

## 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。

### 4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 ホーム ハードル男女各2レーン4台設置	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
9:20		9:20～11:00	第2～3コーナー 全レーン 使用可能	
9:30	男子100m		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。	
9:40	女子100m			
9:50	2年男子100m		第2～3コーナー 外側2レーン ハードル専用4台設置	
10:00	2年女子100m		～10:20 7レーン男子ハードル設置	
10:10	1年男子100m		～10:35 6レーン女子ハードル設置	
10:20	1年女子100m			
10:40	男子110mH(0.991m)			
10:55	女子100mYH(0.762m)			
11:10	男子3000m	11:00～12:10	3000mスタート付近、スタート時は使用禁止	
11:40	女子3000m			
12:10	男子100m	12:10～13:00	第2～3コーナー 全レーン 使用可能	
12:20	女子100m		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。	
12:30	2年男子100m		第2～3コーナー 外側2レーン ハードル専用4台設置	
12:40	2年女子100m		～13:30まで男女ともハードル使用可	
12:50	1年男子100m		男子7レーン 女子6レーン	
13:00	1年女子100m			
13:10	男子145m	13:00～13:30	第2コーナー ～ 第3コーナー入口まで 145mスタート付近、スタート時は使用禁止	
13:25	女子145m			
13:40	男子1000m	13:30～14:20	第2～第4コーナー 外側3レーン 使用可能	
14:00	女子1000m		1000mスタート付近、スタート時は使用禁止	
14:20	男子110mH(0.991m)	14:20～16:05	第2～3コーナー 全レーン 使用可能	
14:25	女子100mYH(0.762m)		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。	
14:35	男子100m			
14:45	女子100m			
14:55	2年男子100m			
15:05	2年女子100m			
15:15	1年男子100m			
15:25	1年女子100m			
15:35	男子145m			
15:45	女子145m			
15:55	男子1000m			
16:05	女子1000m			

