

中学生チャレンジレース、小学生レースの実施方法

1 W-upについて

(1)時間

カテゴリー	人数	担当	集合時間	W-up1	W-up2	招集時間	レース
男女中学生 チャレンジ	男子7人 女子3人	渡邊・渡部 向井・稲田	9:55	9:55 ~10:15	10:15 ~10:55	女11:15~11:25 男11:25~11:35	女子11:45 男子11:55
女子4年	19人	渡部 稲田	12:00	12:00 ~12:20	12:20 ~13:00	13:20~13:30	13:50
男子4年	13人	渡邊 向井	12:15	12:15 ~12:35	12:35 ~13:15	13:35~13:45	14:05
女子5年	18人	渡部 稲田	12:30	12:30 ~12:50	12:50 ~13:30	13:50~14:00	14:20
男子5年	11人	渡邊 向井	12:45	12:45 ~13:05	13:05 ~13:45	14:05~14:15	14:35
女子6年	22人	渡部 稲田	13:00	13:00 ~13:20	13:20 ~14:00	14:20~14:30	14:50
男子6年	29人	渡邊 向井	13:15	13:15 ~13:35	13:35 ~14:15	14:35~14:45	15:05

(2)内容

w-up1(芝生内/30 min)

- ・ jog、動的ストレッチ
- ・ スプリントドリルなど

w-up2(トラック/30 min)

- ・ ミニハードル
- ・ スタート練習
- ・ 加速練習など

※時間は休憩をはさみながら行うため多少の変更があります

(3)その他

- ・ 野本選手、三浦選手にもお手伝いしてもらいます。
- ・ w-up終了後、招集所まで引率します
- ・ 熱中症、ケガ予防のため、また緊急時の対応のために所属チームのスタッフの方にも参加していただくと助かります。



2 レースについて

(1)レース

- ・ 小学生通常ルールで実施
- ・ ゴール後1着の選手はタイマーの後ろで写真撮影
※芝生内から撮影できます。保護者、チーム関係者の方々が撮影して下さい。
- ・ レース終了後は中央エントランスで集合

(2)表彰

- ・ 各カテゴリーのレース終了後、中央エントランスで順位発表→表彰
※参加カテゴリーの表彰に全員参加する
※表彰終了後、各自記録証を持って帰る