

# 【青葉の森陸上競技場】～ウォーミングアップ会場図～

1日目 9:20まで

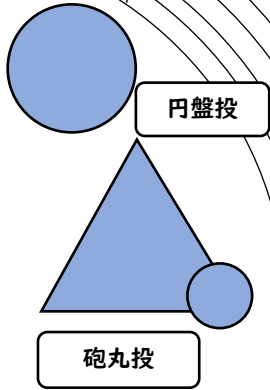
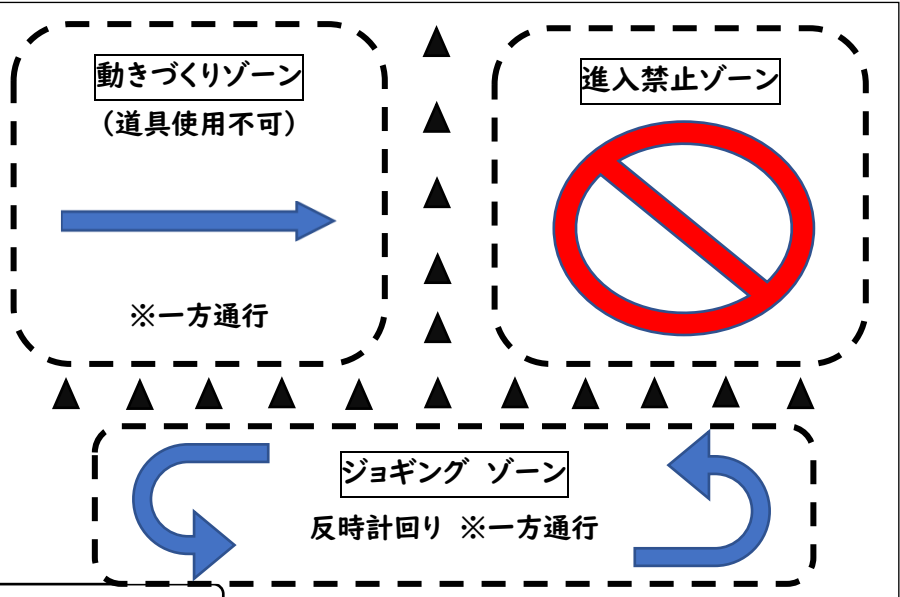
※フィールド競技は、アナウンス後に練習可能とする。

5~8 200mS.D.レーン

棒高跳

3~8 流しレーン

**※ 注意事項 ※**  
 \* 走路では用具を置いての練習を禁止する。(ラダーやミニハードルなどは芝生で使用する。)  
 \* 走り出す前に「Oレーン行きます」と声出して安全確認をすること。  
 \* レーンの逆走禁止  
 \* 集団練習禁止  
 \* レーンを横断する時には必ず後方を確認し、「通ります!!」と声をかけてから渡る。



3~8レーン  
 800m  
 スタート練習

1~2 周回レーン

3~6 短距離レーン  
 ※流し含む

3~8 短距離レーン  
 ※流し含む

## ☆競技開始後の練習☆

- ・競技場に面したエリアでアップ可能。(スピード練習は不可。園路や芝生エリアは使用不可)
- ・競技に支障無い範囲で、バックストレートで練習可能。(ただし、役員の指示に必ず従うこと)
- ・集団練習禁止。

7 女子ハードルレーン  
 8 男子ハードルレーン  
 (インターバル変更不可)

走幅跳

# 【青葉の森陸上競技場】～ウォーミングアップ会場図～

2日目 9:20まで

※フィールド競技は、アナウンス後に練習可能とする。

5~8 200mS.D.レーン

棒高跳

3~8 流しレーン

## ※ 注意事項 ※

- \* 走路では用具を置いての練習を禁止する。(ラダーやミニハードルなどは芝生で使用する。)
- \* 走り出す前に「Oレーン行きます」と声出して安全確認をすること。
- \* レーンの逆走禁止
- \* 集団練習禁止
- \* レーンを横断する時には必ず後方を確認し、「通ります!!」と声をかけてから渡る。

動きづくりゾーン  
(道具使用不可)

動きづくりゾーン  
(道具使用不可)

※一方通行

※一方通行

ジョギングゾーン  
反時計回り ※一方通行

円盤投

砲丸投

3~8レーン  
800m  
スタート練習

1~2 周回レーン

3・4 短距離レーン  
※流し含む

3~8 短距離レーン  
※流し含む

5・6 女子ハードルレーン  
7・8 男子ハードルレーン  
(インターバル変更不可)

走幅跳

## ☆競技開始後の練習☆

- ・ 競技場に面したエリアでアップ可能。(スピード練習は不可。園路や芝生エリアは使用不可)
- ・ 競技に支障無い範囲で、バックストレートで練習可能。(ただし、役員の指示に必ず従うこと)
- ・ 集団練習禁止。