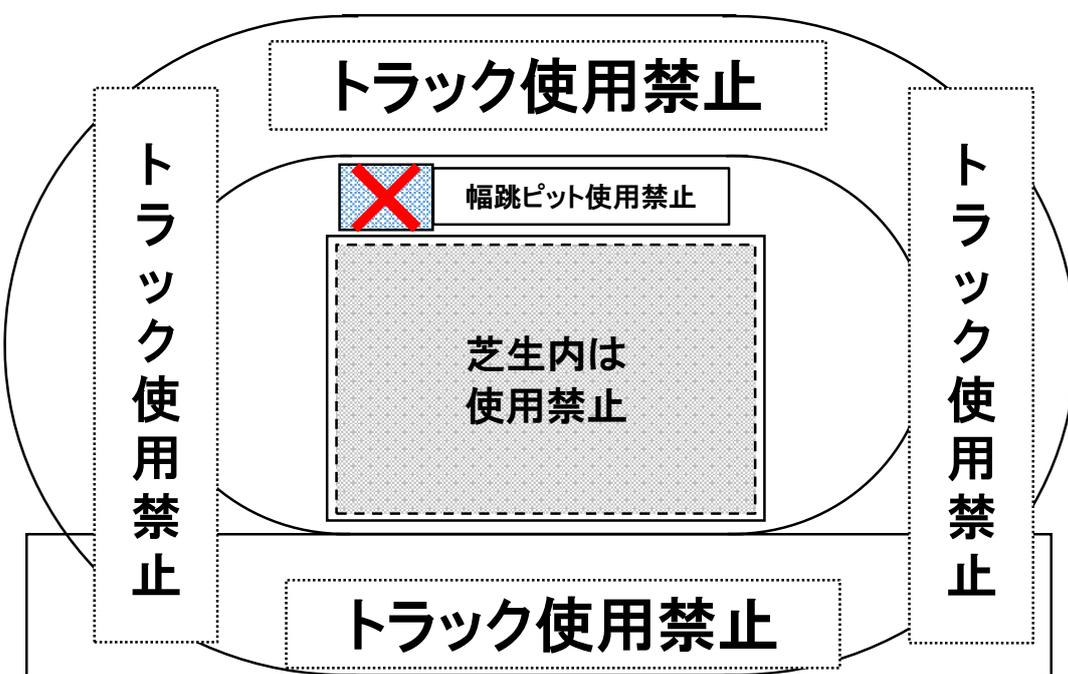
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止

5月12日(日)  
【11:50~12:30】  
・男女400mH

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



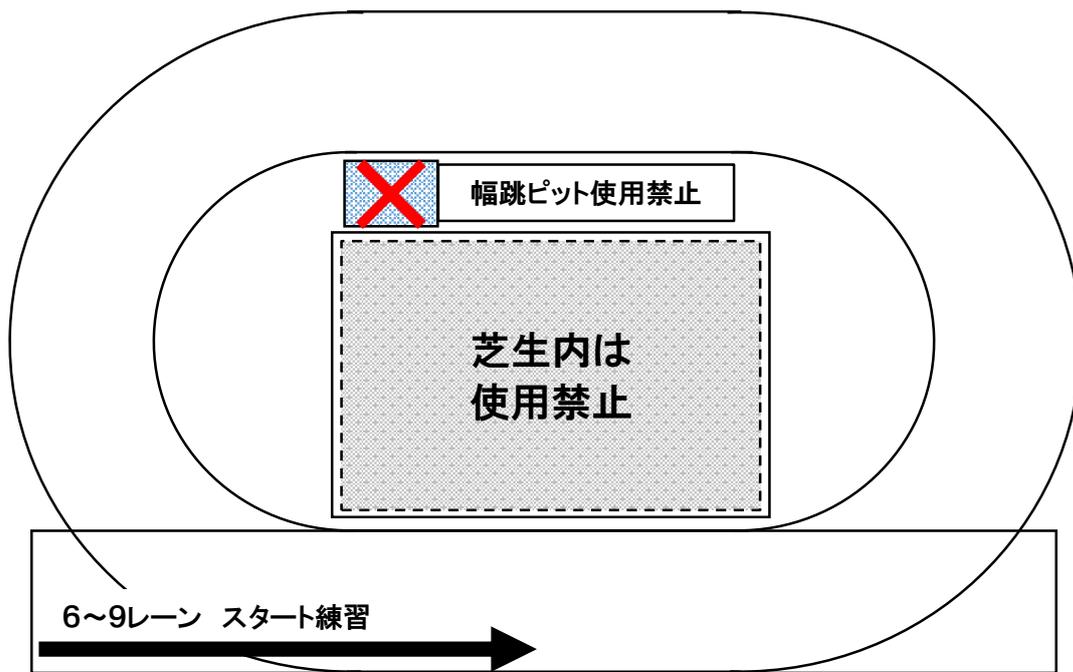
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止

5月12日(日)  
【12:30~12:40】  
・女1500m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



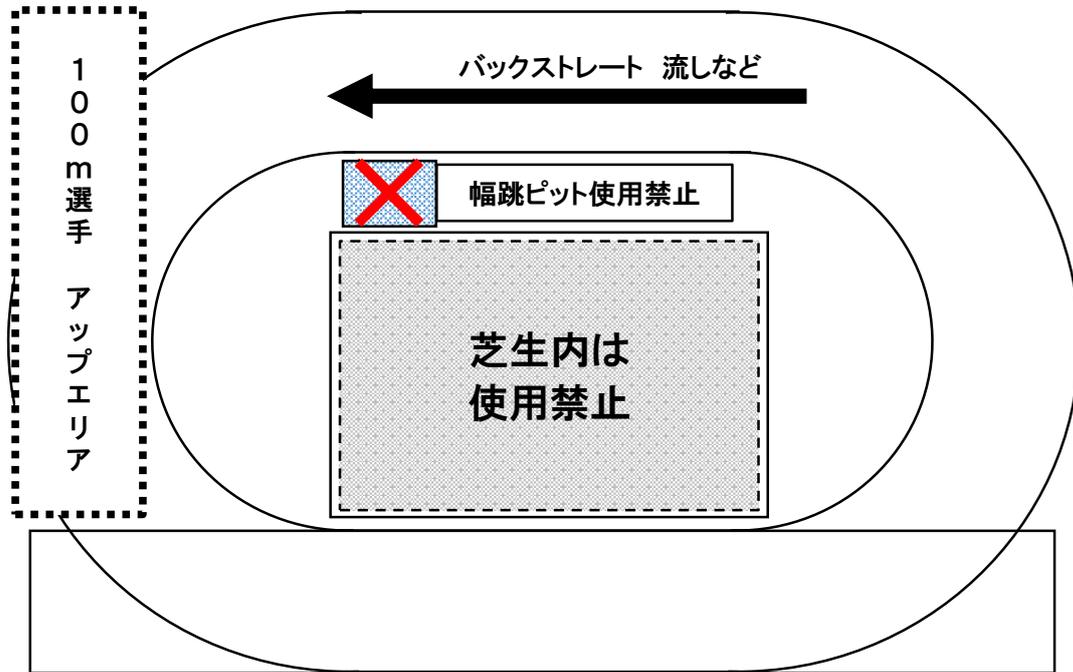
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止

5月12日(日)  
【12:40~13:10】  
・男女100m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



