

# 秋季強化練習会（改訂版）

2020年9月

1 目的 オフシーズントレーニングの一環として行い、主競技場一般利用の最後を締めくくる。

2 主催 （一財）札幌陸上競技協会

3 期 日 2020年10月31日（土） \*小雨・小雪決行

4 会 場 厚別公園競技場特設コース  
（本競技場、補助競技場及びその周辺路を含む1周約1.5kmのコース）

5 内 容

## 【1時間走（ソロ及びチーム）】

- カテゴリー A…ソ ロ（1人） 男女別：小学生の部・中学生の部・高校生以上の部
- B…チーム（2人以上4人以内） 男女別及び男女混合：年齢の区別なし  
**※一団体各2チーム以内 ※男女混合は女子を1名以上含む**
- C…チーム（5人以上8人以内） 男女別及び男女混合：年齢の区別なし  
**※1団体各2チーム以内 ※男女混合は女子を2名以上含む**

○対 象：日常的に練習している小学生以上の男女

○参加費：200円（当日団体ごとにまとめて支払ってください）

○申 込：別紙申込書に必要事項を記入し、**10月16日（金）**までに  
[tomoo.inoue@sapporo-c.ed.jp](mailto:tomoo.inoue@sapporo-c.ed.jp)宛に申し込む。その際、ファイル名の（ ）内に所属  
名を記入してください。

- ルール：
- ・一人が走る距離、周回数は自由。
  - ・チームの部の走者の交代は定められたエリア内でのみ行う。図で示された場所とする。走者の交代の際は各チームで用意したバトンを手渡す。
  - ・順位は60分を超えたのちゴールした時点での周回数で決定する。周回数が同じ場合は着順で判定する。
  - ・スパイクは禁止とする。（アスファルト部分があるため）

○賞 典：各カテゴリー別の男女別、男女混合それぞれ3位までに賞品を授与する。

- 日 程：
- 7時30分 開場
  - 8時00分 受付（～8時30分）、ルール説明・ウォーミングアップ
  - 9時00分 競技開始
  - 10時00分 競技終了
  - 10時15分 結果発表、表彰、お楽しみ抽選会

## ○感染症対策

**※競技場内は無観客**でとし、以下の項目を遵守願います。

- （1）参加者（審判員含む）は、所定の体調管理チェックシートを主催者に提出すること。（1週間前から記入）**体調管理チェックシートの提出忘れ、記入漏れの場合は入場を認めない。**
- （2）各団体代表者は所属選手の健康状態の把握に努め、異常がある場合は直ちに対応し、主催者に報告すること。（主催者の指定する待機場所を利用すること）
- （3）体調がよくない場合は自主的に参加を見合わせる事。
- （4）同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合は自主的に参加を見合わせる事。
- （5）過去14日以内に政府から入国制限、入国後の監察期間を必要とされている国、地域等への渡航

又は当該在住者との濃厚接触者がある場合は自主的に参加を見合わせることを。

- (6) マスクを持参すること。(運動時以外はマスクを着用すること)
- (7) こまめな手洗いや洗顔を実施すること。(主催者が石けんを設置する)
- (8) 用具(スタブロー、砲丸、バトンなど)使用後は手洗いをする。
- (9) ウォーミングアップは個別に行うこと。
- (10) 運動中、痰やつばを吐くことは極力行わないこと。
- (11) 体液の付着したゴミは持ち帰ること。
- (12) 全場面において、他の参加者、競技役員等との距離をできるだけ確保すること。
- (13) 大きな声での会話、応援をしないこと。
- (14) 各団体は待機スペースの広さにゆとりを持たせるように努め、できるかぎり密を避けること。
- (15) テントを利用する団体は、密閉状態にならないように留意し、換気に配慮すること。
- (16) タオルの共用はしないこと。
- (17) 飲食については周囲の人となるべく距離をとって、対面を避け、会話は控えめにすること。
- (18) ドリンクの回し飲みはしないこと。
- (19) 団体代表者は、選手が競技場に滞在する時間が短くなるように配慮すること。
- (20) 選手は、団体代表者の指示に従い、自らの競技時間に合わせて来場し、終了後は速やかに帰宅するように努めること。
- (21) 終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、主催者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告すること。
- (22) 感染予防のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従うこと。
- (23) 上記22項目について、団体代表者は、全参加者(保護者)に必ず内容を知らせ、遵守するように指導すること。

○その他：・園路で観戦する場合はマスクを着用し、大声での応援は遠慮願います。

- ・コースの周囲にある仮設フェンス内に観戦者は入ることはできません。
  - ・参加者は各自で傷害保険の加入をお願いします。主催者は応急処置のみとします。
  - ・主催者は競技会に関わる全ての人の感染に対するいかなる責任を負いません。
  - ・参加者は各自でアスリートビブスを作成してもらいます。アスリートビブスの番号は申し込み終了後にお知らせします。
  - ・小、中、高の引率者の方には、お手伝いをお願いします。(受付・バトン回収等)
  - ・お手伝いの方には交通費と昼食を支給します。
- \*荒天の場合は中止する場合があります。必ず携帯電話の番号をご記入ください。  
\*実施の可否判断は当日7時に行います。確認の電話は下記をお願いします。  
・問い合わせはE-Mailまたはショートメッセージをお願いします。

藻岩中学校 井上 智雄 080-5581-5148

コース図 → が走路 ● が中継点 1区間約300m

