

平成30年度 札幌小学陸上教室日程

7:00 開場

7:30 普及委員集合

8:00 受付

8:15 指導者打ち合わせ

8:30 開講式

8:45 学年別ウォーミングアップ

9:00 種目別練習開始

	時間	陸上運動遊び	男子短距離	女子短距離	ハードル	走高跳	男子走幅跳	女子走幅跳	ジャベリックボール投
1講目	9:00 ～ 9:45	1,2年男子 16名	5, 6年 10名	3, 4年 12名	5, 6年	5, 6年 男子2名 女子4名	3, 4年 14名	5, 6年 9名	3年以上 男子27名 女子14名
2講目	10:00 ～ 10:45	1,2年女子 7名	3, 4年 21名	5, 6年 9名	女子4名		5, 6年 7名	3, 4年 10名	

* ハードル・走高跳・ボール投を希望した受講生は、1講目か2講目のどちらかで受講してください。

* 同じ時間帯に希望種目が重なっている場合は、他の学年の時間帯に受講してください。

10:50 昼食・休憩

12:00 記録会開始

時間	トラック種目	組数	時間	フィールド種目
12:00	1, 2年女子 80m	2組	12:00	5, 6年男女走幅跳 男子4名 女子9名
12:05	1, 2年男子 80m	3組	12:00	5, 6年男女走高跳 男子2名 女子3名
12:15	3～6年女子 100m	4組		
12:30	3～6年男子 100m	6組	12:30	3, 4年男女走幅跳 男子14名 女子9名
12:50	3～6年女子 800m	1組	12:45	男女ジャベリックボール投 男子23名 女子13名
12:55	3, 4年男子 800m	1組		
13:00	5, 6年男子1500m	1組		
13:15	5, 6年女子 80mH	1組		
13:20	5, 6年男子 80mH	1組		

競技注意事項

- ①本記録会は2018年度日本陸上競技連盟競技規則に準じて行う。但し、フライングは旧ルールを適用する。スターターのコールは日本語で行う。
- ②競技開始時刻10分前にはトラック競技は招集場所に、フィールド競技は競技場所に集合し、点呼を受け、係の指示を受ける。
- ③フィールド競技の走幅跳とジャベリックボール投は3回試技とする。
- ④ハードルはスタートから第1ハードルまでを13m、インターバル7m、高さ70cm、9台とする。
- ⑤走高跳ははさみ跳びとし、マットへの着地は必ず足裏からとする。
- ⑥トラック競技とフィールド競技が重なった場合は、トラック競技を優先とする。

13:30 記録会終了

13:45 閉講式

14:00 解散

14:15 中学記録会

14:15	中学女子4× 400mf	1組
14:20	中学男子4× 400mf	1組
14:25	中学女子4× 800mf	1組
14:35	中学男子4× 1500mf	1組