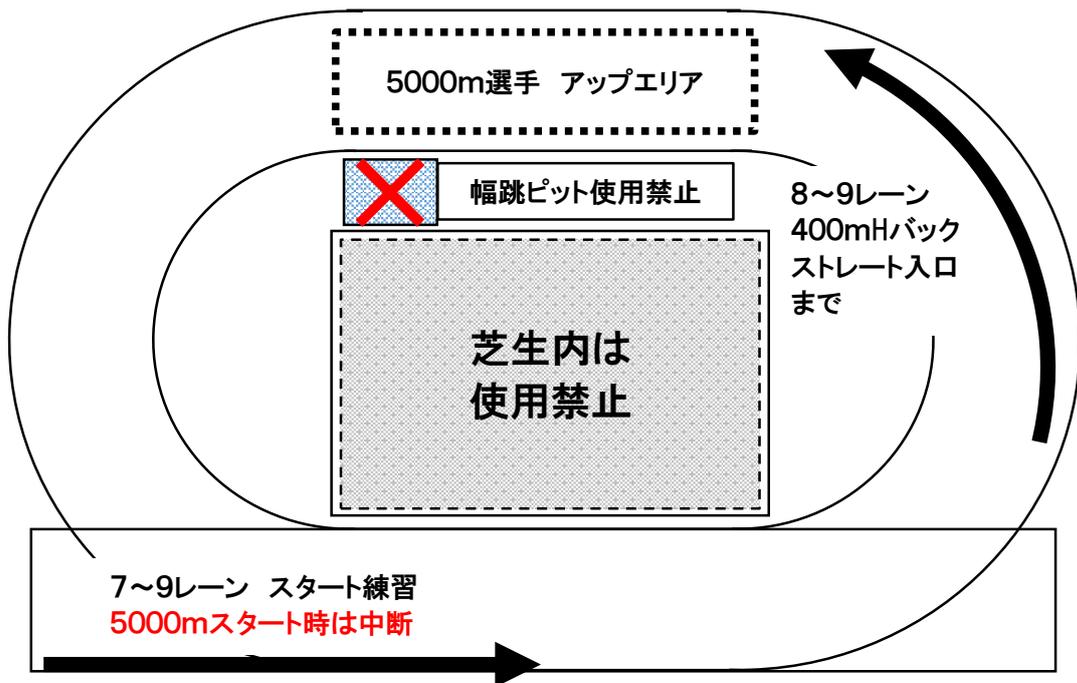
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止

5月12日(日)  
【13:10~14:15】  
・男5000m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



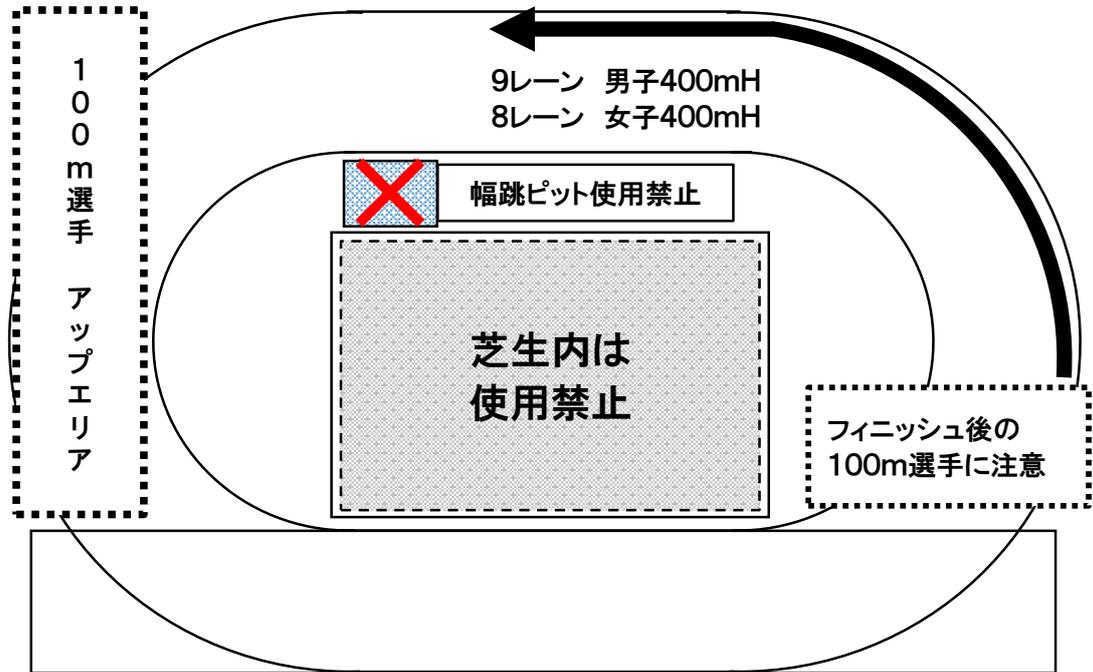
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止

5月12日(日)  
【14:15~14:30】  
・男女100m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

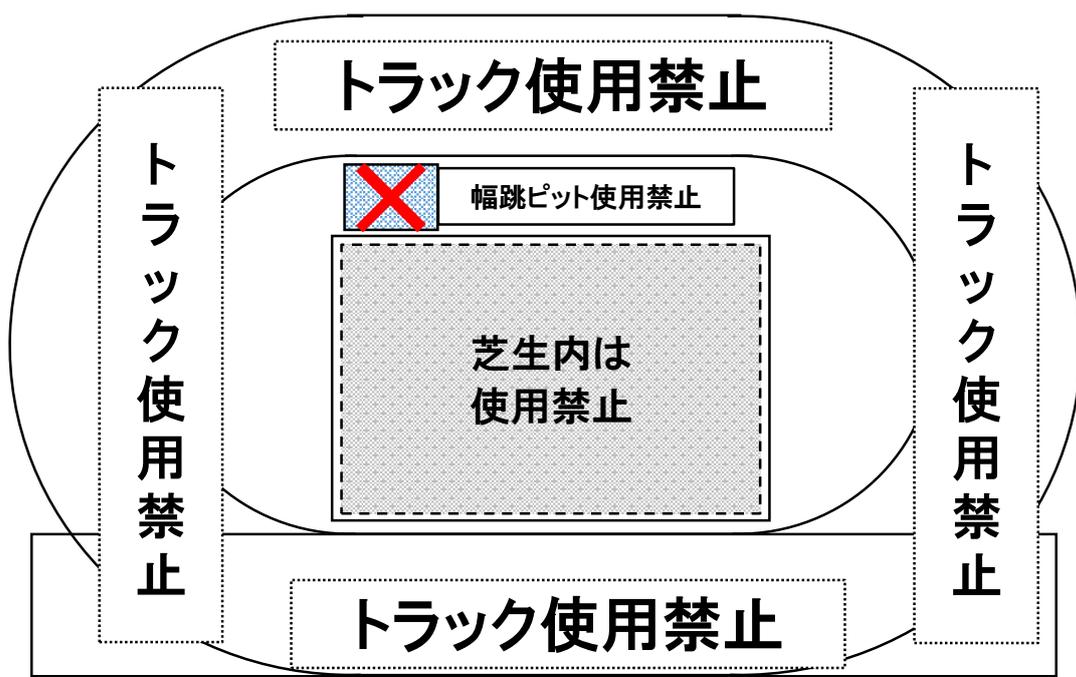
幅跳ピット使用禁止



5月12日(日)  
【15:50~16:25】  
・男女400mR

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止

# 3日目 5月13日(月)

## 競技日程

### ◆トラック競技◆

No	競技開始時刻	性別	種目	種別	組・着・+	招集完了時刻	
1	10:00	女	100mH	七種	1組	9:45 招集所集合	
2	10:10	男	800m	予選	10-2+4	1組~4組	9:55
						5組~8組	10:10
						9組~10組	10:25
3	11:00	女	800m	準決	3-2+2	10:45	
4	11:20	女	200m	予選	7-3+3	1組~4組	11:05
						5組~7組	11:20
5	12:00	男	200m	予選	14-1+10	1組~5組	11:45
						6組~10組	12:00
						11組~14組	12:15
6	13:10	男	3000mSC	予選	2-5+2	1組	12:55
						2組	13:05
7	13:50	男	800m	準決	3-2+2	13:35	
8	14:05	女	800m	決勝		13:50	
9	14:15	女	200m	準決	3-2+2	14:00	
10	14:30	男	200m	準決	3-2+2	14:15	
11	15:20	男	5000m	決勝		15:05	
12	15:45	女	4×400mR	予選	3-2+2	15:30	
13	16:05	男	4×400mR	予選	3-2+2	15:50	
14	16:20	女	200m	七種	1組	16:00 控所集合	

