

ウォーミングアップエリア

選手全員が安全安心な環境でウォーミングアップのできるよう各自ルールを守ってご利用ください。

1 ウォーミングアップ場

No	会 場	管理運営	内 容
1	東京体育館陸上競技場	練習場係	周回競技、ダッシュ等のアップ管理
2	室内練習場	練習場係	アップ時間に応じた会場管理運営
3	メインスタジアム	マーシャル	ハードルの設置・コーンでのコース分け

※ 朝のみメインスタジアムの準備に練習場係が応援に回る。

2 エリア別詳細情報・注意点

選手が安全安心に活動できる練習会場の管理を行う。

会 場	東京体育館	室内練習場	メインスタジアム
エリア	200mトラック ・直線100m ・5レーン	直線65m ・5レーン	400mトラック ・9レーン
入場の注意	IDカードを確認 選手・監督・コーチ入場可 監督・コーチは、グラウンド 外で指示対応	IDカードを確認 選手・監督・コーチ入場可 獲得・コーチは柱より後ろ E2駐車場はトレーナーエリア	IDカードを確認 選手のみグラウンド入場可 監督コーチはスタンド
使用目的	ウォーミングアップ クーリングダウン	ウォーミングアップ クーリングダウン	最初の競技のウォーミングアップ ハードル
開場時間帯	時間内利用可	時間内利用可	朝・競技開始前のみ利用可
1日目(4/22)	9時00分～16時00分	会場後～17時30分	会場後～9時15分
2日目(4/23)	9時00分～16時30分	会場後～18時00分	会場後～9時15分
使用方法	ウォーミングアップ スプリント練習 周回練習	ウォーミングアップ スプリント練習 ハードル練習(予選/決勝)	ウォーミングアップ ハードル練習 リレー練習(23日 朝のみ)
フィールド種目 のアップについて	助走・跳躍練習不可 投擲物不可	助走・跳躍練習不可 投擲物不可	招集後、助走等の練習に
注意点	スターティングブロックは設置しない ※ フットサルチームが練習 をしているので注意をし て練習する。	ハードル競技の予選に際 しては、レイアウトを変 えて対応する。 朝はハードル不可	最初の競技のアップ ハードルエリアを避けて練習可 22日 ハック400mH 23日 メイン 110.100mH

3 会場別注意点

(1) 東京体育館陸上競技場の利用について

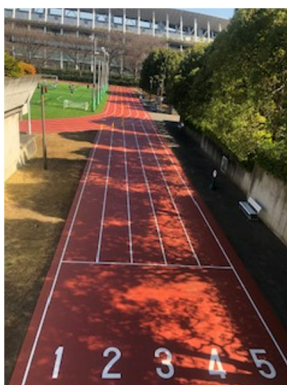
① 入退場の管理

- ・ IDカードを確認して入退場管理を行います。
- ・ 入場できるのは、選手・監督・コーチのみ、監督・コーチはトラックの外側で指示を送ってください。
- ・ 出入りは、東京体育館の南門のみとする。東京体育館側からの出入りはしない。



② 練習場の安全管理

- ・ 競技場附設のコーンをお借りして、ダッシュエリアと周回エリアを分けます。



ダッシュエリア



注意箇所（各コーナー）

③ 持ち込んで良い物

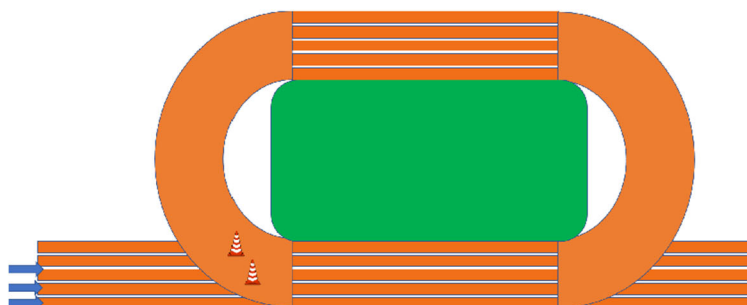
- ・ シート類は持ち込み不可、個人用のストレッチマットやスパインシューズは持ち込み可であるが、練習道具についてはバトン以外持ち込み不可。

