

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 6月28日(金)

トラックの部

No	競技開始	性別	種目	ラウンド	組-着順 +上位記録者	招集時刻		
						招集開始	招集完了	
1	9:00	男	4×100mR	予選	3-2+2	8:40	8:45	
2	9:15	女	4×100mR	予選	2-3+2	8:55	9:00	
3	9:25	男・女	5000mW	決勝		9:05	9:10	
4	10:00	男	400m	予選	9-2+6	1-5組	9:40	9:45
						6-9組	9:55	10:00
4	10:30	女	400m	予選	3-2+2	10:10	10:15	
6	10:40	女	1500m	予選	3-5+5	1組	10:20	10:25
						2組	10:30	10:35
						3組	10:40	10:45
7	11:05	男	1500m	予選	7-TR+20	1-2組	10:45	10:50
						3-4組	11:00	11:05
						5-6組	11:15	11:20
						7組	11:30	11:35
8	12:00	男	400m	準決勝	3-2+2	11:40	11:45	
9	12:20	女	100m	予選	7-TR+24	12:00	12:05	
10	12:45	男	100m	予選	22-TR+24	1-8組	12:25	12:30
						9-16組	12:50	12:55
						17-22組	13:15	13:20
11	14:00	女	400m	決勝		13:40	13:45	
12	14:10	男	400m	決勝		13:50	13:55	
13	14:15	女	1500m	決勝		13:55	14:00	
14	14:25	男	1500m	決勝		14:05	14:10	
15	15:30	女	4×100mR	決勝		15:10	15:15	
16	15:40	男	4×100mR	決勝		15:20	15:25	

フィールドの部

跳躍

No	競技開始	性別	種目	ラウンド	ピット	招集時刻	
						招集開始	招集完了
1	10:00	女	棒高跳	決勝	A	9:10	9:15
2	10:00	男	走幅跳	決勝	A・B	9:10	9:15
3	14:00	女	走高跳	決勝	B	13:10	13:15

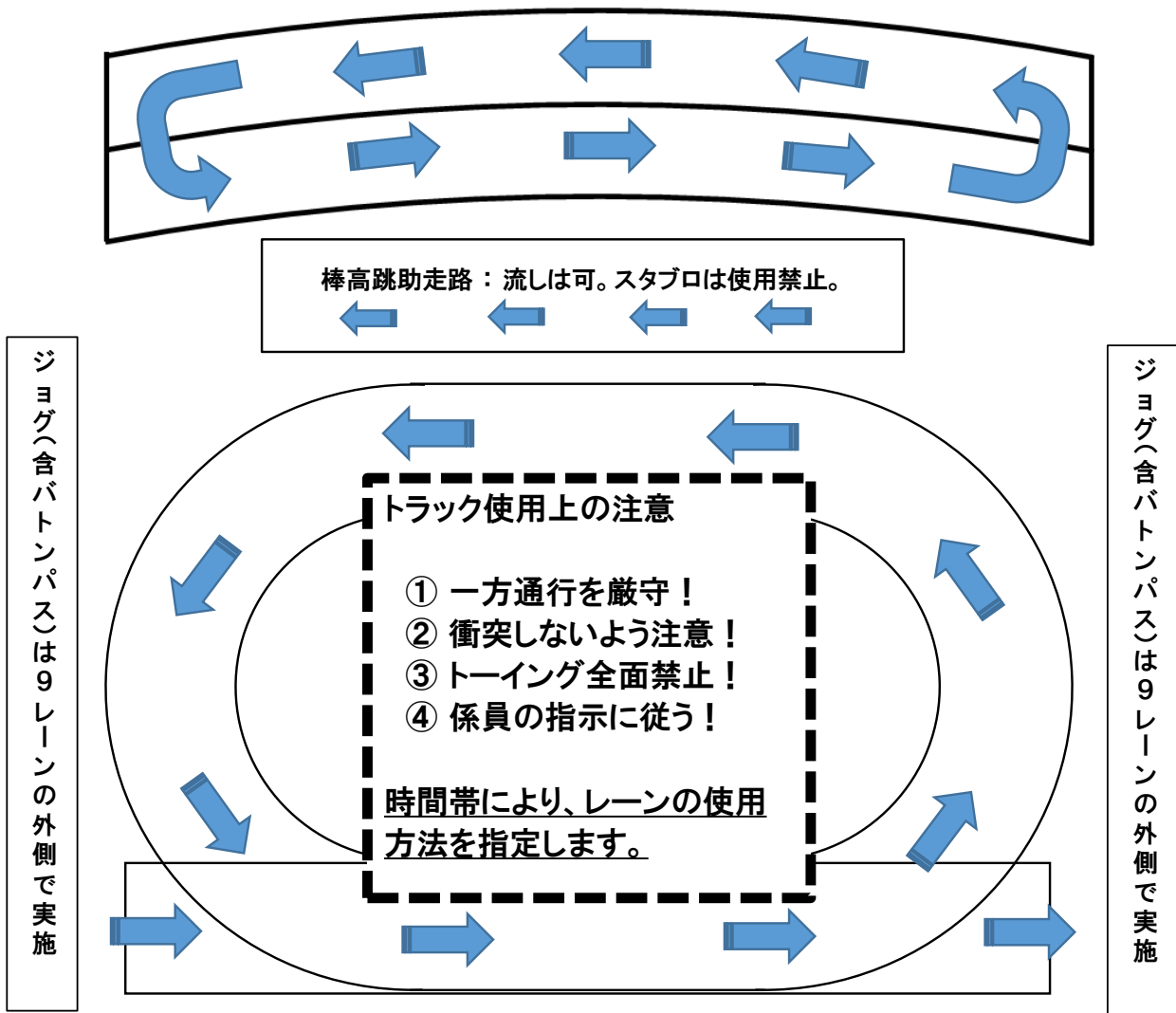
投てき

No	競技開始	性別	種目	ラウンド	ピット	招集時刻	
						招集開始	招集完了
1	9:30	男	円盤投	決勝	A	8:40	8:45
2	12:00	女	円盤投	決勝	A	11:10	11:15
3	14:30	女	やり投	決勝	B	13:40	13:45

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

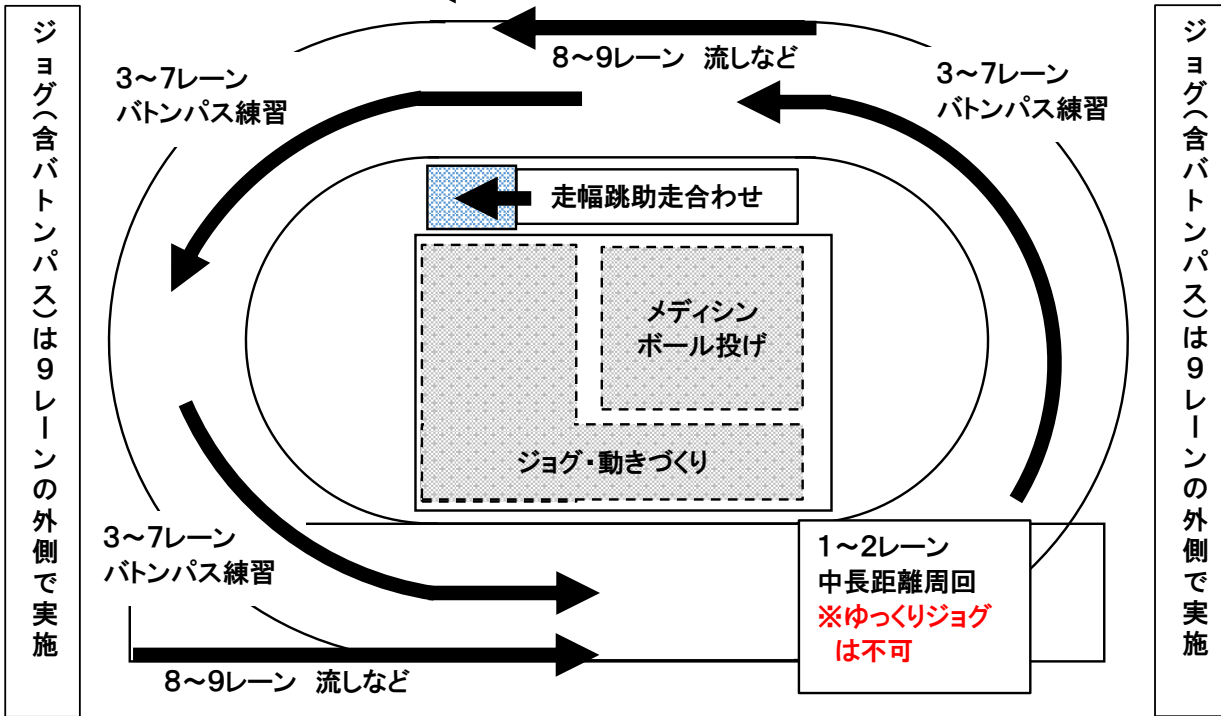
一方通行で使用。選手同士でぶつからないよう、安全確認・声かけを！
待機場所としての使用は禁止。ミニハードルなどの設置も禁止。



メインスタンド下の雨天走路使用上の注意

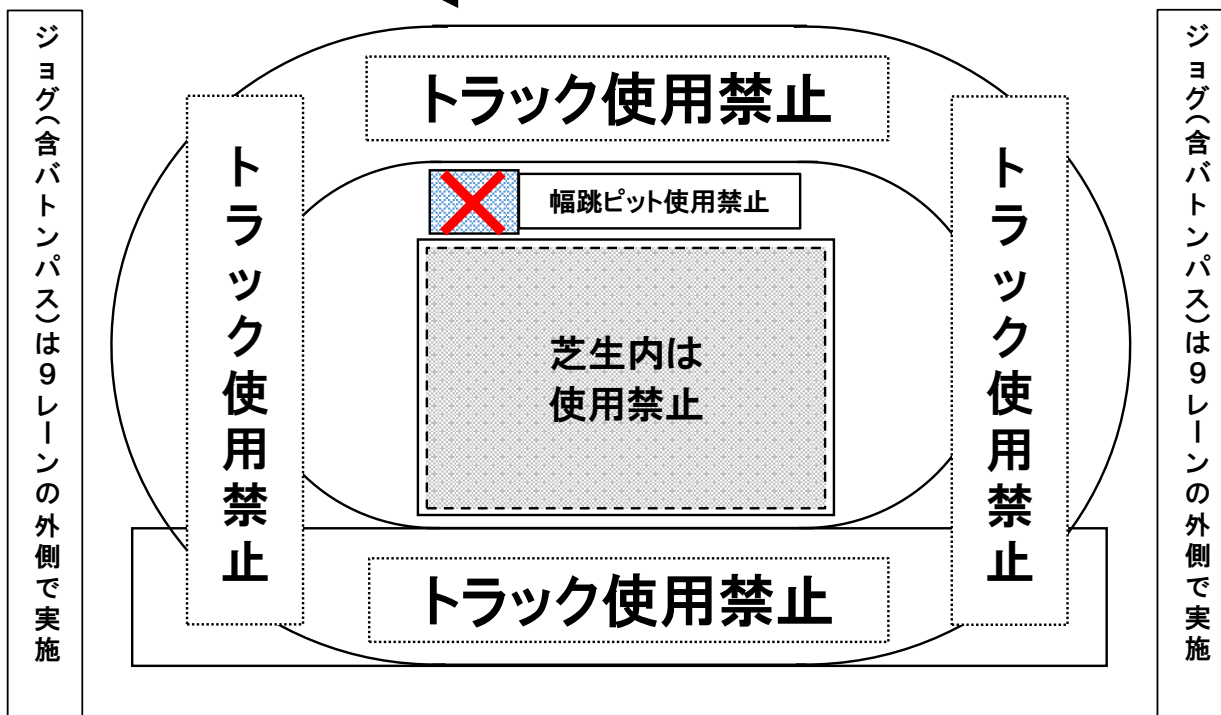
一方通行で使用。選手同士でぶつからないよう、安全確認・声かけを！
跳躍競技実施中は、跳躍選手の使用を優先。
体操エリアを100mスタート側に、混成選手控所を正面玄関側に設置する。

