

夢の頂点へ！

～ 限りなく向上せよ！ ～

第1回堺市陸協記録会

★日頃の練習の成果を存分に発揮し、好記録を狙いましょう！★

日 程 : 5月7日(土)

場 所 : 金岡公園陸上競技場

時 間 : 1年生は川西駅に8時30分集合 8時37分河内長野行
の電車に乗ります(麻野先生引率)

2・3年生は競技開始時間に合わせて来場(別途指示)

服 装 : 1年生は体操服夏体上下(505ゼッケンつけてくる)

2・3年生はユニフォーム(505ゼッケン付けてくる)、体操服、クラブTなど

持ち物 : 昼食、水筒(水分は多めに持ってくる)、スパイク(平行ピン)、タオル、投擲シューズor体育館シューズ(投擲出場者)、マスク(予備)、筆記用具、強い意気込みと感謝の気持ち

☆競技ダイヤについては裏面参照。

☆組・レーン・試技順に関しては、各自プログラムを見ておくこと。

(ホームページにも掲載)

なお、この大会は無観客開催となっています。保護者の方のご理解とご協力をお願いします。

第3回大阪陸上競技記録会

★日頃の練習の成果を存分に発揮し、好記録を狙いましょう!★

日 程 : 5月8日(日)

場 所 : ヤンマーフィールド長居陸上競技場

時 間 : 2・3年生は競技開始時間に合わせて来場(別途指示)

※1年生は、この日は練習OFFです。

服 装 : 2・3年生はユニフォーム(505ゼッケン付けてくる)、体操服、クラブTなど

持ち物 : 昼食、水筒(水分は多めに持ってくる)、スパイク(平行ピン)、タオル、投擲シューズor体育館シューズ(投擲出場者)、マスク(予備)、筆記用具、強い意気込みと感謝の気持ち

☆競技ダイヤについては裏面参照。

☆組・レーン・試技順に関しては、各自プログラムを見ておくこと。

(ホームページにも掲載)

なお、この大会は無観客開催となっています。保護者の方のご理解とご協力をお願いします。

1年生のデビュー戦が開催されます。どんな記録が出るのか、本人が一番楽しみだと思いますが、人生初の「公認記録」が誕生します。よい陸上競技のスタートが切れるよう、最後まで一生懸命走ってください。

2・3年生にとっては、何をテーマに試合に臨むのかをしっかりとってください。やってきた練習に自信を持ち、しっかり自分の世界に集中してその一瞬に全エネルギーを注ぐこと。陸上競技のアスリートらしく、堂々とした気持ちで試合に臨むこと。そして、他の選手の競技をしっかりと応援すること。他校の選手から学ぶこと。駆けのぼれ! 夢の頂点へ!

5/7(土) 堺市陸協記録会

※ 開門待ちの際には、密集を避に慎んでください。各校の顧問の先生で指導をお願いします。

7:30 準備校入場 (北門)
7:45 一般校入場 (テント設営可)
8:20 競技役員・顧問打ち合わせ

※ 競技場を使った練習は、状況を見てアナウンスします。

現地招集 競技開始

8:45	9:00	2・3年	女子	1500m	2
9:00	9:15	2・3年	男子	1500m	6
9:50	10:00	2・3年	男子	110mH	5
10:05	10:15	2・3年	女子	100mH	6
10:25	10:35	2・3年	男子	100m	1-10
10:40	10:50	2・3年	男子	100m	11-20
10:55	11:05	2・3年	男子	100m	21-30
11:10	11:20	2・3年	男子	100m	31-40
11:25	11:35	2・3年	男子	100m	41-53
11:50	12:00	1年	男子	100m	1-11
12:15	12:25	2・3年	女子	100m	1-10
12:30	12:40	2・3年	女子	100m	11-20
12:45	12:55	2・3年	女子	100m	21-32
13:05	13:15	1年	女子	100m	9
13:35	13:45	2・3年	男子	800m	6
14:00	14:10	2・3年	女子	800m	6
14:25	14:35	1年	男子	800m	4
14:45	14:55	1年	女子	800m	2
15:05	15:15	2・3年	男子	4×100mR	6
15:35	15:45	2・3年	女子	4×100mR	5

