

# シガリク日程

2019年11月15日

- 8:30 受付(配布:プログラム、タオル、記録証)
- 9:20 開講式  
※ 芝生集合、雨天時は貴生川小学校体育館
- 9:30 W-up
- 9:40 教室開始(走・跳・投に別れて実施)
- 10:50 シガリク記録会 ローテーション①②
- 12:10 昼食休憩(国体選手によるデモンストレーション)
- 12:50 シガリク記録会 ローテーション③④
- 14:15 閉講式・表彰式

## ◇シガリク記録会ローテーション

	6年男子グループ	5年男子グループ	5, 6年女子グループ
①	走り幅跳び	100m	ジャベリックボール投げ
②	1000m		
③	100m	ジャベリックボール投げ	走り幅跳び
④	ジャベリックボール投げ	走り幅跳び	100m

※100mでは、20分程度のグループ別短距離教室の実施  
(100m記録会参加者以外も対象)

※走り幅跳び、ジャベリックボール投げは、2回の測定