

第2競技場でのウォーミングアップについて

1. 第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。
2. 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。
3. 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、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は原則として使用しない。雨天時のみ、ジョギングと体操用として使用を許可する。
5. バックストレート外側の雨天走路はジョグ・体操のみ。
6. 競技者同士、安全に十分注意し使用すること。不用意にトラックを横切ったり、逆走したり、指定された内容と違うアップをしたりしないこと。

第2陸上競技場内 ウォーミングアップエリア レイアウト

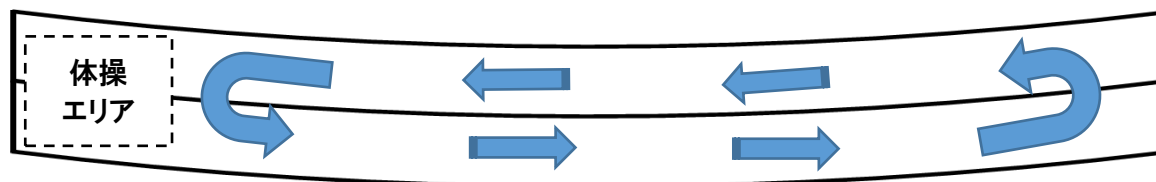
1・2レーン	中距離・長距離・競歩の周回練習。ジョグは不可。
3～6レーン(ホーム)	短距離(直線流し、SD、加速走など)
3～6レーン(ホーム以外)	リレー(リレー使用時以外はホームと同様)
7レーン(ホーム)	100mハードル
7レーン(第1曲走路～バック)	400mハードル(女子)
8レーン(ホーム)	100mハードル/110mハードル
8レーン(バック)	安全確保のため使用しない。
9レーン(ホーム)	110mハードル
9レーン(第1曲走路～バック)	400mハードル(男子)
9レーン外側(ホーム以外)	ジョギング
フィールド内芝生	投擲競技実施時以外は使用可。 メディシンボール使用は限定区画内のみ。
跳躍ピット	Aピット使用可。(係員の指示による)

トラック使用上の注意

- ① 一方通行を厳守！
- ② 衝突しないよう注意！
- ③ トーイング全面禁止！
- ④ 係員の指示に従う！

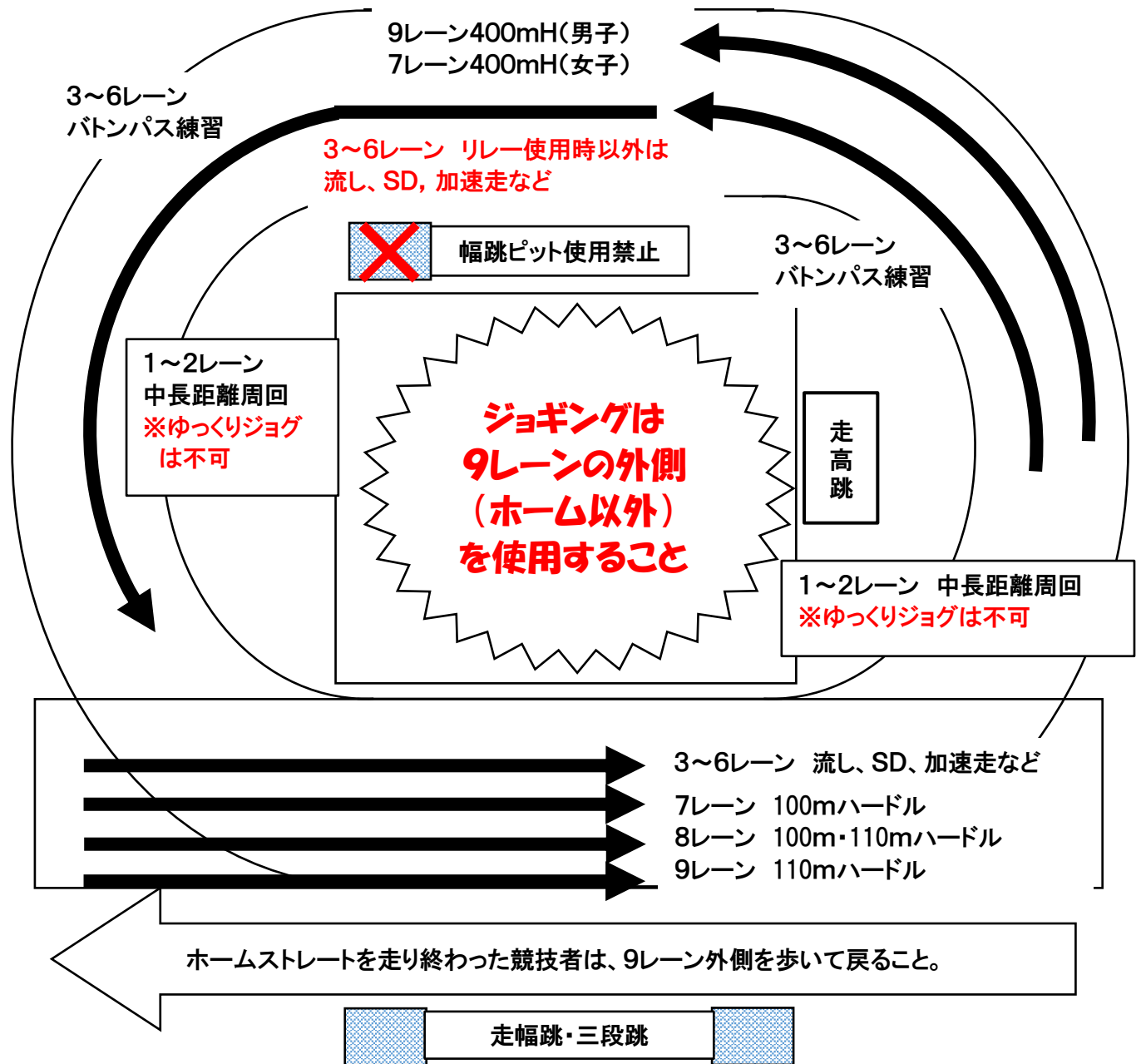
メインスタンド下の雨天走路使用上の注意

原則として使用しない。雨天時にジョギングと体操のみ使用可とする。



雨天時の使用方法

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！
体操エリアを100mスタート側に設置する。



投擲競技を実施していない場合の芝生内の使用

バックストレート側

幅跳ピット使用禁止

メディシンボール投げ

ジョグ・動きづくり

ホームストレート側

以下の日時は投擲競技実施中につき芝生内への立入を禁止する。

8月21日(金) 9:20~12:00
ハンマー投

8月22日(土) 9:20~15:00
円盤投

8月23日(日) 10:30~11:30
十種円盤投