

## ウォーミングアップ会場とその形態

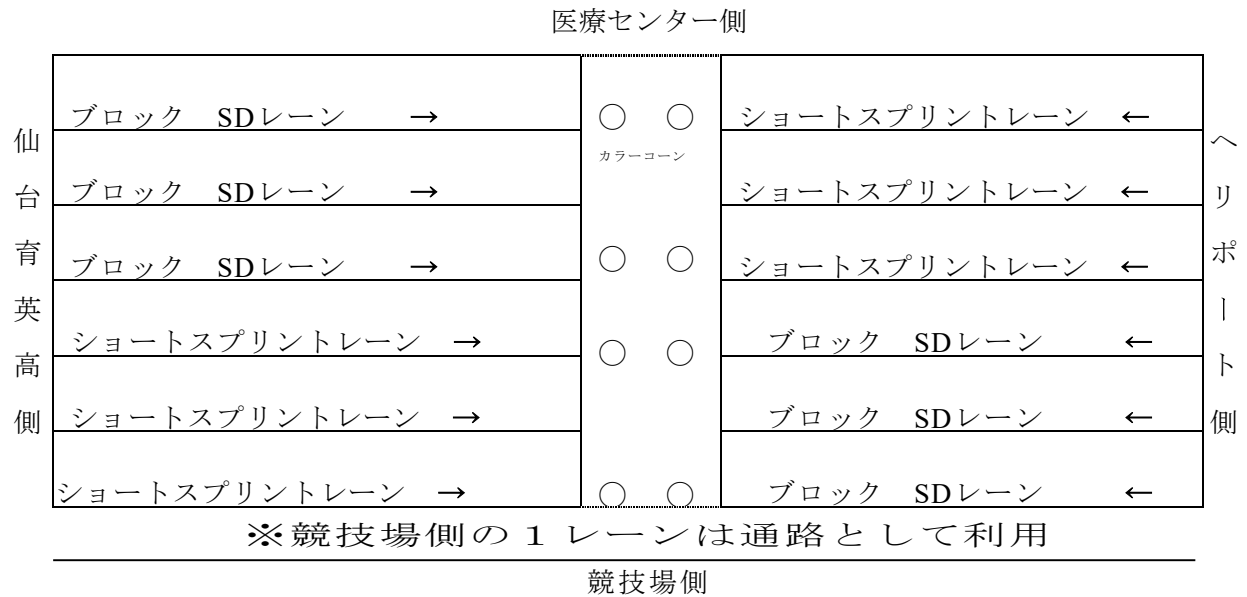
※アップ場所が少ないため、混雑が予想されます。jog や動き作りの場所が十分にありません。競技場外周は駐車場でもあるので、事故のないようにお願いします。

	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)	全種目	jog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
②	直線走路 150m (2分割) 4レーン	短距離 リレー	ショートスプリント・SD 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～1台・S～3台 1日目男子ハードル 2日目女子ハードル(男子ハードル1レーン) 3日目女子ハードル ※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  直線走路(2分割) 本トラックのリレー練習 時間帯は、リレー優先	全種目可だがリレー 優先時間帯はリレー 優先	1日目 8:00～9:30(女子リレーバトンパス優先) 11:10～12:25 2日目 8:00～9:30 ・ 10:00～10:30 11:35～12:40 ・ 13:10～14:00 3日目 8:00～9:30(男子リレーバトンパス優先) 10:55～11:45 12:15～12:30(男子リレーバトンパス優先) ※ウォーミングアップ等は外周で ※競技進行を優先しスタート時は静かにすること
⑤	本トラック 走高跳ピット 走幅跳ピット 砲丸投ピット 棒高跳ピット ※棒高跳は現地招集	走高跳 走幅跳 砲丸投 棒高跳 混成競技	それぞれの技術練習・足合わせ等 招集を早めに行い、公式練習の時間を多めにとる。  <フィールド競技各ピット> 準備でき次第、競技に支障が無い範囲で使用可 ※ただし、ピットに審判の先生がいる場合のみ 使用可とします。
⑥	室内走路 (100m スタート側半分)	<u>原則、使用不可</u>	走幅跳の出場選手のみ競技中使用可。 荒天時は、開放する場合がある。その際は、ウォーミングアップ会場係の指示に従って使用すること。

