

## 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 ※相撲場付近は使用できない場合がある
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・SD ※ウォーミングアップ等は外周で ※リレーの時間帯は、利用注意
	直線走路 (2分割) のリレーゾーン	リレー決勝のみ (1日目・2日目)	(前走者30m+次走者30m) 1日目 女4×100mR 決勝 13:15～15:10 2日目 男4×100mR 決勝 13:00～14:20
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 混成ハードル	ハードルドリル, S～3台 1日目 男子110mH, 男子四種 8:00～9:15 女子四種 10:00～11:30 男子110mH (決) 13:15～14:45 <u>以後リレーバトンパスで使用可能</u> 2日目 女子100mH予選 8:00～9:20 女子100mH決勝 11:30～13:10 男女1年100mH決勝 11:30～14:10 ※ウォーミングアップ等は外周で
④	本トラック 第2コーナー～ ～バックストレート～ ～第3コーナー	リレー予選・決勝のみ (1日目・2日目)	1日目 女4×100mR 予選 8:30～9:35 女4×100mR 決勝 11:05～13:15 2日目 男4×100mR 予選 8:30～9:40 男4×100mR 決勝 13:30～14:20 ※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 棒高跳ピット 砲丸投ピット ※棒高跳は現地集合	走高跳 走幅跳 棒高跳 砲丸投 混成競技	それぞれの技術練習・足合わせ等 招集を競技開始45分前完了とし、公式練習の時間を多めにとる 混成は、競技開始30分前とする  <フィールド競技 各ピット> 準備でき次第、競技に支障がない範囲で使用可能 ※ただし、ピットに審判の先生がいる場合のみ使用可能とする
⑥	室内走路 (100m スタート側半分)	原則、使用不可	走幅跳の出場選手のみ競技中使用可能。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。