6月28日(金)
【7:30~8:40】
競技開始前



走幅跳 準備中 幅跳ピットは準備完了後練習場として解放

6月28日(金)
【8:40~9:20】
・男女400mR

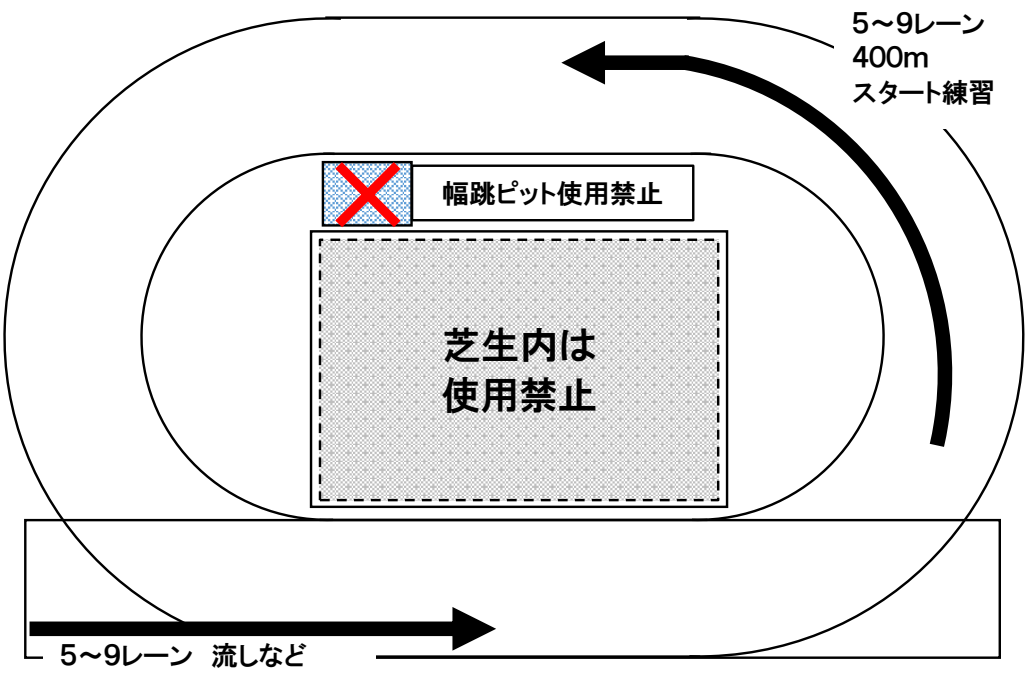


走幅跳 競技中

6月28日(金)
【9:20~9:50】
・男女5000mW

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



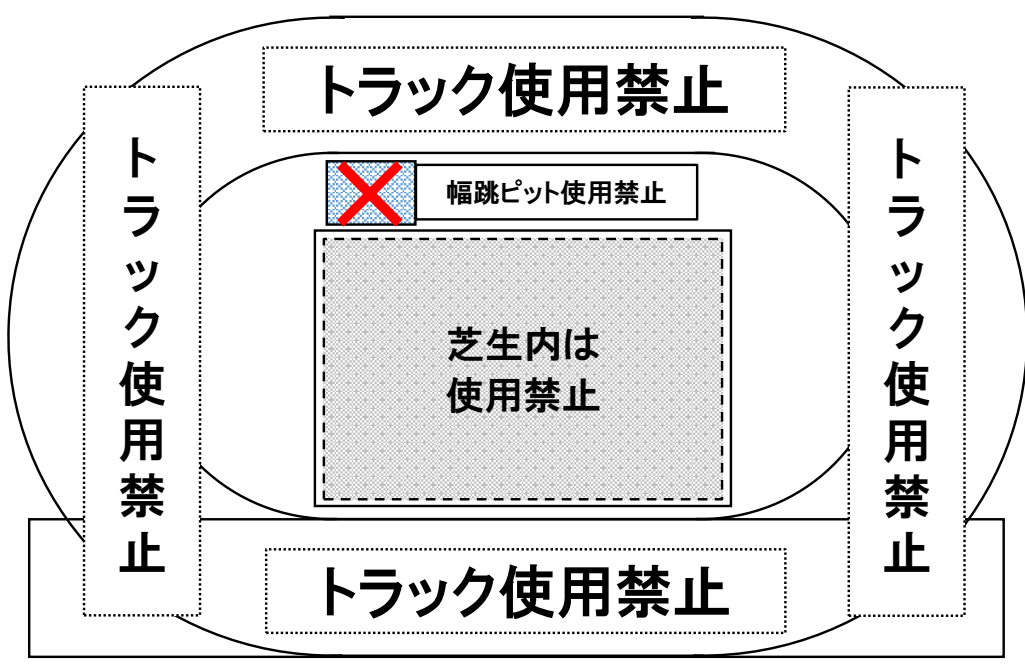
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

走幅跳 競技中

6月28日(金)
【9:50~10:40】
・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



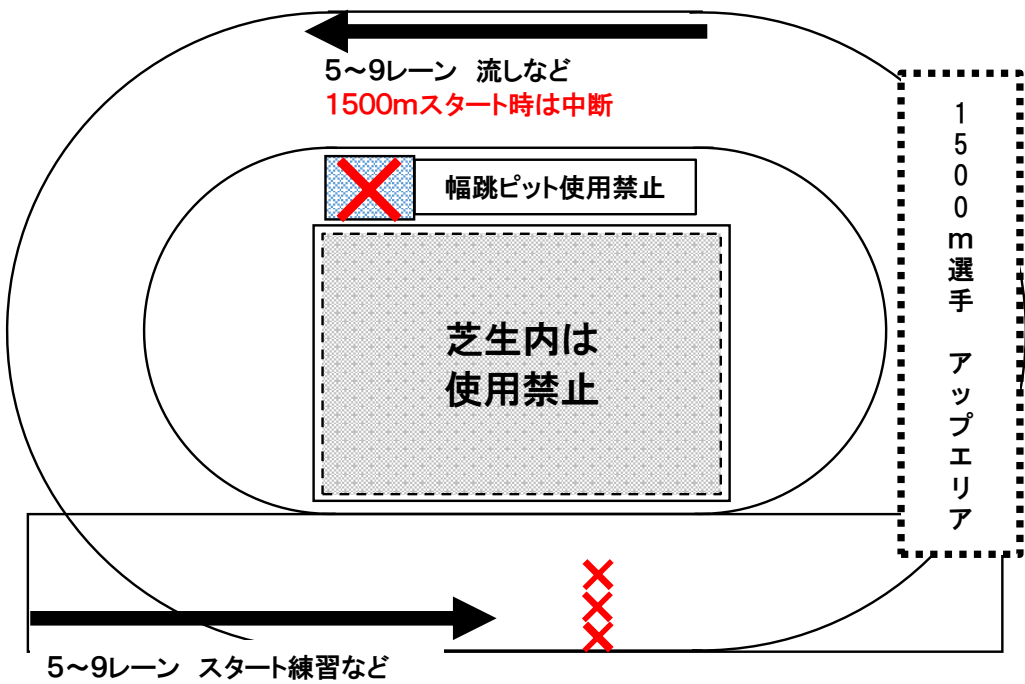
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

走幅跳 競技中

6月28日(金)
【10:40~11:50】
・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



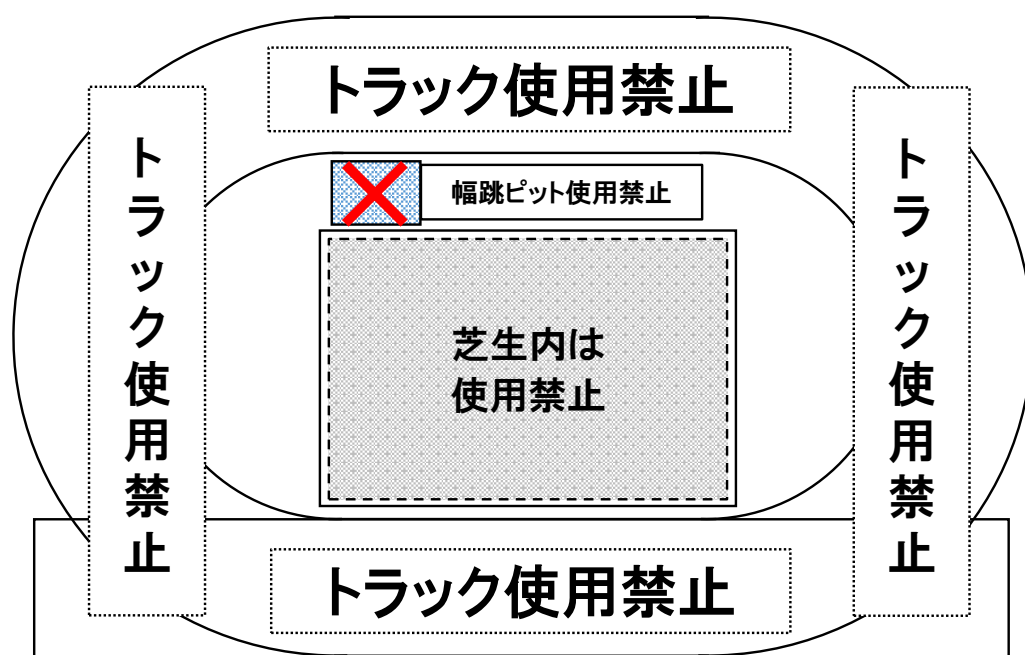
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

走幅跳 競技中

6月28日(金)
【11:50~12:10】
・男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



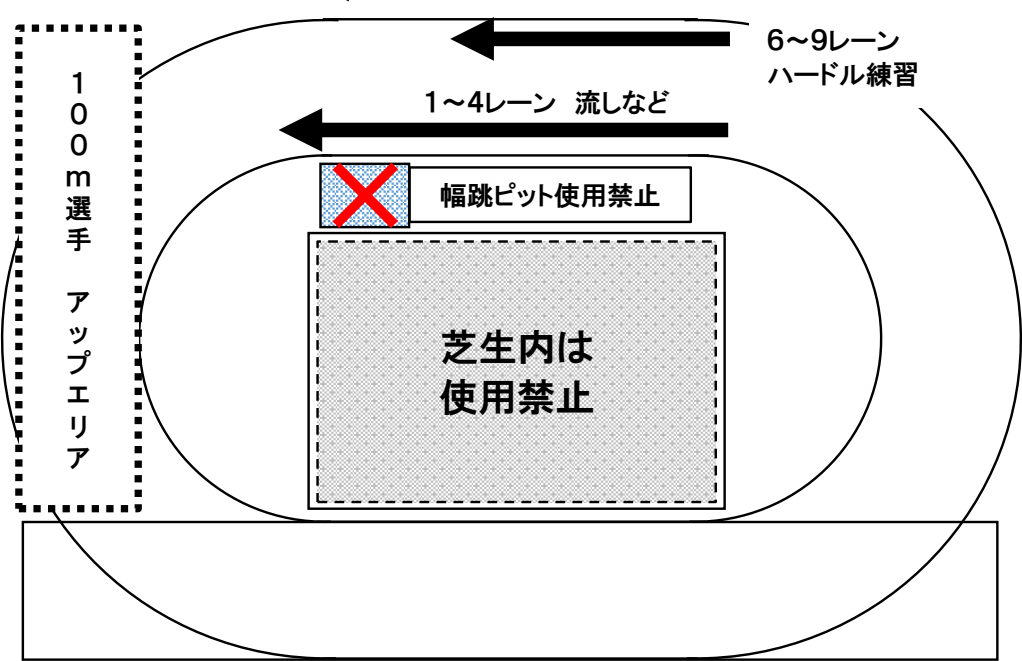
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

