

# 具体的実施方法と規則（案）

群馬県小学校体育研究会 R5 改訂

## ☆トラック種目（100m、50mH、800m、1000m）

- 100m、友好100m、50mハードル、400mリレーは、スターティングブロックを使用したクラウチングスタートとする。
- 同一選手が3回フライングしたら失格とする。
- 計時方法は写真判定（電気計時）を採用する。
- 順位決定は写真判定により、1/100秒まで計測する。同記録は同順位とする。
- 失格になってしまった場合も、参考記録を残せるようにする。

### ①100m（男女）

- 各レース9人を基本とし、1～9レーンを使用する。
- 6年→5年の順で実施。

### ②友好100m（男女）

- 400mRの補員により100mを行う。

### ③50mハードル（男女）

- 各レース9人を基本とし、1～9レーンを使用する。
- ハードルの高さ60cm、ハードル数5台
- スタートから1台目まで13m、インターバル7m、5台目からゴールまで9m
- スターティングブロックを使用して試走を1回行う。

### ④男子1000m・女子800m

- 1組18名以内で実施する。
- 腕時計等は危険防止のため着用しないこととする。

### ⑤400mリレー（男女）

- 各レース8チームを基本とし、2～9レーンを使用する。
- 補員は1名とする。
- 高学年用プラバトンを使用する。（事務局で準備）
- テイクオーバーゾーンは30m、マーカーは一か所のみ可とする。（競技規則の通り）

R4年度よりスタートの合図を変更  
します

#### 【トラック種目】

50mH・100m・4×100mリレー

- ① 位置について→On your marks  
(オン ユア マークス)
- ② 用意→Set (セット)
- ③ ピストル

#### 【トラック種目】800m・1000m

- ① 位置について→On your  
marks (オン ユア マーク  
ス)
- ② ピストル

## ☆フィールド種目（ソフトボール投げ、走り幅跳び、走り高跳び）

### ①走り幅とび（男女）

- 試技回数は3回とする。
- 踏切板を使用し、計測方式による実施及び、記録とする。
- つま先が踏切板から少しでも出てしまった場合は無効とする。
- 3回ともファールの場合は最後の跳躍を参考記録として計測する。
- 最高記録により順位をつけるが、最高記録が同じ場合にはそれぞれセカンド記録、サード記録により順位をつける。サード記録まで同じ記録の場合には同順位とする。

### ②走り高とび（男女）

- 同一の高さ3回以内の試技とする。パスすることはできるが、3回連続失敗した場合はその時点で終了となる。
- 男女それぞれA（南側）とB（北側）に分かれ、同時刻に競技を開始する。

○正面とび（はさみとび）を有効試技とし、足の裏から着地しない場合は無効試技とする。係員が足の裏から着地していないと判断した場合は、1度目はやり直しとし、2度目以降は無効試技とする。

○試技は呼名後、およそ60秒以内に完了する。

○バーの上げ方は下記の通りとする。

男子 120cm 125cm 130cm 135cm 138cm 140cm 142cm・・・（以後2cm間隔）

女子 110cm 115cm 120cm 125cm 128cm 130cm 132cm・・・（以後2cm間隔）

○その日に跳んだ最高記録により順位をつける。ただし、全試技を記録しているので、①その日の自分の最高記録を3回のうち、何回目まで跳んだか。②無効試技が何回あったか。（少ない方がよい）を考慮して順位をつける。②まで考慮しても同記録の場合には同順位とする。

※長時間の競技に備えて、タオル、帽子、飲み物、軽食を持参しても良い。

### ③ソフトボール投げ（男女）

○試技回数は3回とする。連続ではなく、1回ずつの試技をくり返すこととする。

○申込み記録を基にしてブロック、試技順を決定する。

○男子A・B、女子A・Bの各2ブロックに分かれ、男女ともA・Bが同時刻に競技を開始する。

○弧の部分についてはハンマー投げ用サークルを使用し、その後方に助走路を設ける。（内半径2.135m）

○落下したボールが、角度を示すラインに触れても有効とする。

○計測は、落下地点より、投てき範囲を示す両ラインの頂点を結ぶ最短距離上に巻尺を当て、弧の内側までをcm単位まで計測し、記録する。

○試技終了後はいったん静止し、弧の部分より後方から出る。

○3回ともフェールの場合は、3回目の投てきを参考記録として計測する。

○ソフトボールは1号ボールを使用する。（事務局で準備）

○一番よい試技のみを計測しているため、その一番よい記録のみを採用とする。同記録は同順位とする。

※個人によるボールの持ち込みを禁止する。

### ☆その他

○トラック種目の番組編成は、各郡市の記録会の記録をもとに、ほぼ同記録の選手及びチームで編成する。（最終組が記録上位の選手となるように編成する。）

最終組のレーンは、記録の上位順に、5 6 4 7 3 8 2 9 1とする。

○プログラム編成以後の選手の変更は認めない。

○開会式中はウォーミングアップをせず、全員開会式に参加すること。

○リレーのオーダー提出は8時30までに本部までとなるが、やむを得ない変更は競技開始の1時間前までに受付係に提出すること。