コース図

1．スイム

① A タイプ：100m（25M×4）

・30 秒間隔で 2 名ずつウェーブスタートします。

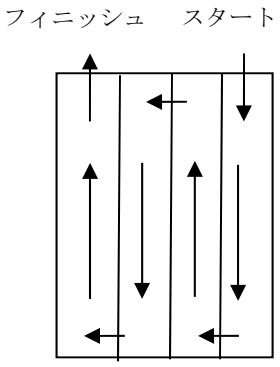
・コースロープ内を泳ぎます。25M 泳いだら、壁にタッチして、隣のコースを移動してからスタートしてください。25M 毎に壁にタッチします。クイックターンは禁止とします。

② B タイプ：200m（4 周回）

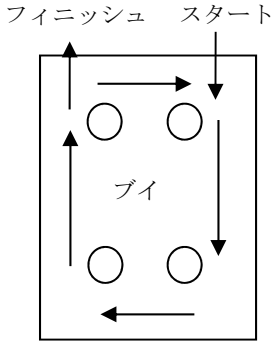
・6 分間隔に 10～12 名ずつ、ウェーブスタートします。

・プールに設置してあるブイの外側を時計周りに 4 周回泳ぎます。4 周目のフィニッシュ時に壁をタッチしてください。

A タイプ



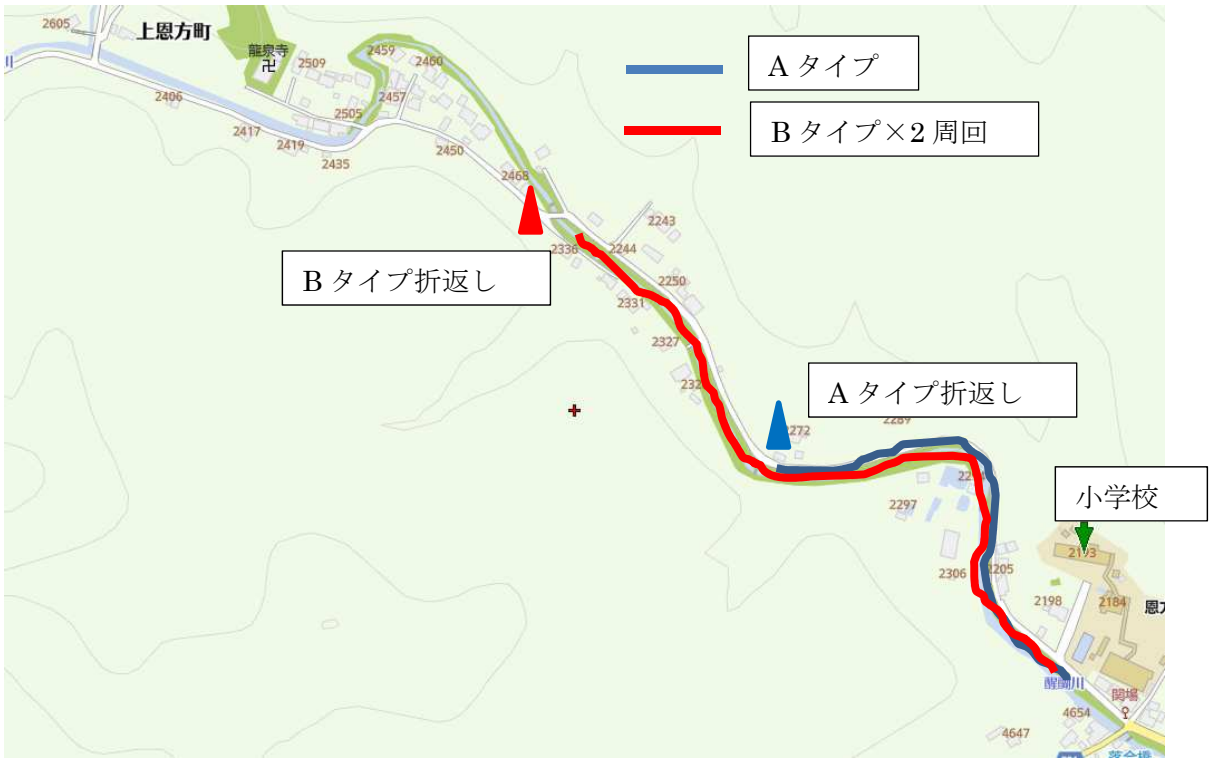
B タイプ



2．ラン

① A タイプ：1km

・校門を出て右 400m 地点で折返し。校門を入り、グラウンドで Finish。右側通行とする。

② B タイプ：3km

・校門を出て右 700m 地点で折返しを 2 周回。校門を入り、グラウンドで Finish。右側通行とする。