走幅跳 競技中

6月28日(金)
【12:10~13:50】
・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

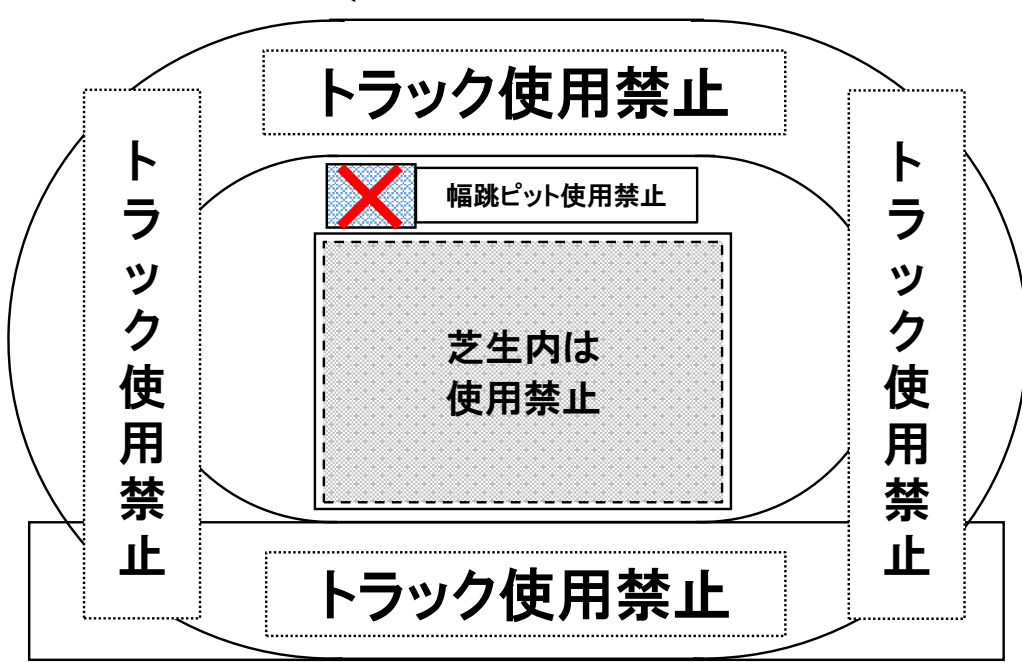
走幅跳 競技中

幅跳ピットは準備完了後練習場として解放

6月28日(金)
【13:50~14:10】
・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



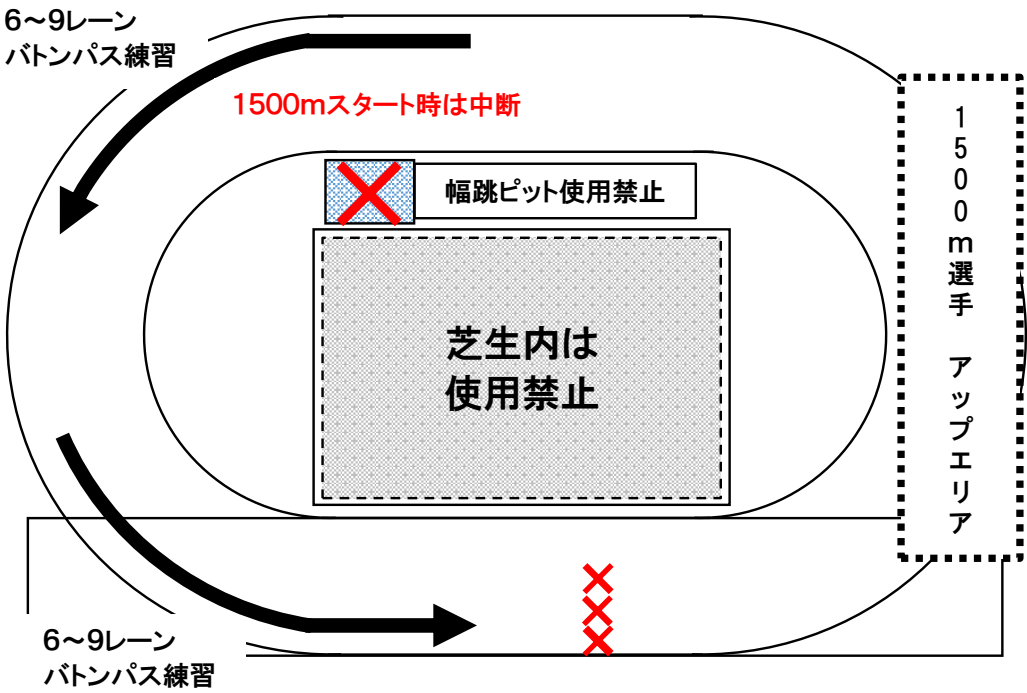
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止

6月28日(金)
【14:10~14:30】
・男女1500m

棒高跳助走路：流しは可。スタブローは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



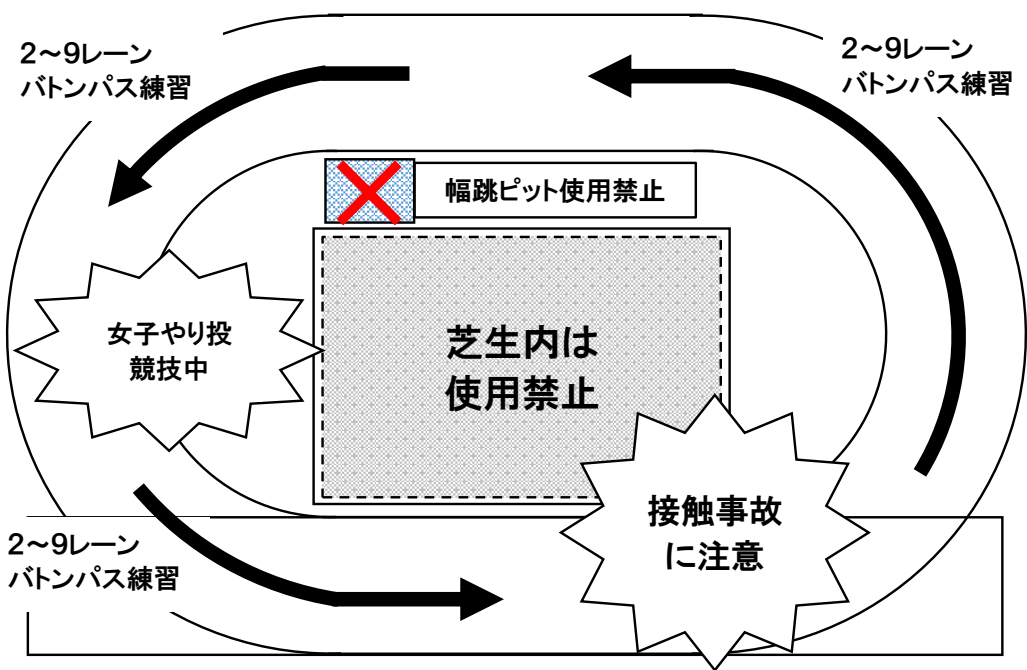
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止

6月28日(金)
【14:30~15:15】
・競技休止時間

棒高跳助走路：流しは可。スタブローは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



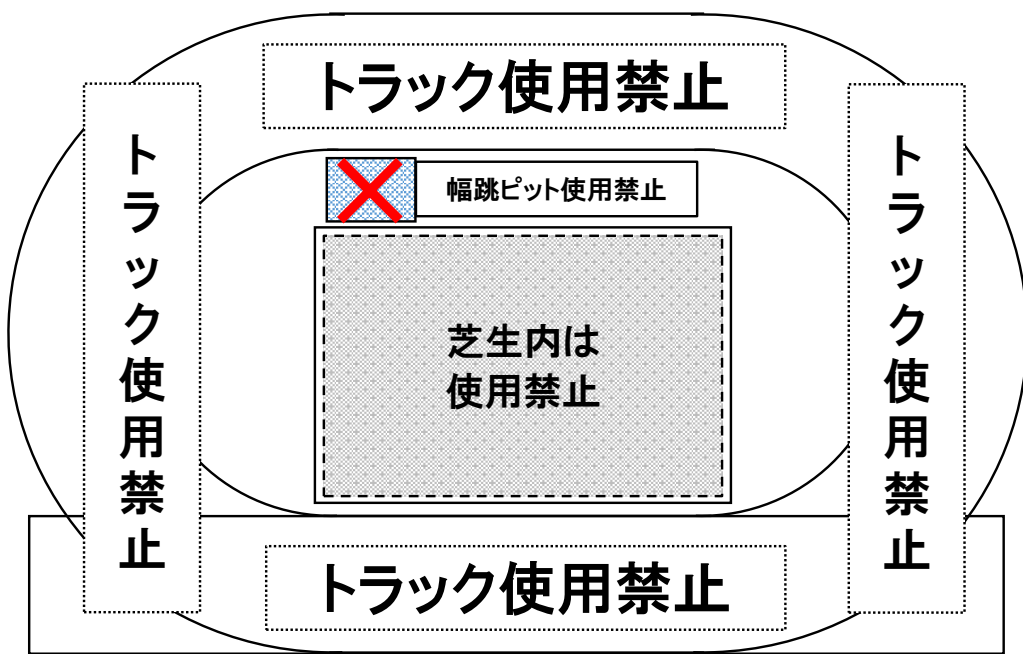
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止

6月28日(金)
【15:15~15:50】
・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 6月29日(土)

トラックの部

No	競技開始	性別	種目	ラウンド	組-着順 +上位記録者	招集時刻		
						招集開始	招集完了	
1	9:00	女	七種100mH		1組	8:40	8:45	
2	9:10	男	十種100m		1組	8:50	8:55	
3	9:20	女	5000m	決勝		9:00	9:05	
4	9:50	男	5000m	決勝	4-TR	1組	9:30	9:35
						2組	9:50	9:55
						3組	10:10	10:15
						4組	10:30	10:35
5	11:10	女	800m	予選	4-1+4	10:50	10:55	
6	11:30	男	800m	予選	9-2+6	1-3組	11:10	11:15
						4-6組	11:25	11:30
						7-9組	11:40	11:45
7	12:15	女	100mH	予選	2-3+2	11:55	12:00	
8	12:30	男	110mH	予選	4-1+4	12:10	12:15	
9	12:50	女	100m	準決勝	3-2+2	12:30	12:35	
10	13:05	男	100m	準決勝	3-2+2	12:45	12:50	
11	13:20	男	800m	準決勝	3-2+2	13:00	13:05	
12	13:35	女	800m	決勝		13:15	13:20	
13	13:45	女	100mYH	決勝		13:25	13:30	
14	13:55	女	100mH	決勝		13:35	13:40	
15	14:05	男	110mJH	決勝		13:45	13:50	
16	14:15	男	110mH	決勝		13:55	14:00	
17	14:25	女	100m	決勝		14:05	14:10	
18	14:35	男	100m	決勝		14:15	14:20	
19	14:40	女	七種200m		1組	現地	14:30	
21	14:50	男	3000m(少年B)	決勝	2-TR	14:30	14:35	
20	16:00	男	十種400m		1組	現地	15:50	
22	16:10	男	4×400mR	予選	3-2+2	15:50	15:55	

フィールドの部 跳躍

No	競技開始	性別	種目	ラウンド	ピット	招集時刻	
						招集開始	招集完了
1	10:00	男	棒高跳	決勝	A	8:45	9:00
2	10:30	男	十種走幅跳		A	現地	10:10
3	10:30	女	七種走高跳		B	現地	10:10
4	12:00	女	走幅跳	決勝	A・B	11:10	11:15
5	13:30	男	十種走高跳		B	現地	13:10

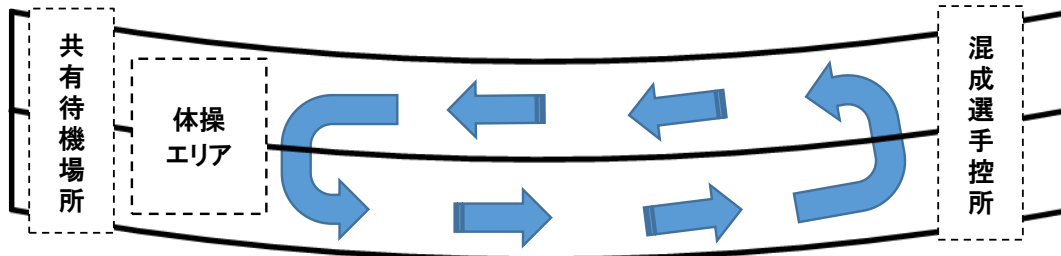
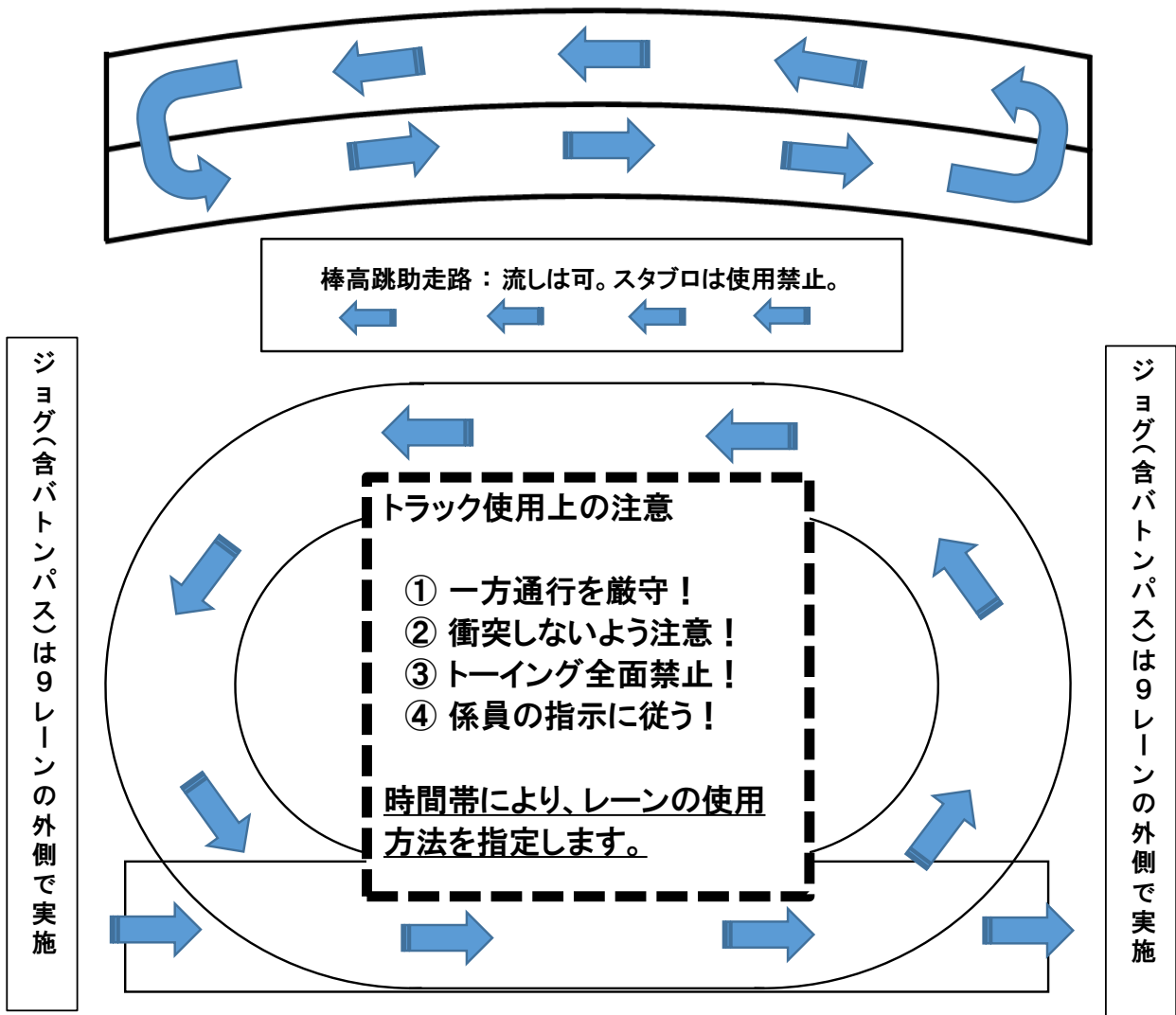
投てき

