

## ウォーミングアップ会場とその形態

※多目的広場が使用できないため、かなりの混雑が予想されます。また、jog や動き作りの場所が十分にありません。競技場外周は駐車場でもあるので、事故のないようにお願いします。

|   | アップ会場  | 該当種目                             | 利用可能なアップ形態   |
|---|--|----------------------------------|--|
| ① | 多目的広場  | 使用不可                             | 使用不可   |
| ② | 直線走路<br>150m (2分割)<br>4レーン   | 短距離<br>リレー<br>(1日目・2日目)          | ショートスプリント・SD<br>時間帯で1日目・2日目バトンパス<br>(前走者30m+次走者30m)<br>※ウォーミングアップ等は外周で   |
| ③ | 本トラック<br>バックストレート外<br>エンジゾーン   | ハードル<br>混成ハードル                   | ハードルドリル<br>S～3台<br>※ウォーミングアップ等は外周で   |
| ④ | 本トラック<br>第2コーナー～<br>～バックストレート～<br>～第3コーナー<br>または<br>直線走路(2分割)<br>のリレーゾーン | リレーのみ<br>(1日目・2日目)               | バトンパスのみ<br>1日目<br>女4×100m R 予8:00～9:25<br>女4×100m R 決15:25～15:40<br>2日目<br>男4×100m R 予8:00～9:20<br>男4×100m R 決13:35～13:55<br>※ウォーミングアップ等は外周で |
| ⑤ | 本トラック<br>走高跳ピット<br>走幅跳ピット<br>棒高跳ピット<br>砲丸投ピット                            | 走高跳<br>走幅跳<br>棒高跳<br>砲丸投<br>混成競技 | それぞれの技術練習・足合わせ等<br>招集を競技開始45分前完了とし、公式<br>練習の時間を多めにとる<br>※ウォーミングアップ等は外周で  |
| ⑥ | 陸上競技場外周<br>(第1～第4～第3～<br>第2ゲート間)   | 全競技                              | jogなどのウォーミングアップ<br>※駐車場なので、注意して使用する<br>※道具は置かないで使用する   |
| ⑦ | 室内走路<br>(100mスタート側半分)  | 全競技                              | jog  |