

プログラム

点呼・選手変更受付開始	08:20
O. 開祭式	08:40
1. 玉入れ	09:00
2. 女子 400mリレー	09:15
3. 男子 800mリレー	09:30
4. 繩引き	09:45
5. 借り人競走	10:20
6. 台風の目	10:50
7. 障害物競走	11:10
8. 部対抗リレー真剣編（予選） 〈昼休み〉	11:40
9. 全員リレー（3年生後期HR対抗種目）	12:45
10. 部対抗リレー真剣編（決勝）	13:10
11. 大玉運び	13:30
12. 旭伝リレー	14:00
13. 部対抗リレーパフォーマンス編	14:35
14. 閉祭式	15:00

チーム分け

チームカラー	クラス		
オレンジ	101	201	301
紫	102	202	302
黄	103	203	303
水	104	204	304
白	105	205	305
黒	106	206	306
青	107	207	307
緑	108	208	308
赤	109	209	309
ピンク	110	210	310

全体を通してのお願い

- グラウンドには乱入しないで下さい。種目中にテント前のロープを超えての乱入者が出了たチームはその種目を失格とします。
- テントでは暴れないでください。
- 各自自分の出場種目の招集のタイミングを確認し、招集時に必ず招集場所にいるようにしておいて下さい
トラック競技は2競技前にハンドコートに集合し、
グラウンド競技は前の競技終了後グラウンド内の指定された場所に集合してください。
- 得点は、各競技指定がない限り、例えば「102（緑）：2位 30 点、205（緑）：5位 0 点、308（緑）：3位 20 点 → 緑チーム：30+0+20=50 点」のようになります。
- フライングについては、同一人物が計2回行った場合は、失格とします。
- セパレートコース外での走行があった場合は失格とします。
- ハチマキについては、各チームの競技の順位判定、また競技に対する応援などに有効であるので、特に競技中での着用をお願いします。
- 部ヘルプをお願いしている方々は必ず担当競技の2競技前に、受付をしに本部まで来てください。

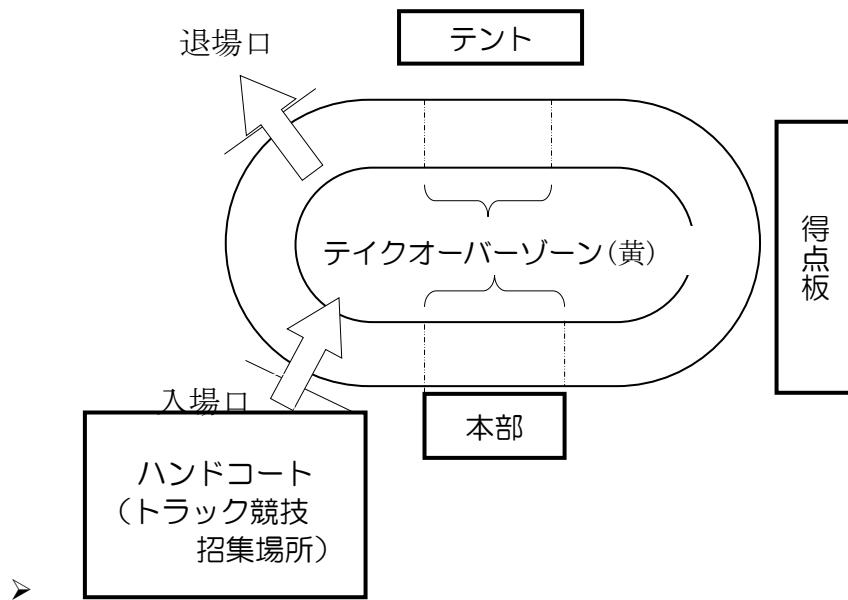
点呼・選手変更等について

- 点呼については、各 HR 副会長が行い、チーム長に報告し、チーム長が本部（体実長）まで報告をしてください。
- 選手変更については、各 HR 副会長がクラス分をまとめて行ってください。また、ケガや欠席以外の理由での変更は一切受け付けません。
当日の朝 8 時 20 分から 8 時 50 分までに行ってください。それ以降の変更是認めません。
- リレーの走順変更は朝の選手変更のときに受け付けます。また招集場所でも招集担当の部ヘルプに報告をしてください。

超重要事項です!!必ず全部読んでください!!