### ◆跳躍競技◆

No	競技開始時刻	性別	種目	種別	ピット	招集完了時刻
1	10:00	女	走幅跳	決勝	A・B	9:20
2	11:30	女	走高跳	七種	B	11:00 控所集合
3	13:30	男	走高跳	決勝	B	12:50

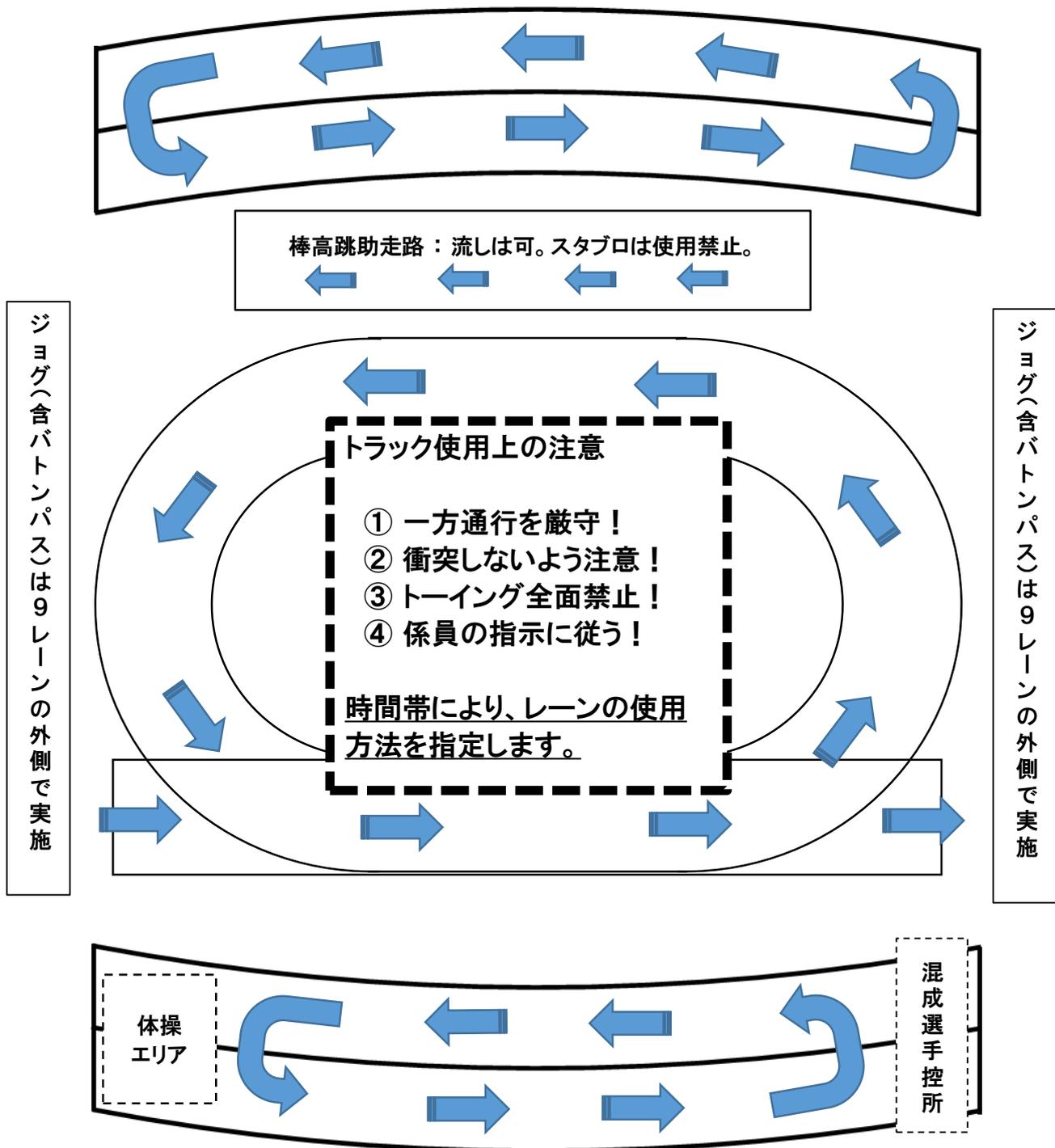
### ◆投てき競技◆

No	競技開始時刻	性別	種目	種別	ピット	招集完了時刻
1	10:30	男	やり投	決勝	B	9:45
2	14:00	女	砲丸投	七種	B	13:30 控所集合

# 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。



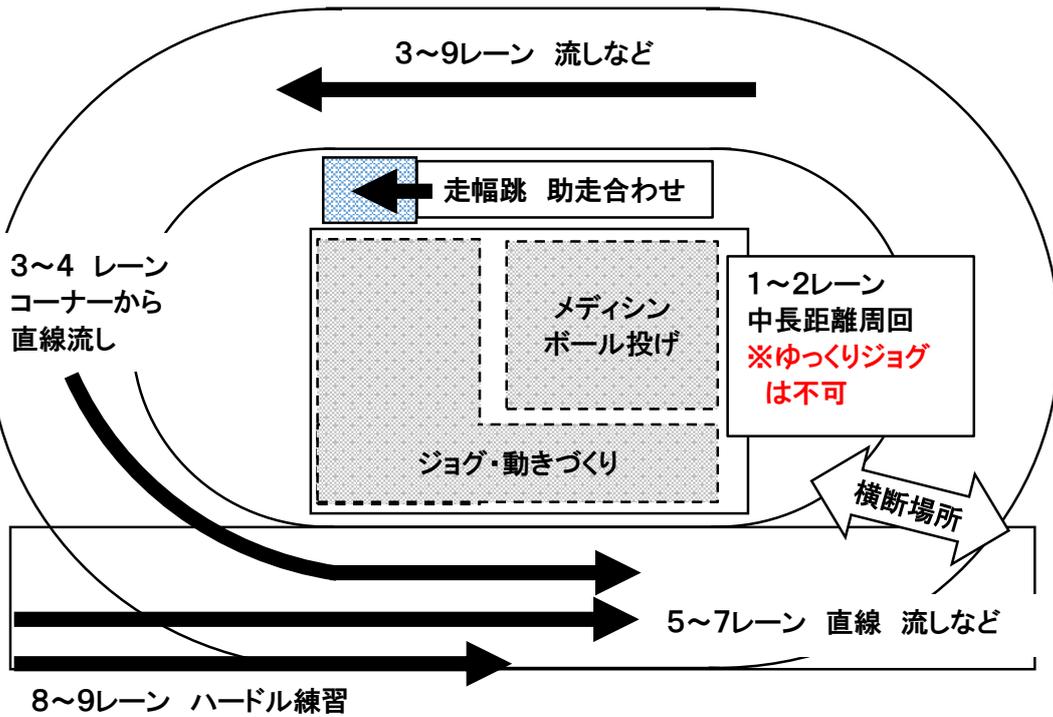
## メインスタンド下の雨天走路使用上の注意

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。  
体操エリアを100mスタート側に、混成選手控所を正面玄関側に設置する。

