

5kmの部

1 km コース

5 kmの部

区間と距離

1区	1 km
2区	1 km
3区	1 km
4区	1 km
5区	1 km



1 kmのコース

- 【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（時計回り）
② 外周コースを国旗掲揚台からメインスタンド裏を通って西側出入口へ
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（時計回り）
② 外周コースを国旗掲揚台からメインスタンド裏を通って西側出入口へ
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

10km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 えがお健康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、いこいの広場横を左折し、補助競技場外周へ
- ④ 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】 ⑤ 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

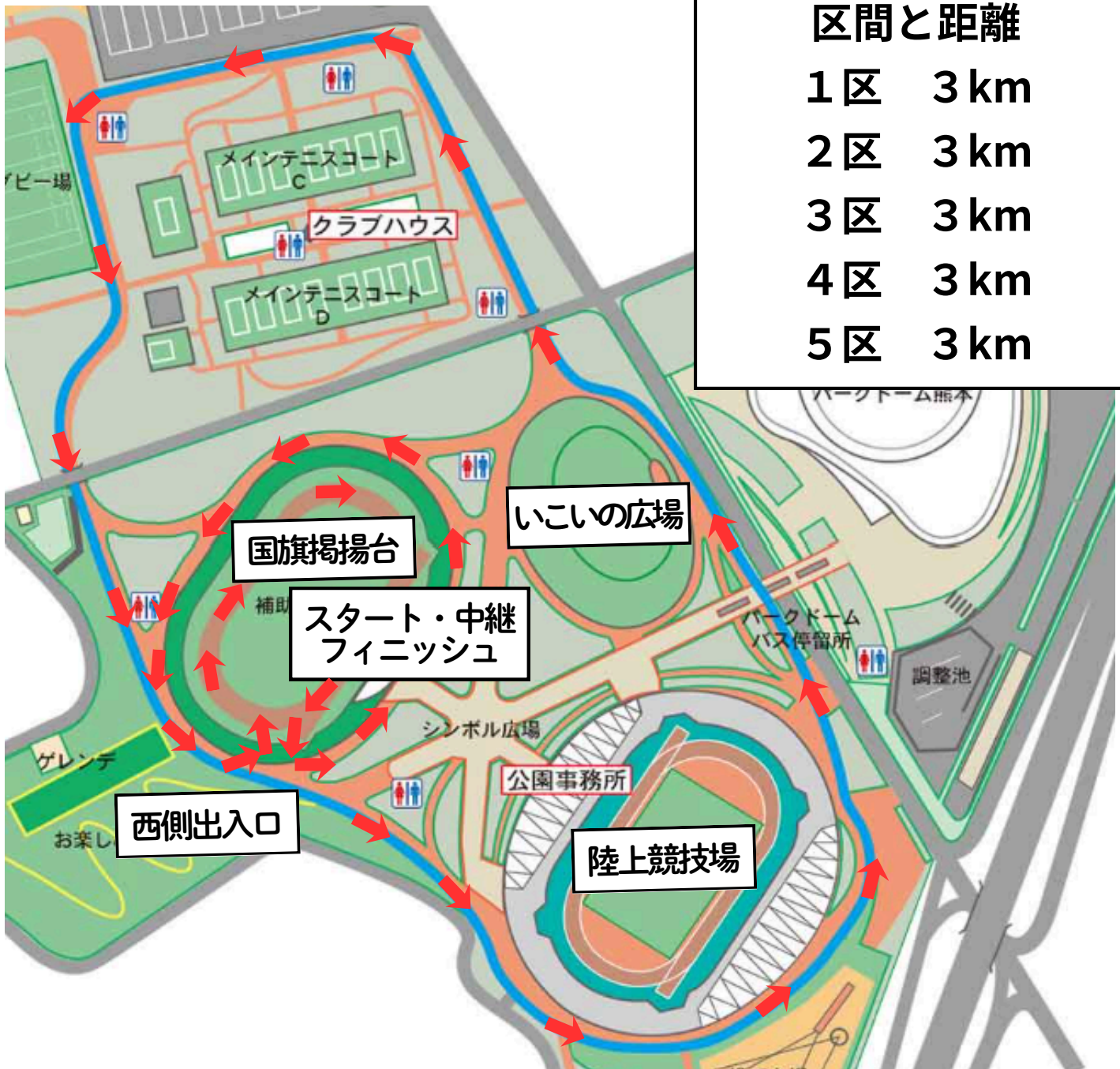
15kmの部

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



3 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回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、笑顔健康スタジアムバックスタンド下を直進し
- ④ 陸橋をくぐり、いこ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