

夢の頂点へ！

～ 限りなく向上せよ！ ～

新生二中のチーム力を発揮せよ！

南河内地区春季大会

兼 大阪中学選手権地区予選会

★日頃の練習を信じて、強い気持ちをもつ！★

日程 : 5月14日(土)
場所 : 金岡公園陸上競技場
時間 : 電車組は川西駅に6時10分集合 6時17分河内長野行
の電車に乗ります(麻野先生引率)

現地集合組は7時15分競技場集合

※電車で行くのか、現地に行くのか、必ず麻野先生に報告

服装 : 1年生はユニフォームもしくは体操服夏体上下
(リレーメンバーは505ゼッケンつけてくる)
2・3年生はユニフォーム(505ゼッケンつけてくる)、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(平行ピンに変えておく)、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右参照。

☆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。

(プログラムはホームページにも掲載)

競 技 日 程

8:45 顧問・競技役員打合せ

令和4年度南河内地区春季大会

トラック種目

現地招集時刻	競技開始時刻	種 目	予・決	組数
9:35	9:45	共男 四種110mH		1
		共男 110mH	予	2
9:50	10:00	共女 四種100mH		1
		共女 100mH	予	2
10:05	10:15	共女 100m	予	6
10:15	10:25	共男 100m	予	6
10:30	10:40	共女 200m	予	5
10:40	10:50	共男 200m	予	4
10:50	11:00	共男 3000m	決	1
11:10	11:20	共男 400m	予	3
11:20	11:30	共女 800m	予	2
11:30	11:40	共男 800m	予	2
11:40	11:50	共女 1500m	決	1
11:50	12:00	共男 1500m	決	2
昼休憩				
12:30	12:40	低女 4×100mR	予	2
12:40	12:50	低男 4×100mR	予	2
12:50	13:00	共女 4×100mR	予	3
13:00	13:10	共男 4×100mR	予	3
13:50	14:00	1年女 オープン100m		4
14:00	14:10	1年男 オープン100m		4
14:20	14:30	共女 100mH	決	1
14:30	14:40	共男 110mH	決	1
14:40	14:50	共女 200m	決	1
14:45	14:55	共男 200m	決	1
14:50	15:00	共女 四種200m		1
15:00	15:10	共女 100m	決	1
15:05	15:15	共男 100m	決	1
15:15	15:25	共男 400m	決	1
15:20	15:30	共男 四種400m		1
15:25	15:35	共女 800m	決	1
15:30	15:40	共男 800m	決	1
15:35	15:45	1年女 オープン800m		1
15:40	15:50	1年男 オープン1500m		1
15:50	16:00	低女 4×100mR	決	1
15:55	16:05	低男 4×100mR	決	1
16:00	16:10	共女 4×100mR	決	1
16:05	16:15	共男 4×100mR	決	1

16:20 終了予定

フィールド種目（跳躍）

現地招集時刻	競技開始時刻	種 目	予・決	ビット
9:35	9:45	共女 走高跳	決	A
		共男 走幅跳(1組・2組)	決	A・B
11:05	11:15	共女 走幅跳(1組・2組)	決	A・B
11:35	11:45	共女 四種走高跳		A
12:50	13:00	共男 四種走高跳		A
13:35	13:45	共男 三段跳	決	A
13:50	14:00	共男 走高跳	決	A

フィールド種目（投てき）

現地招集時刻	競技開始時刻	種 目	予・決	ビット
10:35	10:45	共男 円盤投	決	A
11:05	11:15	共男 四種砲丸投		A
11:20	11:30	共男 砲丸投	決	A
13:05	13:15	共女 四種砲丸投		A
13:20	13:30	共女 円盤投	決	A
13:45	13:55	共女 砲丸投	決	A

◆リレーオーダー用紙提出◆

	予選	決勝
低女 4×100mR	～11:20まで	～14:40まで
低男 4×100mR	～11:30まで	～14:45まで
共女 4×100mR	～11:40まで	～14:50まで
共男 4×100mR	～11:50まで	～14:55まで

※予選は、朝の打ち合わせまでに提出して下さい。

決勝は、予選と変更があれば提出して下さい。

今大会は、久しぶりの観客可の大会となっています。ぜひ保護者の方に足を運んでいただいて、観戦・応援をよろしくお願いします。

競技上の注意事項

朝のウォーミングアップについて、競技の準備を優先とする、準備が整い放送が入るまではトラックを使
ってのウォーミングアップは控えること。また、ウォーミングアップ中は接触事故に注意すること。

また、人との間隔はしっかりあけ、密にならないように注意すること。

★ウォーミングアップなどのジョギングは、8レーンの外側で行う。

※ウォーミングアップは、必ずウォーミングアップ場で行うこと。（広場、通路、公園内道路では行わな
いこと。）

1・2レーン→長距離用（タイムトライアル・インターバル等に使用する。アップ等のジョグに
使用しない。）

特に、4コーナー付近でのバトンリレーの練習はハードルとの接触も危険なので、禁止とします。

②招集について

- ・トラック競技・フィールド競技ともに競技開始10分前の現地コールのみとする。
- ・リレーのオーダー用紙は、予選については朝の打ち合わせまでに提出し、決勝進出校は、オーダーを変更す
る場合のみ本部に提出すること。
- ・リレーその他やむを得ない理由で招集に間に合わない場合は、代理人がその理由を申し出ること。
- ・四種競技の競技者も招集は他の種目と同様である。
- ・招集時刻に遅れた場合は、棄権とみなしますので、遅れないようにすること。