5月13日(月)  
【7:30~9:40】  
競技開始前

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

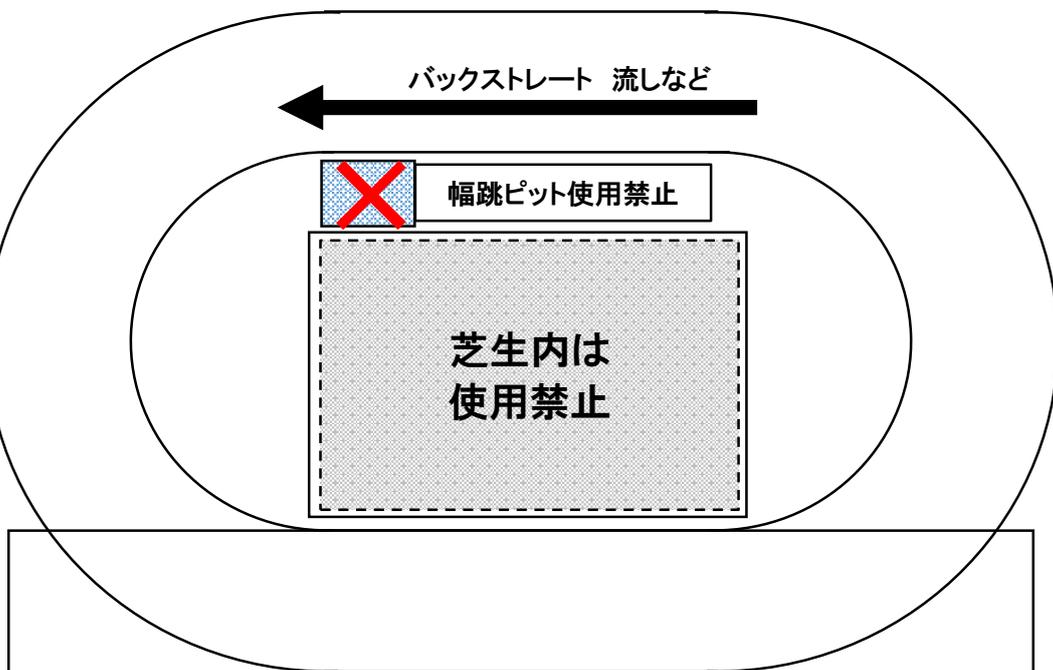


幅跳ピットは準備完了後  
練習場として解放

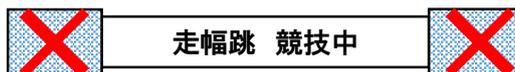
5月13日(月)  
【9:40~10:10】  
・七種100mH

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

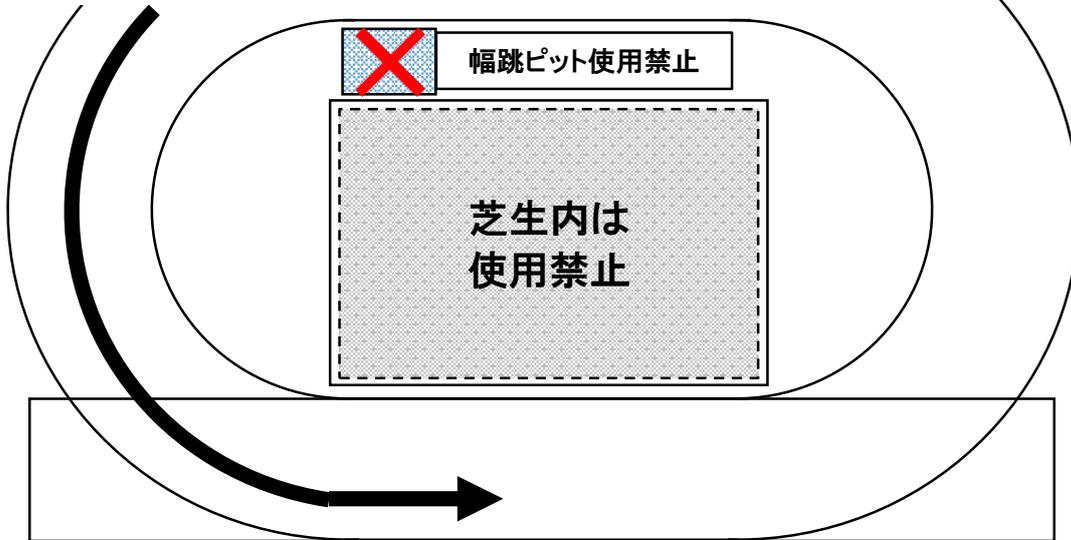


5月13日(月)  
【10:10~11:10】  
・男女800m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

6~9 レーン  
200mスタート練習



ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

走幅跳 競技中

5月13日(月)  
【11:10~13:00】  
・男女200m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

200m選手  
アップエリア

幅跳ピット使用禁止

芝生内は  
使用禁止

6~9レーンコー  
ナー走  
バックストレート  
入口まで

フィニッシュ後の  
200m選手に注意

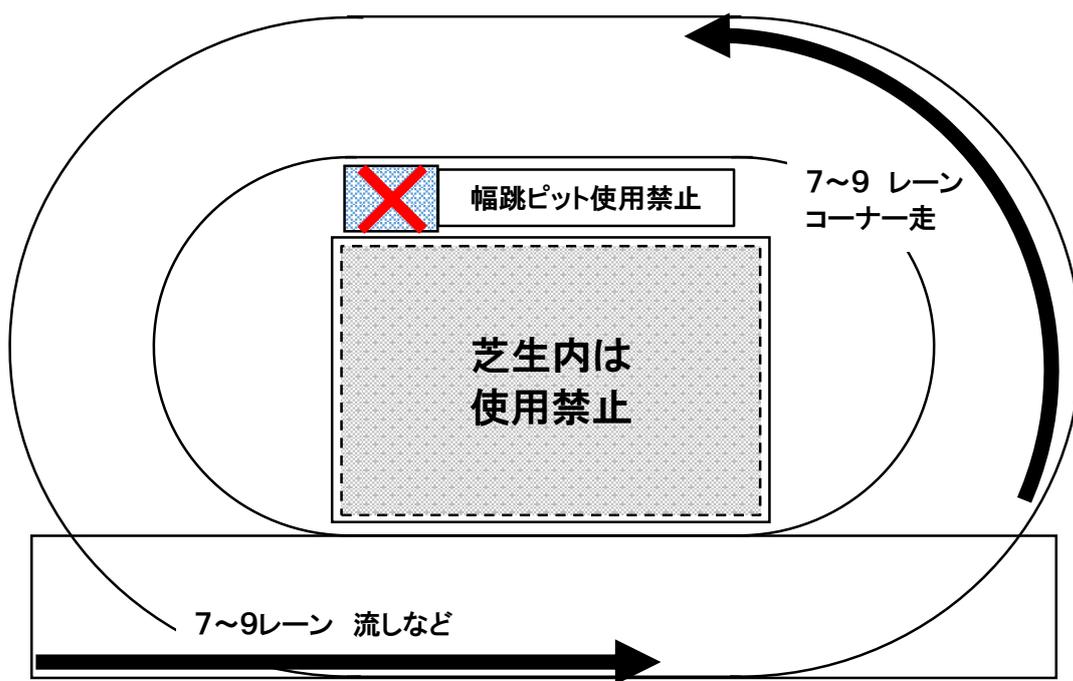
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

走幅跳 競技中

5月13日(月)  
【13:00~13:40】  
・男3000mSC

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



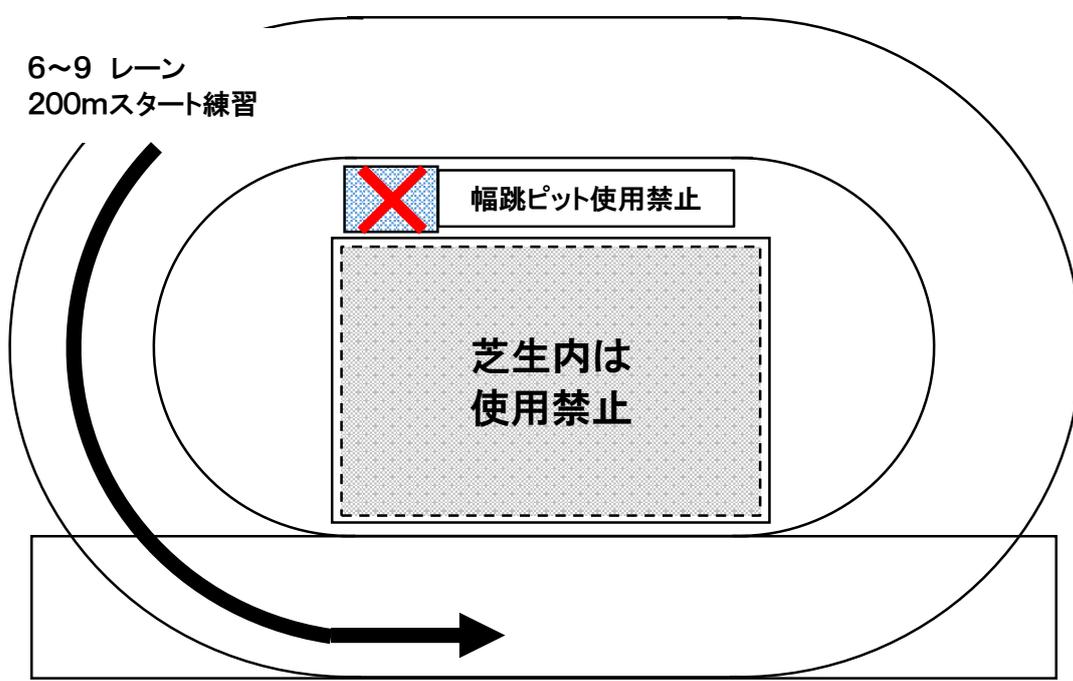
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止