No	競技開始	性別	種目	ラウンド	ピット	招集時刻	
						招集開始	招集完了
1	10:00	男	ハンマー投	決勝	A	9:10	9:15
2	10:00	女	ハンマー投	決勝	A	9:10	9:15
3	12:00	男	十種砲丸投		B	現地	11:40
4	12:00	女	七種砲丸投		B	現地	11:40
5	14:00	男	砲丸投(7.26kg)	決勝	B	13:10	13:15
6	14:00	男	砲丸投(5kg)	決勝	B	13:10	13:15

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

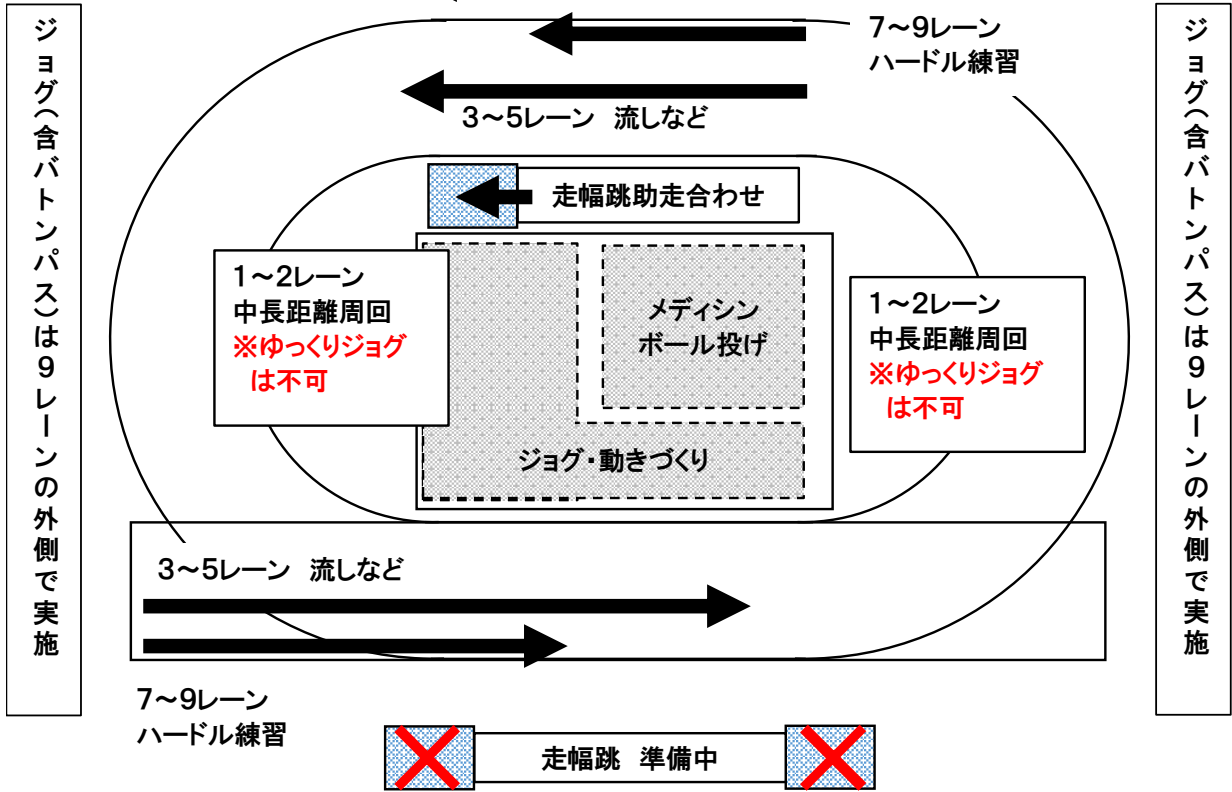
一方通行で使用。選手同士でぶつからないよう、安全確認・声かけを！
待機場所としての使用は禁止。ミニハードルなどの設置も禁止。



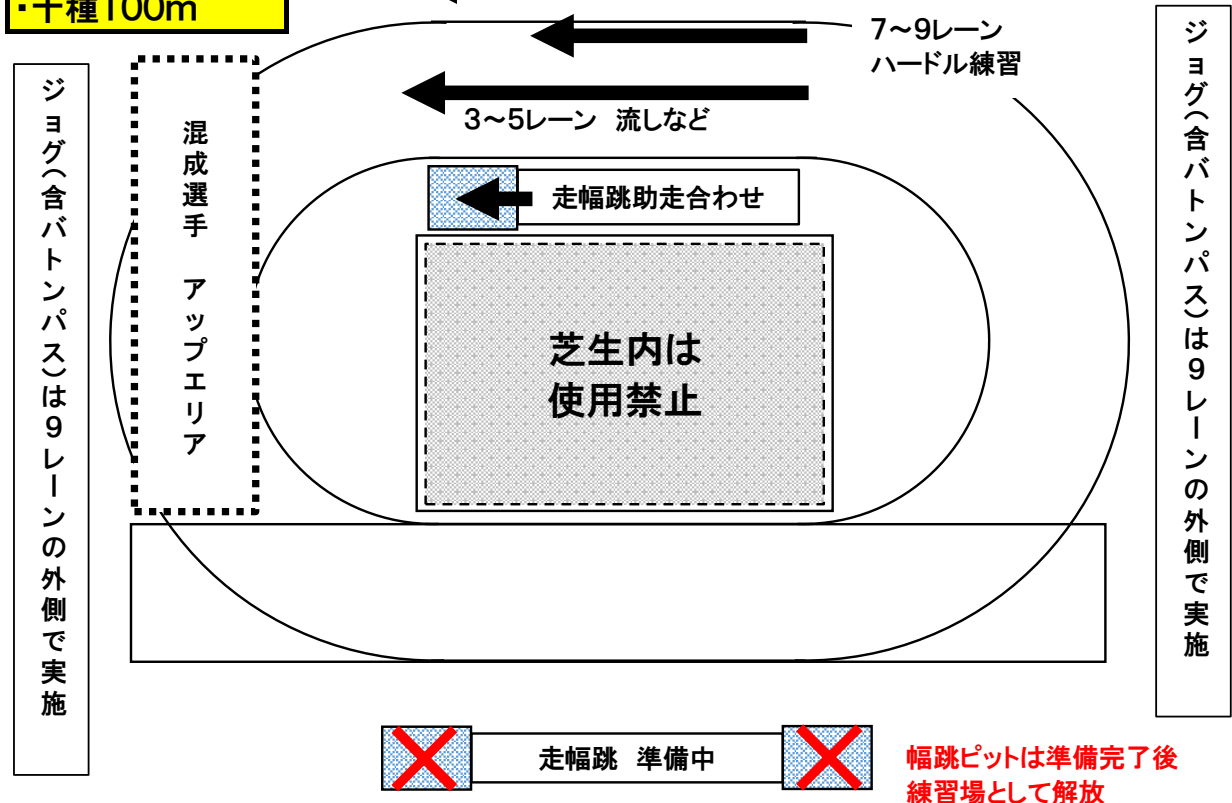
メインスタンド下の雨天走路使用上の注意

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。

6月29日(土)
【7:30~8:50】
競技開始前



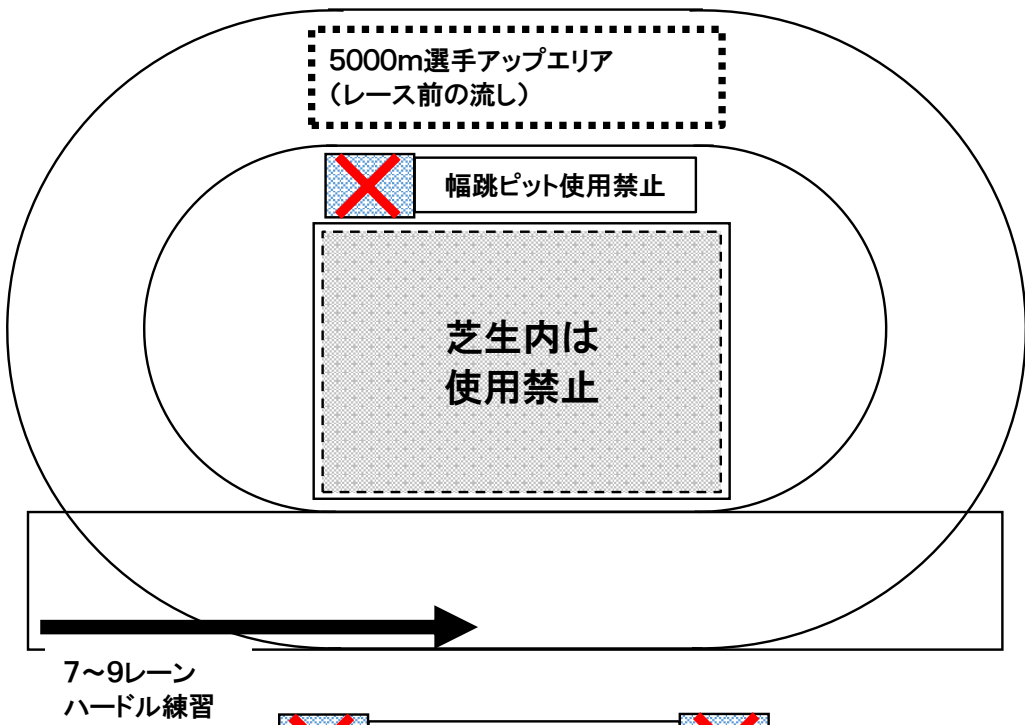
6月29日(土)
【8:50~9:20】
・七種100mH
・十種100m



6月29日(土)
【9:20~11:00】
・男女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



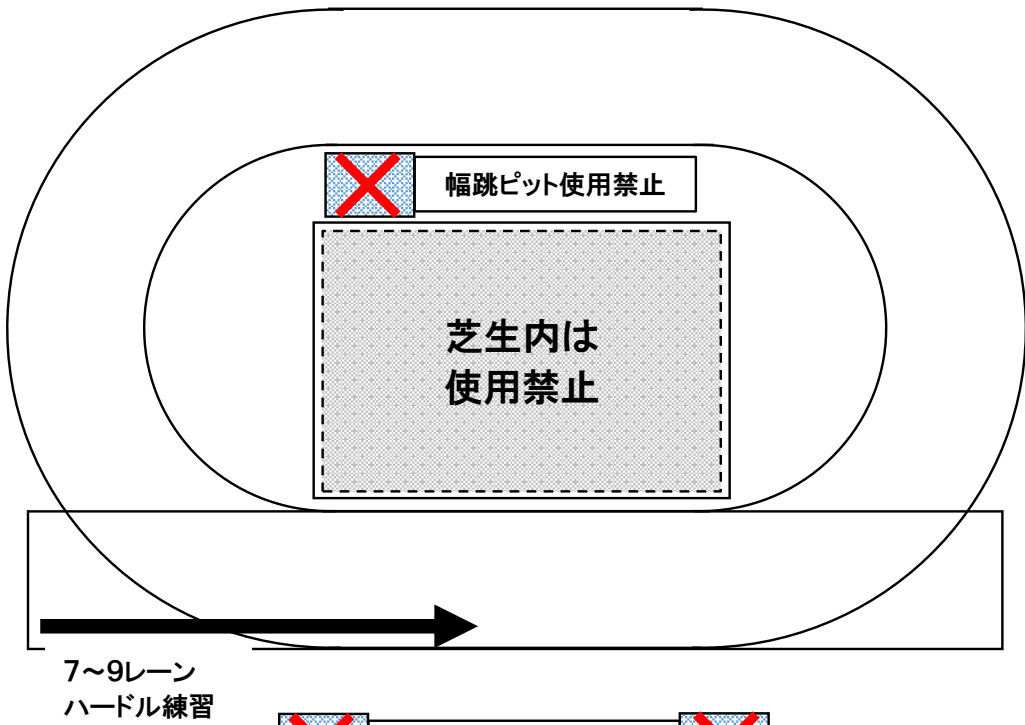
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