④ 練習道具の設置について

- ・ 持ち込みできないので、練習道具は設置しない。従ってスターティングブロックを利用する場合は、室内練習場で行う。

⑤ 東京体育館陸上競技場レイアウト

- 1レーン 周回練習
- 2. 3レーン ジョグ
- 4. 5 ウィンドスプリント
- スタートエリア
- 3～5レーン



⑥ トイレについて

- ・ トイレは競技場内にあるトイレを使う。

⑦ 国立競技場の入退場について

東京体育館への移動については、国立競技場 B ゲートの「退場口」から移動する。国立競技場に戻る場合は「再入場口」から入場する。

⑧ 東京体育館陸上競技場へのアクセス

・ Bゲートから退場し、陸橋を渡って右の階段を降り、外苑西通りを南下して最初の信号を右折し60mで南門に至る。

競技場から5分、招集所まで10分程かかるので注意する。

・ 下の図面の「緑」または「青」のラインに沿って移動する。



(2) 室内練習場の利用について

① 入退場の注意点

・ IDカードを携帯し、室内練習場入り口から入場する。練習中常時携帯はできないので入り口で確認後はチェックしませんが、監督コーチは常時携帯してください。

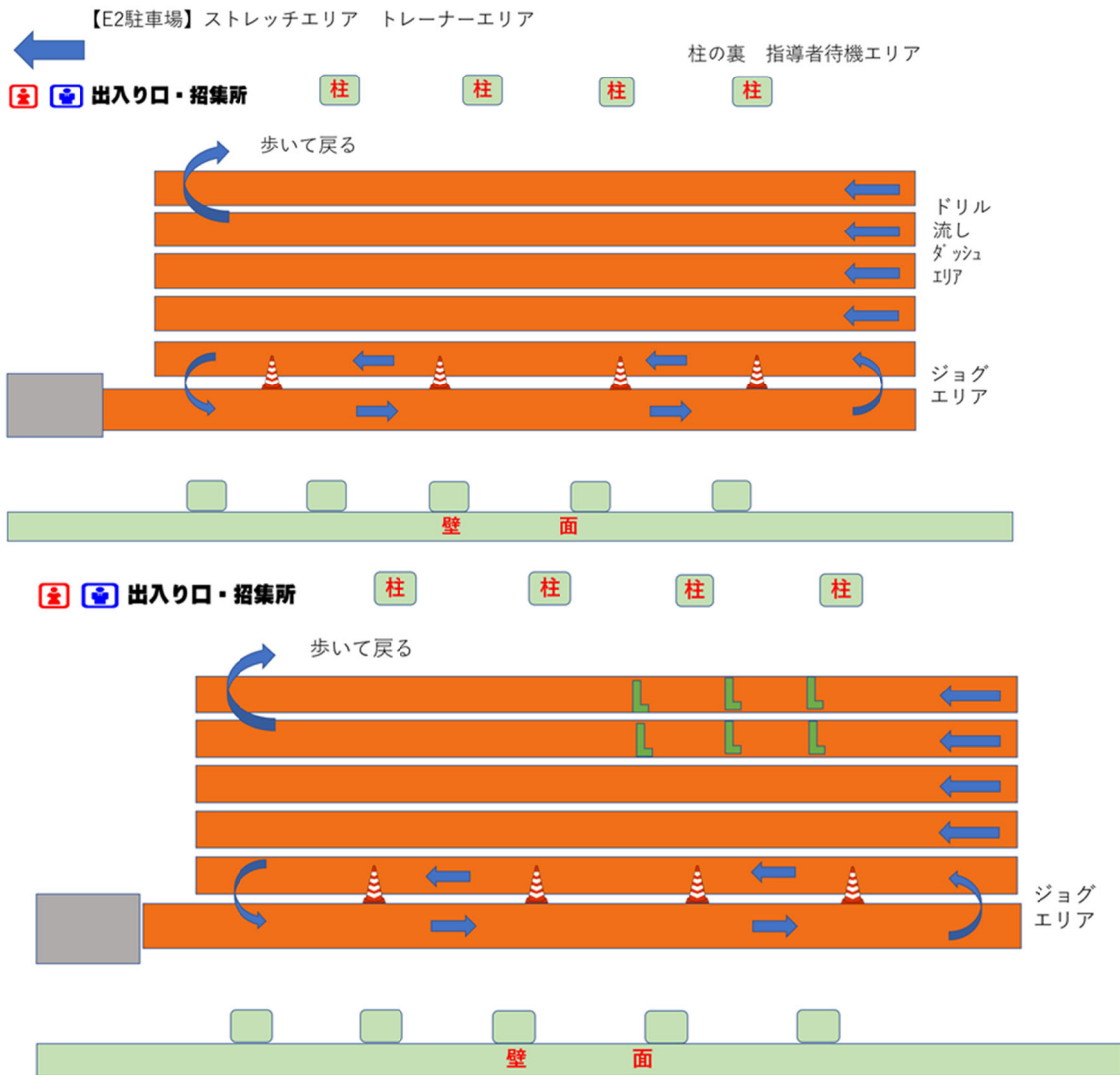
・ E2 駐車場にトレーナーエリアとストレッチエリアを用意し、そこにはストレッチマットの持ち込みを認めます。

