

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. 投擲競技の練習は、全面禁止とする。
ただし、円盤投・ハンマー投の練習は競技直前の公式練習についてのみ、許可する。
3. 投擲競技実施中は、芝生内へは立入禁止。
4. 投擲競技実施中は、バックストレートの1～7レーンへの立入禁止。
5. ジョギングは9レーン外側を利用すること。
ホームストレートの9レーン外側では競技者相互が譲り合って通行すること。
6. 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。
7. 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。

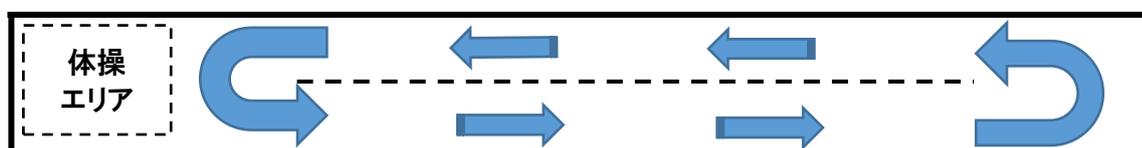
第2陸上競技場内 ウォーミングアップエリア レイアウト

レーン	ホームストレート	ホームストレート以外
1・2レーン	中距離・長距離・競歩の周回練習 投てき競技実施中はバックストレート立入禁止＝周回練習禁止	ゆっくりジョグは不可
3～6レーン	短距離（直線流し、SD、加速走など）	リレー（リレー使用時以外はホームと同様）
7レーン	100mハードル	安全確保のため使用しない
8レーン	100mハードル／110mハードル 兼用で使用可	リレー または 400mハードル(女子)
9レーン	110mハードル	リレー または 400mハードル(男子)
9レーン外側 (ホーム以外)	ジョグ（9レーン外側でのジョグのみ逆走も可）	
フィールド内 芝生	投擲競技実施時以外は使用可 ドリル等の実施に限る 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）	

- ① 一方通行を厳守！
- ② 衝突しないよう注意！ レーンを横切るとき注意！
- ③ トーイング全面禁止！
- ④ 投てき練習は競技開始前の公式練習のみ！
- ⑤ 係員の指示に従う！ 従わない場合は警告！

