

# 北陸上競技場ウォーミングアップ 利用可能時間帯

フィールド競技場所周辺に立ち入らないこと。棒高跳周辺に注意すること。

北陸上競技場、レクリエーション広場、**2カ所以外でのウォーミングアップは、絶対に行わないでください。**

野球場周辺、山崎川の歩道、競技場前の通路、すべて禁止とします。

## 9日(土)

競技時間	種目	時間区分	注意事項	レクリエーション広場
7:30		7:30~9:20	準備に支障の無い範囲で全面使用可能	<p>7:30~14:55まで 使用可 投てきの練習はできません。 メディシンボールは使用可</p> 
9:20				
9:25	男子3000m	9:25~10:00	第2~3コーナー 外側3レーン 使用可能 3000mスタート付近、スタート時は使用禁止	
9:40				
10:00	女子200m	10:00~10:40	第2コーナー ~ バックストレート途中まで 200mスタート付近、スタート時は使用禁止	
10:10				
10:20	男子200m			
10:30				
10:40	女子四種100mH(0.762m)	10:40~12:45	第2~3コーナー 全レーン 使用可能 フィールド内に入らない、フィールド競技の邪魔にならないように注意すること。	
10:55	男子四種 110mH(0.914m)			
11:00				
11:30				
11:40	3年女子100m			
11:50				
12:00		(12:00~12:40)	ハードル優先時間帯	
12:05			7・8レーン 男子ハードル5台設置	
12:10			5・6レーン 女子ハードル5台設置	
12:20	2年女子100m			
12:30				
12:40				
12:45		12:45~13:15	トラック内使用不可	
12:50	男子400m			
13:10				
13:15	男子110mH(0.914m)	13:15~13:55	第2~3コーナー 全レーン 使用可能	
13:30				
13:40	女子100mH			
13:50				
13:55		13:55~14:45	第3~4コーナー周辺 外側3レーン 使用可能 バックストレート使用不可	
14:05	女子800m			
14:15				
14:25	男子800m			
14:35				
14:45	1年女子100m	14:45~	第2~3コーナー 全レーン 使用可能	
14:50				
15:10	1年男子100m			
15:15				

## 10日(日)

競技時間	種目	時間区分	注意事項	レクリエーション広場
7:30		7:30~9:05	準備に支障の無い範囲で全面使用可能	<p>7:30~16:30まで 使用可 投てきの練習はできません。 メディシンボールは使用可</p> 
9:10		9:10~10:00	第2~3コーナー 全レーン 使用可能	
9:15	3年女子100m			
9:25	3年男子100m			
9:35	2年女子100m			
9:45	2年男子100m			
9:55				
10:00	男子400m	10:00~10:20	トラック内使用不可	
10:05				
10:15				
10:20		10:20~10:50	第2~3コーナー 全レーン 使用可能	
10:25	女子100mH(0.762m)			
10:40	男子110mH(0.914m)			
10:45				
10:50		10:50~12:00	第1~4コーナー 全レーン 使用可能 ホームストレートは使用不可 フィールド競技周辺は使用不可	
10:55				
11:00				
11:55				
12:00		12:00~12:30	第2コーナー ~ バックストレート途中まで 200mスタート付近、スタート時は使用禁止	
12:05	女子200m			
12:20	男子200m			
12:25				
12:30		12:30~12:55	第3~4コーナー周辺 外側3レーン 使用可能	
12:35	女子800m			
12:45	男子800m			
12:50				
12:55	1年女子100m	12:55~13:15	第2~3コーナー 全レーン 使用可能	
13:00				
13:05				
13:10	1年男子100m			
13:15		13:15~14:20	第1~4コーナー 全レーン 使用可能 ホームストレートは使用不可	
14:15				
14:20		14:20~15:30	第2~3コーナー 外側3レーン使用可能 1500mスタート周辺、スタート時は使用不可	
14:25	1年男子1500m			
14:45	女子1500m			
15:10	男子1500m			
15:25				
15:30		15:30~15:45	全面使用可 バトン練習可	
15:35				
15:40				
15:45		15:45~16:00	第2コーナー周辺~バックストレート途中まで	
15:50	女子四種競技(女子) 200m			
15:55				
16:00		16:00~	トラック内使用不可 ※4種競技400m終了まで	
16:05	男子四種競技(男子) 400m			
16:25	女子4X100mR			
16:35				
16:40	男子4X100mR			
16:50				
16:55				