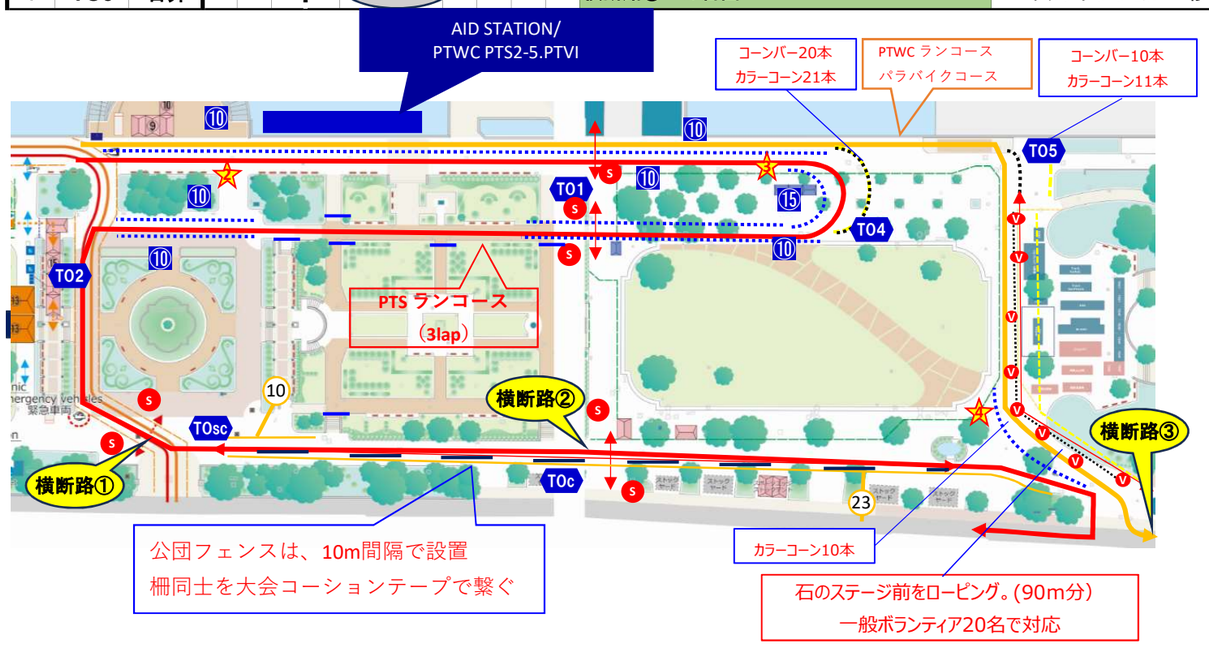ポジション			5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時
			0 10 20 30 40 50	0 10 20 30 40 50	0 10 20 30 40 50	0 10 20 30 40 50	0 10 20 30 40 50	0 10 20 30 40 50	0 10 20 30 40 50	0 10 20 30 40 50	0 10 20 30 40 50	0 10 20 30 40 50	0 10 20 30 40 50
交通規制				6:30～								～15:20	
イベント			(5:15～TO受付)		エリート･パラ(6:50スタート)			エリート女子（10:15スタート）			エリート男子(13:00スタート)		
競技	スイム				SWIM=0.75km			SWIM=1.5km<0.75km×2Laps>			SWIM=1.5km<0.75km×2Laps>		
競技	バイク				BIKE=20km<5km×4Laps>			BIKE=20km<4.45km×9Laps>			BIKE=20km<4.45km×9Laps>		
競技	ラン				RUN=5km<1.66km×3Laps> PTS2-Ⅵ				RUN=10km<2.5km×4Laps>				
#	担当	担当者			RUN=5km<5km×1Laps> PTWC							RUN=10km<2.5km×4Laps>	
C	TOC	中尾	コース設営補助		横断路②対応（＋パラ全体監視）		コース切替	エリート女子全体監視		休憩	エリート男子全体監視	撤収	
SC	TOSC	吉崎			横断路①対応（＋パラ全体監視）			横断路①対応（＋エリート女子全体監視）			横断路①対応（＋エリート男子全体監視）		
1	TO1	伊藤			氷川丸職員横断対応			横断路①への合図			横断路①への合図		
2	TO2	ハッ橋			横断路①への合図			CP-4 への合図			CP-4 への合図		
3	TO3	内藤			欠席			欠席			欠席		
4	TO4	吉水			折り返し監視			横断路①の対応			横断路①の対応		
5	TO5	石井			横断路③への合図		⇒次のポジションへ移動