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（国スポ選手によるデモストレーション）

13:00 シガリク記録会

13:40 閉講式・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（国スポ選手によるデモストレーション）		
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