走幅跳 競技中

6月29日(土)
【11:00~12:00】
・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

走幅跳 競技中

6月29日(土)
【12:00~12:50】
・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。

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



幅跳ピット使用禁止

芝生内は
使用禁止



7~9レーン ハードル練習

1~5レーン スタート練習など

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



6月29日(土)
【12:50~13:20】
・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

100m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



7~9レーン ハードル練習

1~4レーン 流しなど

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



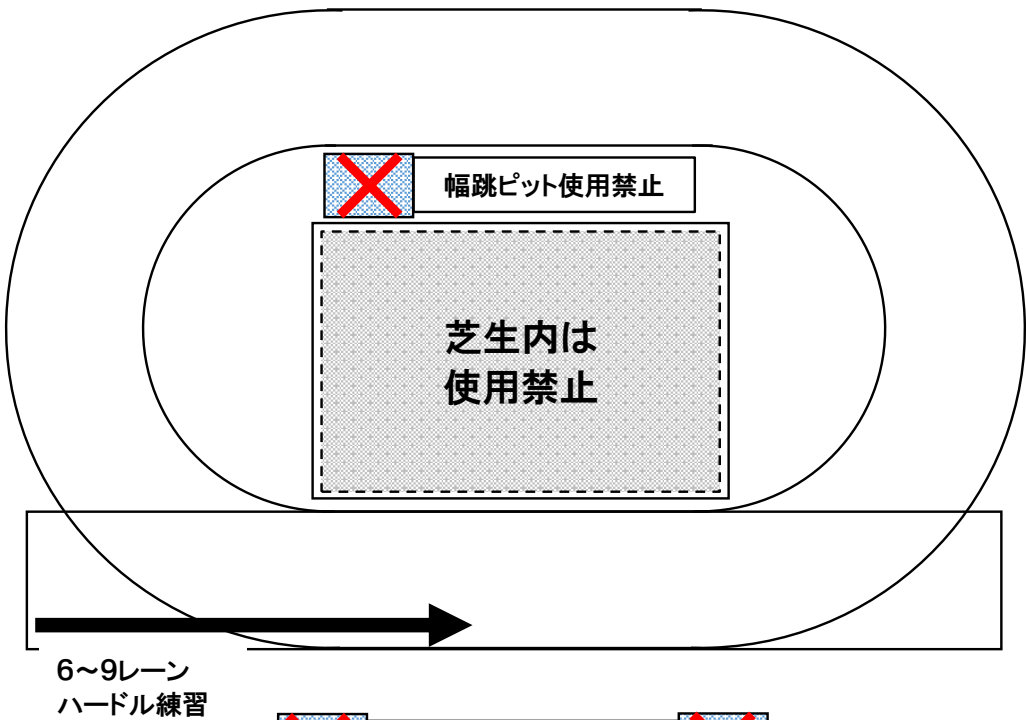
走幅跳 競技中



6月29日(土)
【13:20~13:40】
・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



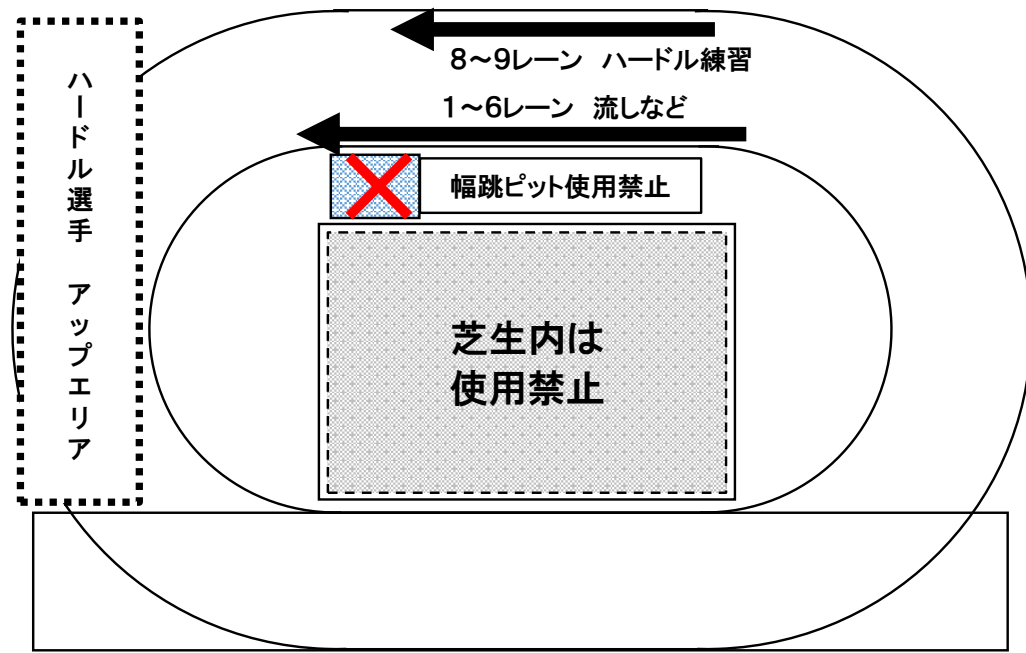
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット 使用禁止

6月29日(土)
【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。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



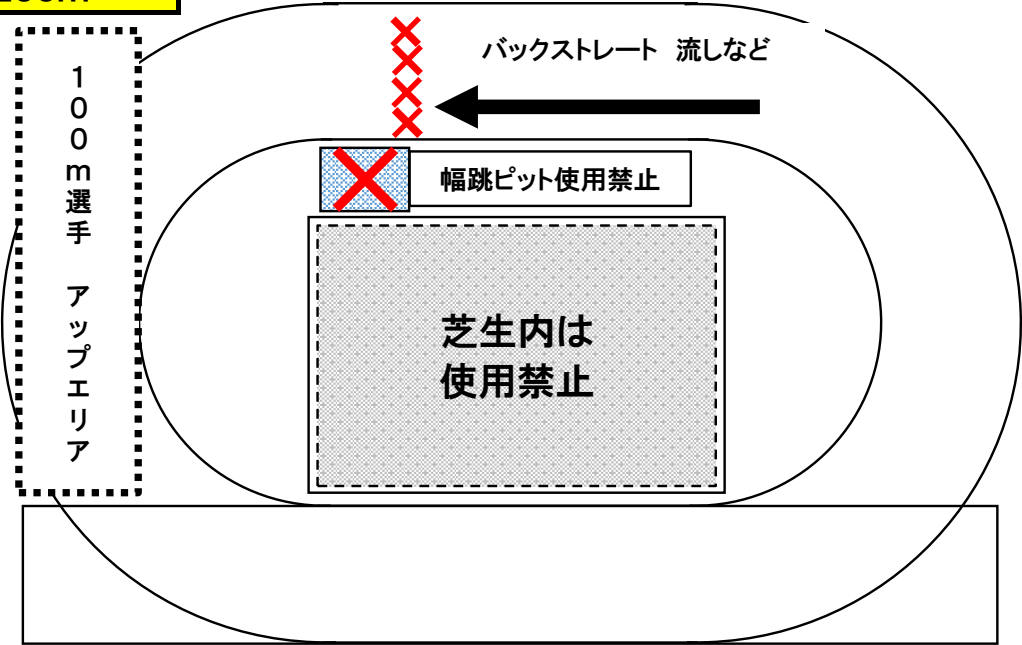
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

走幅跳 競技中

6月29日(土)
【14:20~14:50】
・男女100m
・七種200m

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

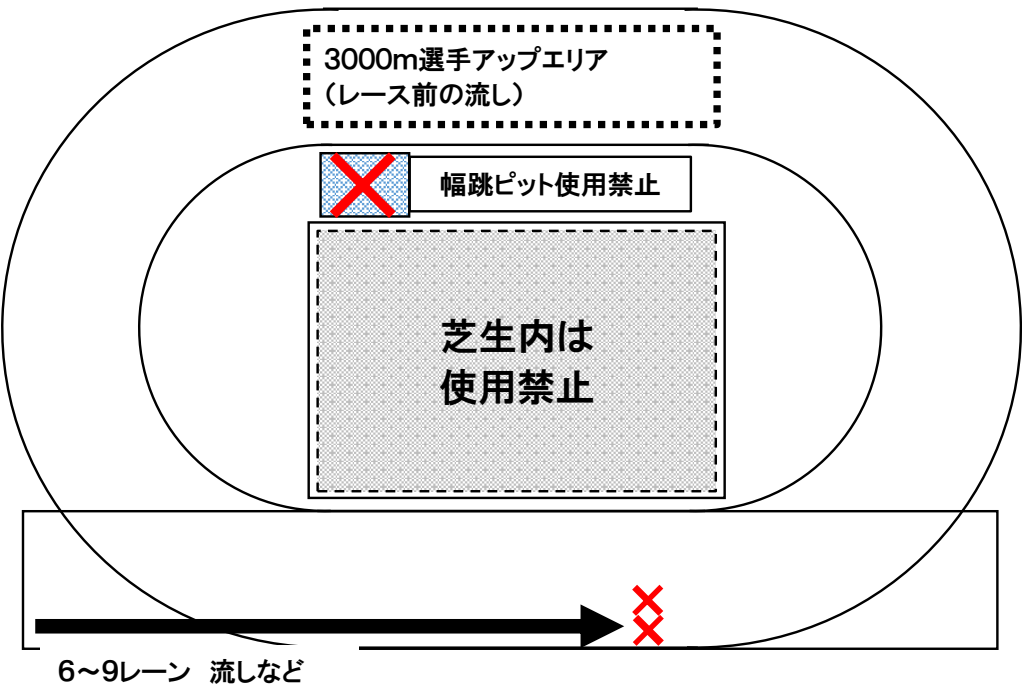


幅跳ピット 使用禁止

6月29日(土)
【14:50~15:30】
・男3000m

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



幅跳ピット 使用禁止

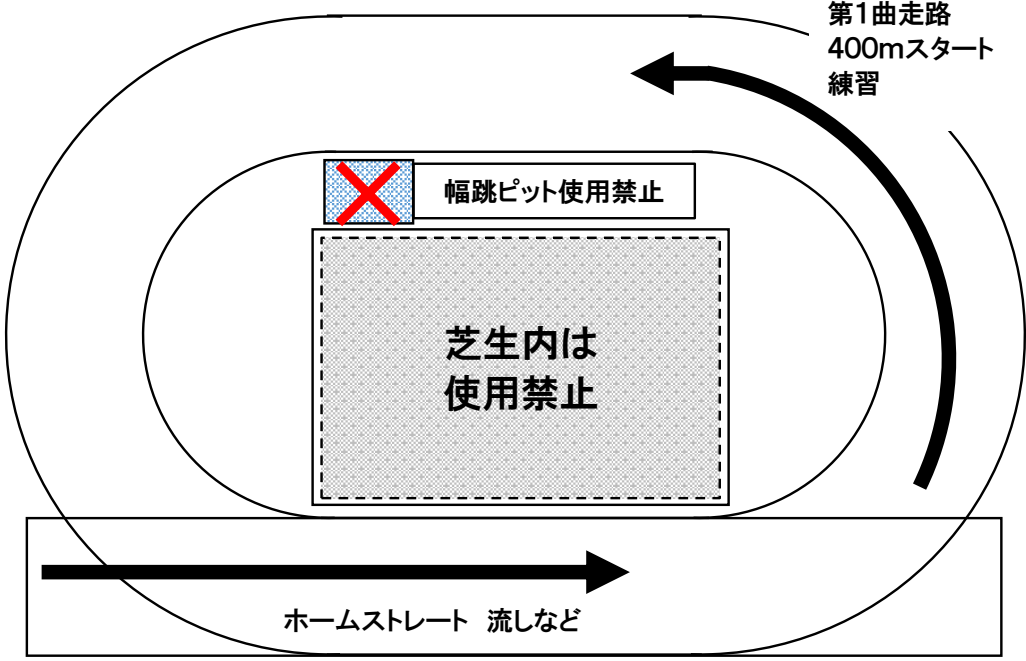
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

