

競 技 日 程
令和8年度(2026年度)
第70回 阪神中学校総合体育大会
第79回 阪神中学校陸上競技大会

開始式 9:00～ 1. 開式通告 2. 優勝盾返還 3. 競技部長挨拶 4. 審判長競技開始宣言 5. 選手宣誓

1 日 目 (7 月 1 1 日)						2 日 目 (7 月 1 2 日)					
ト ラ ッ ク 競 技											
競技開始 招集開始 招集完了						競技開始 招集開始 招集完了					
9:30	9:05	9:15	共通男子	四種競技① 1 1 0 mH	(1 ・ 2 組)	9:10	8:45	8:55	共通男子	3 0 0 0 m タイムレース決勝	(1 ・ 2 組)
9:40	9:15	9:25	共通女子	四種競技① 1 0 0 mH	(1 ・ 2 組)	9:40	9:15	9:25	共通女子	4 × 1 0 0 m R 予選	(1 ～ 5 組)
9:50	9:25	9:35	1 年男子	1 5 0 0 m タイムレース決勝	(1 ～ 3 組)	10:00	9:35	9:45	共通男子	4 × 1 0 0 m R 予選	(1 ～ 6 組)
10:10	9:45	9:55	1 年男子	1 5 0 0 m タイムレース決勝	(4 ・ 5 組)	10:20	9:55	10:05	1 年女子	8 0 0 m タイムレース決勝	(1 ～ 4 組)
10:25	10:00	10:10	共通男子	1 5 0 0 m タイムレース決勝	(1 ～ 3 組)	10:35	10:10	10:20	1 年女子	8 0 0 m タイムレース決勝	(5 ・ 6 組)
10:40	10:15	10:25	共通男子	1 5 0 0 m タイムレース決勝	(4 ～ 6 組)	10:45	10:20	10:30	共通女子	8 0 0 m タイムレース決勝	(1 ～ 4 組)
10:55	10:30	10:40	共通女子	1 5 0 0 m タイムレース決勝	(1 ～ 3 組)	11:00	10:35	10:45	共通女子	8 0 0 m タイムレース決勝	(5 ～ 7 組)
11:15	10:50	11:00	共通女子	1 5 0 0 m タイムレース決勝	(4 ・ 5 組)	11:10	10:45	10:55	共通男子	8 0 0 m タイムレース決勝	(1 ～ 4 組)
11:30	11:05	11:15	女子低学年	4 × 1 0 0 m R 予選	(1 ～ 4 組)	11:25	11:00	11:10	共通男子	8 0 0 m タイムレース決勝	(5 ～ 7 組)
11:50	11:25	11:35	男子低学年	4 × 1 0 0 m R 予選	(1 ～ 5 組)	11:35	11:10	11:20	共通女子	2 0 0 m 予選	(1 ～ 8 組)
12:10	11:45	11:55	共通男子	4 0 0 m 予選	(1 ～ 9 組)	11:50	11:25	11:35	共通女子	2 0 0 m 予選	(9 ・ 10 組)
12:35	12:10	12:20	2 年女子	1 0 0 m 予選	(1 ～ 8 組)	11:55	11:30	11:40	共通男子	2 0 0 m 予選	(1 ～ 8 組)
12:50	12:25	12:35	2 年女子	1 0 0 m 予選	(9 ・ 10 組)	12:10	11:45	11:55	共通男子	2 0 0 m 予選	(9 ～ 12 組)
12:55	12:30	12:40	2 年男子	1 0 0 m 予選	(1 ～ 8 組)	12:20	11:55	12:05	共通男子	1 1 0 m H 予選	(1 ～ 6 組)
13:10	12:45	12:55	2 年男子	1 0 0 m 予選	(9 ～ 12 組)	12:45	12:20	12:30	共通女子	1 0 0 m H 予選	(1 ～ 7 組)
13:15	12:50	13:00	3 年女子	1 0 0 m 予選	(1 ～ 8 組)	13:05	12:40	12:50	1 年女子	1 0 0 m 予選	(1 ～ 8 組)
13:30	13:05	13:15	3 年女子	1 0 0 m 予選	(9 ～ 11 組)	13:20	12:55	13:05	1 年女子	1 0 0 m 予選	(9 ～ 11 組)
13:35	13:10	13:20	3 年男子	1 0 0 m 予選	(1 ～ 8 組)	13:25	13:00	13:10	1 年男子	1 0 0 m 予選	(1 ～ 8 組)
13:50	13:25	13:35	3 年男子	1 0 0 m 予選	(9 ～ 12 組)	13:40	13:15	13:25	1 年男子	1 0 0 m 予選	(9 ～ 13 組)
13:55	13:30	13:40	女子低学年	4 × 1 0 0 m R 決勝		13:50	13:25	13:35	共通女子	2 0 0 m 決勝	
14:00	13:35	13:45	男子低学年	4 × 1 0 0 m R 決勝		13:55	13:30	13:40	共通男子	2 0 0 m 決勝	
14:35	14:10	14:20	共通男子	4 0 0 m 決勝		14:00	13:35	13:45	共通女子	1 0 0 m H 決勝	
14:40		14:30	共通男子	四種競技④ 4 0 0 m	(1 ・ 2 組)	14:10	13:45	13:55	共通男子	1 1 0 m H 決勝	
14:50		14:40	共通女子	四種競技④ 2 0 0 m	(1 ・ 2 組)	14:40	14:15	14:25	1 年女子	1 0 0 m 決勝	
15:00	14:35	14:45	2 年女子	1 0 0 m 決勝		14:45	14:20	14:30	1 年男子	1 0 0 m 決勝	
15:05	14:40	14:50	2 年男子	1 0 0 m 決勝		14:50	14:25	14:35	共通女子	4 × 1 0 0 m R 決勝	
15:10	14:45	14:55	3 年女子	1 0 0 m 決勝		14:55	14:30	14:40	共通男子	4 × 1 0 0 m R 決勝	
15:15	14:50	15:00	3 年男子	1 0 0 m 決勝							
跳 躍 競 技											
10:00	9:20	9:30	共通女子	走幅跳決勝 (A ・ B 組)	(37 人)	11:00	10:20	10:30	共通女子	走高跳決勝 (A ・ B 組)	(24 人)
11:00		10:45	共通女子	四種競技② 走高跳	(11 人)	11:00	10:10	10:20	男女共通	棒高跳決勝	(4 人 ・ 3 人)
12:00	11:20	11:30	共通男子	走幅跳決勝 (A ・ B 組)	(37 人)	13:00	12:20	12:30	共通男子	走高跳決勝 (A ・ B 組)	(25 人)
12:15		12:00	共通男子	四種競技③ 走高跳	(12 人)	13:30	12:50	13:00	共通男子	三段跳決勝	(19 人)
投 擲 競 技											
10:00	9:20	9:30	共通女子	円盤投決勝	(24 人)	10:00	9:20	9:30	共通女子	砲丸投決勝	(29 人)
11:00		10:45	共通男子	四種競技② 砲丸投	(12 人)	13:00	12:20	12:30	共通男子	砲丸投決勝	(21 人)
12:30	11:50	12:00	共通男子	円盤投決勝	(23 人)						
13:00		12:45	共通女子	四種競技③ 砲丸投	(11 人)						