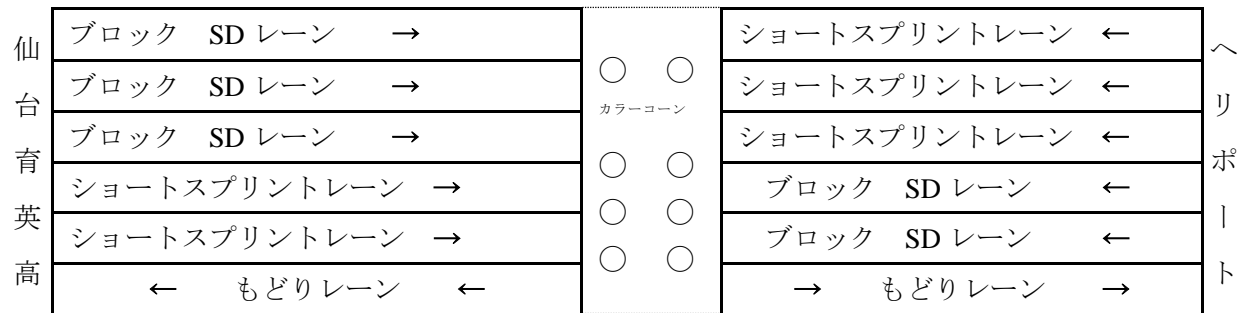


ウォーミングアップ会場とその形態

※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	○ショートスプリント ※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	○ハードルドリル 男子ハードル 女子ハードル ※ハードルの規格を確認すること ※ウォーミングアップ等は外周で
④	バックストレート	全種目可	○直線競技時のみ使用可 ※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 三段跳ピット 砲丸投ピット 棒高跳ピット ※棒高跳びは現地集合	走高跳 走幅跳 三段跳 砲丸投 棒高跳	○それぞれの技術練習・足合わせ等 ※招集を競技開始45分前(砲丸投は30分前) とし、公式練習の時間を多めにとる <フィールド競技各ピット> ○朝：準備でき次第 支障が無い範囲で使用可 ※競技間：競技進行に支障の無い範囲で使用可 ※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・三段跳の出場選手のみ競技中可使用。 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5レーン 医療センター側



競技場側

バックストレート

