

小学生のみなさんへ

競技の行い方について簡単に説明しますので、確認の上、競技に臨んでください。

スタート方法について

- ・スタートの合図は日本語ではなく、英語で行われます。

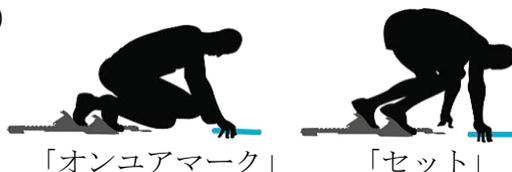
《100m走・リレー》

「位置について」「よーい」「パン」 → 「オンユアマーク」「セット」「パン」

《中・長距離種目》

「位置について」「パン」 → 「オンユアマーク」「パン」

- ・100m走・リレーにおいて、スターティングブロックは使用しませんが、クラウチングスタートとします。（右図参照）

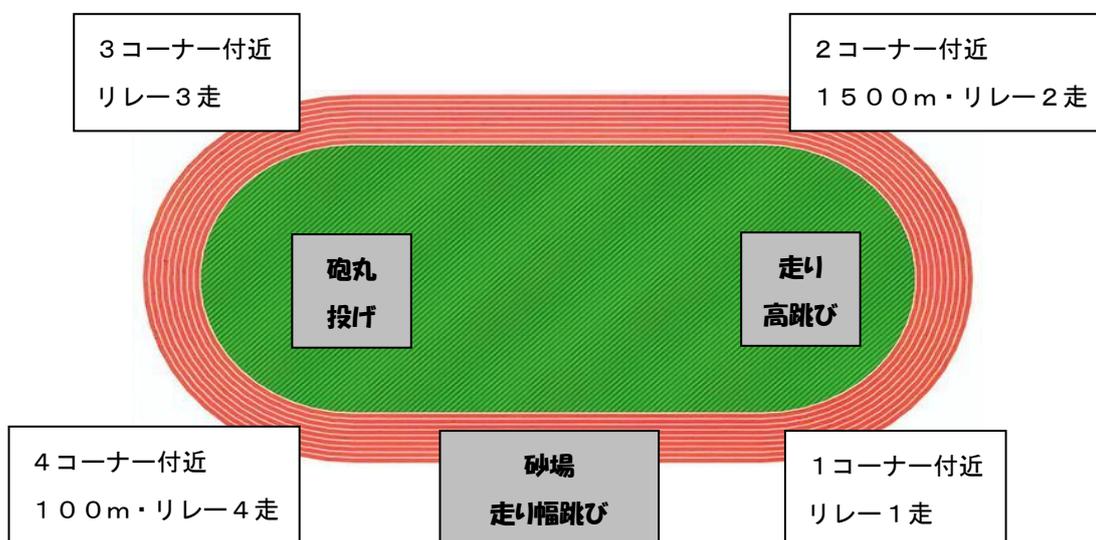


競技の服装・靴について

- ・服装は自由です。運動しやすい格好で競技してください。
- ・シューズは運動靴または陸上用スパイクシューズとします。
※スパイクのピンは平行ピン（9mm以下）でお願いします。

スタートの場所について

- ・各種目のスタート場所は下図の通りです。



- ・招集で名前を呼ばれたら「はい」と返事をしてゼッケンを見せましょう。スパイクシューズの人はスパイクの裏（ピンの確認）も見せましょう。

その他

- ・100mとリレーは自分の決まったレーン（コース）を走りましょう。隣のレーンに入ると失格になります。
- ・別紙「三木総合防災公園陸上競技場使用にあたって」もご確認ください。

走り幅跳びについて

- ・ 1人3回跳べます。(本番までに練習跳躍を行う予定です)
- ・ 砂場から踏切板までの距離は2 mです。踏切板の幅は20 cmです。
- ・ 踏切板を越えるとファウルとなります。
- ※通常は3回ファウルになると記録無しになりますが、本記録会は参加者の方に陸上競技に親んでもらうことを目的としているため、参加された方が記録無しに終わることのないよう、何らかの救済措置を取らせていただくつもりです。
- ・ 小学生の皆さんは自分の助走距離を本番までに決めておかれると良いと思います。
- ※小学生ですと1.5m～2.0m程度が良いかと思えます。

走り高跳びについて

- ・ 走り高跳びの跳び方は「はさみ跳び」とします。脚が最初にバーを越え、マットへの着地は足裏からとし、背や腰などからの着地は無効試技になります。
- ・ バーの高さは1 mからスタートし、下記のように上げていきます。
(1.00-1.05-1.10-1.15-1.18 以降3 cm単位で上げます。)
- ・ 同じ高さで3回失敗すると、競技終了となります。
- ※但し、本記録会は参加者の方に陸上競技に親んでもらうことを目的としているため、参加された方が記録無しに終わることのないよう、何らかの救済措置を取らせていただくつもりです。
- ・ 小学生の皆さんは自分の助走距離を本番までに決めておかれると良いと思います。
- ※小学生ですと7歩程度が良いかと思えます。

◎日本陸上競技連盟から出ている、「競技ガイド」「練習方法」もご活用ください。
(<https://www.jaaf.or.jp/development/jhs/>)