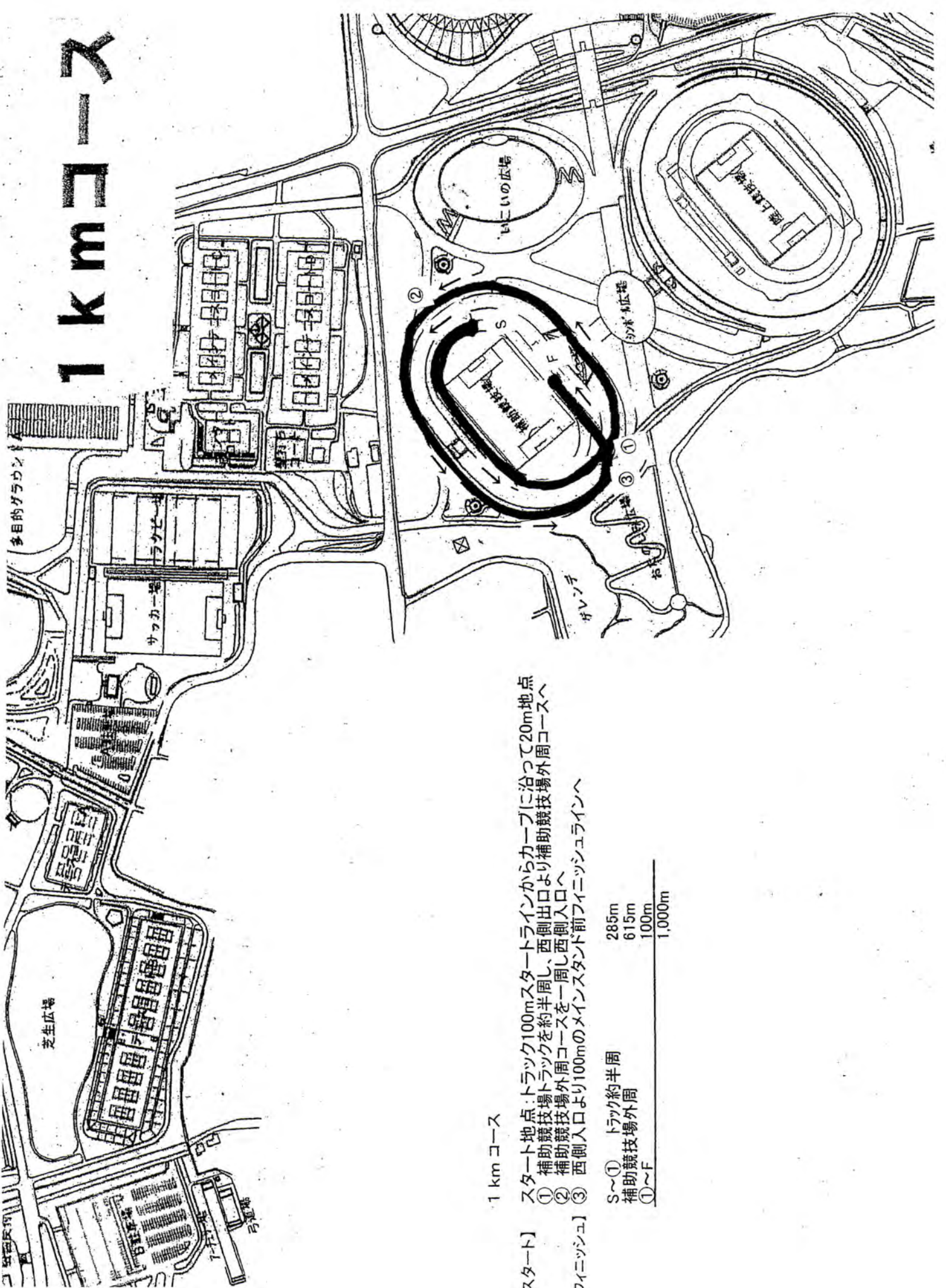


1 km コース

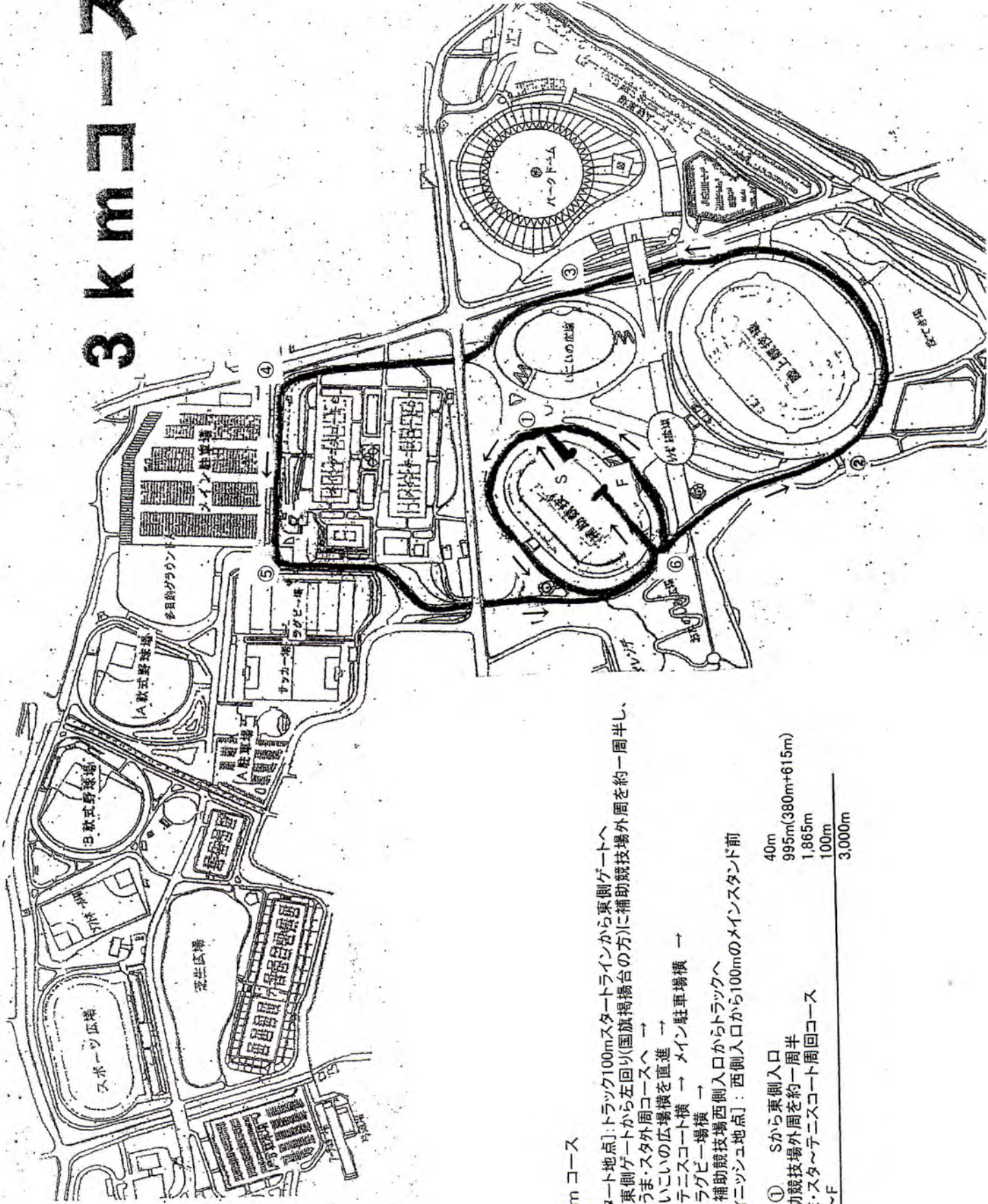


1 km コース

【スタート】 スタート地点：トラック100mスタートラインからカーブに沿って20m地点
 ① 補助競技場トラックを約半周し、西側出口より補助競技場外周コースへ
 ② 補助競技場外周コースを一周し西側入口へ
 ③ 西側入口より100mのメインスタンド前フィニッシュラインへ

