

## ～ 競技日程 ～

- 8 : 0 0 ~ 8 : 4 5 受付 (配布 : プログラム、タオル、記録証)  
9 : 0 0 開講式 ※ 芝生集合、雨天時は貴生川小学校体育館  
9 : 3 0 ~ 1 0 : 0 0 W-up  
1 0 : 0 0 ~ 1 1 : 0 0 教室開始 (走・跳・投に別れて実施)  
1 1 : 0 0 ~ 1 2 : 0 0 1 種目測定  
教室『走』 ⇒ 100m  
教室『跳』 ⇒ 走幅跳  
教室『投』 ⇒ ヴォーテックス投
- 1 2 : 0 0 ~ 昼休憩 (国体選手によるデモンストレーション)
- 1 2 : 4 5 ~ 2 種目測定 ⇒ 3 種目測定  
教室『走』 ⇒ 走幅跳 ⇒ ヴォーテックス投  
教室『跳』 ⇒ ヴォーテックス投 ⇒ 100m  
教室『投』 ⇒ 100m ⇒ 走幅跳
- 1 4 : 4 5 ~ ・女子5年1000m  
・女子6年1000m  
・男子5年1000m  
・男子6年1000m
- 1 6 : 0 0 閉講式・表彰式表彰式 (お楽しみ抽選会あり!)  
※ 芝生集合、雨天時は貴生川小学校体育館(予定)

解散

※ 雨天時… 3 種目測定は予定通り実施 陸上教室は貴生川小学校で実施

### 《諸注意》

小学生は担当が誘導します。

午前中の教室は走・跳・投の説明と講習。終了後は測定。

スパイク、ブロックは使用しなくてもよい。

ナンバーカードを胸と背につける。

100mと1000mは、スタート地点で右腰に貼る腰ナンバーカードを配布する。

走幅跳は実測 (踏み切った爪先から着地した踵まで) で2回測定する。

ヴォーテックス投は2回測定、投げた後、白線を踏まないようにする。

体調が悪くなった人は救護室で対応します。