

競技日程及び招集時間 ※11月1日(水)訂正

11月3日(金・祝)

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	9:30	中学女子 100mH	2組	1・2	9:05	9:15	14(11)
2	9:45	女子 100mH	2組	1・2	9:20	9:30	14(11)
3	10:00	中学男子 110mH	1組	1	9:35	9:45	14(11)
4	10:10	男子 110mH	2組	1・2	9:45	9:55	14(11)
5	10:25	女子 100m予選	19組	1・2・3	10:00	10:10	14(7)
	10:35			4・5・6	10:10	10:20	14(8)
	10:45			7・8・9	10:20	10:30	14(11)
	10:55			10・11・12	10:30	10:40	14(11)
	11:05			13・14・15	10:40	10:50	14(7)
	11:15			16・17・18・19	10:50	11:00	14(8)
6	11:35	男子 100m予選	41組	1・2・3	11:10	11:20	14(11)
	11:45			4・5・6	11:20	11:30	14(11)
	11:55			7・8・9	11:30	11:40	14(7)
	12:05			10・11・12	11:40	11:50	14(8)
	12:15			13・14・15	11:50	12:00	14(11)
	12:25			16・17・18	12:00	12:10	14(11)
	12:35			19・20・21	12:10	12:20	14(7)
	12:45			22・23・24	12:20	12:30	14(8)
	12:55			25・26・27	12:30	12:40	14(11)
	13:05			28・29・30	12:40	12:50	14(11)
	13:15			31・32・33	12:50	13:00	14(7)
	13:25			34・35・36	13:00	13:10	14(8)
13:35	37・38・39	13:10	13:20	14(11)			
13:45	40・41	13:20	13:30	14(11)			
7	14:05	女子 400mH	1組	1	13:40	13:50	9
8	14:10	男子 400mH	2組	1・2	13:45	13:55	8
9	14:25	女子 400m	3組	1・2・3	14:00	14:10	7
10	14:40	男子 400m	8組	1・2・3	14:15	14:25	9
	14:55			4・5・6	14:30	14:40	8
	15:10			7・8	14:45	14:55	7
11	15:25	女子 100m決勝	B・A	B・A	15:00	15:10	14(11)
12	15:35	男子 100m決勝	C・B・A	C・B・A	15:10	15:20	14(11)
13	15:55	女子 800m	3組	1・2・3	15:30	15:40	9
14	16:10	男子 800m	5組	1・2・3	15:45	15:55	8
	16:25			4・5	16:00	16:10	7
15	16:40	女子 4×100mR	3組	1	16:15	16:25	第1・4走者 ゲート内のスペース またはサイドスタンド 軒下(雨天時)
	16:45			2	16:20	16:30	
	16:50			3	16:25	16:35	
16	16:55	男子 4×100mR	6組	1	16:30	16:40	
	17:00			2	16:35	16:45	
	17:05			3	16:40	16:50	
	17:10			4	16:45	16:55	
17:15	5	16:50	17:00	第2・3走者 ゲート内のスペース			
17:20	6	16:55	17:05				

※タイムレースでの順位決定とするが、男女100mについては予選を行い、男子は予選上位記録の17～24位がC決勝へ、9～16位がB決勝へ、1～8位がA決勝に進出する。決勝は、C→B→Aの順に行う。

女子は予選上位記録の9～16位がB決勝へ、1～8位がA決勝に進出する。決勝は、B→Aの順に行う。

※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（ ）内の場所とする。

※男女800mにおいて1組10名で設定している組があるが、その組は1～8レーンは1名ずつ、9レーンには2名の選手を配置してスタートする。

跳躍競技

順序	競技開始時刻	種目	出場者数	招集時間			競技場所
				組	開始	完了	
1	9:30	男子 走幅跳	74名	1	8:40	8:50	メイン
2	10:30	女子 走高跳	30名	1	9:35	9:45	Bゾーン
3	11:00	男子女子 棒高跳	9名・9名	1・1	10:10	10:20	バック
4	12:45	女子 走幅跳	48名	1	12:00	12:10	メイン
5	13:30	男子 走高跳	22名	1	12:40	12:50	Bゾーン
6	15:00	男子女子 三段跳	25名・11名	1・1	14:15	14:25	メイン

※Bゾーンは、第3・4曲走路内。

投てき競技

順序	競技開始時刻	種目	出場者数	招集時間			競技場所
				組	開始	完了	
1	10:00	男子女子 やり投	26名・9名	1・1	9:25	9:35	Bゾーン
2	10:30	中学男女 砲丸投	16名・9名	1・1	9:45	9:55	Aゾーン
3	12:00	一高男子 砲丸投	9名・14名	1・1	11:15	11:25	Aゾーン
	12:00	一高女子 砲丸投	4名	1	11:15	11:25	
4	12:30	中学男女 円盤投	7名・6名	1・1	11:50	12:00	Bゾーン
5	13:45	一高男子 円盤投	5名・7名	1・1	13:00	13:10	Bゾーン
	13:45	一高女子 円盤投	10名	1	13:00	13:10	
6	15:15	一高男子 ハンマー投	4名・4名	1・1	14:40	14:50	Bゾーン
	15:15	一高女子 ハンマー投	3名	1・1	14:40	14:50	

※投てき種目は、すべて第2陸上競技場で実施。

※Aゾーンは、第1・2曲走路内。 Bゾーンは、第3・4曲走路内。

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

ヨーグルト風味ゼリー

無果汁

【ドリンク】

電解質

【ゼリー】

BCAA+アルギニン
ホエイタンパク