



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

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。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。
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。
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。