6月29日(土)
【15:30~16:00】
・競技休止時間

棒高跳助走路：流しは可。スタブローは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



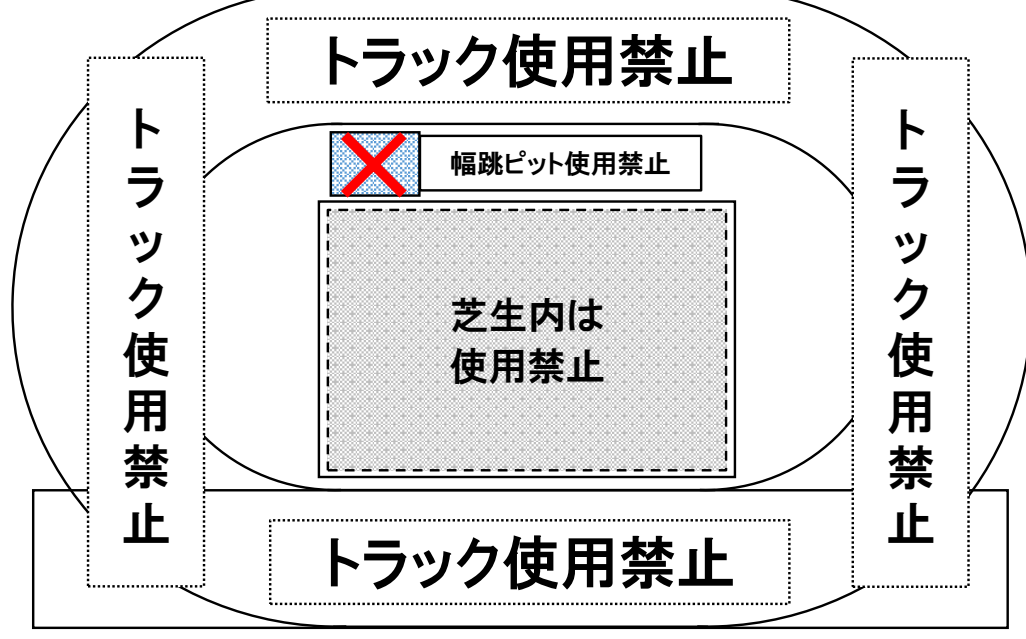
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット 使用禁止

6月29日(土)
【16:00~16:30】
・十種400m
・男子1600mR

棒高跳助走路：流しは可。スタブローは使用禁止。

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 6月30日(日)

トラックの部

No	競技開始	性別	種目	ラウンド	組-着順 +上位記録者	招集時刻		
						招集開始	招集完了	
1	9:00	男	十種110mH		1組	8:40	8:45	
2	9:10	男	10000m	決勝	2-TR	1組	8:50	8:55
		男・女				2組	9:30	9:35
3	10:50	女	200m	予選	6-TR+24	10:30	10:35	
4	11:20	男	200m	予選	18-TR+24	1-6組	11:00	11:05
						7-12組	11:25	11:30
						13-18組	11:50	11:55
5	12:30	女	3000m	決勝		12:10	12:15	
6	13:00	女	400mH	予選	2-3+2	12:40	12:45	
7	13:15	男	400mH	予選	4-1+4	12:55	13:00	
8	13:40	女	200m	準決勝	3-2+2	13:20	13:25	
9	13:50	男	200m	準決勝	3-2+2	13:30	13:35	
10	14:00	男	3000mSC	決勝	2-TR	13:40	13:45	
11	14:40	女	3000mSC	決勝		14:20	14:25	
12	15:00	男	800m	決勝		14:40	14:45	
13	15:10	女	200m	決勝		14:50	14:55	
14	15:15	男	200m	決勝		14:55	15:00	
16	15:25	女	400mH	決勝		15:05	15:10	
17	15:35	男	400mH	決勝		15:15	15:20	
18	15:50	女	七種800m		1組	現地	15:40	
19	15:55	男	十種1500m		1組	現地	15:45	
20	16:30	女	4×400mR	決勝		16:10	16:15	
21	16:40	男	4×400mR	決勝		16:20	16:25	

フィールドの部 跳躍

No	競技開始	性別	種目	ラウンド	ピット	招集時刻	
						招集開始	招集完了
1	10:00	女	七種走幅跳		C	9:10	9:15
2	10:00	男	三段跳	決勝	A	9:10	9:15
3	11:30	男	十種棒高跳		A	現地	11:10
4	13:00	女	三段跳	決勝	A	12:10	12:15
5	13:30	男	走高跳	決勝	B	12:40	12:45

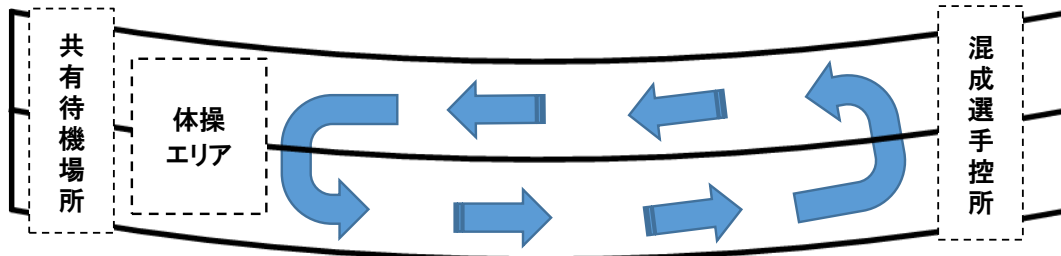
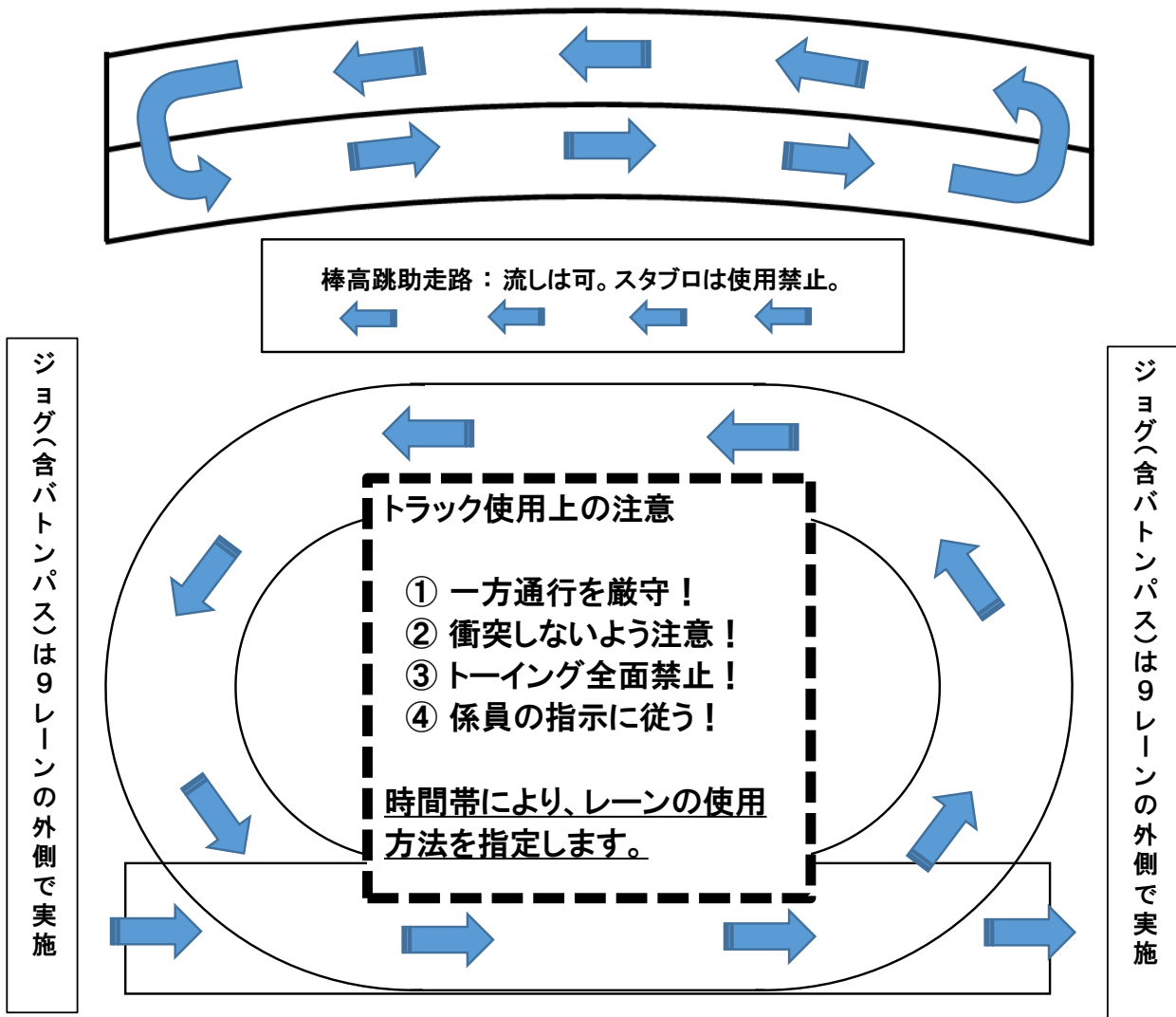
投てき

No	競技開始	性別	種目	ラウンド	ピット	招集時刻	
						招集開始	招集完了
1	10:00	男	十種円盤投		A	現地	9:40
2	11:00	男	やり投	決勝	B	10:10	10:15
3	13:30	女	七種やり投		B	現地	13:10
4	13:30	男	十種やり投		B	現地	13:10
5	15:00	女	砲丸投	決勝	B	14:10	14:15