- ✓ 当日暑くなることが予想されます。こまめな水分補給（スポーツドリンク推奨）、帽子の着用、うちわやハンディファンの持参など各自しっかりと熱中症対策を行ってください。
- ✓ また、暑さから教室に戻っての休憩を認めます。ただし、招集には遅れないようにしてください。
- ✓ 昼休みを設けています。休憩がてら教室に戻りましょう。

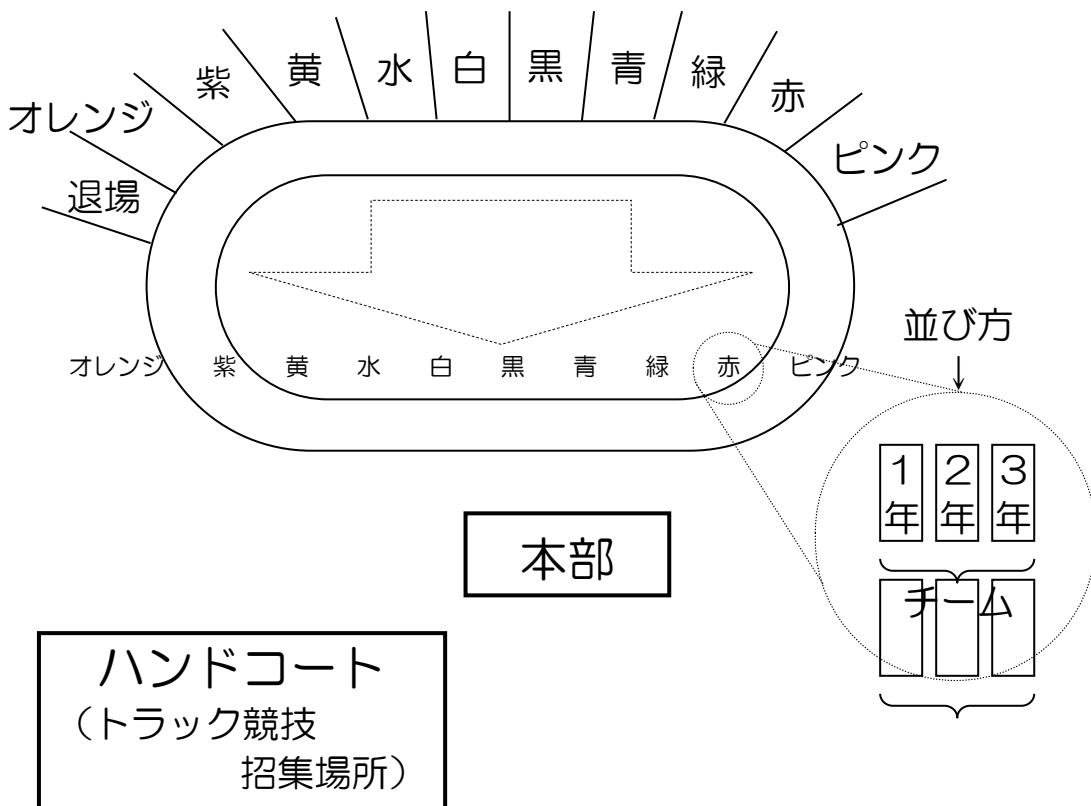
◆ トラックについて



-
-
- 内側から順に 1 コース、2 コース、3 コース…
- 各競技 S = スタート位置 G = ゴール位置
- 退場は退場口から行なうこと。
- 基本的にテイクオーバーゾーンは黄色のコーン&ラインで、オープンコースとセパレートコースの境目は赤色のコーン&ラインで示してあります。
※女子のリレー種目に関しては、テイクオーバーゾーンの端とオープンコースとセパレートコースの境目とが重なるので、ラインは黄色、コーンは赤を使います。
- コーナートップ制で行います。



