# 競技場案内図及び練習場所

ウォーミングアップ・練習場所は下記案内に準ずる。

・周辺道路および公園内歩道、メインスタンド裏西側エリアでのウォーミングアップは禁止。

・バックスタンド裏ウッドチップコースは公園のランニングコースのため、一般利用者に配慮が必要です。ジョグの可能とし、ドリル、流し、ダッシュは禁止とします。

・公園内の歩道や歩道道路もランニングコースになっています。ウォーミングアップ利用は禁止します。禁止事項を遵守せずに発生した事故、怪我については、主催者は一切の責任を負いません。

**トラック内芝生フィールドのアップ内容と指定場所**

★①ジョギングコース、★②ダッシュ、流しゾーン、★③ドリル、動きづくりゾーン

矢印の方向にあわせて練習を行うこと。

・練習用具（ﾐﾆﾊｰﾄﾞﾙ、ﾏｰｶｰ等）を用いた練習はトラック内芝生フィールド内のみで可能。

林間ランニングコース：ジョギングのみ使用可能。動きづくりやダッシュは禁止。場所取り禁止

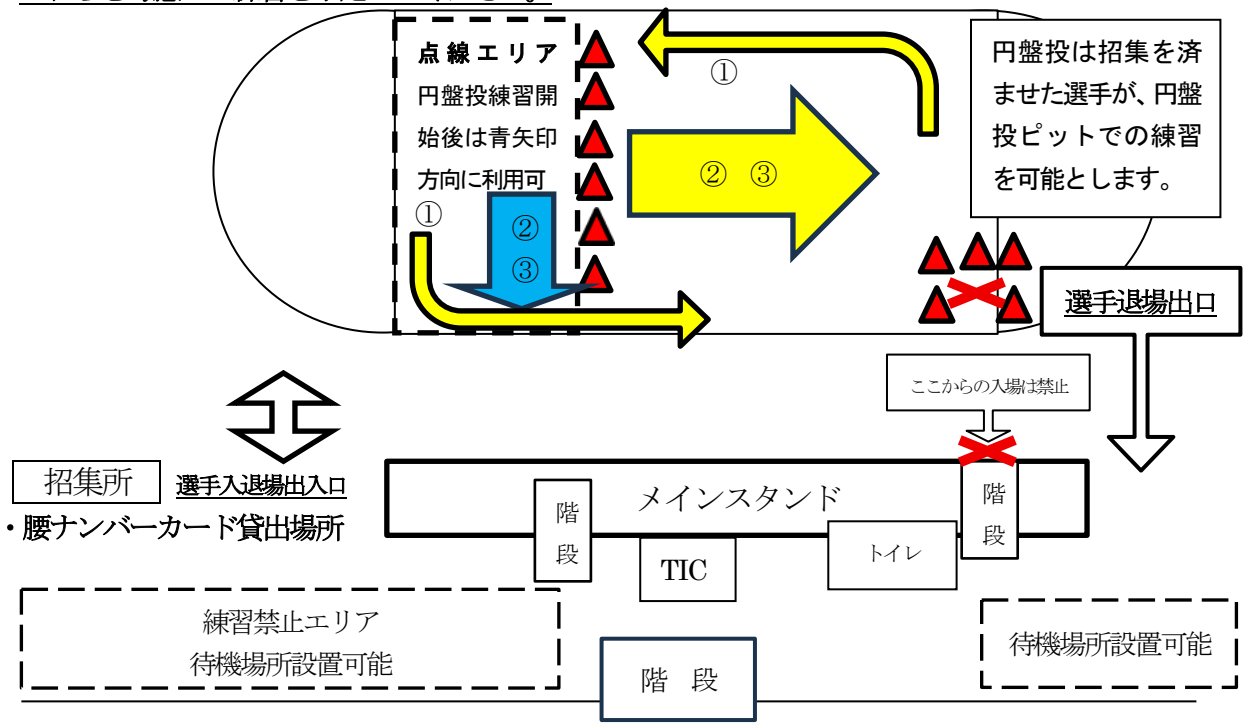
バックスタンド

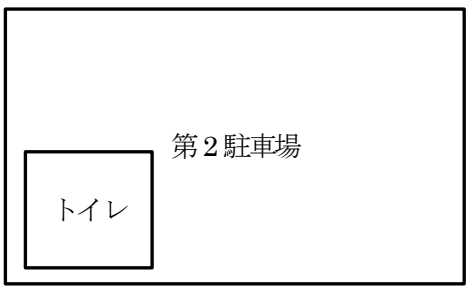
**トラック走路の練習注意事項**

**●１０００m、１５００m競技時間帯は、スタート前後は使用禁止とし、ホームストレート６～９レーンのスタート～５０m付近まで使用可能。**

**●１００m競技時間帯はバックストレートのみ使用可能。**

**これらを考慮して練習を予定してください。**




＜ 選手待機場所について ＞

競技場内、バックスタンド裏林間ランニングコースは待機場所としての利用は禁止します。

**テントを設置する場合は、風で飛ばされないように充分な固定を行ってください。強い風の時、それが予報されている時はテント使用中止をお願いする場合があります。**

＜更衣室＞

メインスタンド下にあります。TIC から入場して利用してください。