

④ 4・5レーン 108本チャレンジ！ 50m 1分00秒サークル 12本 x 9セット

集合9:20 2時間 10分 セット間2分 トイレ休憩8分			108本注意点		
10:08 1本目			11:24 61本目		
10:20 12本終了	休憩		11:36 72本終了	休憩	
	2分			2分	
10:22 13本目			11:38 73本目		
10:34 24本終了			11:50 84本終了		
	2分			2分	
10:36 25本目			11:52 85本目		
10:48 36本終了			12:04 96本終了		
	2分			2分	
10:50 37本目			12:06 97本目		
11:02 48本終了			12:18 108本終了		
	2分				
11:04 49本目			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> みんなで写真撮影 </div>		
11:16 60本終了					
トイレ休憩	8分		* 12:55までにゲート通過		

1. 無理せず楽しく108本
2. こまめに水分補給を！
3. セットの1本目は0秒から
4. 10秒間隔でスタート
5. 両側スタート
6. 1セット(12本)は同じ種目を！
(タイムが極端に変化しない)
7. 常に右側通行
8. 追い越し禁止
9. 貸出用具を独占しないこと
10. 本数を抜くときは2本抜き
11. 順番の交代はセット間に！
12. セット間は2分間
13. トイレ休憩は8分間