③選手は自分の出場する組とレーンをあらかじめ熟知しておくこと。

④競技の服装は、清潔で不体裁であってはならない。ランニングシャツはパンツの中に入れること。

⑤競技場内に携帯や電子機器等を持ち込まない。競技中の使用は助力になり失格となる。

⑥競技が終了した場合は、他の競技のさまたげにならないように注意し、退場すること。

⑦記録の発表は、競技終了後アナウンスによっておこなうが、掲示もおこなうので、本部には聞きに来ないこと。

⑧短距離種目においては、スターティングブロックを使用する。

⑨中・長距離種目においては厚底シューズの使用が認められた場合は失格となる。

⑩各レースにおいて、1回の不正スタートでその競技者は失格とする。

⑪四種競技においては、各レースでの不正スタートは1回のみとし、その後不正スタートをした競技者はす べて失格とする。

⑫セパレートレーンでおこなわれる競技ではフィニッシュ後、自分のレーンのカーブに沿って走ること。

⑬スパイクピンは、トラック競技9mm以下、ただし高跳びは12mm以下とする。

⑭投てき練習は、招集終了後場内の公式練習以外は一切できません。

（競技場への砲丸、円盤、メディシンボールの持ち込みは禁止しています）

⑮投てき種目に参加する選手は、招集時刻までに各自手洗いをする。可能な限り炭マ、雑巾を各自持参す る。また競技終了後にも必ずしっかりと手洗いすること。

⑯出場選手以外は、すべて競技場内に立ち入らない。

観覧者のマナー

①競技場内には、絶対に立ち入らないこと。

②声を出しての応援や集団応援はできません。また、スタンド最前列に立たずに、間隔を空けて座ること。

③出発の合図の時は、特に静かにお願いします。

④観覧席の美化につとめること。特に後始末を充分にすること。ゴミは各学校で持ち帰ること。

⑤選手の盗撮防止にご協力をお願いします。（無関係の選手や他者の撮影は、盗撮とみなされます。）

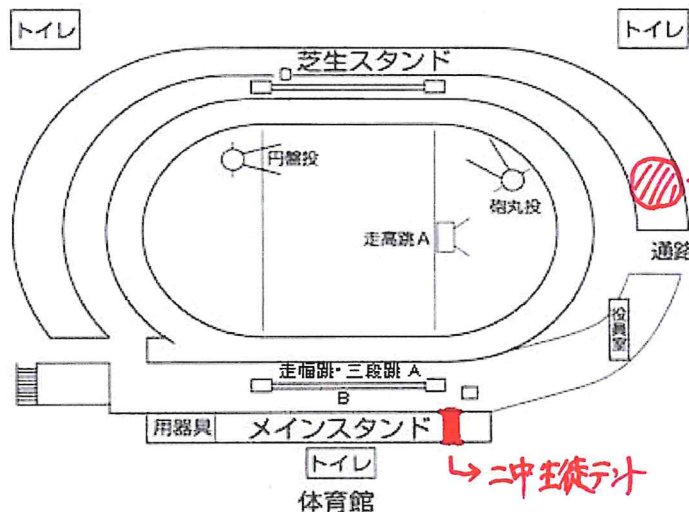
衛生救護について

※競技中の負傷については、応急の処置はするが、以後の責任は本部では一切負わない。

競技場使用上の注意

- ① アスリートの自覚と誇りをもち、競技マナーを重んじ、施設の利用、後始末に充分注意すること。
- ② 各自の荷物は、学校または個人で責任を持って保管すること。（盗難防止のため）
- ③ テントを張る場合は安全に注意して、しっかりと固定すること。（風にあおられて支柱が飛び、他に迷惑をかけないようにすること。）
- ④ 投てき練習は、公式練習のみで、ウォーミングアップエリア等での練習はできない。
（砲丸、円盤、メディシンボール等を、競技場に持ってくることは禁止とする。）
- ⑤ 競技中・公式練習以外での事故については、主催者は一切の責任を負わない。
- ⑥ 体育館へは絶対に立ち入らないこと。トイレは下の見取り図のトイレを使用すること。

競技場見取図



大会申し合せ事項

- ① トラック競技
 - ・ 写真判定を使用する。
 - ・ 写真判定のため、腰ナンバー標識（腰ナンバーカード）を使用する。右腰や後方にピンでつける。
 - ・ 男女800m、男女1500m、男子3000mは腰ナンバー標識を貸し出します。競技の直前に取りに来て、ゴール後係に渡す。
 - ・ 男女1500mは、腰ナンバー標識と同じナンバーの胸のゼッケンを使用します。胸ゼッケンは朝、本部前にて、腰ナンバー標識は招集前にゴール付近にて配布します。胸ゼッケンは前後に、腰ナンバー標識は右腰や後方にピンでつける。ゴール後に腰ナンバー標識と胸ゼッケンを取り、係に渡す。
- ② フィールド競技
 - ・ フィールド種目については、待機場所では出来るだけマスクを着用し、密をさけるようにする。
 - ・ 走高跳のバーのあげ方
 - （男子）練習 1m35 試 1m40 (+5cm)・・・85 (+3cm)
 - 四種練習 1m30 試 1m35 (+5cm)
 - （女子）練習 1m20 試 1m25 (+5cm)・・・60 (+3cm)
 - 四種練習 1m10 試 1m15 (+5cm)
 - ・ 走幅跳（セレクションライン 男子 5m00 女子 4m00）
 - ※ 1回は計測する。ただしベスト8を決めるにあたってセレクションラインが変わることがある。
 - ・ 三段跳（セレクションライン 10m00（踏切板から砂場まで9mとする））
 - ※ 1回は計測する。ただし順位を決めるにあたってセレクションラインが変わることがある。
 - ・ 砲丸投
 - ※ 最高記録のみ計測する。ただし、四種はすべて計測する。
 - ・ 円盤投
 - ※ 最高記録のみ計測する。