

競技日程 及び 招集時間

5月25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	男	110mH	決勝	1組	1	9:30	9:40	14
2	10:05	男子四種	110mH		1組	1	9:35	9:45	14
3	10:15	女子四種	100mH		1組	1	9:45	9:55	14
4	10:20	女	100mH	タイムレース	1組	1	9:50	10:00	14
5	10:35	女(1年)	1500m	決勝	1組	1	10:05	10:15	11
6	10:45	女(2年)	1500m	決勝	1組	1	10:15	10:25	11
7	10:55	女(3年)	1500m	決勝	1組	1	10:25	10:35	11
8	11:05	男(1年)	1500m	決勝	1組	1	10:35	10:45	11
9	11:15	男(2年)	1500m	タイムレース	2組	1・2	10:45	10:55	11
10	11:30	男(3年)	1500m	タイムレース	2組	1・2	11:00	11:10	11
11	11:50	女(1年)	100m	タイムレース	5組	1・2	11:20	11:30	14OR13
						3・4・5	11:30	11:40	14OR13
12	12:10	女(2年)	100m	タイムレース	7組	1・2・3	11:40	11:50	14OR13
						4・5・6・7	11:50	12:00	14OR13
13	12:30	女(3年)	100m	タイムレース	4組	1・2	12:00	12:10	14OR13
						3・4	12:10	12:20	14OR13
14	13:00	男(1年)	100m	タイムレース	6組	1・2・3	12:30	12:40	14OR13
						4・5・6	12:40	12:50	14OR13
15	13:20	男(2年)	100m	タイムレース	10組	1・2・3	12:50	13:00	14OR13
						4・5・6	13:00	13:10	14OR13
						7・8・9・10	13:10	13:20	14OR13
16	13:50	男(3年)	100m	タイムレース	9組	1・2・3	13:20	13:30	14OR13
						4・5	13:30	13:40	14OR13
						6・7	13:40	13:50	14OR13
						8・9	13:50	14:00	14OR13
17	14:30	女	800m	タイムレース	2組	1・2	14:00	14:10	9
18	14:40	男	800m	タイムレース	3組	1・2	14:10	14:20	9
						3	14:20	14:30	9
19	15:10	女	200m	タイムレース	3組	1・2・3	14:40	14:50	12
20	15:20	男	200m	タイムレース	5組	1・2	14:50	15:00	12
						3・4・5	14:55	15:05	12
21	15:35	女子四種	200m		1組	1	15:05	15:15	12
22	15:45	男子四種	400m		1組	1	15:15	15:25	9
23	15:50	男	400m	タイムレース	3組	1・2・3	15:20	15:30	9
24	16:10	男	3000m	決勝	1組	1	15:40	15:50	12
25	16:30	女	4×100mリレー	タイムレース	2組	1	16:00	16:10	1走 9 2走 11 3走 12 4走 14
	16:35					2	16:05	16:15	
26	16:40	男	4×100mリレー	タイムレース	3組	1	16:10	16:20	
	16:45					2	16:15	16:25	
	16:50					3	16:20	16:30	

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	走幅跳	決勝	23名	1	9:10	9:20	メインスタンド下通路
2	10:00	男	走高跳	決勝	4名	1	9:10	9:20	Bゾーン
3	12:00	女子四種	走高跳		7名	1	11:10	11:20	Bゾーン
4	12:30	男	走幅跳	決勝	21名	1	11:40	11:50	メインスタンド下通路
5	13:30	男子四種	走高跳		6名	1	12:40	12:50	Bゾーン
6	14:30	女	走高跳	決勝	13名	1	13:40	13:50	Bゾーン
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	女	砲丸投	決勝	7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	13:30	女子四種	砲丸投		7名	1	12:50	13:00	Aゾーン
4	15:00	男(2・3年)	砲丸投	決勝	12名	1	14:20	14:30	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

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