② 練習場の安全管理

・ 選手のエリアと監督コーチのエリア分けをし、ウォーミングアップエリアを広くします。

※ 室内練習場基本図 上 基本図形 下 ハードル使用時

【E2 駐車場】 ストレッチエリアとトレーナーエリア



- ・セーフティーコーンで間仕切りをして、ジョグエリアとダッシュ・流し・ドリルエリアを分ける。
- ・ストレッチエリアにスパイクシューズを履いたままでないように注意する。

○練習時に使用する物品

ハードル 16台 セーフティーコーン 8 スタートティングブロック 4台

ハンドマイク 1台

- ・練習はウォーミングアップの時間に併せて、レイアウトを変更します。

③ 持ち込んで良い物

- ・シート類は持ち込み不可、練習道具については持ち込み不可。個人用のストレッチマットはストレッチエリアに可、会場内にはスパイクシューズは持ち込み可。

④ 練習道具の設置について

ウォーミングアップ時間に併せて、ハードルとスタートティングブロックを設置。

⑤ トイレについて

- ・室内練習場の入口のトイレを使用する。

⑥ 室内練習場へのアクセス

- ・1階のスタンドから、GATE 5裏の指示された階段から地下2階の室内練習場に降りる。

(3) メインスタジアムの利用について

① 入退場の注意点

- ・メインスタジアムへはGATE 5 をから入場してください。ここではIDカード規制をしない。ただし、競技場内は選手のみとする。監督コーチはスタンドからサポートする。

② 練習場の安全管理

- ・基本はハードルのアップではあるが、朝の時間帯は室内練習場の混雑が予想されるので、他の競技者の入場も認めず。他のウォーミングアップについても同様。
- ・競技開始前にメインスタジアムのアップを終了する。

◎朝のみ、マーシャルと練習場係で協力して、メインスタジアムでのウォーミングアップをサポートする。

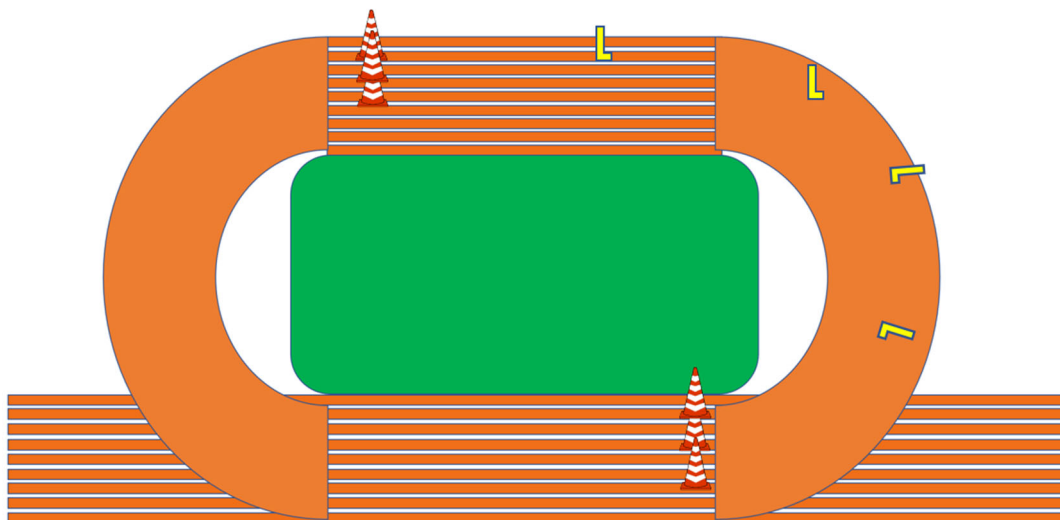
- ・セーフティーコーンを使ってウォーミングアップ場の間仕切りをします。
- ・1日目は第1局走路400mスタートから180mまでのアウト6レーンを400mHの練習エリアとする。3～5レーンを女子、6～9レーンを男子とする。女子100m予選終了後も、同様に決勝用のハードルを設置する。
- ・2日目はメイン側をハードル練習に固定して、周回練習を禁止する。バック側はリレー練習が出来るように対応する。