S~①	トラック約半周	285m
補助競技場外周		615m
①~F		100m
		1,000m

3 km コース



3 km コース

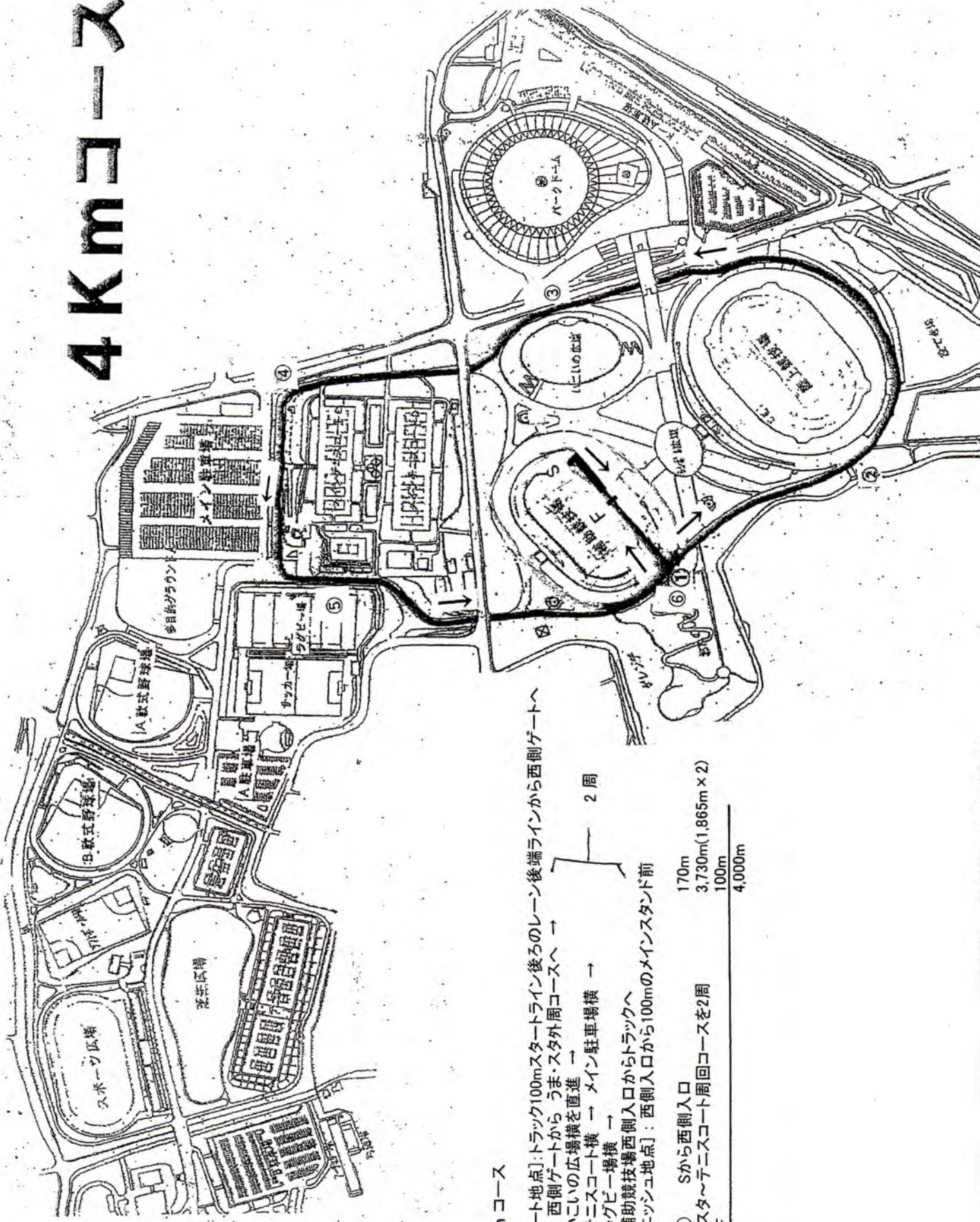
【スタート】 [スタート地点]: トラック100mスタートラインから東側ゲートへ