5月13日(月)  
【13:40~14:10】  
・男女800m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



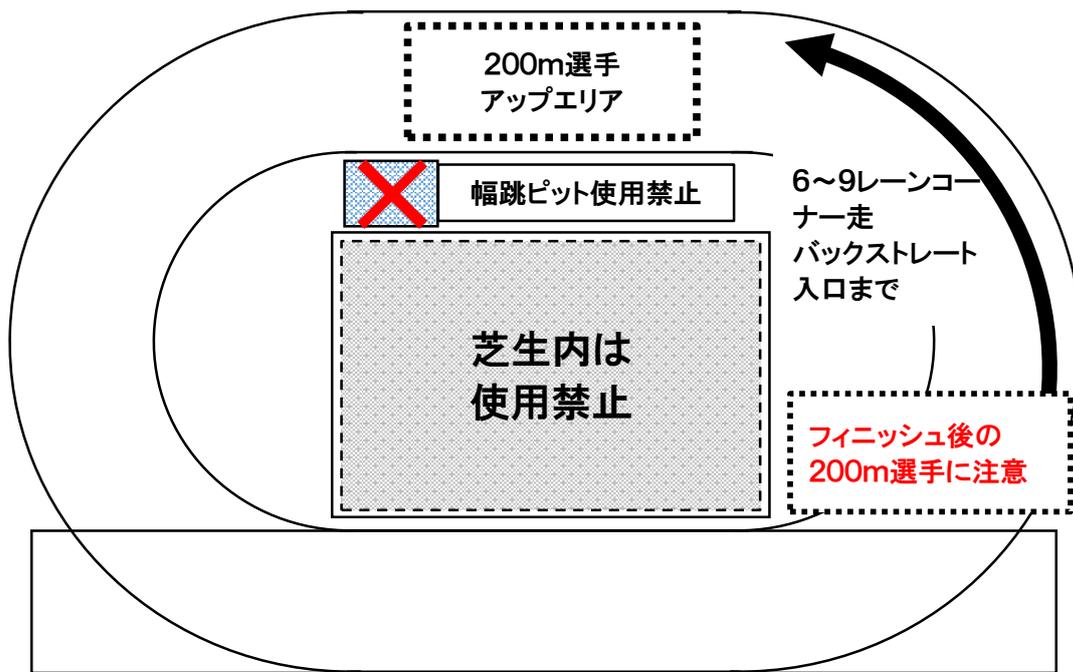
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止

5月13日(月)  
[14:10~14:50]  
・男女200m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



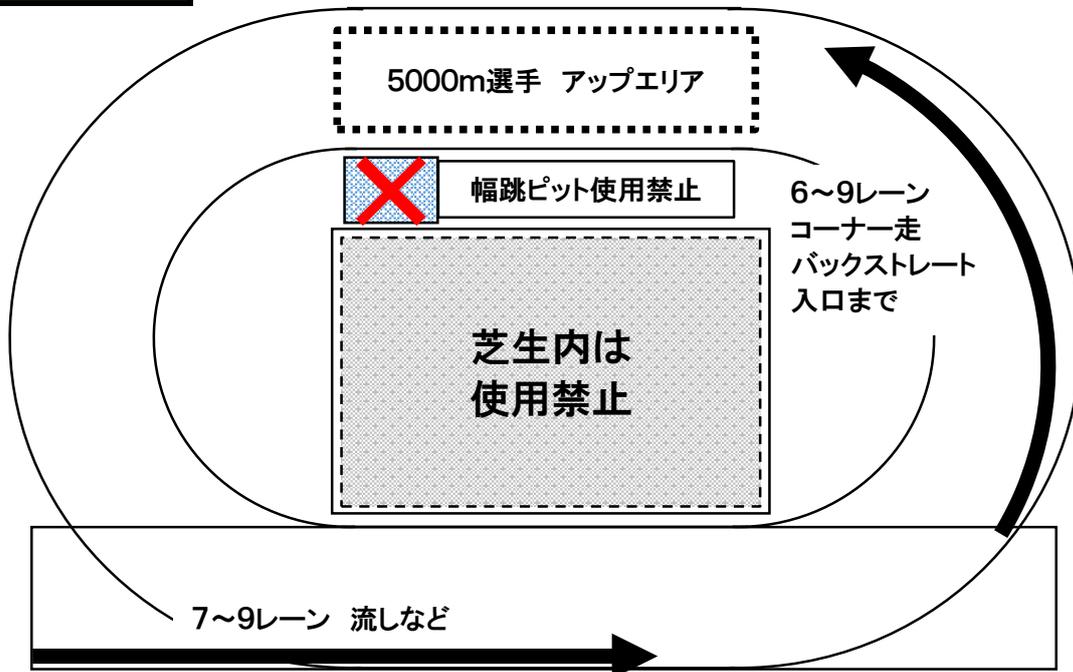
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止

5月13日(月)  
[14:50~15:40]  
・トラック競技休止  
・男5000m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止

5月13日(月)  
【15:40~16:10】  
・男女1600mR

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

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

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止

# 4日目 5月14日(火)

## 競技日程

### ◆トラック競技◆

No	競技開始時刻	性別	種目	種別	組・着・+	招集完了時刻
1	10:00	女	100mH	予選	3-2+2	9:45
2	10:20	男	110mH	予選	4-1+4	10:05
3	10:40	男	800m	決勝		10:25
4	10:50	女	3000m	決勝		10:35
5	11:10	男	3000mSC	決勝		10:55
6	11:25	女	200m	決勝		11:10
7	11:35	男	200m	決勝		11:20
8	12:30	女	100mH	決勝		12:15
9	12:40	男	110mH	決勝		12:25
10	14:30	女	4×400mR	決勝		14:15
11	14:45	男	4×400mR	決勝		14:30
12	15:00	女	800m	七種	1組	14:40 控所集合

### ◆跳躍競技◆

No	競技開始時刻	性別	種目	種別	ピット	招集完了時刻
1	10:00	男	三段跳	決勝	B	9:20
2	10:30	女	走幅跳	七種	C	9:45 招集所集合
3	12:30	女	三段跳	決勝	B	11:50

