

## ウォーミングアップ会場とその形態

※アップ場所が少ないため、混雑が予想されます。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	陸上競技場外周 (第1～第4～第3～ 第2ゲート間)	全競技	j o g などのウォーミングアップ ※駐車場なので、注意して使用する ※道具は置かないで使用する ※相撲場付近は使用できない場合がある
②	直線走路 150m (2分割) 4レーン	短距離 リレー (1日目・2日目)	ショートスプリント・SD 時間帯で1日目・2日目バトンパス (前走者 30m+次走者 30m) ※ウォーミングアップ等は外周で
③	本トラック バックストレート外 エンジゾーン	ハードル 混成ハードル	ハードルドリル S～3台 ※ウォーミングアップ等は外周で
④	本トラック 第2コーナー～ ～バックストレート～ ～第3コーナー または 直線走路 (2分割) のリレーゾーン	リレーのみ (1日目・2日目)	バトンパスのみ 1日目 女 4×100m R 予 8:00～9:25 女 4×100m R 決 15:20～15:40 2日目 男 4×100m R 予 8:00～9:20 男 4×100m R 決 13:35～14:05 ※ウォーミングアップ等は外周で
⑤	本トラック 走高跳ピット 走幅跳ピット 棒高跳ピット 砲丸投ピット	走高跳 走幅跳 棒高跳 砲丸投 混成競技	それぞれの技術練習・足合わせ等 招集を競技開始 45 分前完了とし、公式 練習の時間を多めにとる  ※ウォーミングアップ等は外周で
⑥	室内走路 (100m スタート側半分)	全競技	j o g