

競技日程 及び 招集時間

7月6日(土)

トラック競技									
順	競技開始時刻	種目	ラウンド	組数	招集時間			競技場内待機場所	
					組	開始	完了		
1	10:00	女子	100mH	予選	3組	1・2・3	9:30	9:40	14
	10:10	男子	110mH	予選	2組	1・2	9:40	9:50	14
2	10:20	男子	800m	予選	4組	1・2	9:50	10:00	9
						3・4	10:00	10:10	9
3	10:40	女子	800m	予選	4組	1・2	10:10	10:20	9
						3・4	10:20	10:30	9
4	11:10	男子	400m	予選	3組	1・2	10:40	10:50	9
						3	10:50	11:00	9
5	11:35	女子	200m	予選	5組	1・2・3	11:05	11:15	12
						4・5	11:15	11:25	12
6	11:55	男子	200m	予選	11組	1・2・3	11:25	11:35	12
						4・5・6	11:35	11:45	12
						7・8・9	11:45	11:55	12
						10・11	11:55	12:05	12
7	12:35	男子1年	1500m	予選	3組	1・2	12:05	12:15	11
						3	12:20	12:30	11
8	13:00	男子2年	1500m	予選	3組	1・2	12:30	12:40	11
						3	12:45	12:55	11
9	13:25	男子3年	1500m	予選	3組	1・2	12:55	13:05	11
						3	13:10	13:20	11
10	13:50	女子1年	1500m	予選	2組	1・2	13:20	13:30	11
11	14:05	女子2年	1500m	予選	2組	1・2	13:35	13:45	11
12	14:20	女子3年	1500m	予選	2組	1・2	13:50	14:00	11
13	14:35	男子	400m	決勝	1組	1	14:05	14:15	9
14	14:45	女子	100mH	決勝	1組	1	14:15	14:25	14
15	14:50	男子	110mH	決勝	1組	1	14:20	14:30	14
16	15:00	女子	200m	決勝	1組	1	14:30	14:40	12
17	15:05	男子	200m	決勝	1組	1	14:35	14:45	12
18	15:10	男子	3000m	予選	2組	1・2	14:40	14:50	12
						1	15:10	15:20	9・11・12・14
19	15:40	女子	4×100mリレー	予選	3組	2	15:15	15:25	
						3	15:20	15:30	
						1	15:25	15:35	
20	15:55	男子	4×100mリレー	予選	4組	2	15:30	15:40	
						3	15:35	15:45	
						4	15:40	15:50	
						1	15:40	15:50	
フィールド競技(跳躍)									
順	競技開始時刻	種目	ラウンド	出場数	招集時間			競技場内待機場所	
					組	開始	完了		
1	10:00	女子	走高跳	決勝	17名	1	9:10	9:20	Bゾーン
2	10:30	女子	走幅跳	予選	45名	1・2	9:40	9:50	スタンド下通路
3	13:30	男子	走高跳	決勝	8名	1	12:40	12:50	Bゾーン
4	13:30	男子	走幅跳	予選	47名	1・2	12:40	12:50	スタンド下通路
フィールド競技(投てき)									
順	競技開始時刻	種目	ラウンド	出場数	招集時間			競技場内待機場所	
					組	開始	完了		
1	10:00	男子	砲丸投	予選	21名	1	9:20	9:30	Aゾーン
2	11:30	男子	1年砲丸投	決勝	8名	1	10:50	11:00	Aゾーン
3	13:30	女子	砲丸投	予選	15名	1	12:50	13:00	Aゾーン

※Aゾーンは第1・第2曲走路内, Bゾーンは第3・第4曲走路内のこと。

7月13日(土)

