

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(み)・浦(若)	9:20	8:20	8:45	8:50
4	共男	3000m決	岩下(颯) 平藪(聡)	9:30	8:30	8:55	9:00
5	1年女子	800m決	岩下(姫)	9:50	8:50	9:15	9:20
6	共男	800m決	中村(聖) 岩下(颯)	10:00	9:00	9:25	9:30
7	3年女子	100m予		10:10	9:10	9:35	9:40
8	3年男子	100m予	石元	10:20	9:20	9:45	9:50
9	2年女子	100m予	田中・原口	10:30	9:30	9:55	10:00
10	2年男子	100m予	川畑	10:45	9:45	10:10	10:15
11	1年女子	100m予		11:00	10:00	10:25	10:30
12	1年男子	100m予	田中・火ノ浦	11:15	10:15	10:40	10:45

(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

動的(大きく、速い動きで)

流し 50m*3

※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

昼食

13	低女	80mH決	倉津・新原	12:10	11:10	11:35	11:40
14	共女	100mH決		12:30	11:30	11:55	12:00
15	低男	100mH決	平藪(健)・笠作	12:45	11:45	12:10	12:15
16	共男	110mH決		13:10	12:10	12:35	12:40
17	共男	400m決		13:30	12:30	12:55	13:00
18	1年女子	100m決		13:40	12:40	13:05	13:10
19	2年女子	100m決		13:45	12:45	13:10	13:15
20	3年女子	100m決		13:50	12:50	13:15	13:20
21	1年男子	100m決		13:55	12:55	13:20	13:25
22	2年男子	100m決		14:00	13:00	13:25	13:30
23	3年男子	100m決		14:05	13:05	13:30	13:35
24	2年女子	800m決	浦(嘉)	14:15	13:15	13:40	13:45
25	3年女子	800m決	川原	14:25	13:25	13:50	13:55
26	1年男子	1500m決	野村	14:35	13:35	14:00	14:05
27	2年男子	1500m決	川畑	14:45	13:45	14:10	14:15
28	3年男子	1500m決	牧(優)・栗須	14:55	13:55	14:20	14:25
29	低女	400mR決	原口・大迫 岩下(姫)・松永	15:10	14:10	14:35	14:40
30	低男	400mR決	川畑・田中 火ノ浦・平藪(聡)	15:15	14:15	14:40	14:45
31	共女	400mR決	坂上・田中(明) 浦(夏)・浦(嘉)	15:20	14:20	14:45	14:50
32	共男	400mR決	中藪・石元 中村(颯)・中村(海)	15:25	14:25	14:50	14:55

【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。

水分給水もこまめに

↓

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。

スパイク等わすれないように。

↓

競技 自分の力を出しきることだけ考える。

ベストを尽くす。

フィールド(跳躍)

1	共男	走り幅跳び	森山・山上	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		12:00	10:30	10:55	11:00
4	共男	走り高跳び		11:00	9:30	9:55	10:00
5	共男	三段跳び		14:00	12:30	12:55	13:00

フィールド(投擲)

1	共女	砲丸投げ	田中(明)・松永	9:45	8:15	8:40	8:45	
2	共男	砲丸投げ	火ノ浦・牧(恒)	田畑	11:30	10:00	10:25	10:30

↓

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。

【会場図】

召集所(コール)

トラック

本部

※何もなければ必ず応援する。