

出水・伊佐地区中学校陸上競技大会競技日程・行動表

トラック							
順	種目	出場者	補欠	開始時刻	アップ開始時	アップ終了時	最終コール
1	共女	200m決		9:00	8:00	8:25	8:30
2	共男	200m決		9:10	8:10	8:35	8:40
3	共女	1500m決	岩下(海)	9:20	8:20	8:45	8:50
4	共男	3000m決	栗須・牧(優)	9:30	8:30	8:55	9:00
5	1年女子	800m決	岩下(み) 原口(里)	9:45	8:45	9:10	9:15
6	共男	800m決	岩下(颯)	9:55	8:55	9:20	9:25
7	3年女子	100m予		10:10	9:10	9:35	9:40
8	3年男子	100m予	原口	10:25	9:25	9:50	9:55
9	2年女子	100m予		10:40	9:40	10:05	10:10
10	2年男子	100m予	石元・中菌	10:55	9:55	10:20	10:25
11	1年女子	100m予	田中	11:10	10:10	10:35	10:40
12	1年男子	100m予	川畑・平藪(聡)	11:25	10:25	10:50	10:55
昼食							
13	低女	80mH決	松永・倉津	12:20	11:20	11:45	11:50
14	共女	100mH決		12:35	11:35	12:00	12:05
15	低男	100mH決	石元・平藪(健)	12:50	11:50	12:15	12:20
16	共男	110mH決	山下・山崎	13:05	12:05	12:30	12:35
17	共男	400m決		13:20	12:20	12:45	12:50
18	1年女子	100m決		13:30	12:30	12:55	13:00
19	2年女子	100m決		13:35	12:35	13:00	13:05
20	3年女子	100m決		13:40	12:40	13:05	13:10
21	1年男子	100m決		13:45	12:45	13:10	13:15
22	2年男子	100m決		13:50	12:50	13:15	13:20
23	3年男子	100m決		13:55	12:55	13:20	13:25
24	2年女子	800m決	川原	14:05	13:05	13:30	13:35
25	3年女子	800m決		14:10	13:15	13:35	13:40
26	1年男子	1500m決		14:20	13:20	13:45	13:50
27	2年男子	1500m決	山上(柊) 中村(聖)	14:30	13:30	13:55	14:00
28	3年男子	1500m決	松永・山上(剣)	14:40	13:40	14:05	14:10
29	低女	400mR決	竹割・川原 松永・浦(嘉)	14:50	13:50	14:15	14:20
30	低男	400mR決	中菌・中村(聖) 川畑・平藪(聡)	14:55	13:55	14:20	14:25
31	共女	400mR決	岩下(海)・富永 坂上・田中(明)	15:05	14:05	14:30	14:35
32	共男	400mR決	原口・山下 榎岡・石元	15:15	14:15	14:40	14:45
後片付け(15:30~15:50)							

フィールド(跳躍)								
1	共男	走り幅跳び	岩下(颯)	9:30	8:00	8:25	8:30	
2	共女	走り高跳び		9:30	8:00	8:25	8:30	
3	共女	走り幅跳び	富永	11:30	10:00	10:25	10:30	
4	共男	走り高跳び		11:30	10:00	10:25	10:30	
5	共男	三段跳び		13:30	12:00	12:25	12:30	
フィールド(投擲)								
1	共女	砲丸投げ	棚崎・宮ノ原	寺下	9:45	8:15	8:40	8:45
2	共男	砲丸投げ	小島・本越		11:30	10:00	10:25	10:30

(アップ例)

【短距離・リレー】

競技場外周1周ゆっくり
体操・ストレッチ
ドリル(大きく、速い動きで)
流し 50m*3
100m*1
※リレーはバトンパスの確認も
(アップ前にオーダー表を提出する)

【長距離】

競技場外周1周ゆっくり
体操・ストレッチ
競技場4周徐々にペースを上げて
流し 50m*3

【フィールド】

競技場外周1周ゆっくり
体操・ストレッチ
ドリル(大きく、速い動きで)・フォーム確認
流し 50m*3

【競技開始までの流れ】

食事 競技の3~4時間前にすませる
カロリーメイトなどは2時間前でも
よい。
水分補給もこまめに。

↓

アップ アップ例を参考に行う。
体がしっかり動くようにすることが
目的である。
汗をかいたり、雨にぬれた場合は
必ず拭く。着替える。

↓

コール 行動表にしたがってコールをする。
ゼッケンを付けていく。
コールをしなければ競技に出場
できない。

↓

競技 自分の力を出しきるだけ考える。
ベストを尽くす。

↓

ダウン 競技が終わったら着替える。
次の種目がある場合はダウンを
行う。

※何もなければ必ず応援する。

【会場図】

召集所(コール)

トラック

本部