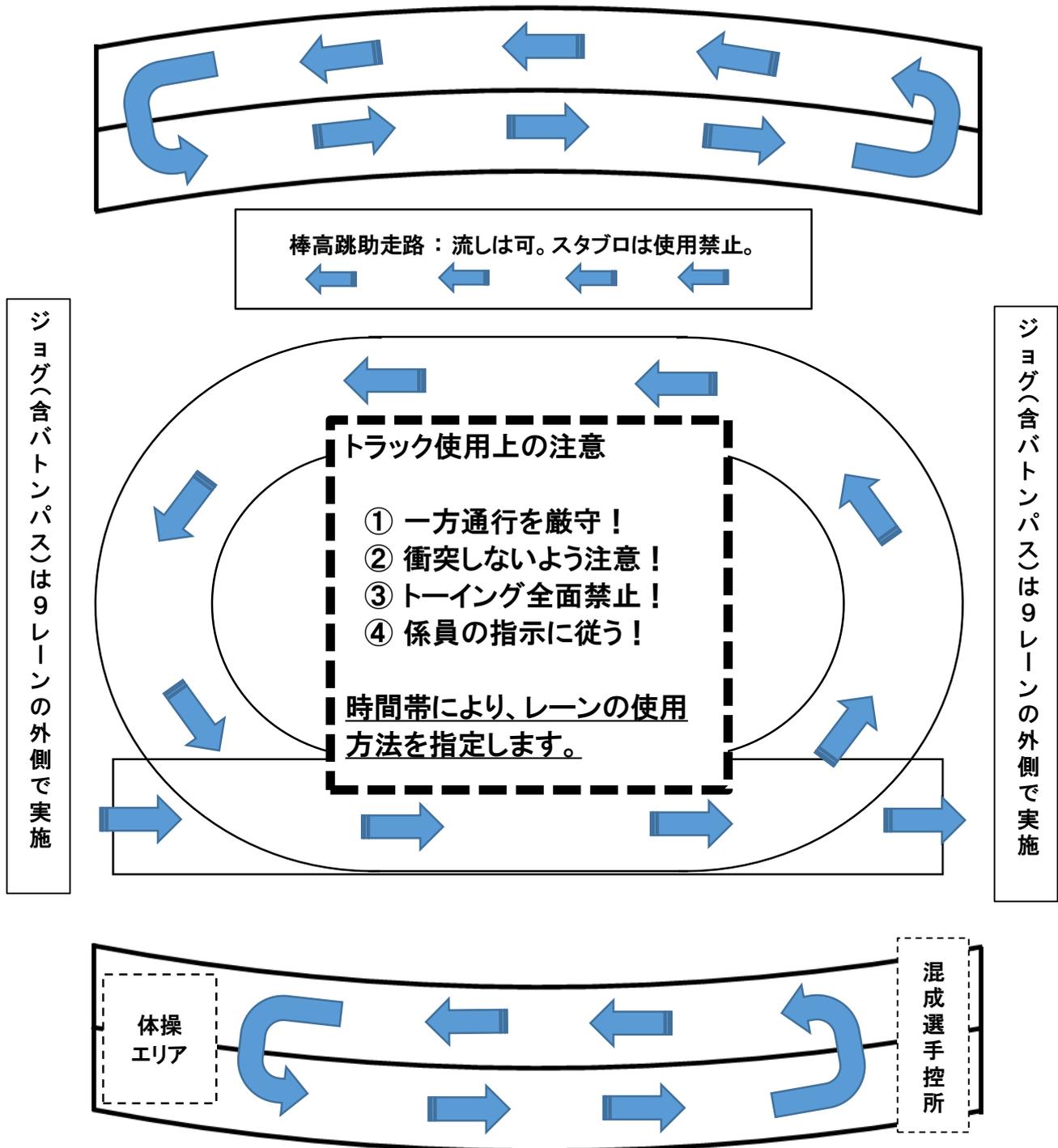
### ◆投てき競技◆

No	競技開始時刻	性別	種目	種別	ピット	招集完了時刻
1	10:00	女	砲丸投	決勝	B	9:30
2	10:00	男	円盤投	決勝	A	9:30
3	12:30	女	やり投	七種	B	12:00 控所集合

# 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。

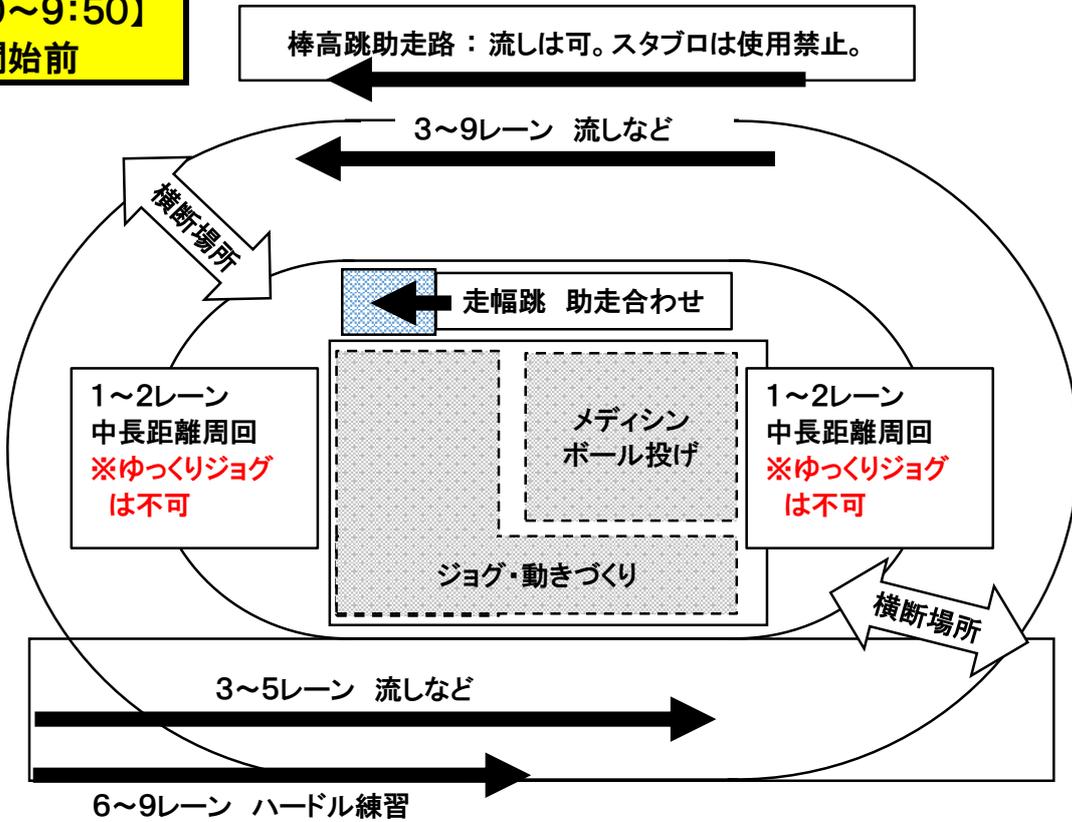


## メインスタンド下の雨天走路使用上の注意

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。  
体操エリアを100mスタート側に、混成選手控所を正面玄関側に設置する。

5月14日(火)  
【7:30~9:50】  
競技開始前

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



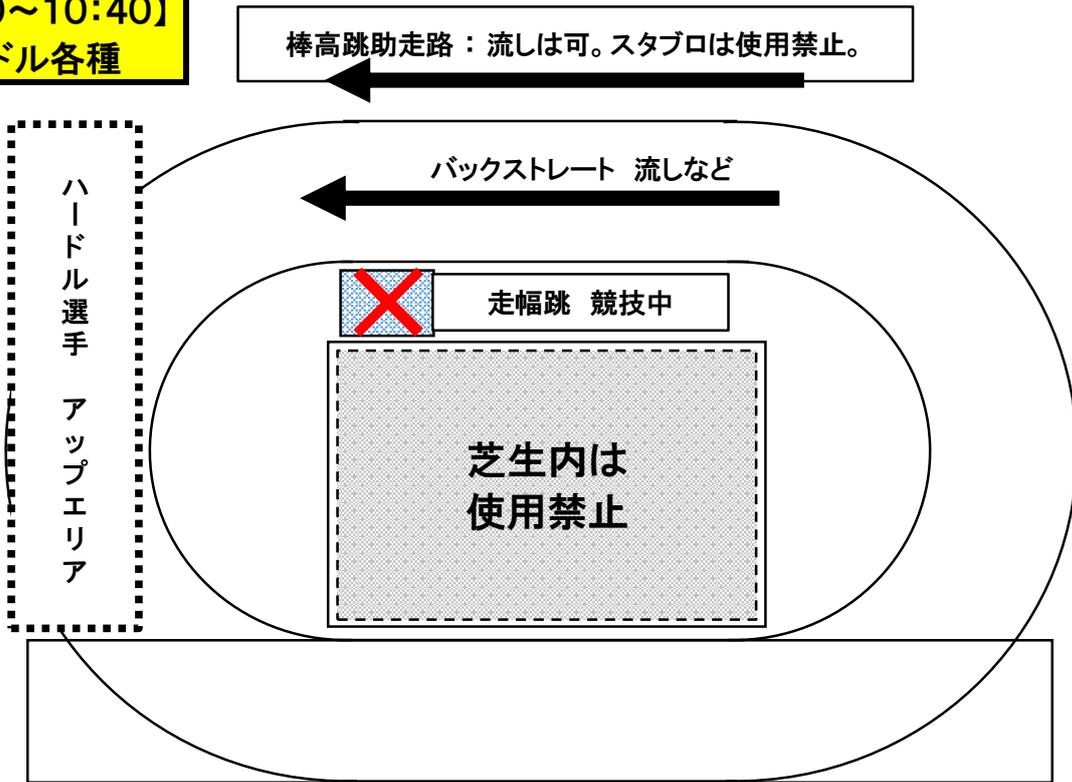
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



