

# 【青葉の森陸上競技場】～ウォーミングアップ会場図～

1日目 8:15まで

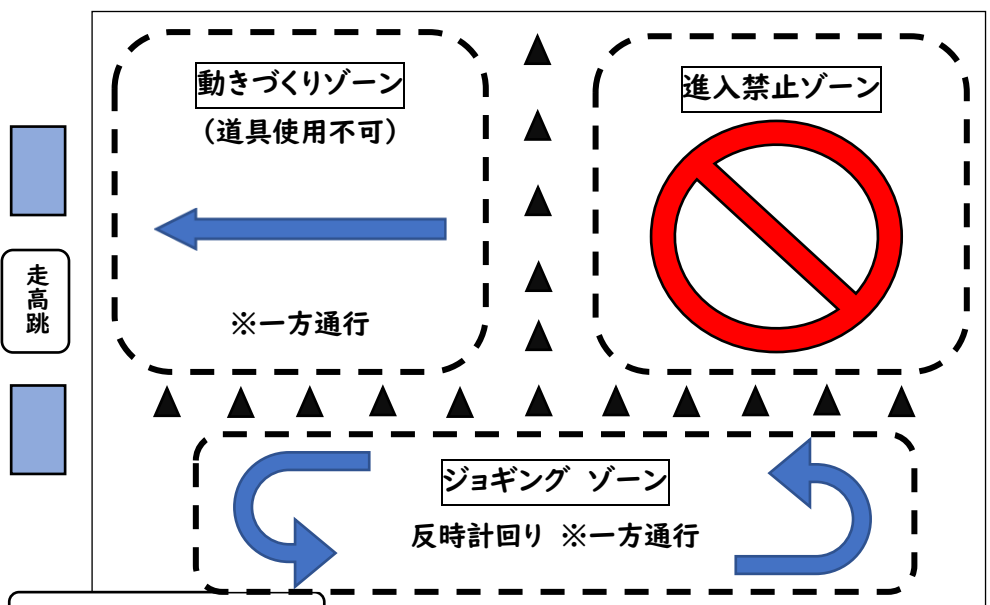
※フィールド競技は、アナウンス後に練習可能とする。

5~8 200mS.D.レーン

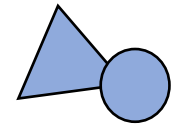
棒高跳

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  
 \* 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。



円盤投



砲丸投

3~8レーン  
 リレー・流し  
 ※ここから並ぶ

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。

# 【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  
400mS.D.レーン

棒高跳

3~8 流しレーン  
リレー練習レーン

## ※ 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  
(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

走高跳

円盤投

砲丸投

3~8レーン  
リレー・流し  
※ここから並ぶ

1~2 周回レーン

3~8 100mS.D.レーン

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。