現地招集	競技開始				
9:35	9:45	2・3年	女子	走高跳	A
9:35	9:45	2・3年	男子	走高跳	B
11:35	11:45	2・3年	男子	走高跳	A
10:30	11:30	2・3年	男女	棒高跳	B
8:50	9:00	2・3年	女子	走幅跳	1組 A
8:50	9:00	2・3年	女子	走幅跳	2組 B
10:25	10:35	2・3年	女子	走幅跳	3組 A
10:25	10:35	2・3年	女子	走幅跳	4組 B
12:00	12:10	2・3年	男子	走幅跳	1組 A
12:00	12:10	2・3年	男子	走幅跳	2組 B
13:35	13:45	2・3年	男子	走幅跳	3組 A
13:35	13:45	2・3年	男子	走幅跳	4組 B
15:10	15:20	1年	男女	走幅跳	A

現地招集 競技開始

9:15	9:45	2・3年	男子	砲丸投
11:15	11:45	2・3年	女子	砲丸投
9:15	9:45	2・3年	女子	円盤投
11:15	11:45	2・3年	男子	円盤投

走高跳のバーの上げ方

(練習) (試技)

男子 1m20 1m25→30→35→40→45→50 (以後3cm) 女子 1m15 1m20→25→30→35→40 (以後3cm)

走幅跳は1回測定するが、それ以降は下記の記録を突破しなければ測定しない。
男子4m30 女子3m80 ※1年生はすべて計測

投てき種目は、ロングショット制を採用する

5/8(日) 第3回 大阪陸上競技記録会

競 技 日 程

5/8(日) ヤンマーフィールド長居

7:30 競技場開門

8:00 学校受付

8:40 審判打合せ

12:00 女子リレーオーダー用紙提出締切

9:30 競技開始

12:30 男子リレーオーダー用紙提出締切

トラック競技							
	競技開始時刻	種 目	組		競技開始時刻	種 目	組
1	9:30	共男 四種110mH	1~2	15	12:15	共男 800m	1~3
2	9:35	共男 110mH	1~4	16	12:25	〃	4~6
3	9:55	共女 四種100mH	1~3	17	12:35	共女 1500m	1~3
4	10:00	共女 100mH	1~5	18	12:55	共男 1500m	1~4
5	10:15	共女 100m	1~5	19	13:20	共女 4×100m	1~4
6	10:25	〃	6~11	20	13:35	〃	5~7
7	10:35	共男 100m	1~6	21	13:50	共男 4×100m	1~5
8	10:45	〃	7~13	22	14:05	〃	6~10
9	10:55	共女 200m	1~8	23	14:20	共男 3000m	1~3
10	11:10	共男 200m	1~6	24	15:10	共女 四種200m	1~3
11	11:20	〃	7~11	25	15:20	共男 四種400m	1~2
12	11:30	共男 400m	1~8				
13	11:55	共女 800m	1~3				
14	12:05	〃	4~5				

※トラック競技は、招集場所で一次コールを実施する。

フィールド競技（跳躍競技）				フィールド競技（投てき競技）			
	競技開始時刻	種 目	ピット		競技開始時刻	種 目	ピット
1	9:30	共男 走高跳	A	1	9:30	共女 砲丸投1組	A
2	9:30	共女 走高跳	B	2	10:00	共男 円盤投	A
3	9:30	共女 走幅跳1・2・3・4組	A・B・C・D	3	10:30	共女 砲丸投2組	A
4	11:00	共男 走幅跳1・2・3・4組	A・B・C・D				
5	11:20	共女 四種 走高跳	A	4	11:30	共男 四種 砲丸投	A
6	12:30	共男 三段跳1・2組	A・C	5	12:30	共女 円盤投	A
				6	12:30	共男 砲丸投1組	A
7	13:20	共男 四種 走高跳	A	7	13:30	共女 四種 砲丸投	A
				8	14:30	共男 砲丸投2組	A