- ① 東側ゲートから左回り(国旗掲揚台の方)に補助競技場外周を約一周半し、
- ② うま・スタ外周コースへ →
- ③ いこいの広場横を直進 →
- ④ テニスコート横 → メイン駐車場横 →
- ⑤ ラグビー場横 →
- ⑥ 補助競技場西側入口からトラックへ

【フィニッシュ】 [フィニッシュ地点]: 西側入口から100mのメインスタンド前

S~①	Sから東側入口	40m
補助競技場外周を約一周半		995m(380m+615m)
うま・スタ~テニスコート周回コース		1,865m
①~F		100m
		3,000m

4kmコース



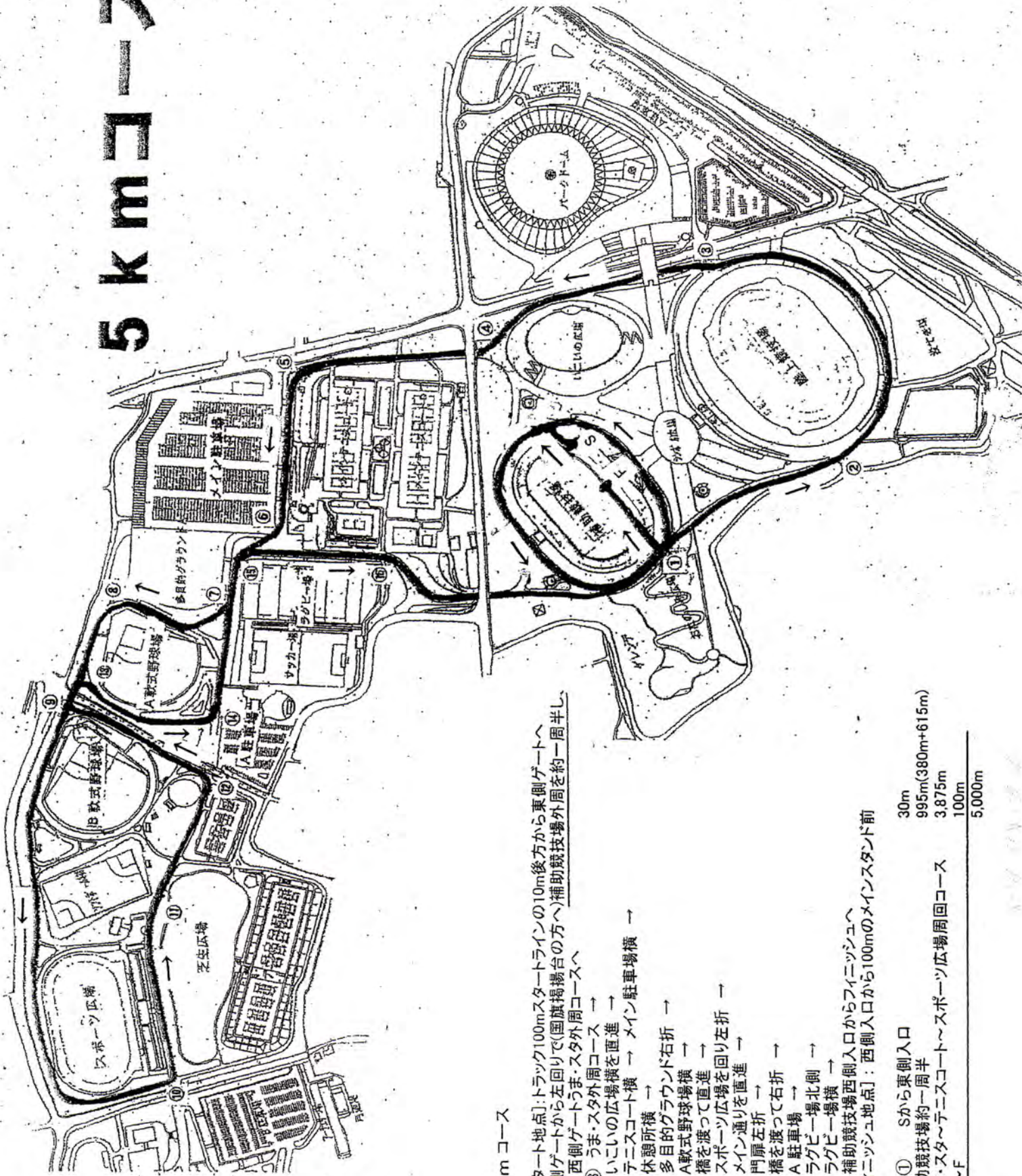
4 km コース

【スタート】
 【スタート地点】トラック100mスタートライン後ろのレーン後端ラインから西側ゲートへ
