



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！）
メインスタンド下	体操・ストレッチ 更衣室・WC使用可

- 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。ただし、大会当日の女子1区については、7:30～9:30の時間帯に限り第2競技場の他にカンセキスタジアム内でのウォーミングアップも認める。
- 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。
- 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。
- メインスタンド下の雨天走路は使用可とするが、体操・ストレッチのみとする。
メインスタンド下の更衣室及びWCは使用可とするが、シャワー室は使用不可とする。
バックストレート外側の雨天走路は使用不可とする。
- 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。