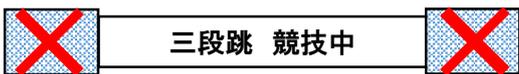
三段跳ピットは準備完了後練習場として解放

5月14日(火)  
【9:50~10:40】  
・ハードル各種

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



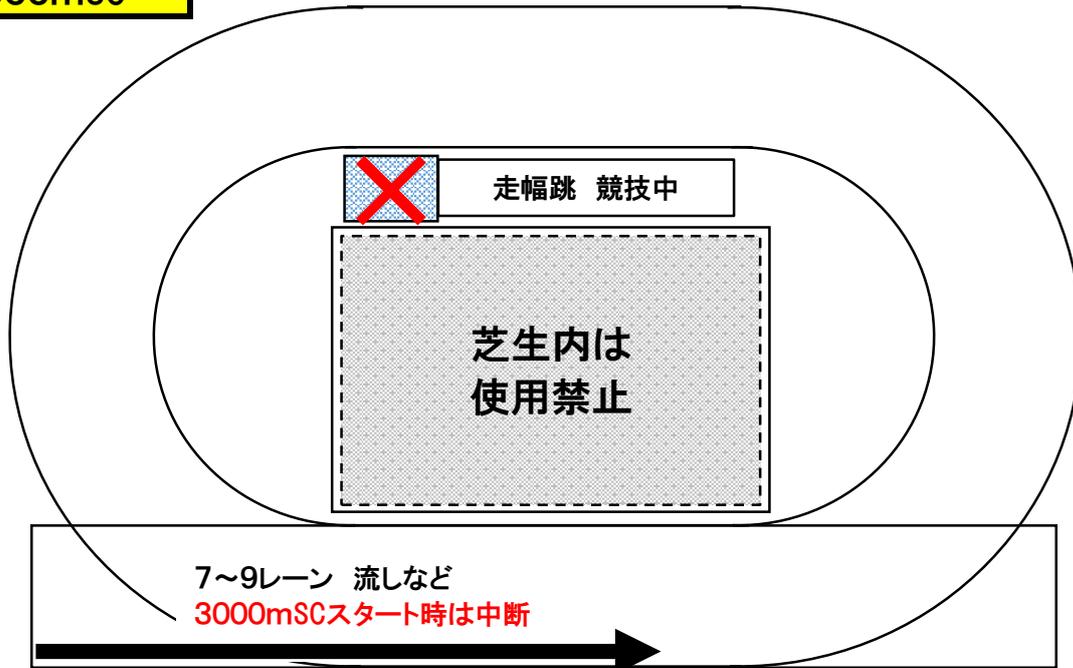
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



5月14日(火)  
【10:40~11:20】  
・男800m  
・女3000m  
・男3000mSC

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



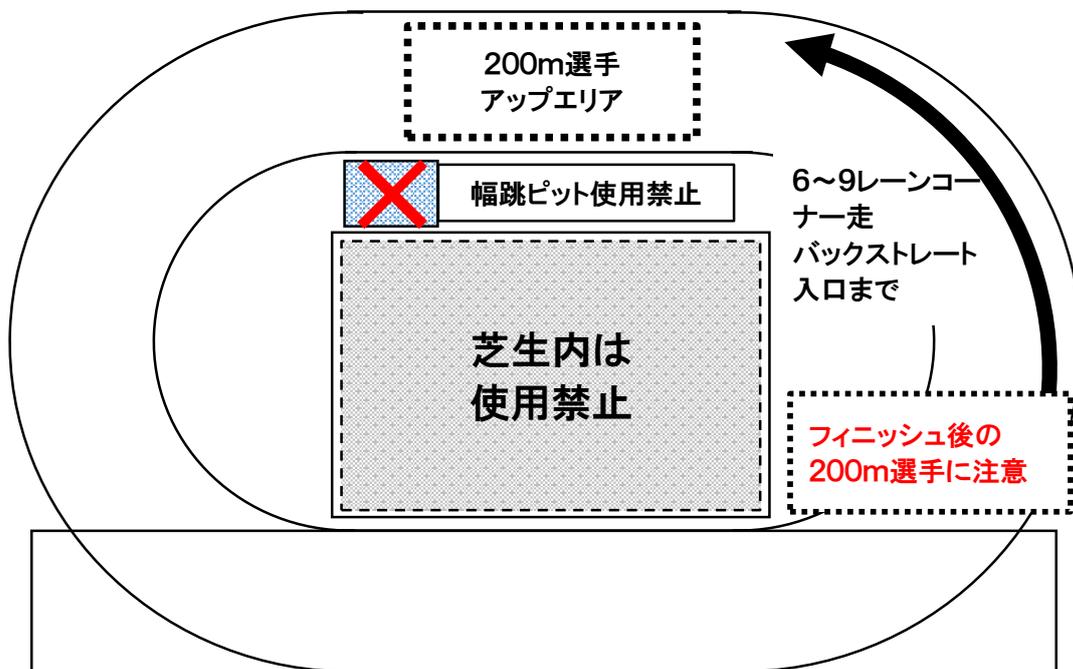
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

三段跳 競技中

5月14日(火)  
【11:20~11:40】  
・男女200m

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



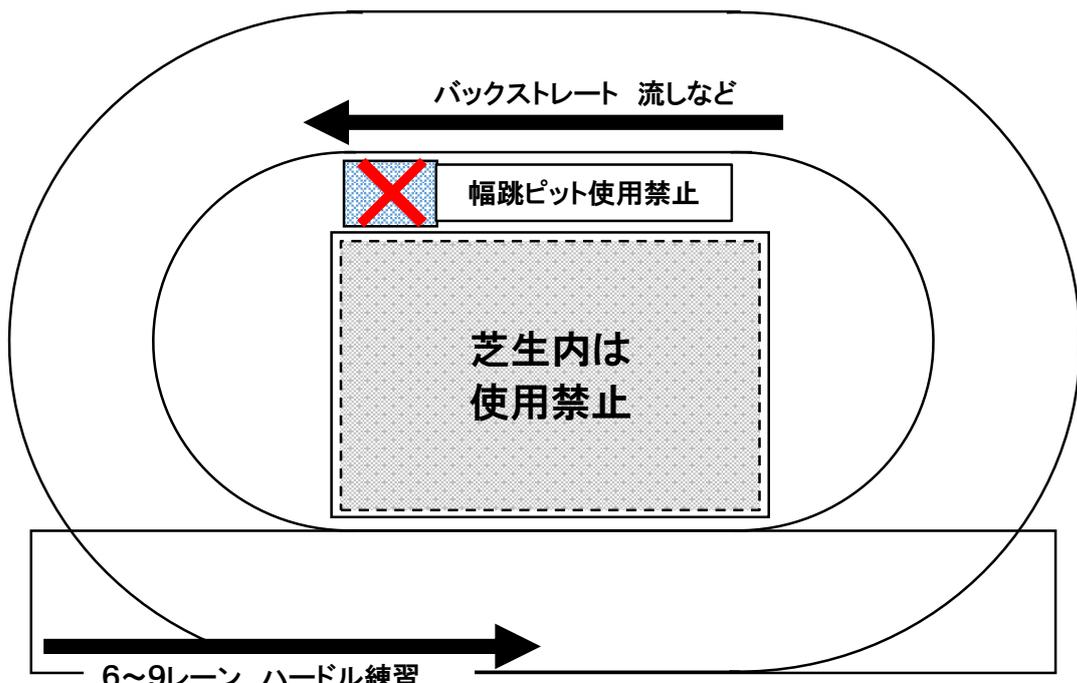
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