トラック競技

順	競技開始時刻	種目	ラウンド	組数	招集時間			競技場内待機場所
					組	開始	完了	
1	9:30	女子四種 100mH		1組	1	9:00	9:10	14
2	9:35	男子四種 110mH		1組	1	9:05	9:15	14
3	9:45	男子 800m	決勝	1組	1	9:15	9:25	9
4	9:55	女子 800m	決勝	1組	1	9:25	9:35	9
5	10:00	女子1年 100m	予選	11組	1・2・3	9:30	9:40	14
					4・5・6	9:40	9:50	14
					7・8・9	9:50	10:00	14
					10・11	10:00	10:10	14
6	10:35	男子1年 100m	予選	16組	1・2・3	10:05	10:15	14
					4・5・6	10:15	10:25	14
					7・8・9	10:25	10:35	14
					10・11・12	10:35	10:45	14
					13・14・15・16	10:45	10:55	14
7	11:25	女子2年 100m	予選	11組	1・2・3	10:55	11:05	14
					4・5・6	11:05	11:15	14
					7・8・9	11:15	11:25	14
					10・11	11:25	11:35	14
8	12:05	男子2年 100m	予選	15組	1・2・3	11:35	11:45	14
					4・5・6	11:45	11:55	14
					7・8・9	11:55	12:05	14
					10・11・12	12:05	12:15	14
					13・14・15	12:15	12:25	14
9	12:55	女子3年 100m	予選	6組	1・2	12:25	12:35	14
					3・4	12:30	12:40	14
					5・6	12:35	12:45	14
10	13:10	男子3年 100m	予選	11組	1・2・3	12:40	12:50	14
					4・5・6	12:50	13:00	14
					7・8・9	13:00	13:10	14
					10・11	13:10	13:20	14
11	13:50	男子1年 1500m	決勝	1組	1	13:20	13:30	11
12	14:00	男子2年 1500m	決勝	1組	1	13:30	13:40	11
13	14:10	男子3年 1500m	決勝	1組	1	13:40	13:50	11
14	14:25	女子1年 100m	決勝	1組	1	13:55	14:05	14
15		男子1年 100m	決勝	1組	1			14
16		女子2年 100m	決勝	1組	1			14
17	14:35	男子2年 100m	決勝	1組	1	14:05	14:15	14
18		女子3年 100m	決勝	1組	1			14
19		男子3年 100m	決勝	1組	1			14
20	14:45	女子四種 200m		1組	1	14:15	14:25	12
21	14:55	男子四種 400m		1組	1	14:25	14:35	9
22	15:05	女子1年 1500m	決勝	1組	1	14:35	14:45	11
23	15:15	女子2年 1500m	決勝	1組	1	14:45	14:55	11
24	15:25	女子3年 1500m	決勝	1組	1	14:55	15:05	11
25	15:35	男子 3000m	決勝	1組	1	15:05	15:15	12
26	15:55	女子 4×100mリレー	決勝	1組	1	15:25	15:35	9・11・12・14
27	16:00	男子 4×100mリレー	決勝	1組	1	15:30	15:40	

フィールド競技(跳躍)

順	競技開始時刻	種目	ラウンド	出場数	招集時間			競技場内待機場所
					組	開始	完了	
1	10:00	男子 三段跳	決勝	5名	1	9:10	9:20	スタンド下通路
2	11:00	男女 棒高跳	決勝	9名	1	10:10	10:20	バック
3	11:30	女子四種 走高跳		7名	1	10:40	10:50	Bゾーン
4	11:30	女子 走幅跳	決勝	12名	1	10:40	10:50	スタンド下通路
5	13:15	男子四種 走高跳		6名	1	12:25	12:35	Bゾーン
6	13:30	男子 走幅跳	決勝	12名	1	12:40	12:50	スタンド下通路

フィールド競技(投てき)

順	競技開始時刻	種目	ラウンド	出場数	招集時間			競技場内待機場所
					組	開始	完了	
1	10:00	男女 砲丸投	決勝	24名	1	9:20	9:30	Aゾーン
2	12:00	男子四種 砲丸投		6名	1	11:20	11:30	Aゾーン
3	12:00	女子四種 砲丸投		7名	1	11:20	12:30	Aゾーン
4	13:00	男女 円盤投	決勝	21名	1	12:20	12:30	Aゾーン

※Aゾーンは第1・第2曲走路内, Bゾーンは第3・第4曲走路内のこと。

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