

競技日程及び招集時間

8月13日(日)

トラック競技

順序	競技開始時刻	種目	組数	招集時間			競技場内待機場所
				組	開始	完了	
1	15:00	女子 100mH(0.762m)	1組	1	14:35	14:45	14(11)
2	15:05	女子 100mH(0.838m)	1組	1	14:40	14:50	14(11)
3	15:15	男子 110mH(0.991m)	1組	1	14:50	15:00	14(11)
4	15:20	男子 110mH(1.067m)	1組	1	14:55	15:05	14(11)
5	15:30	女子 800m	3組	1・2・3	15:05	15:15	9
6	15:45	男子 800m	4組	1・2	15:20	15:30	9
	3・4			15:30	15:40	8	
7	16:20	女子 300mH(0.762m)	1組	1	15:55	16:05	11
8	16:25	男子 300mH(0.914m)	1組	1・2	16:00	16:10	11
9	16:40	女子 400mH(0.762m)	1組	1	16:15	16:25	9
10	16:45	男子 400mH(0.914m)	1組	1	16:20	16:30	9
11	17:00	女子 100m	6組	1・2・3	16:35	16:45	14(11)
	4・5・6			16:45	16:55	14(11)	
12	17:20	男子 100m	12組	1・2・3・4	16:55	17:05	14(11)
	17:35			5・6・7・8	17:10	17:20	14(11)
	17:50			9・10・11・12	17:25	17:35	14(11)
13	18:10	女子 3000m	1組	1	17:45	17:55	12
14	18:25	男子 3000m	1組	1	18:00	18:10	12
15	18:45	女子 300m	3組	1・2・3	18:20	18:30	11
16	19:00	男子 300m	6組	1・2・3	18:35	18:45	11
	19:15			4・5・6	18:50	19:00	11

※すべてタイムレースとする。

※天候により100m、100mH、110mHがバックストレートで実施する場合、競技場内待機場所は()の場所とする。

跳躍競技

順序	競技開始時刻	種目	出場数	招集時間			競技場所
				組	開始	完了	
1	16:00	男子女子 棒高跳	3名・3名	1	15:10	15:20	バック
1	16:00	男子女子 三段跳	7名・6名	1	15:25	15:35	メイン
2	17:00	男子女子 走高跳	6名・8名	1	16:15	16:25	Bゾーン
3	18:00	男子女子 走幅跳	17名・10名	1	17:20	17:30	メイン

※Bゾーンは、第3・4曲走路内。メインは、メインスタンド前。バックは、バックスタンド前。

※三段跳の踏みきり板の距離については、11mと9mに設置する。

※出場者数の関係で、招集開始・完了時間を各種目ごとに設定しているため十分注意すること。

なお、棒高跳については現地招集とする。

投てき競技

順序	競技開始時刻	種目	出場数	招集時間			競技場所
				組	開始	完了	
1	14:30	男子 ハンマー投(7.260kg)	3名	1	14:00	14:05	Bゾーン
	14:30	男子 ハンマー投(6.000kg)	2名	1	14:00	14:05	
	14:30	女子 ハンマー投(4.000kg)	3名	1	14:00	14:05	
2	15:30	男子 砲丸投(7.260kg)	4名	1	14:55	15:00	Aゾーン
	15:30	男子 砲丸投(6.000kg)	3名	1	14:55	15:00	
	15:30	女子 砲丸投(4.000kg)	2名	1	14:55	15:00	
3	16:30	男子 円盤投(1.750kg)	4名	1	15:55	16:00	Bゾーン
	16:30	男子 円盤投(1.500kg)	3名	1	15:55	16:00	
	16:30	女子 円盤投(1.000kg)	4名	1	15:55	16:00	
4	18:00	男子 やり投	12名	1	17:20	17:25	Bゾーン
	18:00	女子 やり投	3名	1	17:20	17:25	

※投てき競技はサブグラウンドで行う。

※Aゾーンは、第1・2曲走路内。Bゾーンは、第3・4曲走路内。

※出場者数の関係で、招集開始・完了時間を各種目ごとに設定しているため十分注意すること。

コンディショニングに自信があると、
ケニアで練習したくなる。
東京で勝負したくなる。
何度でも挑戦したくなる。



体を味方につける コンディショニング。 ボディメンテ



植物由来乳酸菌

B240

【ドリンク】

電解質

【ゼリー】

BCAA+アルギニン
ホエイタンパク