

| Track | | | | | | | | |
|---------|--------|---------|----------------------------|----------|------------|----------------|----------------|--|
| Start時刻 | カテゴリー | 種目 | レースタイム | 人数 | 組 | 招集開始 | 招集完了 | |
| 9:00 | 一般 男子 | 4×100mR | 5.0min | 16 (フ-Δ) | 1 - 2 | 8:30 | 8:40 | |
| 9:10 | 一般 女子 | 4×100mR | 5.0min | 16 (フ-Δ) | 1 - 2 | 8:40 | 8:50 | |
| 9:25 | 小学 男子 | 80mH | 4.0min | 17 (人) | 1 - 2 | 8:55 | 9:05 | |
| 9:35 | 小学 女子 | 80mH | 4.0min | 14 (人) | 1 - 2 | 9:05 | 9:15 | |
| 9:45 | 小学 男子 | 100m | 3.0min | 100 (人) | 1 - 3 | 9:15 | 9:25 | |
| | | | | | 4 - 6 | 9:25 | 9:35 | |
| | | | | | 7 - 9 | 9:35 | 9:45 | |
| | | | | | 10 - 12 | 9:45 | 9:55 | |
| 10:25 | 小学 女子 | 100m | 3.0min | 82 (人) | 1 - 3 | 9:55 | 10:05 | |
| | | | | | 4 - 6 | 10:05 | 10:15 | |
| | | | | | 7 - 10 | 10:15 | 10:25 | |
| 10:55 | 一般 男子 | 100m | 3.0min | 250 (人) | 1 - 3 | 10:25 | 10:35 | |
| | | | | | 4 - 6 | 10:35 | 10:45 | |
| | | | | | 7 - 9 | 10:45 | 10:55 | |
| | | | | | 10 - 12 | 10:55 | 11:05 | |
| | | | | | 13 - 15 | 11:05 | 11:15 | |
| | | | | | 16 - 18 | 11:15 | 11:25 | |
| | | | | | 19 - 21 | 11:25 | 11:35 | |
| | | | | | 22 - 24 | 11:35 | 11:45 | |
| | | | | | 25 - 28 | 11:45 | 11:55 | |
| 12:25 | 一般 女子 | 100m | 3.0min | 146 (人) | 1 - 3 | 11:55 | 12:05 | |
| | | | | | 4 - 6 | 12:05 | 12:15 | |
| | | | | | 7 - 9 | 12:15 | 12:25 | |
| | | | | | 10 - 12 | 12:25 | 12:35 | |
| | | | | | 13 - 15 | 12:35 | 12:45 | |
| | | | | | 16 - 17 | 12:45 | 12:55 | |
| 13:25 | 幼児かけっこ | 50m | ★特別企画 I (小学校就学前の幼児対象 自由参加) | | | | | |
| 13:40 | 一般 男子 | 800m | 5.0min | 45 (人) | 1 - 2 | 13:10 | 13:20 | |
| | | | | | 3 - 4 | 13:20 | 13:30 | |
| 14:00 | 一般 女子 | 800m | 5.0min | 50 (人) | 1 - 2 | 13:30 | 13:40 | |
| | | | | | 3 - 5 | 13:40 | 13:50 | |
| 14:25 | 一般 男子 | 400m | 4.0min | 46 (人) | 1 - 4 | 13:55 | 14:05 | |
| | | | | | 5 - 6 | 14:10 | 14:20 | |
| 14:50 | 一般 女子 | 400m | 4.0min | 12 (人) | 1 - 2 | 14:20 | 14:30 | |
| 15:00 | 小学 混成 | 4×100mR | 5.0min | 6 (フ-Δ) | 1 | 14:30 | 14:40 | |
| 15:05 | 小学 男子 | 4×100mR | 5.0min | 15 (フ-Δ) | 1 - 2 | 14:35 | 14:45 | |
| 15:15 | 小学 女子 | 4×100mR | 5.0min | 15 (フ-Δ) | 1 - 2 | 14:45 | 14:55 | |
| 15:30 | 中学 女子 | 100mH | 3.0min | 14 (人) | 1 - 2 | 15:00 | 15:10 | |
| 15:40 | 一般 女子 | 100mH | 3.0min | 6 (人) | 1 | 15:10 | 15:20 | |
| 15:50 | 中学 男子 | 110mH | 3.0min | 10 (人) | 1 - 2 | 15:20 | 15:30 | |
| 15:55 | 一般 男子 | 110mH | 3.0min | 15 (人) | 1 - 2 | 15:25 | 15:35 | |
| 16:10 | 一般 男子 | 200m | 3.0min | 68 (人) | 1 - 3 | 15:40 | 15:50 | |
| | | | | | 4 - 6 | 15:50 | 16:00 | |
| | | | | | 7 - 8 | 16:00 | 16:10 | |
| 16:35 | 一般 女子 | 200m | 3.0min | 29 (人) | 1 - 4 | 16:05 | 16:15 | |
| 16:50 | 一般 男子 | 1,500m | 7.5min | 180 (人) | 1 - 2 | 16:20 | 16:30 | |
| | | | | | 3 - 4 | 16:35 | 16:45 | |
| | | | | | 5 - 6 | 16:50 | 17:00 | |
| | | | | | 7 - 8 | 17:05 | 17:15 | |
| | | | | | 9 - 10 | 17:20 | 17:30 | |
| | | | | | 11 | 17:35 | 17:45 | |
| 18:15 | 一般 女子 | 1,500m | 7.5min | 54 (人) | 1 - 2 3 | 17:45 18:00 | 17:55 18:10 | |
| 18:40 | 一般 男子 | 3,000m | 12.0min | 52 (人) | 1 - 2 3 | 18:10 18:30 | 18:20 18:40 | |
| 19:20 | 一般 女子 | 3,000m | 12.0min | 2 (人) | 1 | 18:45 | 18:55 | |

