

令和3年度宇城中学校陸上競技大会について

宇城中学校陸上大会へ参加する生徒の皆さんへ

休校の影響により、大会前の練習も十分できないまま、本大会を迎えることになってしまいました。でもこれまでの練習を思い出し、自分の精一杯の力を出し切るように頑張りましょう。

いくつか注意してもらいたいことがありますので、このプリントをしっかりと読んで大会に備えて下さい。

○朝発熱等の風邪症状がある場合及び参加を見合わせる場合は、学校へ連絡してください。(欠席連絡は中学校45-2004(教頭先生) 5:40~6:00に連絡)

○バスでの移動中や競技場内では必ずマスク着用です。その時も隣の人と距離を取りましょう。マスクを外しているときは無言です。(アップ中、競技中)

○観客席、アップ待機所に消毒液を置きます。練習や競技の前後、トイレ等から帰った後は必ず消毒をしてください。

○昼食はそれぞれで時間を見つけて食べます。(競技後や合間など)食べる場所は観客席の決められた場所で、いつも通り黙食をしましょう。

1 期 日 令和3年9月8日(水) ※予備日:10日(金)

2 場 所 えがお健康スタジアム

3 引率者 松岡信清、中村礼子

4 交通手段 大型バス(貸切)2台

5 日 程

6:00 体育館集合、体温測定、健康観察、荷物準備

6:10 点呼後、出発

7:00 現地着(補助競技場、招集所を先生と確認する)

7:30 アップ開始 ※種目によって変わりますので、タイムテーブルで確認すること

8:45 競技開始

12:40 競技終了(予定)、閉会式(13:00)

(片付け、清掃活動 *豊野中は3Fトイレ周辺)

13:30 現地発

14:30 学校着(予定)

体育館に集合し、ユニフォームとスパイクを受け取る！
※スパイクを持ち帰った人は、忘れずに持ってくる！！

- 6 携行品 ユニフォーム、ナンバーカード、安全ピン(8本)、スパイク、着がえ、弁当、水筒、タオル、体育服(夏、冬)、帽子、腕時計(持ってこれる人だけ)、筆記用具を持ってくる
*菓子類、ジュース類、ゲーム、漫画などの不要物は一切持ってこない。大会当日は授業の一環です。

【学校準備物】

- ※スパイクピン・救急箱・時計(山崎晃裕、桑田夏那)
- ※ブルーシート・緑マット・タイムテーブル(石山美衣奈、桑田七海)
- ※テント・砲丸練習用メディスンボール(木村拓郎、坂田大和)
- ※ミニハードル・ラダー・バトン(坂田惟歩希)
- ※掃除用具・トイレトペーパー・ゴミ袋(山田莉暖)

7 諸注意

- ・競技場内にある自動販売機、エレベーターは使用しません。
- ・本部席の前、および通路は通行できません。いったん競技場外に出てから再び観客席に戻りましょう。
- ・観客席や待機場所では引率の松岡先生・中村先生の指示に従い、競技、応援、補助役員それぞれ行います。
- ・練習してきたことをすべて発揮できるよう、しっかりと頑張ること。全員応援体制で臨みます。
- ・挨拶、準備・片付けに心がけ、爽やかな態度で臨みます。
- ・体調管理を万全に行い、ベストコンディションで当日を迎えます。

8 競技、応援及び補助役員について

【競技をするとき】

・アップは補助競技場のスペースを利用する。周囲に気を配り、衝突 等によるケガがないようにすること。アップは気温や競技時間にもよるが、基本的にはタイムテーブルの時刻を目安に行うといいです。

*タイムテーブルを確認し、自分は何時からアップを始めるとよいか、確認すること。

短距離・跳躍

ジョグ(5分) ~ ブラジル体操 ~ ラダー・ミニハードル ~ 流し(100m3本) ~ ダッシュ(20m3本、50m1本)

ハードル 流し後ハードル練習を行う。

砲丸を使った練習はできない。いつものように30mダッシュ後、ボールを使った練習をする。(周りを見て)

長距離 ジョグ(5分) ~ ブラジル体操 ~ ジョグ15分(後半ペースアップ) ~ 流し×3

*その他、複数種目に出場する選手は、個別に相談します。あくまでも例です。アップ不足にならないようにしましょう!

・招集時間は以下の通り。招集時間に遅れると失格になります。呼ばれたら大きい声で返事すること!

【場所】 第4ゲート裏 **トラック競技開始30~15分前まで**

フィールド競技開始40~20分前まで

* 招集は本人が行い、ユニフォーム着用、スパイクを持っていくこと。(水筒、タオルも持参)

- ・2種目出場する選手で競技時間が重なっている場合は、はじめの種目の招集の時に次の種目も届けておく。
- ・1・2レーン(長距離)、3・4レーン(短距離・長距離の流し専用)、5・6レーン(短距離スタート)、7・8レーン(ハードル)
- ・トラック内の芝生には入らない。トラック外の芝生を使って練習してもよい。

・選手紹介で名前を呼ばれたら、手を挙げて1歩前へ出て、礼をする。

・スタートのコールはイングリッシュコールになります。「オンユアマークス(位置について)」「セット(用意)」

9 開閉開式隊形および応援席

三角	不知火	松橋	小川	豊野	砥用	中央	宇土	鶴城	住吉	網田
	砂場			演台				砂場		
100mG									100mS	
※指定された区画に座ること。										
※両隣りは開けること										
※閉会式の時はメインスタンドに観客席に男女別に座ること。										

【応援するとき】

・自分の種目が終わったり、まだ競技時間まで時間がある場合は、豊野中学校の応援を行うこと。

・応援場所などで、遊んだりすることがないようにして下さい。

・「オンユアマーク」のコールがかかったら、話を止め、スタート位置に注目するのが陸上競技のマナーです。

【補助員】 (7:40 補助役員集合)→砂場のところ

・(ハードル係9台目)→(木村拓郎、坂田大和)

・(コール係2名) →(石山美衣奈、桑田七海) コール係は体育服を着用

大会がスムーズに運営できるように担当の先生方の指示をよく聞き、頑張りましょう。

宇城中体連からのお願い～大会マナーを守ろう～

1 応援は規律ある中学生の大会にふさわしいマナーで！

- (1)「やじ」「毒舌」をやめて、すがすがしい応援をしよう！
- (2)大会の進行に支障をおよぼすような大声の応援はつつしもう。
- (3)定められた位置以外での応援はしないようにしよう。
- (4)勝負にこだわった見苦しい応援をしないようにしよう。

2 マナーはみんなで築こう！

- (1)動作は素早く審判の判定に素直な態度をとろう。
- (2)準備・片付けなど進んで協力し、中学生みんなの大会であることを忘れずにしよう。
- (3)持ってきたものは必ず持ち帰ろう。「ごみの持ち帰り運動」
- (4)自分たちの使った場所は、来たときよりも美しくして帰ろう。

3 施設の利用は正しいマナーで！

- (1)グラウンド内では規律ある態度を常に忘れないように行動しよう。
- (2)定められた場所以外での練習はしない。
- (3)みんなの施設です。大切にきちんと利用しよう。

* 眉そりや見苦しい服装での参加は、お断りします。

今年の大会は無観客での開催です。ご了承ください。