

## 第3回記録会 5月13日(土) 金岡

選手名	種目	☆目指せ☆	組・レーン(試技順)・ピット	競技開始時刻	現地コール時刻	競技場到着時刻	交通手段(行き/帰り)
合寶	砲丸投(5kg)	8m50	24	9:30	9:00	7:30~8:00	
渡邊	110m H	19" 50	3組 5レーン	9:35	9:25	7:35~8:05	
桑原	走幅跳	3m80	2組 17 Bピット	9:45	9:35	/	大崎号6:20正門前/保護者
小篠	100m H	16" 50	2組 5レーン	9:55	9:45		大崎号6:20正門前/大崎号
中川	100m H	19" 99	5組 2レーン	9:55	9:45	7:55~8:25	
大西	円盤投(1.5kg)	21m50	14	10:00	9:30	8:00~8:30	
森	100m	13" 99	12組 4レーン	10:05	9:55	8:05~8:35	
川谷	100m	14" 25	4組 3レーン	10:30	10:20	8:00	
草野	100m	15" 25	9組 4レーン	10:30	10:20	/	大崎号6:20正門前/大崎号
福島	砲丸投(2.7kg)	8m50	3	10:30	10:00		8:00
東	200m	24" 99	2組 4レーン	10:50	10:40	8:00	
阪野	走幅跳	5m10	1組 2 Aピット	11:00	10:50	8:00	
山本	円盤投(1kg)	19m00	1	11:30	11:00	/	大崎号6:20正門前/大崎号
土海	800m	2' 22"	4組 1レーン	12:20	12:10		8:00
山本 川谷 小篠 福島	女子4×100m R	55" 40	3組 2レーン	14:25	14:15	/	/
阪野 東 渡邊 土海	男子4×100m R	48" 99	3組 2レーン	14:40	14:30		

◎プログラムと照らし合わせて、各自キチンと確認しておくこと！

◎リレーメンバーは8:00までに到着して、朝の競技場練習で(9:15まで)バトン合わせをしておくこと！

◎トラック・跳躍は10分前現地コール！(跳躍は30分前から助走練習を行うこと) 投擲は30分前現地コール！すべて5分前行動で！

◎朝の競技場練習を有効に使うこと・・・ハードル→アプローチ練習、跳躍→助走練習(森は次週に向け幅助走練習)、投擲→サークルで動作確認 など