★特別企画Ⅱ

| | |
|-------------|--|
| 8:20 | 「 棒遊び体験会 」 幼児から大人まで自由参加 インフィールド集合 |
| 9:00 | |

| Field | | | | | | | | |
|---------|-------|-----|--------|---|-------|-------|--|--|
| Start時刻 | カテゴリー | 種目 | 人数 | 組 | 招集開始 | 招集完了 | | |
| 9:30 | 一般 男子 | 走高跳 | 19 (人) | 1 | 8:50 | 9:00 | | |
| 10:00 | 一般 女子 | 棒高跳 | 20 (人) | 1 | 9:00 | 9:10 | | |
| | 一般 男子 | 棒高跳 | 36 (人) | 1 | 9:00 | 9:10 | | |
| 10:30 | 小学 男子 | 走幅跳 | 57 (人) | 1 | 9:50 | 10:00 | | |
| 11:30 | 一般 女子 | 走高跳 | 14 (人) | 1 | 10:50 | 11:00 | | |
| 12:00 | 小学 女子 | 走幅跳 | 56 (人) | 1 | 11:20 | 11:30 | | |
| 13:30 | 一般 男子 | 走幅跳 | 33 (人) | 1 | 12:50 | 13:00 | | |
| 13:30 | 小学 女子 | 走高跳 | 10 (人) | 1 | 12:50 | 13:00 | | |
| | 小学 男子 | 走高跳 | 14 (人) | 1 | 12:50 | 13:00 | | |
| 15:00 | 一般 女子 | 走幅跳 | 33 (人) | 1 | 14:20 | 14:30 | | |
| 15:00 | 中学 女子 | 砲丸投 | 13 (人) | 1 | 14:20 | 14:30 | | |
| | 中学 男子 | 砲丸投 | 9 (人) | 1 | 14:20 | 14:30 | | |
| 16:30 | 一般 男子 | 三段跳 | 5 (人) | 1 | 15:50 | 16:00 | | |
| | 一般 女子 | 三段跳 | 7 (人) | 1 | 15:50 | 16:00 | | |