

小学生 大会参加マニュアル

◎ネット版プログラム『競技注意事項』、『参加される選手、競技役員への連絡』を併せて確認すること。

I 大会当日の流れ

1) 競技場に入る

*選手・保護者の待機場所は、芝生スタンドになります。

メインスタンドは、老朽化に伴いコンクリートが剥がれ落ちてくる心配があります。立ち入り禁止の柵や、ロープ、コーン等で仕切られている中には入らないようにしてください。

*貴重品の管理は各自の責任で行ってください。

2) ウォーミングアップ

*サブトラックでは、メディシンボールを投げていることもあるので十分注意する。

*メイントラックでは、バック側を使用して競技に支障がないようにアップを行う。

逆走（歩）は禁止。トラックでは7・8レーンでダッシュ系練習。

*小学生に限り、チームに1名（リレーは各選手に1名）の選手帯同（安全確保）を行う。

3) 更衣

*メインスタンド南階段付近に更衣室（テント）があります。

着替えは短時間で済ませてください。更衣室を待機場所としての利用は出来ません。

4) 招集（コール）

*競技が始まる前に、服装、アスリートビブス、シューズの確認を行います。

時間と場所は以下の通りです。

トラック競技（リレー含む） ⇒ 競技開始15分前～競技開始 5分前 スタート地点

走幅跳 ⇒ 競技開始30分前～競技開始15分前 砂場付近

*100m・800m・1500mに出場する人は、腰ナンバーカードが必要です。

招集場所へ行く前に、プログラム記載のレーン番号の腰ナンバーカードを、メインスタンドの南側の通路（芝生スタンドとの間）まで、自分で取りに行き、右腰に安全ピンで取り付けてから招集に行くようにします。

リレーの場合は、第4走者のみ必要。

*招集を受けていない人は、出場する意思がないものとして、欠場になります。

*走幅跳と100mに出る人は、走幅跳が終わってから、100mの招集まで時間がない、もしくは



は、間に合わないことがあるかもしれません。走幅跳の招集を受ける前に、あらかじめ、腰ナンバーカードを取りに行っておくようにしましょう。

5) 競技

*招集後は、競技役員の指示に従って動くようにしてください。

*本部席前の通行はできません。

6) 応援

*保護者・家族の方の応援は、芝生スタンドからお願いします。

選手が競技をするトラックや走幅跳の場所へは立ち入りができません。

*ただし、各チームにつき1名までの引率者は、100m・800m・1500mではスタート地点（トラックの外まで）、走幅跳は砂場の外側（助走路の反対側）まで、選手の安全確保等のため引率を認めます。

現地引率時、グラウンド内での動画や写真の撮影は禁止。

7) 記録発表

*結果（順位・記録等）についてはアスリートランキングサイトで確認をお願いします。

*記録の掲示はありません。

2 服装・シューズ・持ち物

1) 試合時

*ユニフォーム

運動ができる服装（学校の体操服でも構いません）。

*アスリートビブス（ゼッケン，ナンバーカード）

・アスリートビブス（ゼッケン，ナンバーカード）は、各自で用意してください。

・番号は以下の通り。

300 神大附属／301 明石／302 人丸／303 大観／304 王子／305 林／
306 鳥羽／307 藤江／308 花園／309 貴崎／310 大久保／311 山手／
312 谷八木／313 江井島／314 魚住／315 錦浦／316 二見／317 松が丘／
318 朝霧／319 二見北／320 錦が丘／321 高丘東／322 高丘西／323 沢池／
324 清水／325 中崎／326 和坂／327 二見西／328 アストラライア明石AC／
329 明石JRC／330 明石AC