メイン1～3レーン、男子110mH、4～5レーン中学男子、6～7レーン女子100mH、8～9レーンを中学女子とする。決勝の練習は室内練習場で行う。

【400mH・100mH練習時のグラウンドレイアウト】

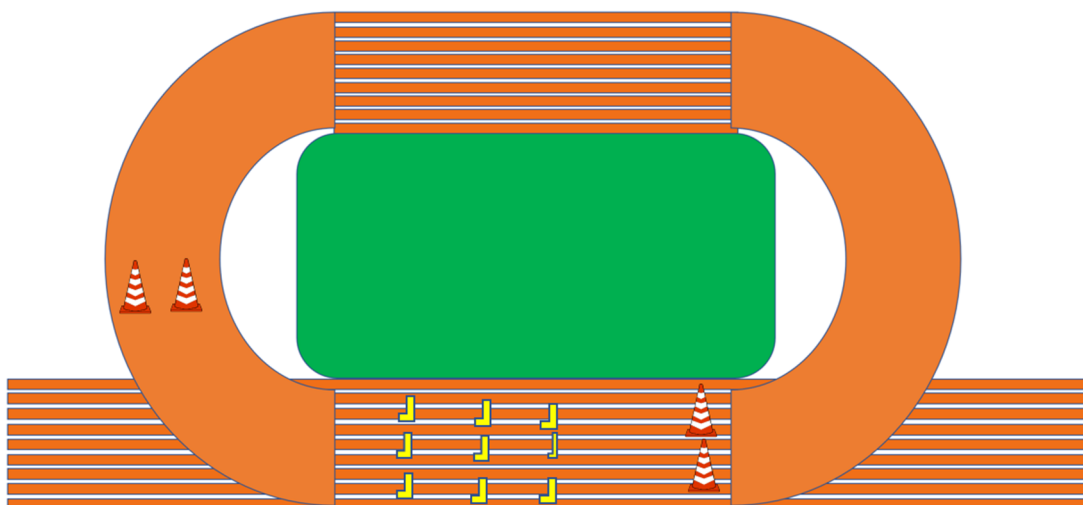
(1日目) 第1局走路からバック側の180mまでを400mHの練習エリアとする。但し、内側のエリアはジョグを可とする。

- ・3～5レーン 女子
- ・6～9レーン 男子



(2日目)

- ・ 1～3レメインはハードル練習の絞って行う。リレー等についてはバックで行う。
- ・ 6～7レーン 女子100mH ・ 8～9 中学女子100mH



③ 持ち込んで良い物

- ・ シート類は持ち込み不可、練習道具については持ち込み不可。個人用のストレッチマットはGATE1付近100mスタート付近に可、会場内にはスパインシューズは持ち込み可。

④ 練習道具の設置・使用について

- ・ トラックはハードルの際のハードルとスターティングを用意する。
- ・ 跳躍競技は招集完了後に十分な助走練習の時間を確保し、現地で助走マークなどの競技用具を使用する。
- ・ 投擲競技も招集完了後に十分な助走練習の時間を確保し、現地で投擲物でのウォーミングアップを行う。

⑤ メインスタジアムへのアクセス

- ・ 1階のスタンドから、GATE5裏の指示された階段から地下2階の室内練習場に降りる。