 ① 西側ゲートから うま・スタ外周コースへ →
 ② テニスコート横を直進 →
 ③ いこいの広場横 →
 ④ テニスコート横 → メイン駐車場横 →
 ⑤ ラグビー場横 →
 ⑥ 補助競技場西側入口からトラックへ
 【フィニッシュ】フィニッシュ地点：西側入口から100mのメインスタンド前



S~①	Sから西側入口	170m
うま・スタ	~テニスコート周回コースを2周	3,730m(1,865m × 2)
①~F		100m
		4,000m

5 km コース



5 km コース

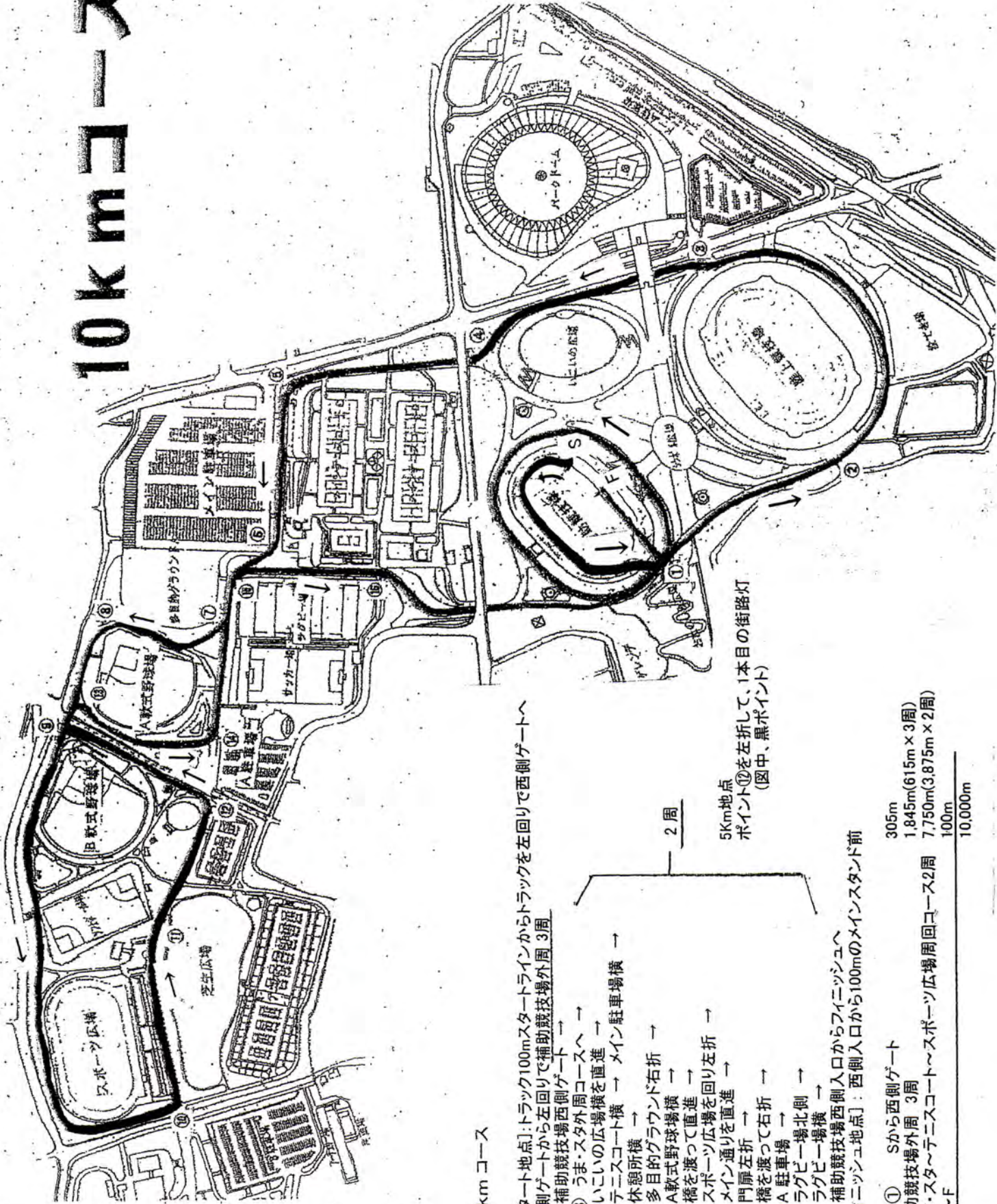
【スタート】 [スタート地点]: トラック100mスタートラインの10m後方から東側ゲートへ
東側ゲートから左回りで(国旗掲揚台の方へ)補助競技場外周を約一周半し、