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。



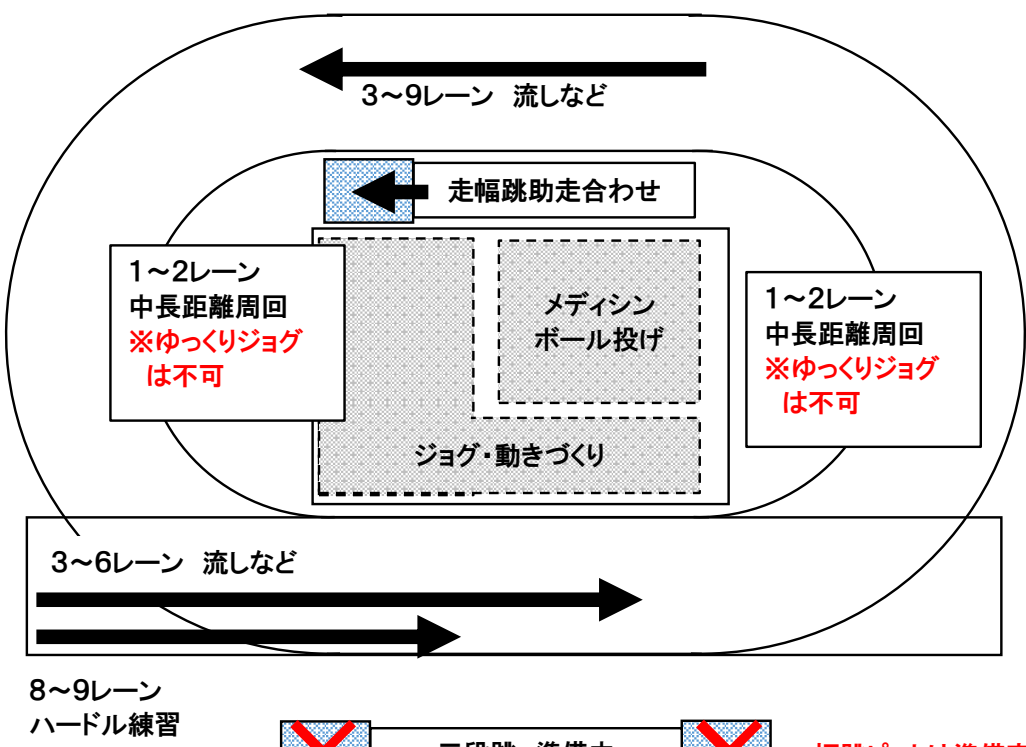
メインスタンド下の雨天走路使用上の注意

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。

6月30日(日)
【7:30~8:50】
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

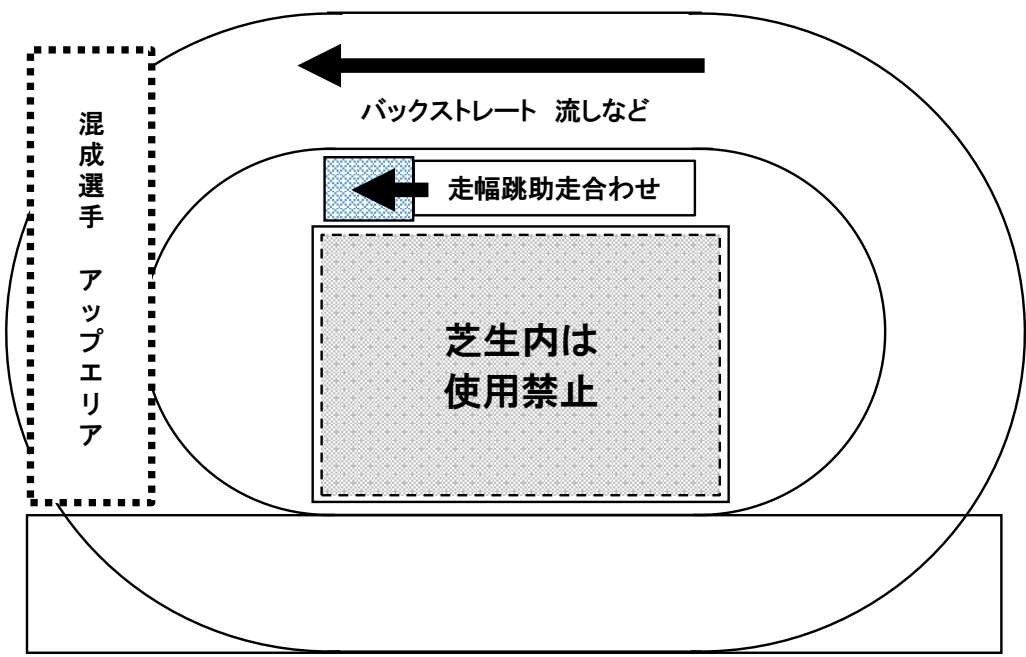


幅跳ピットは準備完了後練習場として解放

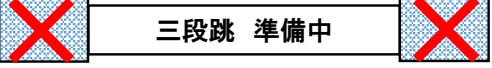
6月30日(日)
【8:50~9:10】
・十種110mH

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



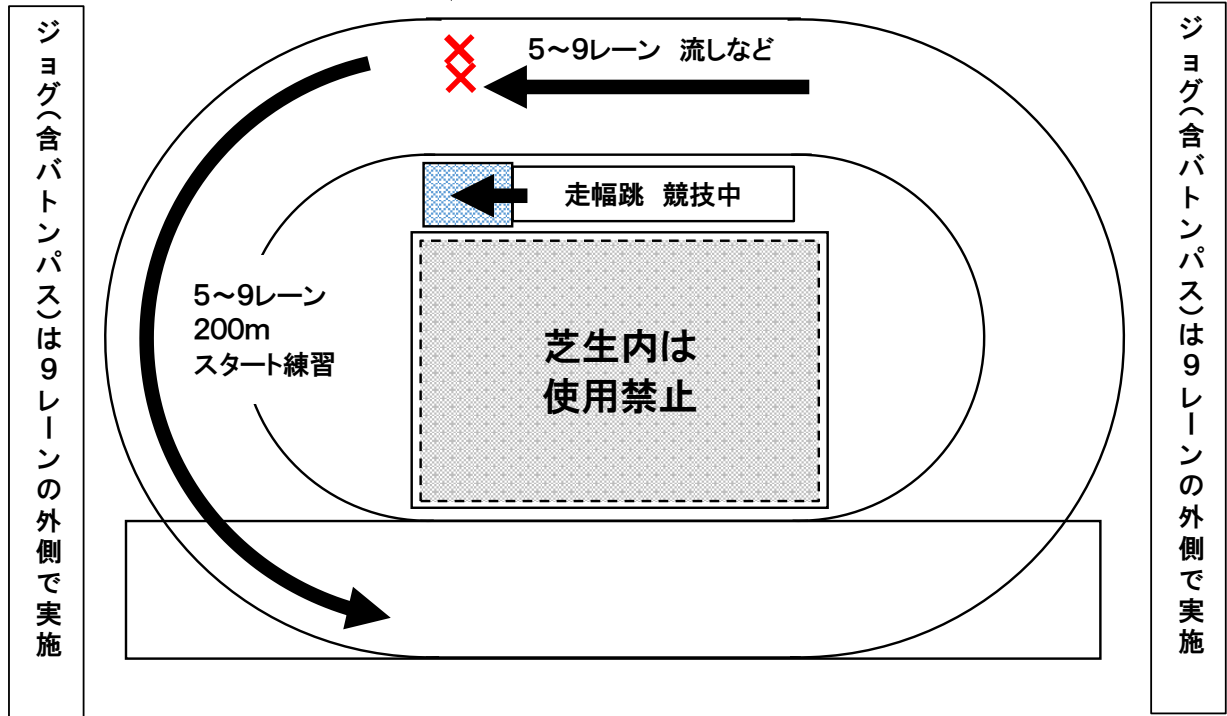
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



幅跳ピットは準備完了後練習場として解放

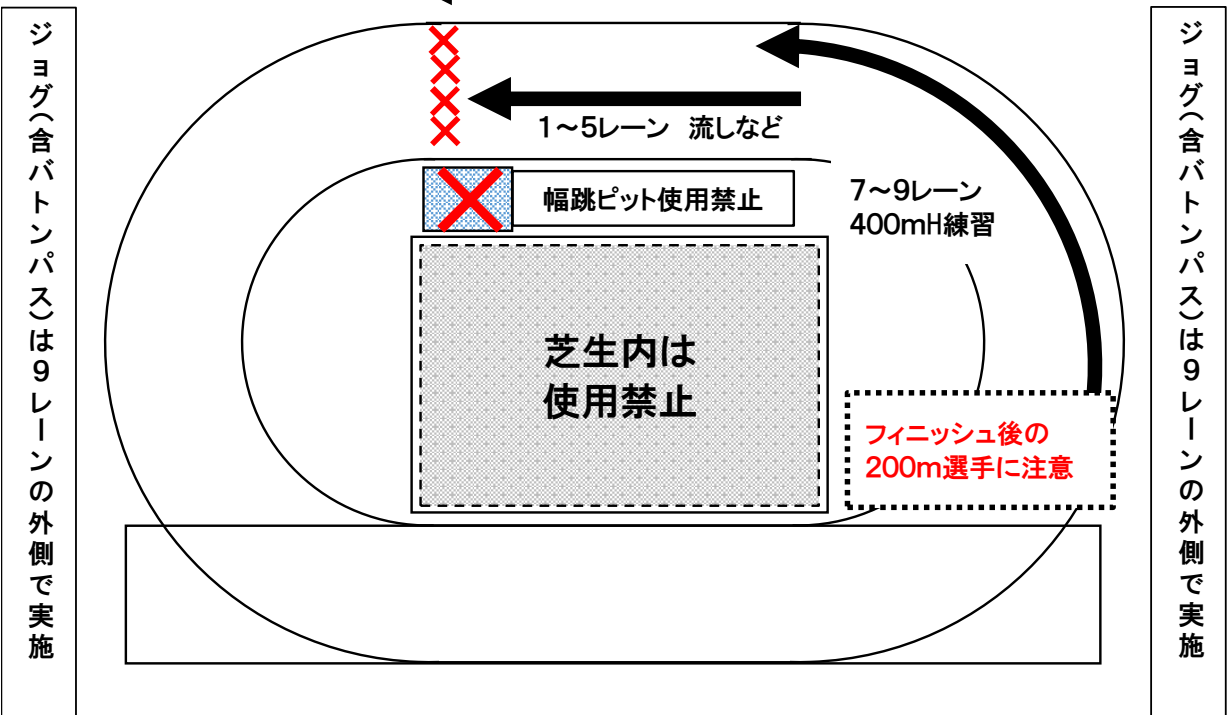
6月30日(日)
【9:10~10:50】
・男女10000m

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。



6月30日(日)
【10:50~12:30】
・男女200m

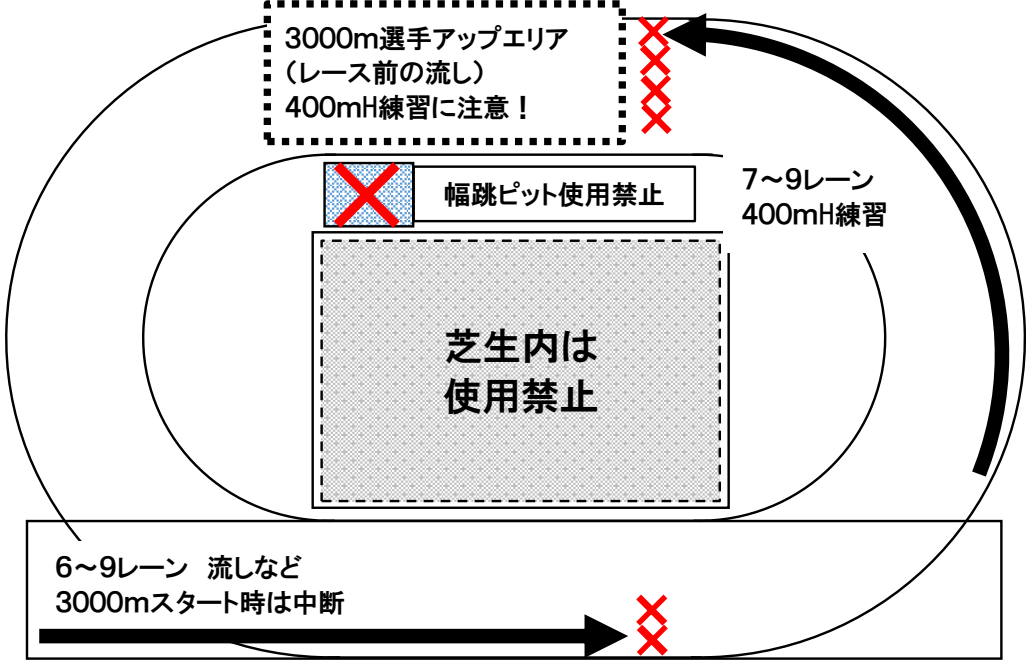
棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。



6月30日(日)
【12:30~13:00】
・女3000m

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



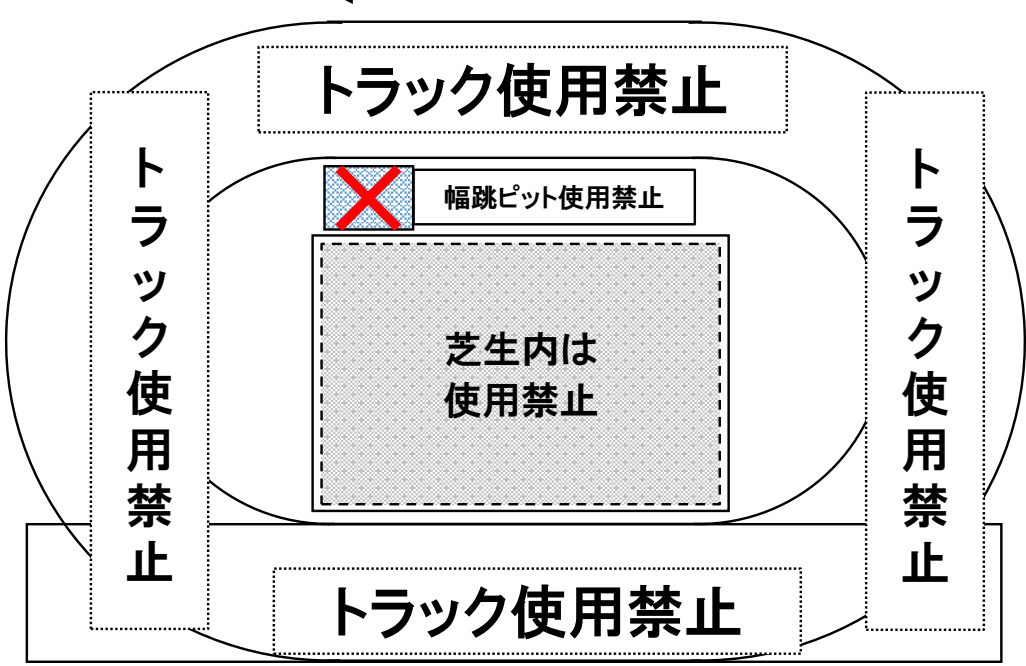
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

