

## 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. スタジアム外周でのジョギングなどは禁止。
5. 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ジョギングと体操のみでの使用を許可する。流しやダッシュ等は禁止。
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

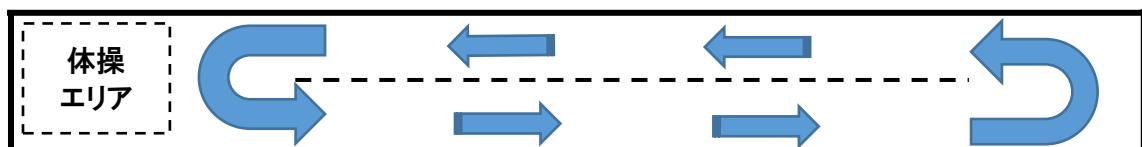
1・2レーン	中距離・長距離・競歩の周回練習。ジョグは不可。
3～6レーン(ホーム)	短距離(直線流し、SD、加速走など)
3～6レーン(ホーム以外)	リレー(リレー使用時以外はホームと同様)
7レーン(ホーム)	100mハードル
7レーン(第1曲走路～バック)	400mハードル(女子)
8レーン(ホーム)	100mハードル/110mハードル
8レーン(バック)	安全確保のため使用しない。
9レーン(ホーム)	110mハードル
9レーン(第1曲走路～バック)	400mハードル(男子)
9レーン外側(ホーム以外)	ジョギング
フィールド内芝生	投擲競技実施時以外は使用可。 メディシンボール使用は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

### 第2競技場 雨天走路使用上の注意

ジョギングと体操のみ使用可とする。逆走禁止。衝突事故に注意。



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！  
体操エリアを雨天走路の端に設置する。

9レーン400mH(男子)  
7レーン400mH(女子)

円盤投・ハンマー投実施中は  
1~6レーン立入禁止



幅跳ピット使用禁止

3~6レーン  
バトンパス練習

3~6レーン  
バトンパス練習

1~2レーン  
中長距離周回  
※ゆっくりジョグ  
は不可

ジョギングは  
9レーンの外側  
(ホーム以外)  
を使用すること

走高跳

1~2レーン 中長距離周回  
※ゆっくりジョグは不可



3~6レーン 流し、SD、加速走など  
7レーン 100mハードル  
8レーン 100m・110mハードル  
9レーン 110mハードル

ホームストレートを走り終わった競技者は、9レーン外側を歩いて戻ること。

走幅跳・三段跳

### 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

メディスン  
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。

4月 9日(金) 13:00~15:30

4月10日(土) 9:00~16:00

4月11日(日) 10:00~11:00

またバックストレートの  
1レーンから6レーンも使用禁止。  
(円盤やハンマーがトラックに  
飛び出す危険もあるため)