ゴール予定時間
10 時　30 分

自己申告タイム		スタート時間
2 時間　20 分	⇒	8 時　10 分
2 時間　19 分	⇒	8 時　11 分
2 時間　18 分	⇒	8 時　12 分
2 時間　17 分	⇒	8 時　13 分
2 時間　16 分	⇒	8 時　14 分
2 時間　15 分	⇒	8 時　15 分
2 時間　14 分	⇒	8 時　16 分
2 時間　13 分	⇒	8 時　17 分
2 時間　12 分	⇒	8 時　18 分
2 時間　11 分	⇒	8 時　19 分
2 時間　10 分	⇒	8 時　20 分
2 時間　9 分	⇒	8 時　21 分
2 時間　8 分	⇒	8 時　22 分
2 時間　7 分	⇒	8 時　23 分
2 時間　6 分	⇒	8 時　24 分
2 時間　5 分	⇒	8 時　25 分
2 時間　4 分	⇒	8 時　26 分
2 時間　3 分	⇒	8 時　27 分
2 時間　2 分	⇒	8 時　28 分
2 時間　1 分	⇒	8 時　29 分
2 時間　0 分	⇒	8 時　30 分
1 時間　59 分	⇒	8 時　31 分
1 時間　58 分	⇒	8 時　32 分
1 時間　57 分	⇒	8 時　33 分
1 時間　56 分	⇒	8 時　34 分
1 時間　55 分	⇒	8 時　35 分
1 時間　54 分	⇒	8 時　36 分
1 時間　53 分	⇒	8 時　37 分
1 時間　52 分	⇒	8 時　38 分
1 時間　51 分	⇒	8 時　39 分
1 時間　50 分	⇒	8 時　40 分
1 時間　49 分	⇒	8 時　41 分
1 時間　48 分	⇒	8 時　42 分
1 時間　47 分	⇒	8 時　43 分
1 時間　46 分	⇒	8 時　44 分

自己申告タイム		スタート時間
1 時間　45 分	⇒	8 時　45 分
1 時間　44 分	⇒	8 時　46 分
1 時間　43 分	⇒	8 時　47 分
1 時間　42 分	⇒	8 時　48 分
1 時間　41 分	⇒	8 時　49 分
1 時間　40 分	⇒	8 時　50 分
1 時間　39 分	⇒	8 時　51 分
1 時間　38 分	⇒	8 時　52 分
1 時間　37 分	⇒	8 時　53 分
1 時間　36 分	⇒	8 時　54 分
1 時間　35 分	⇒	8 時　55 分
1 時間　34 分	⇒	8 時　56 分
1 時間　33 分	⇒	8 時　57 分
1 時間　32 分	⇒	8 時　58 分
1 時間　31 分	⇒	8 時　59 分
1 時間　30 分	⇒	9 時　0 分
1 時間　29 分	⇒	9 時　1 分
1 時間　28 分	⇒	9 時　2 分
1 時間　27 分	⇒	9 時　3 分
1 時間　26 分	⇒	9 時　4 分
1 時間　25 分	⇒	9 時　5 分
1 時間　24 分	⇒	9 時　6 分
1 時間　23 分	⇒	9 時　7 分
1 時間　22 分	⇒	9 時　8 分
1 時間　21 分	⇒	9 時　9 分
1 時間　20 分	⇒	9 時　10 分
1 時間　19 分	⇒	9 時　11 分
1 時間　18 分	⇒	9 時　12 分
1 時間　17 分	⇒	9 時　13 分
1 時間　16 分	⇒	9 時　14 分
1 時間　15 分	⇒	9 時　15 分
1 時間　14 分	⇒	9 時　16 分
1 時間　13 分	⇒	9 時　17 分
1 時間　12 分	⇒	9 時　18 分
1 時間　11 分	⇒	9 時　19 分