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。



ラ
フ
イ
ン
ニ
シ
ユ

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。

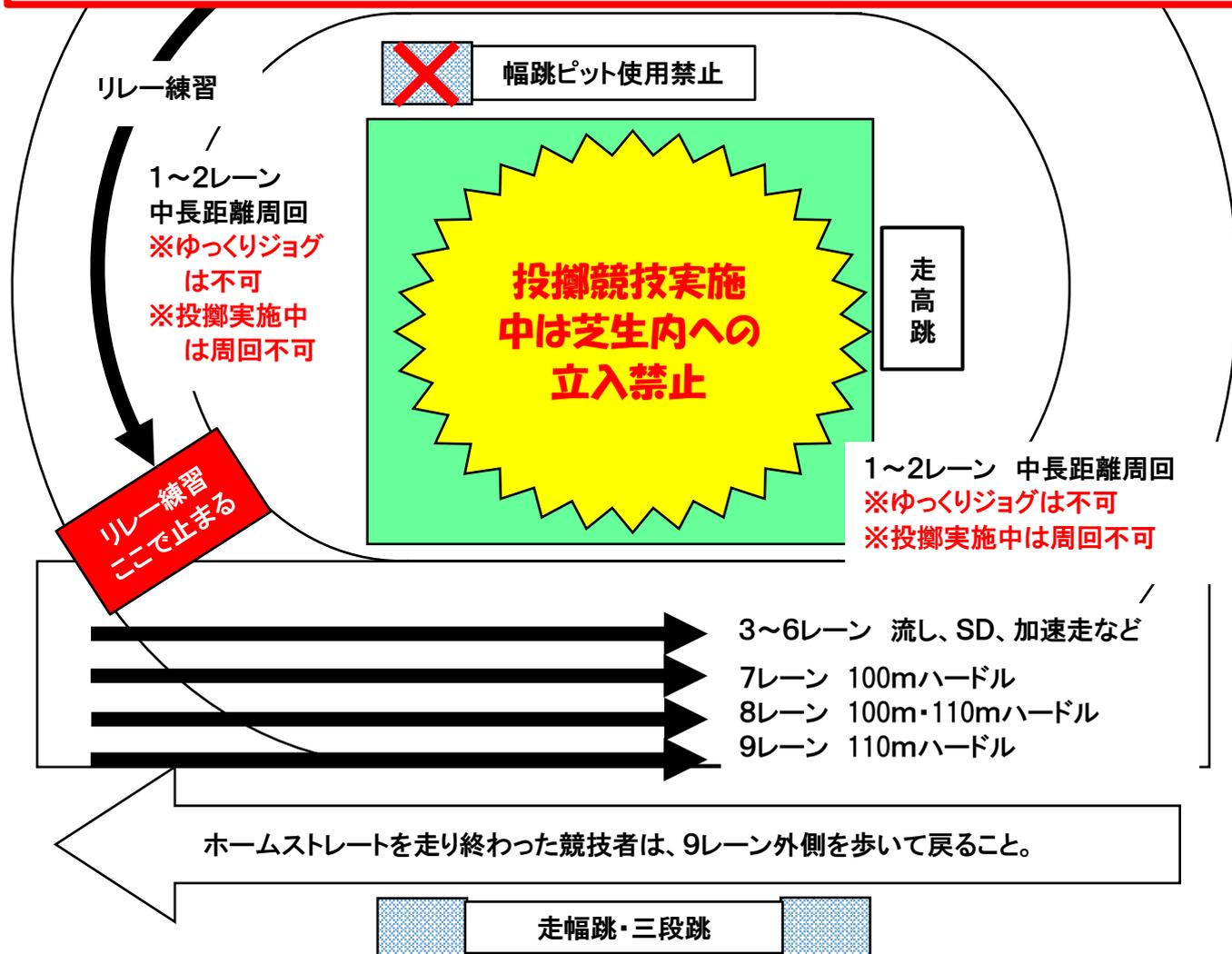
7/2 (金) 9:10~12:00 バックストレート

1~7レーン:立入禁止、8~9レーン:リレー練習

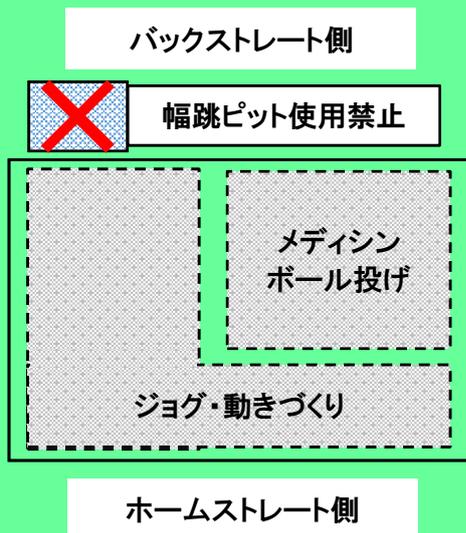
上記以外の時間帯 バックストレート

1~2レーン:中長距離周回、3~6レーン:リレー練習、短距離

7レーン:使用禁止、8レーン:400mH(女子)、9レーン:400mH(男子)



投擲競技を実施していない場合の芝生内の使用



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。

7月2日(金) 9:10~12:00

ハンマー投 競技中

またバックストレートの1レーンから7レーンも使用禁止。

(ハンマーがトラックに飛び出す危険もあるため)

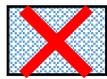
7/3 (土) 9:00~15:00 バックストレート

1~7レーン:立入禁止、8レーン:400mH(女子)、9レーン:400mH(男子)

上記以外の時間帯 バックストレート

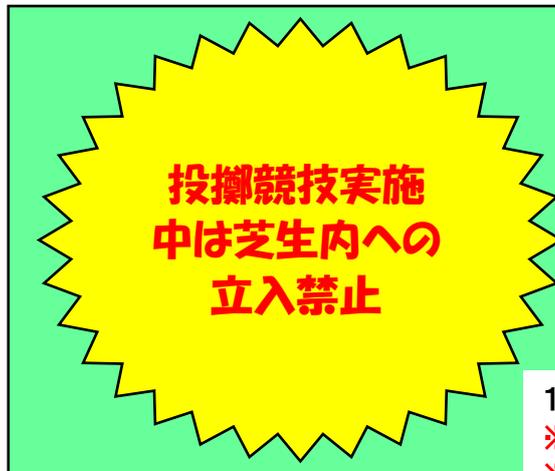
1~2レーン:中長距離周回、3~6レーン:短距離

7レーン:使用禁止、8レーン:400mH(女子)、9レーン:400mH(男子)



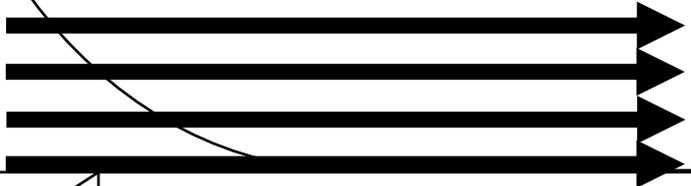
幅跳ピット使用禁止

1~2レーン
中長距離周回
※ゆっくりジョグ
は不可
※投擲実施中
は周回不可



走高跳

1~2レーン 中長距離周回
※ゆっくりジョグは不可
※投擲実施中は周回不可



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

メデイシン
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。

7月3日(土) 9:00~15:00

円盤投 競技中

またバックストレートの
1レーンから7レーンも使用禁止。

(円盤がトラックに飛び出す
危険もあるため)

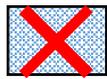
7/4 (日) 10:30~11:30 バックストレート

1~7レーン:立入禁止、8レーン:400mH(女子)、9レーン:400mH(男子)

上記以外の時間帯 バックストレート

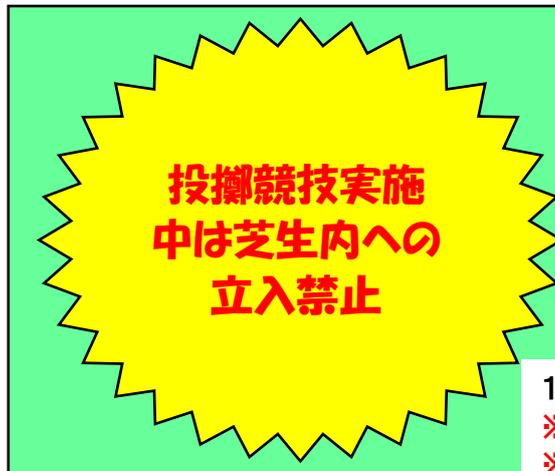
1~2レーン:中長距離周回、3~6レーン:短距離

7レーン:使用禁止、8レーン:400mH(女子)、9レーン:400mH(男子)



幅跳ピット使用禁止

1~2レーン
中長距離周回
※ゆっくりジョグ
は不可
※投擲実施中
は周回不可



走高跳

1~2レーン 中長距離周回
※ゆっくりジョグは不可
※投擲実施中は周回不可



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。

7月4日(日) 10:30~11:30

十種競技円盤投 競技中

またバックストレートの
1レーンから7レーンも使用禁止。

(円盤がトラックに飛び出す
危険もあるため)