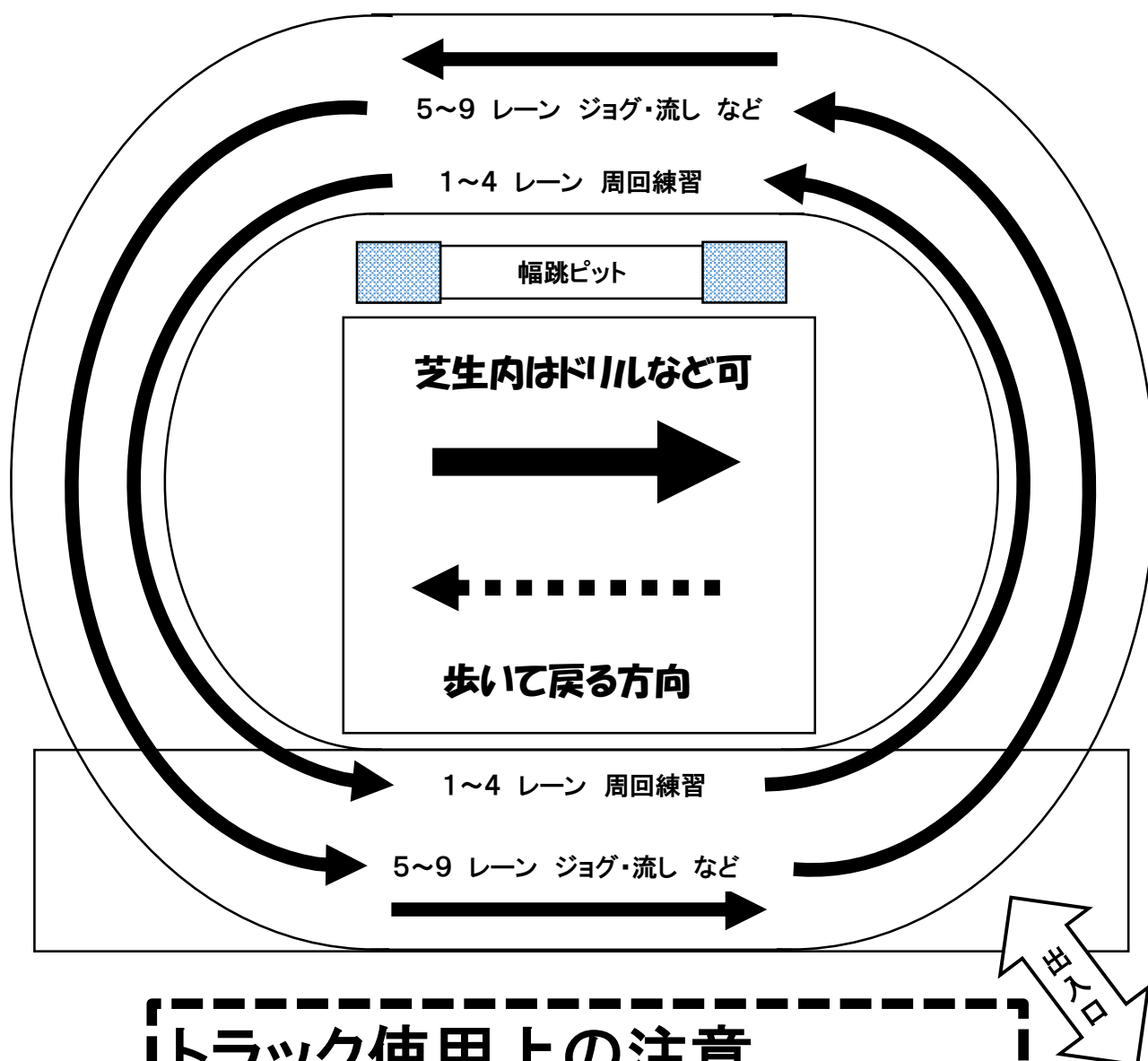


## 第2競技場でのウォーミングアップについて

1. 大会当日のウォーミングアップは、必ず第2競技場を使用する。第2競技場はレーンごとに使用できる内容を指定する。
2. ウォーミングアップ場について定めた内容などは、プログラムや栃木陸協ウェブサイト等で周知するほか、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での練習は禁止する。また、スタジアム外周での練習も禁止する。
4. メインスタンド下の雨天走路およびバックストレート外側の雨天走路は使用不可とする。
5. 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

1～4 レーン	周回練習で使用（ジョグは不可）
5～9 レーン	ジョグ 流し など
芝生内	ドリル など（衝突しないよう注意！）



### 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 不意に横切らない！
- ④ 係員の指示に従う！