

【青葉の森陸上競技場】～ウォーミングアップ会場図～

8:15 まで

※フィールド競技は、アナウンス後に練習可能とする。

棒高跳

3~8 レーン リレー練習

※ 注意事項 ※

- * 走路では用具を置いての練習を禁止
- * 走り出す前に「Oレーン行きませ」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。

やり投げゾーン

※一方通行

やり投

砲丸投

走高跳

動きづくりゾーン

※一方通行

1~2 周回レーン

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。

6 男子 中学ハードル
7 男子 JH ハードルレーン
8 男子一般ハードルレーン
(インターバル変更不可)

3 女子 中学ハードル
4 女子 YH ハードルレーン
5 女子一般ハードルレーン
(インターバル変更不可)

走幅跳