

| 陸上競技（トラック競技） | | | | | 陸上競技（フィールド競技） | | | | | | | |
|--------------|-------|-------|---------|----|--|-------|-----|---------|-------|-----|---------|---|
| No. | 時間 | 種目 | 年齢区分 | 組数 | No. | 時間 | 種目 | 年齢区分 | 人数 | | | |
| 1 | 9:30 | 3000m | 30歳～39歳 | 1 | 1 | 9:30 | 走幅跳 | 30歳～39歳 | 8 | | | |
| | | | 60歳以上 | | | | | 女子34歳以下 | 3 | | | |
| 2 | 9:50 | 2000m | 女子35歳以上 | 1 | 2 | 10:30 | 三段跳 | 29歳以下 | 3 | | | |
| | | | 女子50歳以上 | | | | | 3 | 11:00 | 走高跳 | 40歳～49歳 | 5 |
| | | | 70歳以上 | | | | | | | | 29歳以下 | 1 |
| 3 | 10:05 | 100m | 女子34歳以下 | 1 | I | 9:30 | 砲丸投 | 60歳以上 | 8 | | | |
| | | | 女子35歳以上 | | | | | 40歳～49歳 | 8 | | | |
| | | | | | | | | 30歳～39歳 | 8 | | | |
| 4 | 10:10 | 100m | 60歳以上 | 1 | II | 11:00 | 円盤投 | 29歳以下 | 6 | | | |
| 5 | 10:15 | 100m | 50歳～59歳 | 1 | | | | 女子34歳以下 | 8 | | | |
| 6 | 10:20 | 100m | 40歳～49歳 | 1 | | | | 女子35歳以上 | 9 | | | |
| 7 | 10:25 | 100m | 30歳～39歳 | 1 | II | 11:00 | 円盤投 | 50歳～59歳 | 6 | | | |
| | | | 中学生 | 3 | | | | 女子34歳以下 | 4 | | | |
| 8 | 10:35 | 200m | 29歳以下 | 1 | <p>※ 選手招集について</p> <ol style="list-style-type: none"> 選手招集所は本部テントに設ける。 (フィールド競技は、競技場所) 競技開始20分前までに選手招集所においてコールを行うこと。トラック競技は腰ナンバーカードをうけとること。 競技開始10分前までにスタート地点に各自集合すること。 <p style="text-align: center;">時間厳守</p> | | | | | | | |
| 9 | 10:45 | 400m | 29歳以下 | 1 | | | | | | | | |
| 10 | 10:55 | 1500m | 50歳～59歳 | 1 | | | | | | | | |
| | | | 女子34歳以下 | | | | | | | | | |
| | | | 中学生 | | | | | | | | | |
| 11 | 11:05 | 1500m | 40歳～49歳 | 1 | | | | | | | | |
| | | | 29歳以下 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 11:15 | 400mR | 女子 | | | | | | | | | |
| 13 | 11:20 | 400mR | 50歳以上 | | | | | | | | | |
| 14 | 11:25 | 400mR | 30歳～49歳 | | | | | | | | | |
| 15 | 11:30 | 400mR | 29歳以下 | | | | | | | | | |