

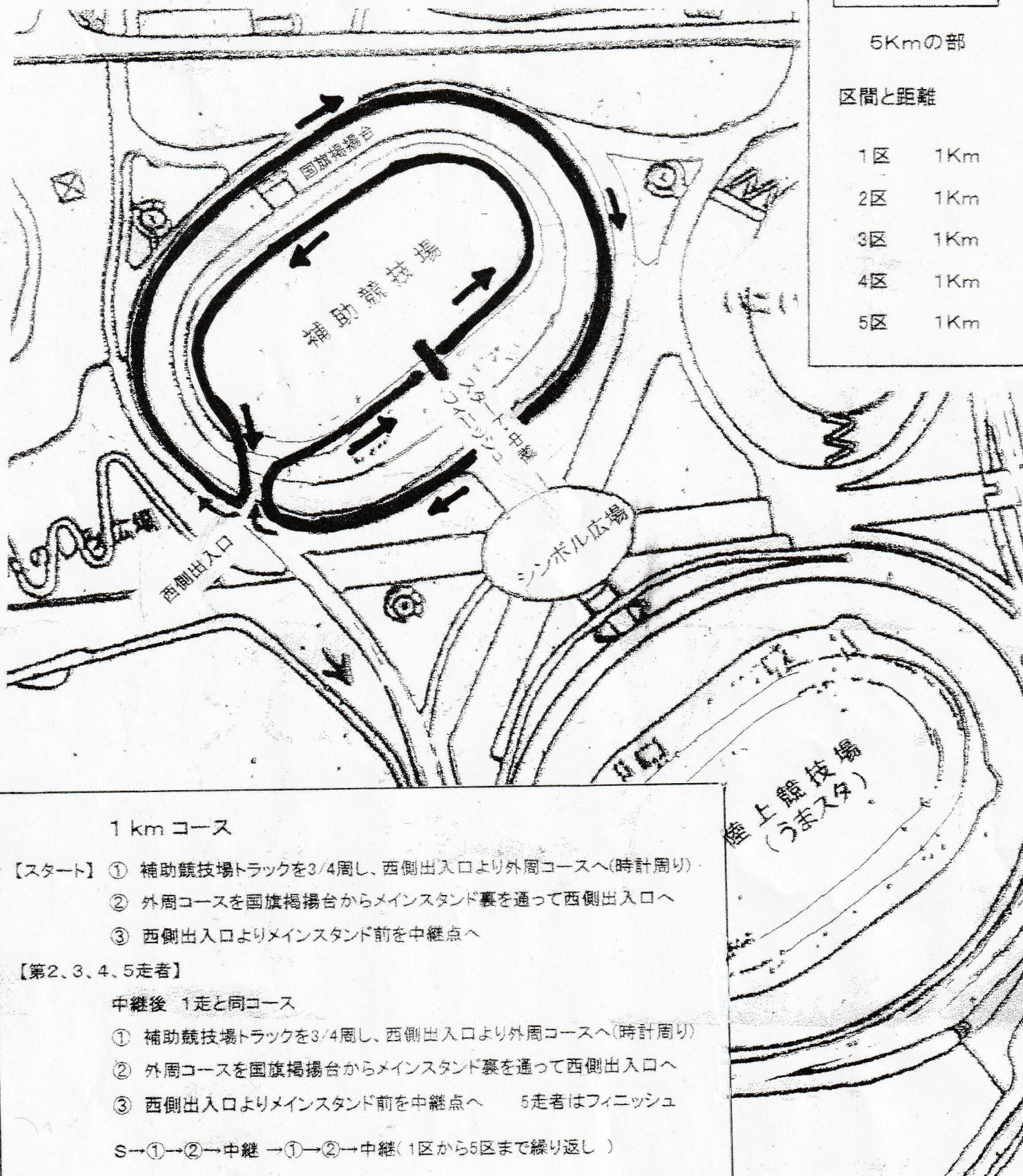
5 Kmの部

1 Km コース

5Kmの部

区間と距離

1区	1Km
2区	1Km
3区	1Km
4区	1Km
5区	1Km



1 km コース

- 【スタート】
- ① 補助競技場トラックを3/4周し、西側出入口より外周コースへ(時計周り)
 - ② 外周コースを国旗掲揚台からメインスタンド裏を通過して西側出入口へ
 - ③ 西側出入口よりメインスタンド前を中継点へ