O：開祭式



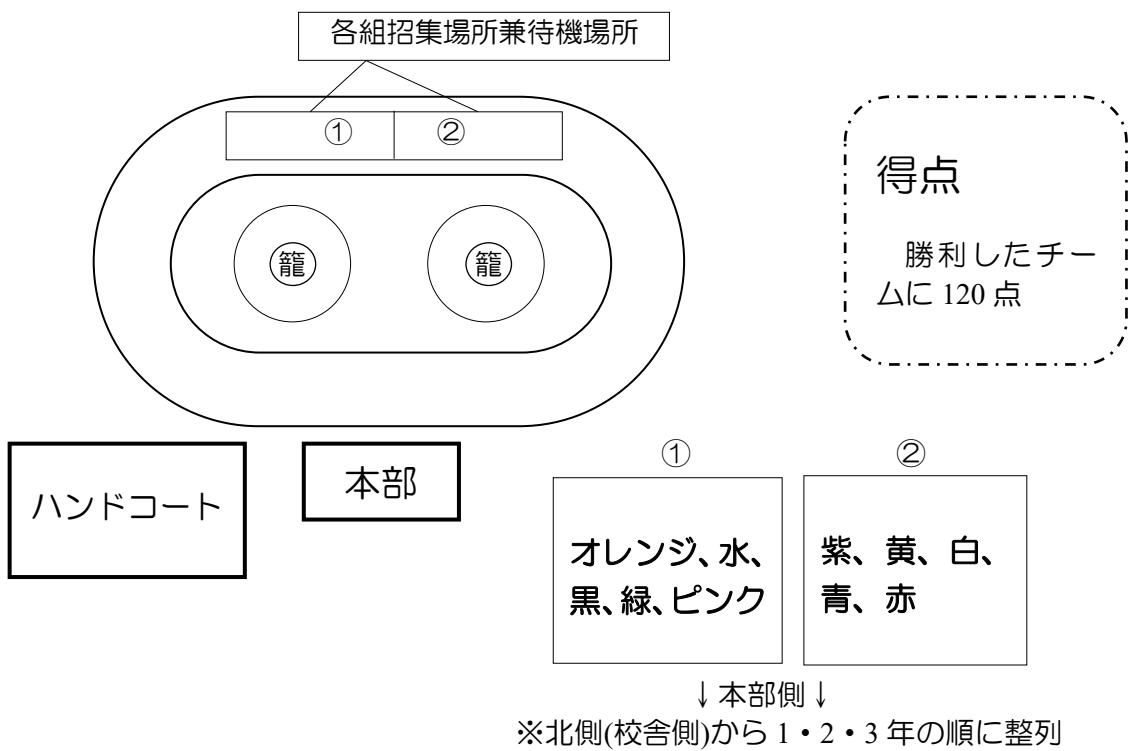
※チームの配置は上の通りです。

08:20 グラウンドに集合→トラック内に整列（女子前、男子後ろで各HR1列）
 点呼（HR副会長→チーム長→本部（体実長））
 また、同時に選手変更の受け付けも行います。HR副会長、からのみ受け付けます。

08:40 開祭式 【司会：放送部】

1. 開祭宣言（副長 109 三宅）
2. 学校長挨拶（校長先生）
3. 選手宣誓（室井聰太、柏原青葉）
4. 第六十八代應援團による演舞
5. 諸注意（体実長 207 榊原）
6. 準備体操：ラジオ体操第2

1：玉入れ



出場者：各クラス5人

形式：①対②で学年ごとに戦う

1年生、2年生、3年生それぞれ1分ずつ。

	①	②
1年	101、104、106、108、110	102、103、105、107、109
2年	201、204、206、208、210	202、203、205、207、209
3年	301、304、306、308、310	302、303、305、307、309

ルール：①（オレンジ、水、黒、緑、ピンク）は赤の籠へ、②（紫、黄、白、青、赤）は白の籠に玉を入れる。半径3mの円の内側には入らない。ピストルの合図ですぐに競技を終了する。（円内にいる体実委には故意に当てないでください）

