

シ ガ リ ク 日 程

令和8年11月15日(日)

8:10 受付(記念品等配布)

8:30 開講式

8:45 W-up

9:00 アスリート教室(各教室別)

10:30 シガリク記録会

12:30 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

13:40 閉講式・表彰式表彰式(お楽しみ抽選会)

◇シガリク記録会

	トラック	フィールド	予定時間
10:30	80mH	ジャベリックボール投げ	40分
11:10	100m(5年男子) 100m(5年女子)	走幅跳(6年男子) 走幅跳(6年女子)	40分
11:50	100m(6年男子) 100m(6年女子)	走幅跳(5年男子) 走幅跳(5年女子)	40分
12:30	昼食休憩(国体選手によるデモンストレーション)		
12:45	リレーチャレンジ(国スポ選手と小学生とリレー対決!)		10分
13:00	1000m	走高跳	30分

※走高跳(高さに対し)、走幅跳、ジャベリックボール投げは、2回の測定