【第2、3、4、5走者】

中継後 1走と同コース

- ① 補助競技場トラックを3/4周し、西側出入口より外周コースへ(時計周り)
- ② 外周コースを国旗掲揚台からメインスタンド裏を通過して西側出入口へ
- ③ 西側出入口よりメインスタンド前を中継点へ 5走者はフィニッシュ

S→①→②→中継 →①→②→中継(1区から5区まで繰り返す)

S~①	トラック3/4周し西側出入口へ	355m
②	外周 1周	615m
③	西側出入口から中継点(フィニッシュ)	90m

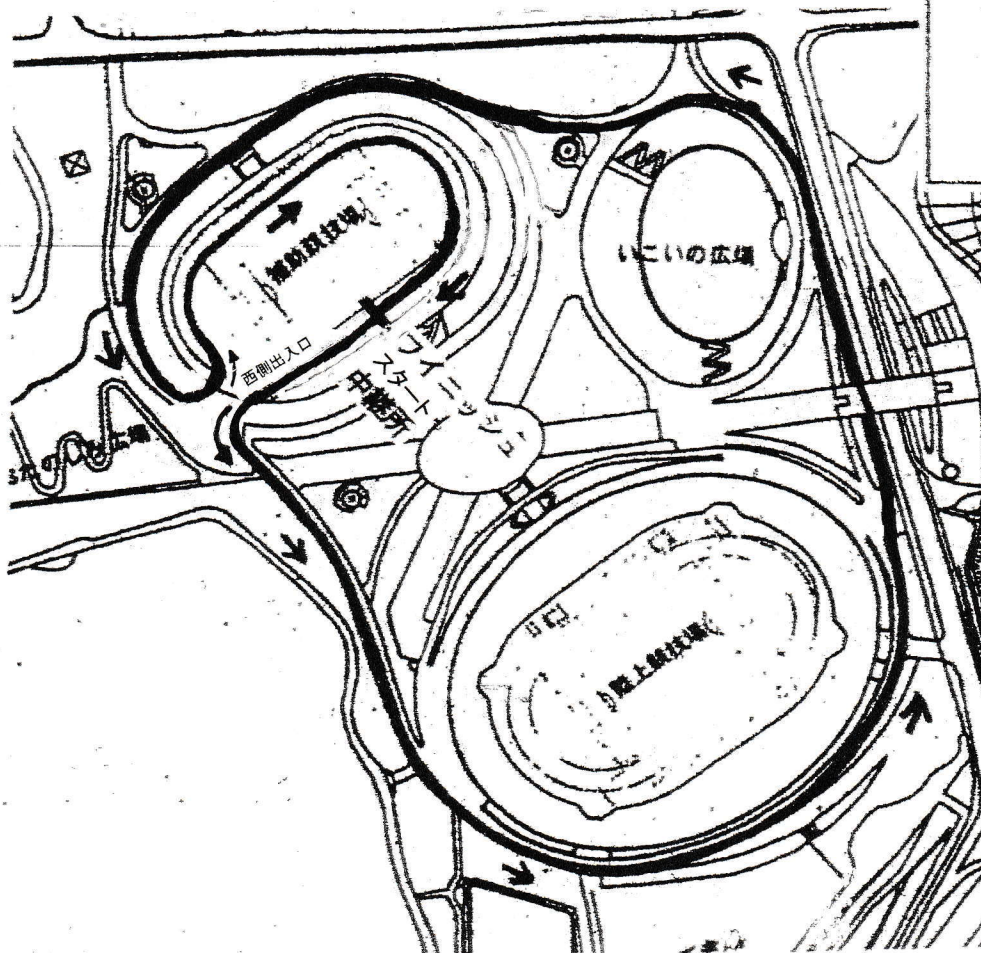
10Kmの部

2 Km コース

10 Kmの部

区間と距離

1	区	2 Km
2	区	2 Km
3	区	2 Km
4	区	2 Km
5	区	2 Km



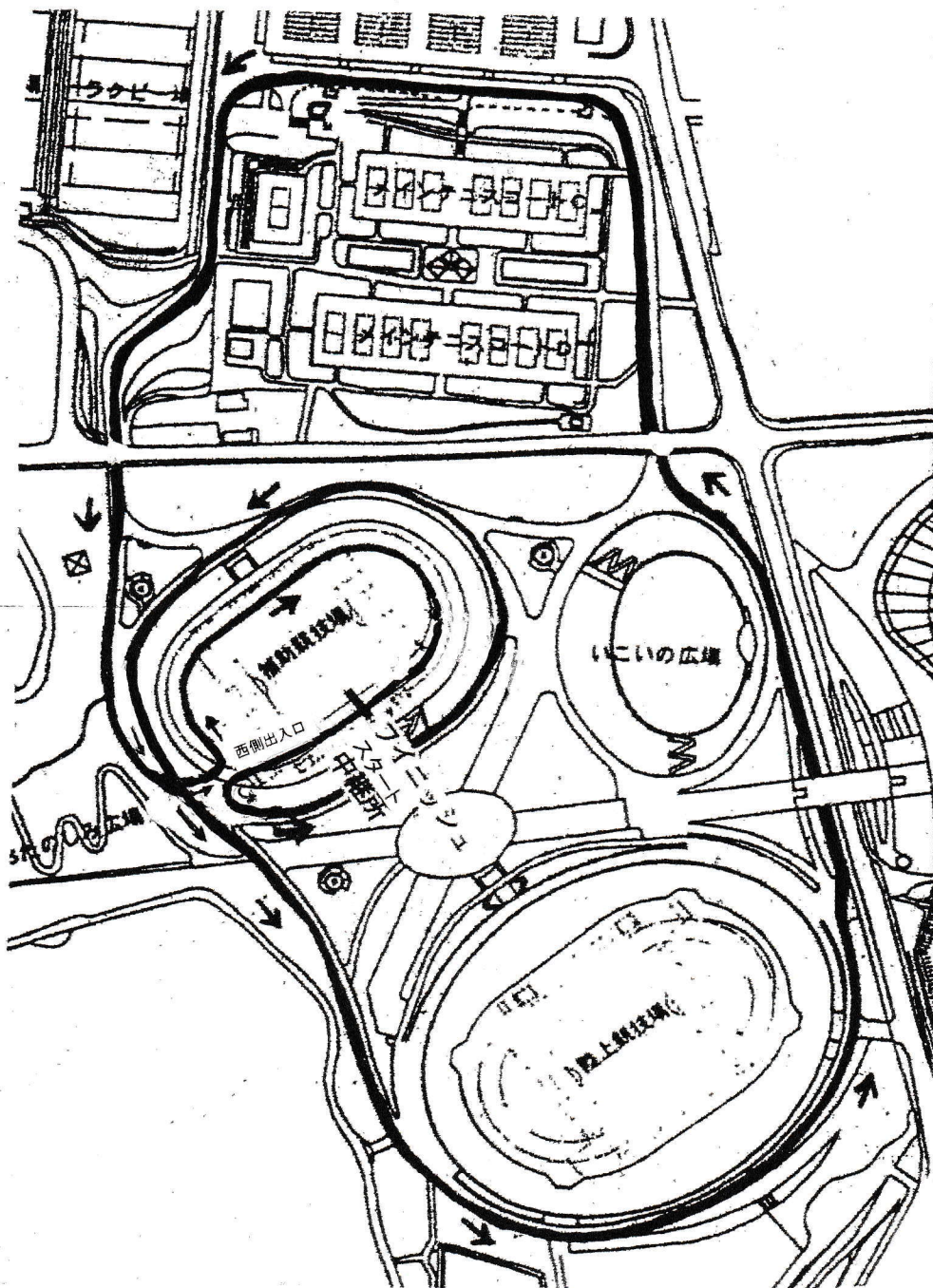
2 km コース

【スタート】スタート地点:グラウンド中央付近(西側出口方向へ逆走)

- ①スタート後、西側出口を左折しランニングコースに出て坂道を下って
- ②えがおスタジアムバックスタンド下を直進し、陸橋をくぐり
- ③陸橋をくぐったら、憩いの広場横を左折し補助競技場外周へ
- ⑤補助競技場外周の国旗掲揚台下を進みランニングコースと合流し

【ゴール】⑥西側入口を左折してトラックを右回り(時計回り)で、300m走ってゴールへ

15Kmの部



3 Km コース

15Kmの部

区間と距離

1	区	3 Km
2	区	3 Km
3	区	3 Km
4	区	3 Km
5	区	3 Km

3km コース

【スタート】スタート地点: グラウンド中央付近(西側出口方向へ逆走)

- ①スタート後、西側出口を左折し補助競技場メインスタンド下を進み
- ②補助競技場外周を左周りで国旗掲揚台裏を直進し、ランニングコースへ出て
- ③坂道を下って、えがおスタジアムバックスタンド下を直進し
- ④陸橋をくぐり、憩いの広場横を直進しテニスコート横を過ぎて左折し
- ⑤ラグビー場の突き当りを左折し、そのまま進んで陸橋をくぐり

【ゴール】⑥西側入口を左折してトラックを右回り(時計回り)で、300m走ってゴールへ