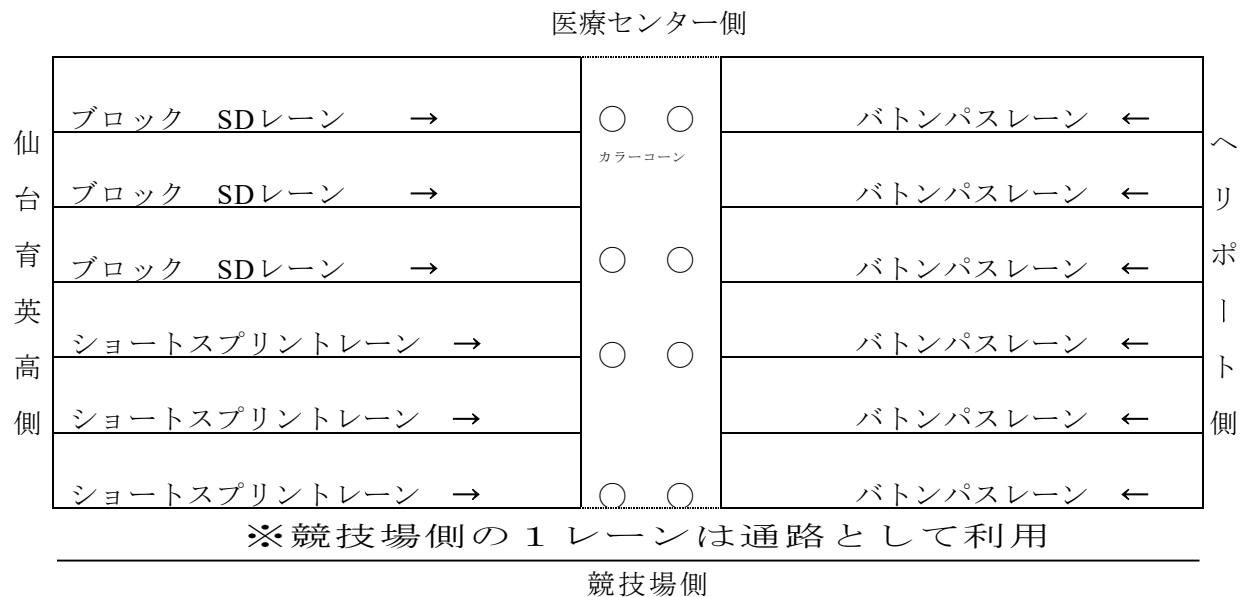
★直線走路 7 レーン (150m)

およびバックストレート外側の使い方★

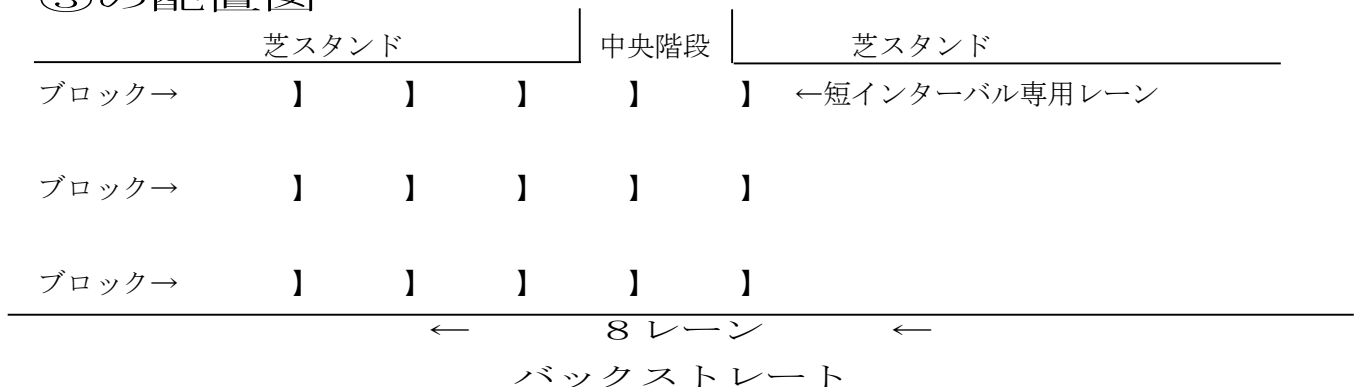
②の西配置図



リレー優先時間



③の西配置図



※1日目は全て男子ハードル, 3日目は, 全て女子ハードルとする

# フィールド競技会場図およびコーチングエリア

