

# 【青葉の森陸上競技場】～ウォーミングアップ会場図～

8 : 45 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。

動きづくりゾーン

進入禁止ゾーン

※一方通行

円盤投

砲丸投

走高跳

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・6 ハードル選手  
戻りレーン  
※走ることはできません

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。

45 女子 中学ハードル  
78 男子 中学ハードル  
(インターバル変更不可)

走幅跳