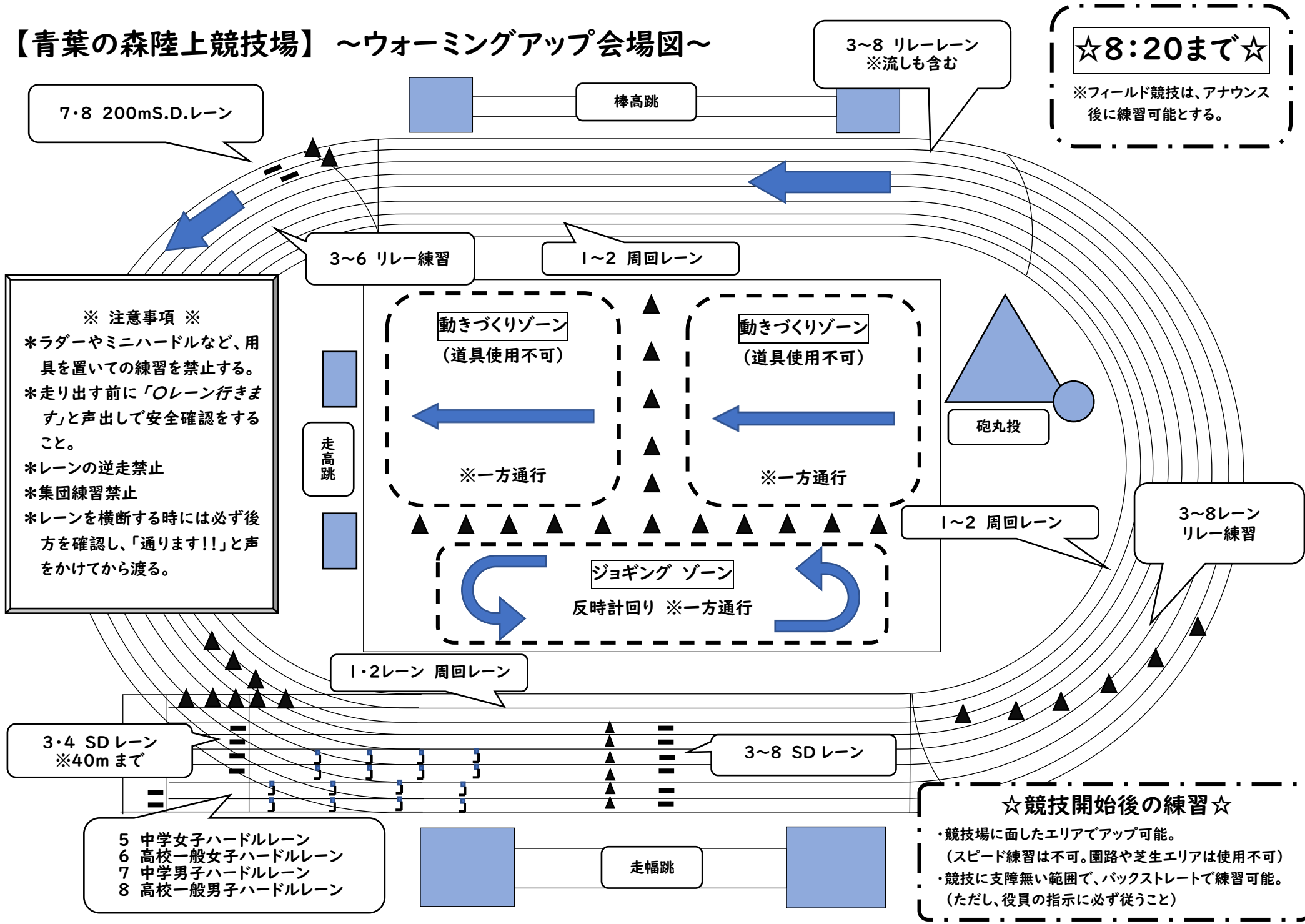


# 【青葉の森陸上競技場】～ウォーミングアップ会場図～



☆8:20まで☆

※フィールド競技は、アナウンス後に練習可能とする。

※ 注意事項 ※

- \*ラダーやミニハードルなど、用具を置いての練習を禁止する。
- \*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。

☆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)

3~8 リレーレーン  
※流しも含む

7・8 200mS.D.レーン

棒高跳

3~6 リレー練習

1~2 周回レーン

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)

砲丸投

走高跳

※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

1~2 周回レーン

3~8レーン  
リレー練習

1・2レーン 周回レーン

3・4 SDレーン  
※40mまで

3~8 SDレーン

- 5 中学女子ハードルレーン
- 6 高校一般女子ハードルレーン
- 7 中学男子ハードルレーン
- 8 高校一般男子ハードルレーン

走幅跳