三段跳 競技中

5月14日(火)  
【11:40~12:20】  
・トラック競技休止

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

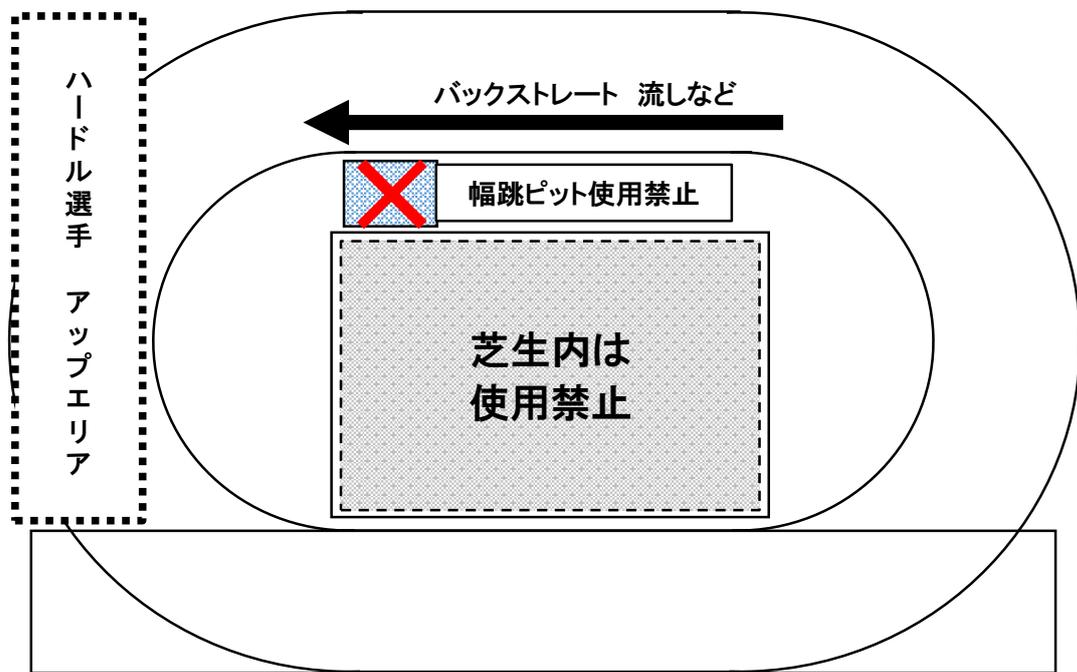


ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

5月14日(火)  
【12:20~12:50】  
・ハードル各種

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施  
ハードル選手 アップエリア



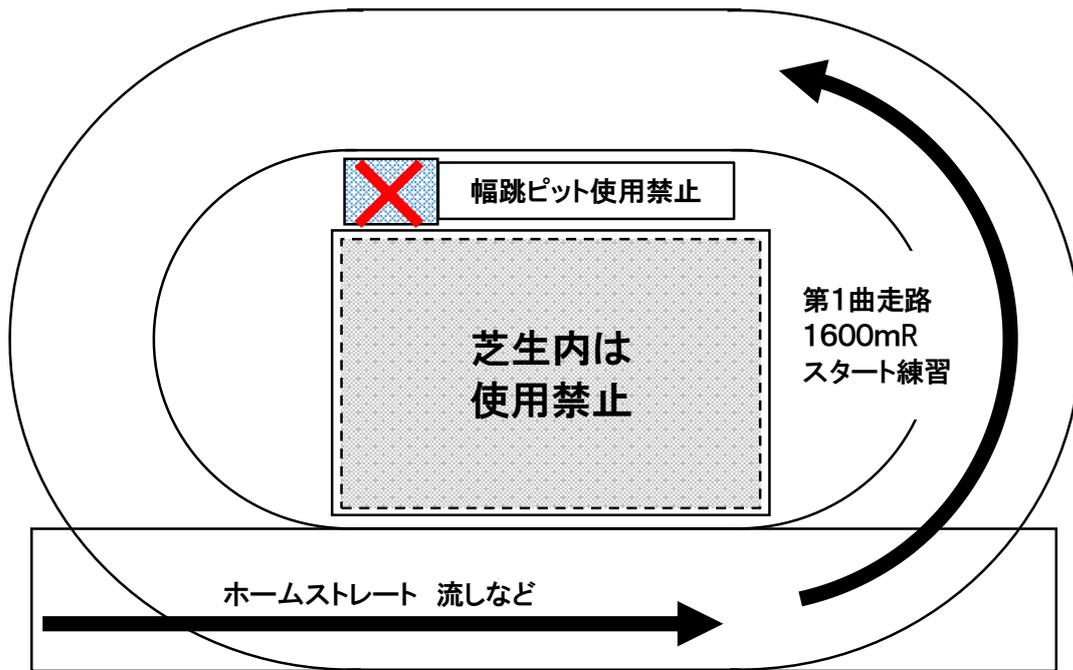
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

三段跳 競技中

5月14日(火)  
【12:50~14:20】  
・トラック競技休止

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



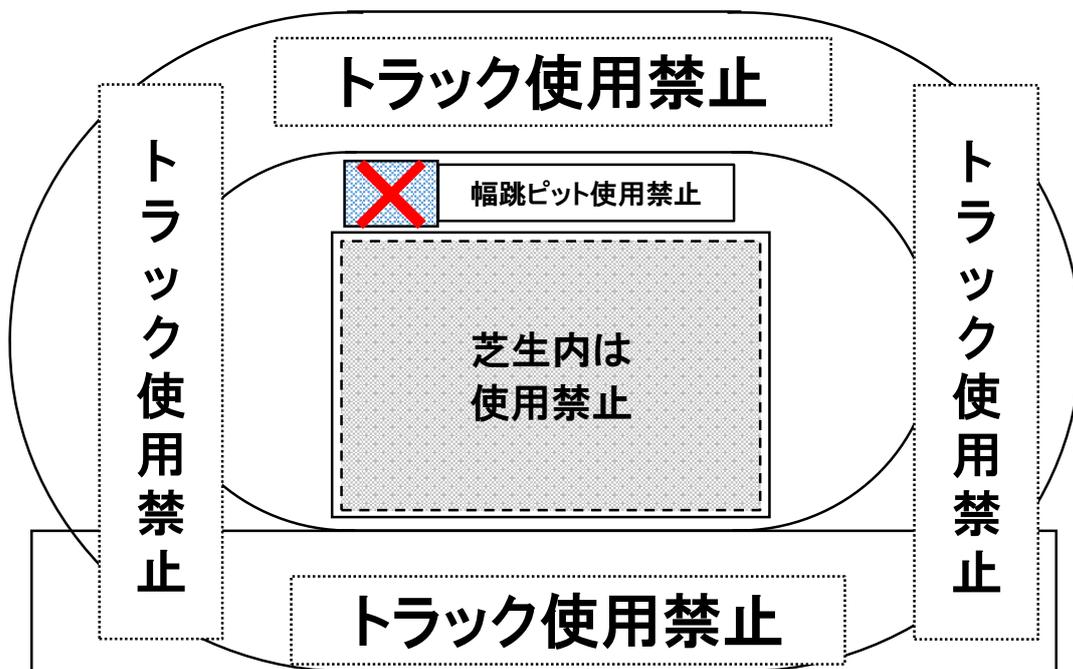
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

三段跳 競技中

5月14日(火)  
【14:20~15:00】  
・男女1600mR

棒高跳助走路：流しは可。スタブロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止