- ① 西側ゲートうま・スタ外周コースへ
- ②③ うま・スタ外周コース →
- ④ いこいの広場横を直進 →
- ⑤ テニスコート横 → メイン駐車場横 →
- ⑥ 休憩所横 →
- ⑦ 多目的グラウンド右折 →
- ⑧ A軟式野球場横 →
- ⑨ 橋を渡って直進 →
- ⑩ スポーツ広場を回り左折 →
- ⑪ メイン通りを直進 →
- ⑫ 門扉左折 →
- ⑬ 橋を渡って右折 →
- ⑭ A 駐車場 →
- ⑮ ラグビー場北側 →
- ⑯ ラグビー場横 →

① 補助競技場西側入口からフィニッシュへ
【フィニッシュ】 [フィニッシュ地点]: 西側入口から100mのメインスタンド前

S~①	Sから東側入口	30m
	補助競技場約一周半	995m(380m+615m)
	うま・スタ~テニスコート~スポーツ広場周回コース	3,875m
①~F		100m
		5,000m

10 km コース



10 km コース

【スタート】

【スタート地点】：トラック100mスタートラインからトラックを左回りで西側ゲートへ
西側ゲートから左回りで補助競技場外周3周

- ① 補助競技場西側ゲート →
- ②③ うま・スタ外周コースへ →
- ④ いこいの広場横を直進 →
- ⑤ テニスコート横 → メイン駐車場横 →
- ⑥ 休憩所横 →
- ⑦ 多目的グラウンド右折 →
- ⑧ A軟式野球場横 →
- ⑨ 橋を渡って直進 →
- ⑩ スポーツ広場を回り左折 →
- ⑪ メイン通りを直進 →
- ⑫ 門扉左折 →
- ⑬ 橋を渡って右折 →
- ⑭ A 駐車場 →
- ⑮ ラグビー場北側 →
- ⑯ ラグビー場横 →

【フィニッシュ】【フィニッシュ地点】：西側入口から100mのメインスタンド前

S~①	Sから西側ゲート	305m
補助競技場外周	3周	1,845m(615m × 3周)
うま・スタ	テニスコート~スポーツ広場周回コース2周	7,750m(3,875m × 2周)
①~F		100m
		10,000m

5Km地点
ポイント⑩を左折して、1本目の街路灯
(图中、黒ポイント)