

## 陸上競技場でのウォーミングアップについて

1. 競技場内は大会2日間とも、7:30～9:15の時間帯でウォーミングアップのために解放する。9:15までに退場すること。
2. 9:15以降は、状況によりバックストレートを解放する時間帯を設ける。詳しくは別紙を参照。
3. 投擲競技の練習は、全面禁止とする。ただし、砲丸投・やり投練習は競技直前の公式練習についてのみ、許可する。
4. 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。
5. 競技者同士、安全に十分注意し使用すること。

### 陸上競技場内 ウォーミングアップエリア 【9:15まで】

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	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 300mハードル(女子)
9レーン	110mハードル	リレー または 300m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）	

9レーン300mH(男子)  
8レーン300mH(女子)

3~6レーン リレー練習

大会2日間とも  
7:30~9:15  
の時間帯に  
競技場内を  
解放する

1~2レーン  
中長距離周回  
※ゆっくりジョグ  
は不可

1~2レーン  
中長距離周回  
※ゆっくりジョグ  
は不可

リレー練習  
ここで止まる

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

- 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！

## 【1日目】 バックストレートの解放時間

- 10:30 成年男子300m 終了後 から  
12:50 少年男子A 100m 終了後 まで
- 13:05 少年男子A 800m 終了後 から  
13:50 記録会男子 110mH 終了後 まで
- 14:25 成年男子 300m 終了後 から  
14:50 少年男子A 100m 終了後 まで

- ・必ず一方通行(1500mスタート地点から200mスタート地点へ)で使用すること。
  - ・スターティングブロック等を勝手に持ち出さないこと。
- 

## 【2日目】トラックの解放時間 (リレー練習として解放)

- 13:50 記録会男子 200m 終了後 から  
14:40 記録会女子 4×100mR 開始前 まで

- ・この時間帯のみ、リレー練習用として解放する。リレー以外の練習は不可とする。