三段跳 競技中

6月30日(日)
【13:00~13:40】
・男女400mH

棒高跳助走路：流しは可。スタプロは使用禁止。

ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施



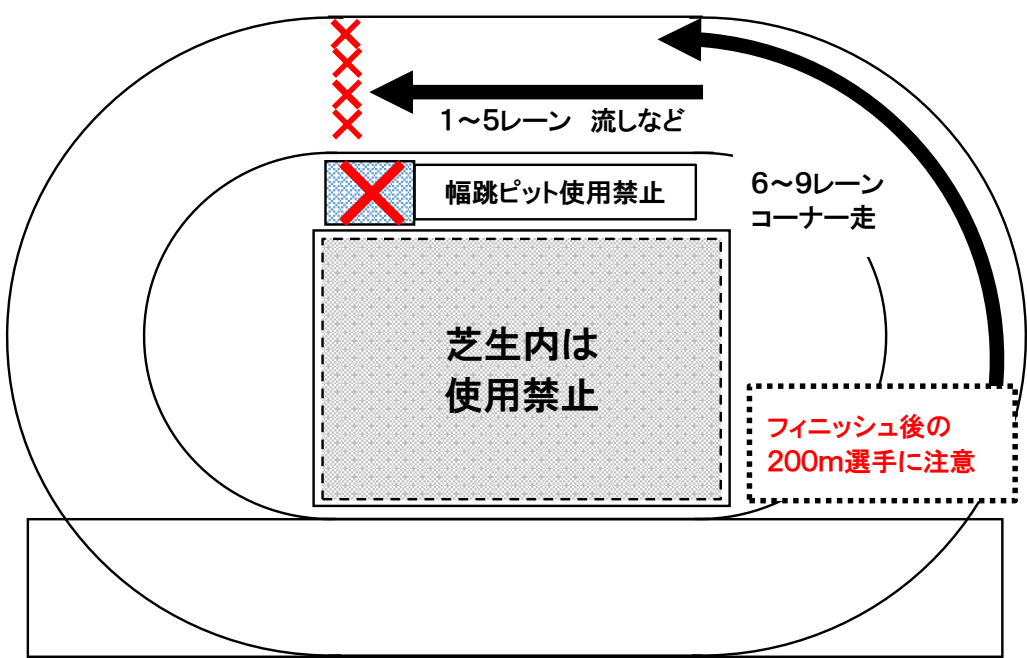
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

三段跳 競技中

6月30日(日)
【13:40~14:00】
・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



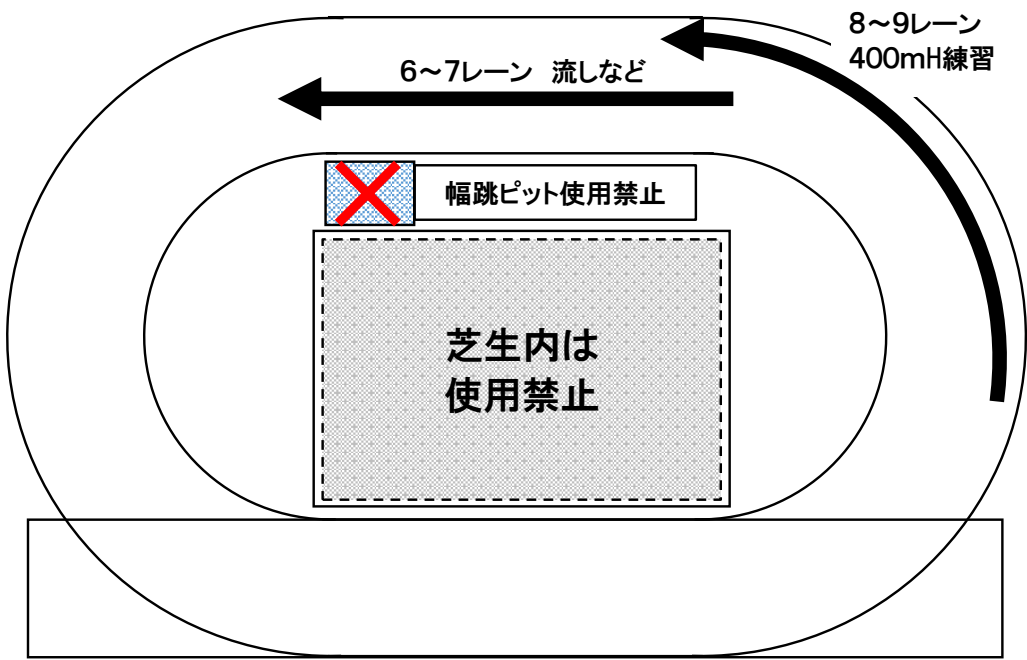
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

三段跳 競技中

6月30日(日)
【14:00~15:00】
・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



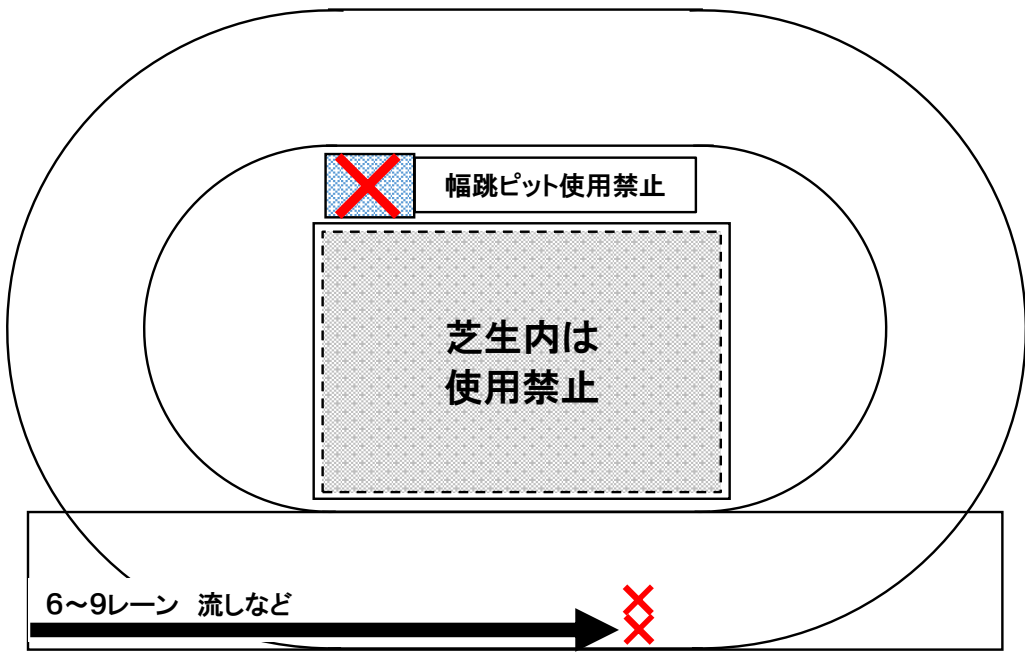
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

三段跳 競技中

6月30日(日)
【15:00~15:10】
・男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



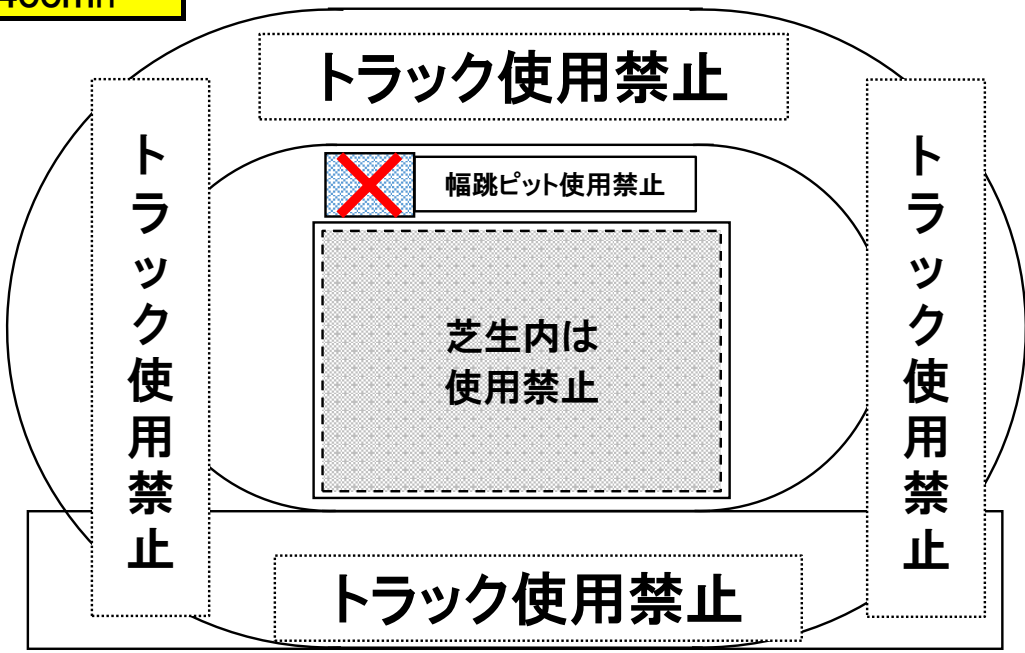
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット 使用禁止

6月30日(日)
【15:10~15:50】
・男女200m
・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



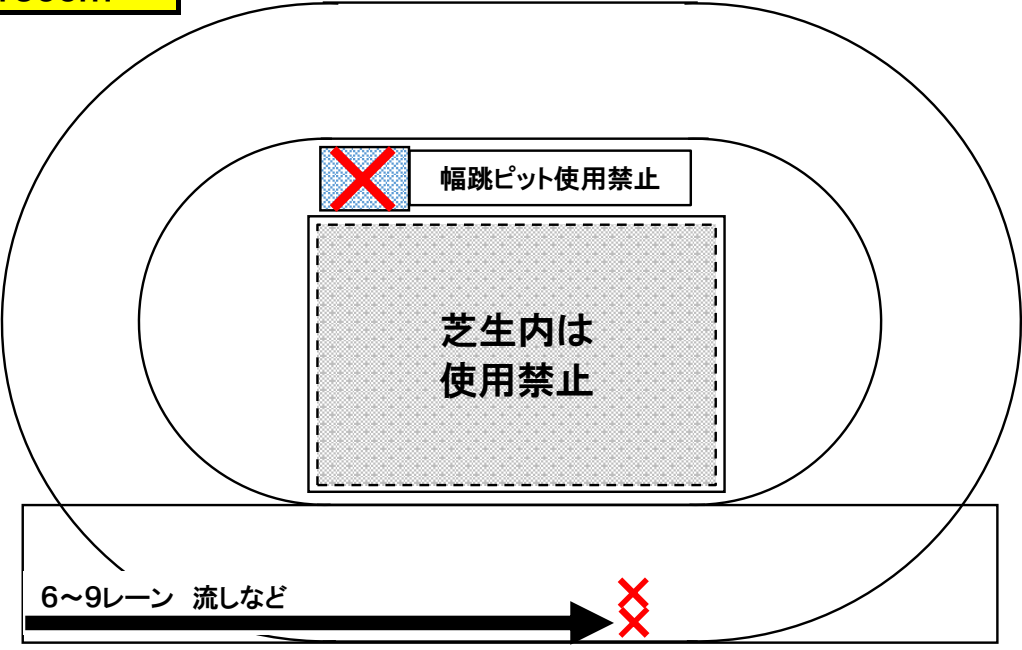
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット使用禁止

6月30日(日)
【15:50~16:20】
・七種800m
・十種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



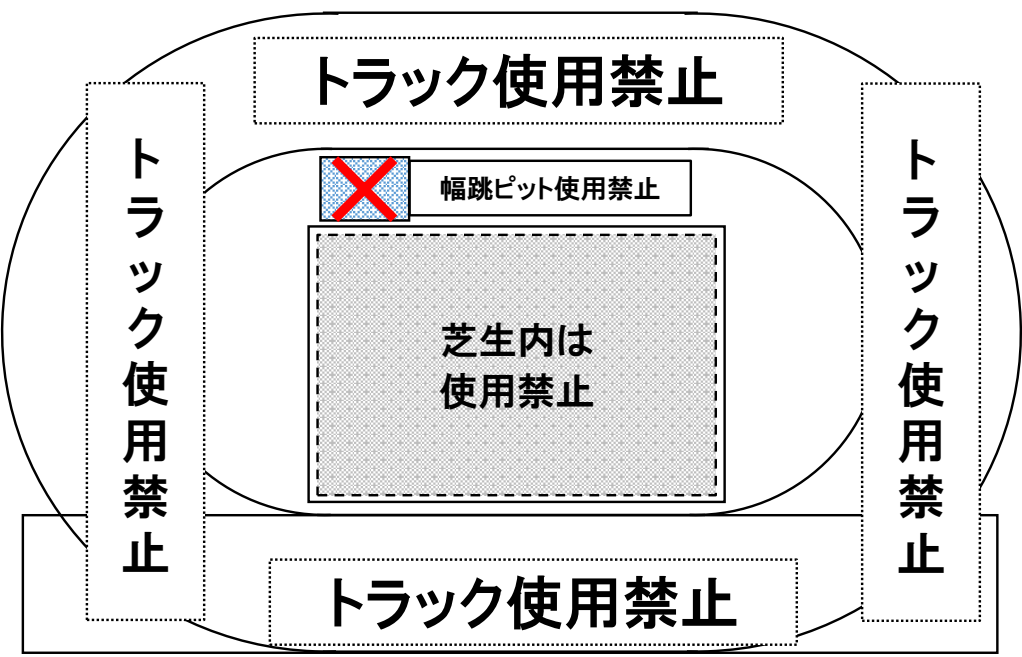
ジョグ(含バトンパス)は9レーンの外側で実施

幅跳ピット 使用禁止

6月30日(日)
【16:20~16:50】
・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