・縦16cm×横24cmの白布に、次の太さ約2センチ

- ・アスリートビブスは背と胸につけて出場します。
一般的には、安全ピンを使ってユニフォームに取り付けています。
走幅跳は胸だけでも構いません。

*シューズ

- ・靴底の厚さの規定がありますが、今大会、小学生は除外とします。
- ・スパイクシューズの使用もできます。ピンは9mm以下の全天候用のものを使用してください。

3 種目の流れ

1) 100m

- *招集の後、スタートラインの後ろで待ちます。
- *自分の番が来たら、スタートの練習が1～2回できます。
- *スタートは「クラウチングスタート」です。
- *スタートの合図を出すスターターが、
「オン ユア マークス」と言ったら、
スタートラインの手前に両手をついて腰を下ろします。
「セット」と言ったら、
腰を上げてスタートする体勢になります。
「バン！」ピストルの音（火薬音）が鳴ったら、
スタートします。
- *ピストルの音が鳴る前に、両手、両足のどこかが地面から離れたら、フライング（不正スタート）になります。今大会、小学生は1回目はセーフですが、そのあと2回目にした人（誰でも）から失格になります。失格の時は、赤黒のカードが示されます。
- *オン ユア マークスの合図の後に、いつまでも動いていたら、緑のカードが示されスタートをやり直します。
- *100mは自分のレーン（コース）以外で走ると違反になります。
スタートしてすぐの所は、直線の線とカーブの線が交わっているので、初心者はよくカーブの線に引き込まれて、隣（右）のコースに入り込んでしまうことがあるので、注意しましょう。
- *ゴールの後は、自分が止まるまでは、コースに沿って走らなければなりません。
ゴール後は左へのカーブのコースの中を走ります。
- *レースが終われば、腰ナンバーカードを外して、元の場所へ返却します。
スタートの地点に荷物を置いている人は、バックストレート側を通してスタート地点まで戻ります。

2) 800m

*招集の後、スタート地点の近くで待ちます。

1レーンから順番に並んで待ちます。

*自分の組になったら、審判の誘導でスタートラインに並びます。

*スタートは「スタンディングスタート」です。

*スタートの合図を出すスターターが、

「オン ユア マークス」 と言ったら、

スタートラインの手前に前足をおいて構えます。

「バン！」 ピストルの音（火薬音）が鳴ったら、

スタートします。

短距離と違って「セット」の合図はありません。

*ピストルの音が鳴る前に、両足のどこかが地面から離れたら、フライング（不正スタート）になります。今大会は、小学生は1回目はセーフですが、そのあと2回目にした人（誰でも）から失格になります。失格の時は、赤黒のカードが示されます。

*オン ユア マークスの合図の後に、いつまでも動いていたら、緑のカードが示されスタートをやり直します。

中長距離種目では、足は動いていないけれど、手がいつまでもブラブラしている人がいます。この時もやり直しになります。

*今大会、はオープンレーンと言って、スタート直後から、どのコースを走ってもいい形のレースになります。

*スタート直後にすぐに内側に入るのは、接触、転倒等の心配があるので十分に注意しましょう。

*残り1周（400m）の通過時に「鐘」がなります。

*1周目先頭で通過した人は、通過タイムをアナウンサーが放送します。

*ゴール地点の内側にはランニングタイマーがあり、経過時間を知ることができます。

*2周走ったらゴールになります。

*ゴールをした後は、その場で止まらず、審判の誘導に従って、歩いて前へ進んでください。

ゴール後は順位を確認するので、1番の人から入った順番で並びます。

*順番の確認が終われば、審判が指示を出して、解散になります。

3) 1500m

*招集の後、スタート地点の近くで待ちます。

1レーンから順番に並んで待ちます。

*自分の組になったら、審判の誘導でスタートラインに並びます。

*スタートは「スタンディングスタート」です。

*スタートの合図を出すスターターが、

「オン ユア マークス」 と言ったら、

スタートラインの手前に前足をおいて構えます。

「バン！」 ピストルの音（火薬音）が鳴ったら、

スタートします。

短距離と違って「セット」の合図はありません。

*ピストルの音が鳴る前に、両足のどこかが地面から離れたら、フライング（不正スタート）になります。今大会は、小学生は1回目はセーフですが、そのあと2回目にした人（誰でも）から失格になります。失格の時は、赤黒のカードが示されます。

