

① 10レーン 108本チャレンジ！ 50m 1分30秒サークル 10本 x 9セット

集合9:00 2時間 37分 セット間2分 トイレ休憩8分			90本注意点		
09:40 1本目			11:11 51本目		
09:55 10本終了	休憩		11:26 60本終了	休憩	
	2分			2分	
09:57 11本目			11:28 61本目		
10:12 20本終了			11:43 70本終了		
	2分			2分	
10:14 21本目			11:45 71本目		
10:29 30本終了			12:00 80本終了		
	2分			2分	
10:31 31本目			12:02 81本目		
10:46 40本終了			12:17 90本終了		
	2分				
10:48 41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>		
11:03 50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90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(10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