

競技場展開図

バックスタンド側

ハードル練習（棒高跳ピット）

■ 11:00～12:30はレーン使用が変更になります

2～5レーン：バトンパス練習優先

6・7レーン：ダッシュ・SD

8・9レーン：流し

ドリルゾーン
200mスタート付近
～水濤付近までの
レーン外側

走方向

第4ゲート
出入口

一方通行

競技場内でのJOG・体操は禁止
芝生内の立ち入り禁止

※競技場内は、競技者・ADカード所持者以外の入場は出来ません

※器具持ち込み禁止

※指導者のトラックへの立入禁止

※走行方向は競技場を周回する方向と同じ
一方向のみ（逆走禁止）

【ダグアウト】

・移動経路、待機エリア
※長時間の滞在禁止
声が響くため、使用時の
会話は控える

【室内練習場】使用可能（競技場側禁止）

・トラック：流しのみ
砂場→棒高跳マット方向での一方通行

・トラック外側(緑部分)：ストレッチ、ドリルまで
走るとは禁止

《禁止事項》

・器具持ち込み ・備え付け器具の使用
・幅跳びピットの使用

本部

メインスタンド側

【8:00～9:00の使用ルール】

- ・1レーン：使用禁止
- ・2.3レーン：周回コース
- ・第2コーナー～バック～第3コーナー：リレ
メイン
- ・4～7レーン：ブロック練習
- ・8.9レーン：ハードル練習
- ・走幅跳、走高跳ピット 開放
- ・ジャベール：ピット助走のみ、投げ不可