*オン ユア マークスの合図の後に、いつまでも動いていたら、緑のカードが示されスタートをやり直します。

中長距離種目では、足は動いていないけれど、手がいつまでもブラブラしている人がいます。この時もやり直しになります。

*1500m、はオープンレーンと言って、スタート直後からどのコースを走ってもいい形のレースになります。

*スタート直後にすぐに内側に入るのは、接触、転倒等の心配があるので十分に注意しましょう。

*3周と3/4走ります。

*ゴール地点の内側にはランニングタイマーがあり、経過時間を知ることができます。

*先頭が、1周（400m）、2周（800m）、2周と1/2（1000m）、3周（1200m）を通過する時に、アナウンサーが経過時間を放送します。

*最後1周（1100m）の通過時に「鐘」がなります。

*ゴールをした後は、その場で止まらず、審判の誘導に従って、歩いて前へ進んでください。

ゴール後は順位を確認するので、1番の人から入った順番で並びます。

*順番の確認が終われば、審判が指示を出して、解散になります。

4) 走幅跳

*招集の後、公式練習と言って、助走の足合わせ（跳ぶことも可）が2回できます。

*助走マークを一人最大2つまで使うことができます。

*助走路には踏切板からリボンロッドというメジャーが伸ばしてあるので、自分の助走スタートの位置を確認して、助走マークを置きます（コースの中に置くことは違反。メジャーの外へ置きます）。

*跳ぶ順番に番号が呼ばれるので、自分が何番目に跳ぶのかを覚えておきます。

*助走路に順番に並んでいて、自分の番号が呼ばれたら、スタート（走り出し）します。

*番号を呼ばれてから、1分以内にスタートしないと時間切れとなり、跳ぶことができません。

*助走した先に白い踏切板（幅20cm）があるので、その場所で踏み切って遠くへ跳びます。

*踏切板の先には、緑のファール板（10cm）があり、少しでもそこへ出ると、ファールとなり赤旗が上がり、記録は測ってもらえません（無効試技）。

*砂場に着地したら、その場所から前の方へ進んで、砂場の前から外に出ます。

着地した場所から横に出たり、後ろに出ると記録は測ってもらえません。

- *ファールをした場合のみ、旗を上げている審判に聞けば踏み切った位置を教えてください。着地したら、砂場の外に出て、すぐに旗を上げている審判の所へ行きましょう。次の選手が呼ばれると教えてくださいませんので急ぎましょう。
- *ファールでなくても、砂場の手前に着地した時は、記録は測ってもらえません。
- *1回目が全員終わると、2回目が始まります。
- *今回、小学生は3回跳ぶことができます。
- *順位は3回の中で一番いい記録で順番が決まります。
- *同じ記録の選手がいる場合は、2番目の記録で比べていい記録の人が上位になります。
- *3回目の試技が終わると、終了です。助走マークを元の場所へ戻して、解散します。

4 陸上競技の知識

1) トラック競技の記録

- *写真判定装置で、ゴールの瞬間の写真を撮影して1/1000単位で記録を測ります。
結果の発表は、1/100単位で行います。
1/100の記録までが同記録の場合は、1/1000にして順位を判定します。
1/1000の記録までが同記録の場合は、同順位になります。これを「着差なし」といいます。
- *風力
100mではスタートしてから10秒間、走幅跳ではスタートしてから5秒間、風力を計測します。
その結果、風力が追い風2.1m以上ある場合は、出した記録は「追い風参考記録」となります。
追い風2.0mまでの記録を「公認記録」と呼びます。
記録掲示板には、「+○.○m」「—○.○m」と記載されています。+は追い風、—は向かい風を示しています。
「追い風参考記録」の記録であっても順位の決定には差はありません。

2) レーン

- *陸上競技場のレーン幅は、1m22cmと決められています。
きしろ競技場のレーン幅は、2024年4月より1m22cmに改修されました。
- *陸上のトラックは左回りをします。
左から1⇒2⇒3⇒4⇒5⇒6⇒7⇒8レーンの順番になります。
レーンを区切る白線は5cmです。

