

# シガリク日程

令和5年11月4日(土)

- 8:40 受付(配布:プログラム、タオル、記録証)
- 9:00 開講式
- 9:15 W-up
- 9:30 教室開始(走・跳1・跳2・投に別れて実施)
- 11:00 シガリク記録会 ローテーション①②
- 12:20 昼食休憩(国体選手によるデモンストレーション)
- 13:00 シガリク記録会 ローテーション③④
- 14:30 閉講式・表彰式表彰式(お楽しみ抽選会)

## ◇シガリク記録会ローテーション

	トラック	フィールド	予定時間
①	100m(5年)	走り幅跳び(6年)	40分
②	100m(6年)	走り幅跳び(5年)	40分
③	80mH	ジャベリックボール投げ	50分
④	1000m	走り高跳び	40分

※走り幅跳び、ジャベリックボール投げは、2回の測定