

- 1区:800mのオープンラインでスタート 4周後に直進し、西側ゲートから外周へ ㊤で折り返す その後西側ゲートから直進し中継所へ(約 1.95km)
- 2区:中継後幅跳びのピットを横切り東側ゲートから外周へ 南側ゲートから入場し㊤で折り返す 周回し西側ゲートから外周へ Aで折り返し場内へ戻り中継
- 3区:2区と同様(1.25 km)
- 4区:2・3区と同様 場内へ入場直後直進し 100m スタートラインがゴール(約 1.35 km)
- 総距離約 5.6 km(3.4年生の部の1区は 1.55kmにての総距離 5.2km)

