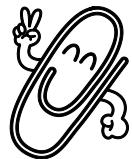




第38回 体育大会だよ!

保健体育科 第7号
2016年9月28日

明日の午後は…体育大会前日準備！



体育大会が迫ってきました。体育大会の準備を学年ごとに以下のように作業分担します。
くわしいことは、学年の先生の指示を聞き、積極的に活動してください。



| 学年 | 仕事内容 | 担当生徒 | 担当職員 |
|------|------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------|
| 1年男女 | 石ひろい 運動場整地 (トラック・フィールド内) | 学年の先生が決定 ↓ 連絡がある | 1年の先生 |
| 2年男女 | 入退場門設置・くい打ち・ロープ張り 運動場周辺のゴミひろい・ピロティそうじ 1階トイレのそうじ (西側東側の2か所) | | 2年の先生 管理作業員さん |
| 3年男女 | 防球ネット移動・生徒席日よけ設置 テント張り・テント移動・テント設置 机・長椅子運び | | 3年の先生 管理作業員さん |

熱中症にならないために・・・

昨日の体育大会予行は晴れの良い天気に恵まれ、気温も屋ごろには30度を超えるとても暑い中での予行となりました。予行の様子を見ていて思ったのですが、みなさんの持ってきてている水筒では体育大会当日に必要な水分には足りないのでは・・と心配をしています。
体育大会は1日中の活動ですし、予行の時同様にウォーターサーバーの使用は**禁止**です。自分の家から十分な水分を持ってくるようにして下さい。

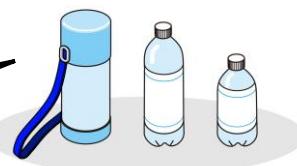
●体育大会当日は1.5リットル～2リットルのお茶かお水を持ってきましょう。

今回に限りペットボトルでの水分の持参もOKです。

水筒だけで足りない人はペットボトルも持ってきて下さい。

当たり前のことですが、持ってきたペットボトルは自分で持ち帰ること！！

水筒+ペットボトル



●朝食をしっかりと食べてこよう。

熱中症予防のためには水分だけではなく、汗で体内から出てしまう塩分の不足も補わなくてはいけません。そのために体育大会当日の朝ごはんはいつも以上に意識してしっかりと食べてください。

菓子パンと甘い飲み物だけというような簡単な食事は充分なエネルギーと塩分の補給にはなりません。

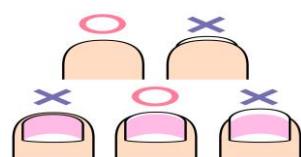


それから・・・

爪が伸びたままになっている人は必ず切っておいてください。

伸びた爪が原因で人にけがをさせたり、自分の爪が

割れたり、はがれたりという事もあります。



競技のルールについて Q&A

Q: 「フライング（不正スタート）は何回まで許されるの？」…築港ルール

A: 「フライングは2人目にした人を失格とします。」※国際ルールでは、フライングは即失格です。

Q: 「セパレートコースって何？」

A: 「レーンで行われる競技では、自分に割り当てられたレーンを走らなければなりません。

50m走・50mハードル走・100m走・200m走・2人3脚（2コース分）・リレーの第1走者の方は、特に注意が必要です。」

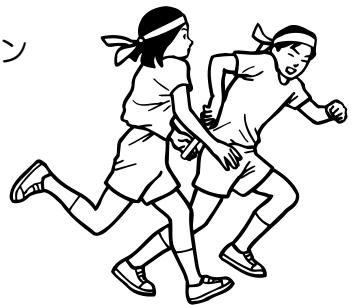
Q: 「トラックを走る前の選手を追い越すときは、内側から抜かしていいの？」

A: 「いけません。内側に十分なスペースがない限り、追い抜きは外側からが原則です。

内側からの追い抜き危険ですので、やめてください。危険な行為は失格になります。」

Q: 「コーナートップ制って何？」

A: 「リレーでは、前走者が直前コーナー旗を通過した順に、次走者がレーンの内側から並ぶ制度です。旗通過後に順番が入れ変わっても、次走者の順番は変わらないので気をつけましょう！」

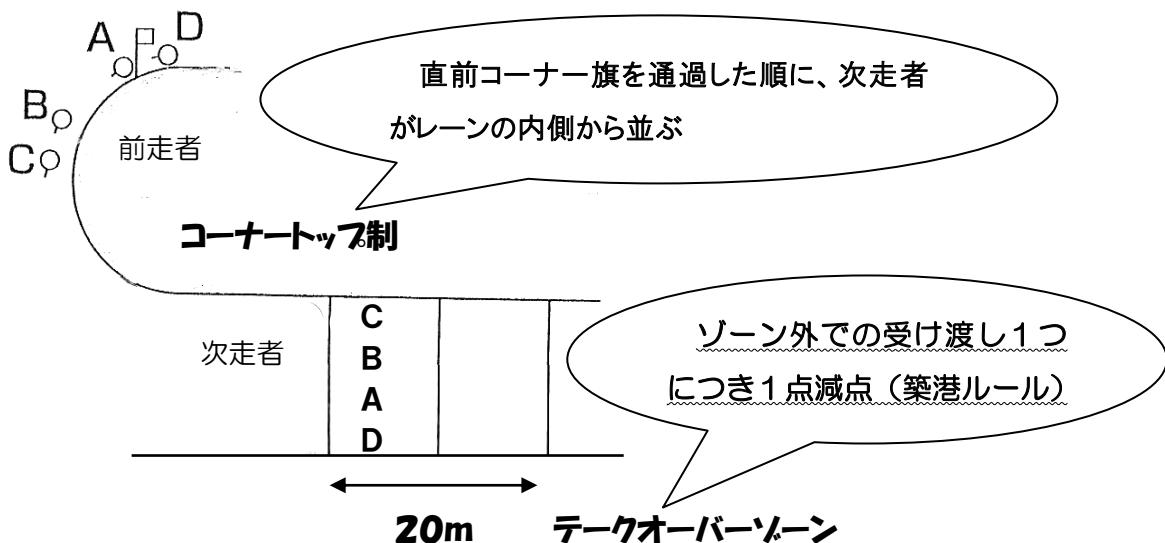


Q: 「バトンの受け渡し場所は決まっているの？」…築港ルール

A: 「決まっています。テイクオーバーゾーンという20mの範囲内で

行わなければなりません。ゾーン外ではチーム全体が失格になります。

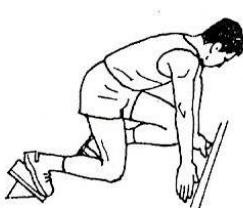
ただし、築港中学校特別ルールとして『ゾーン外での受け渡し1つにつき1点減点』とします。」



Q: 「バトンはどちらの手で受け取るの？」…築港ルール

A: 「左右どちらの手でもかまいません。ただし中学校では、右手で受け取り、持ち替えて左手で渡す」というのが一般的なので、築港中学校でもそのように統一しています。ちなみに、バトンパスのときにバトンを落としてしまった場合は、前走者・次走者のどちらが拾ってもかまいません。」

→ 統一訂正しました



↑クラウチングスタート…短距離走の場合