玉は一人一つ持ってスタートです。

※2、3年生のスタート合図は、前の学年の終了後に改めて出す。

※籠は借りているので壊れないように玉以外の物の投げ入れは禁止。

選手の動き

1. 出場者は開祭式が終わったらトラック内の招集場所に集合する。
2. 競技終了後、全員揃って退場する。

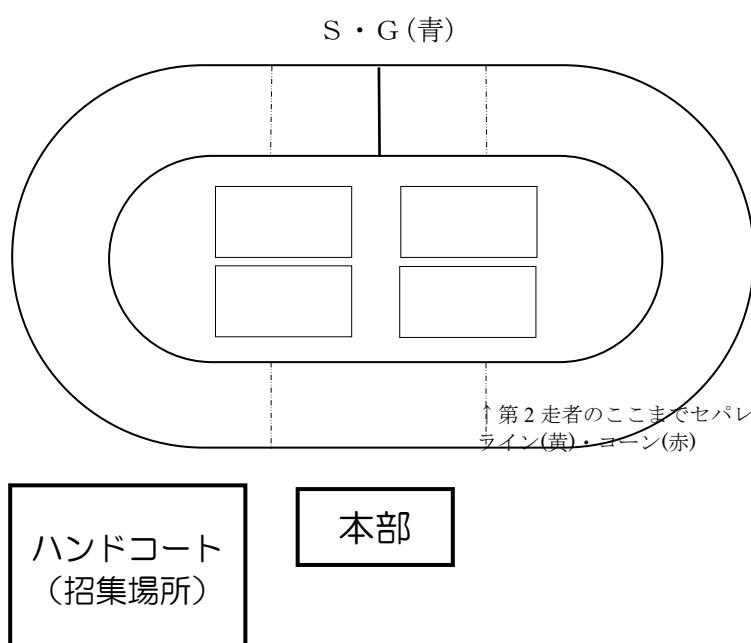
得点

各レース

- 1位：100点
- 2位：90点
- 3位：80点
- 4位：70点
- 5位：60点
- 6位：50点
- 7位：40点
- 8位：30点
- 9位：20点
- 10位：10点
- 11位：0点

※各学年共通

2：女子 400mリレー



出場者：各クラス女子 4人 1チーム。

(美術科の110、310は女子4人2チーム)

形式：1人 100m×4人。レースごとに着順を決定する。

1年→2年→3年の順に行う。計3レース。

ルール：第1走者から第1・第2走者間のテイクオーバーヨーンまではセパレートコース、それ以降はオープンコースで行う。

スタンディングスタートで行う。

2回の同一人物によるフライング、またテイクオーバーヨーン外でのバトンパスなどは失格とする。

バトンパスの際にバトンを落とした場合、バトンを渡す人が拾う。

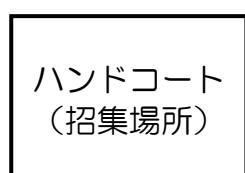
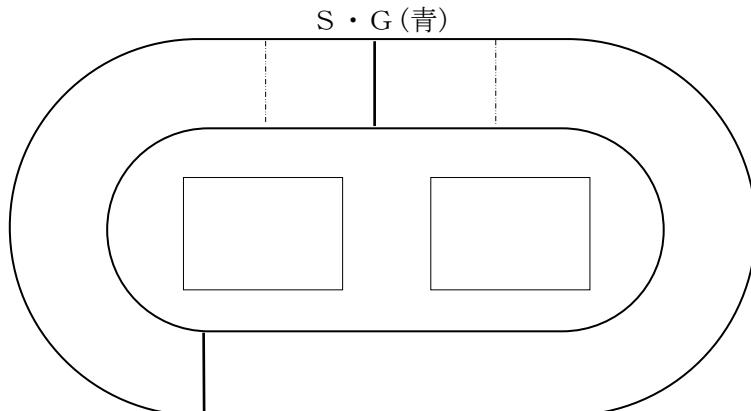
※着順判定がしやすいように、クラTがわかるように着ること。

コース	1年	2年	3年
1	2	10	4
2	10a	8	8
3	8	5	3
4	1	9	2
5	10b	2	7
6	7	6	9
7	3	3	10b
8	9	4	1
9	5	7	6
10	4	1	10a
11	6	×	5

選手の動き

1. 出場者は玉入れが始またらハンドコートに集合する。
2. 全レース終了後、全員揃って退場する。

3：男子 800mリレー



出場者：各クラス男子 4人 1チーム。
(美術科は 210 のみ出場)

形式：1人 200m×4人。

得点

女子400m
と同じ

※各学年共通

コース	1年	2年	3年
1	2	8	4
2	4	5	8
3	8	9	3
4	1	2	2
5	6	6	7
6	7	10	9
7	3	4	5
8	9	7	1
9	5	1	6
10	×	3	×

あとは女子400mリレーと同じ (p.9 参照)。

ルール：第1走者の第2コーナーまではセパレートコース、それ以降はオープンコースで行う。

スタンディングスタートで行う。

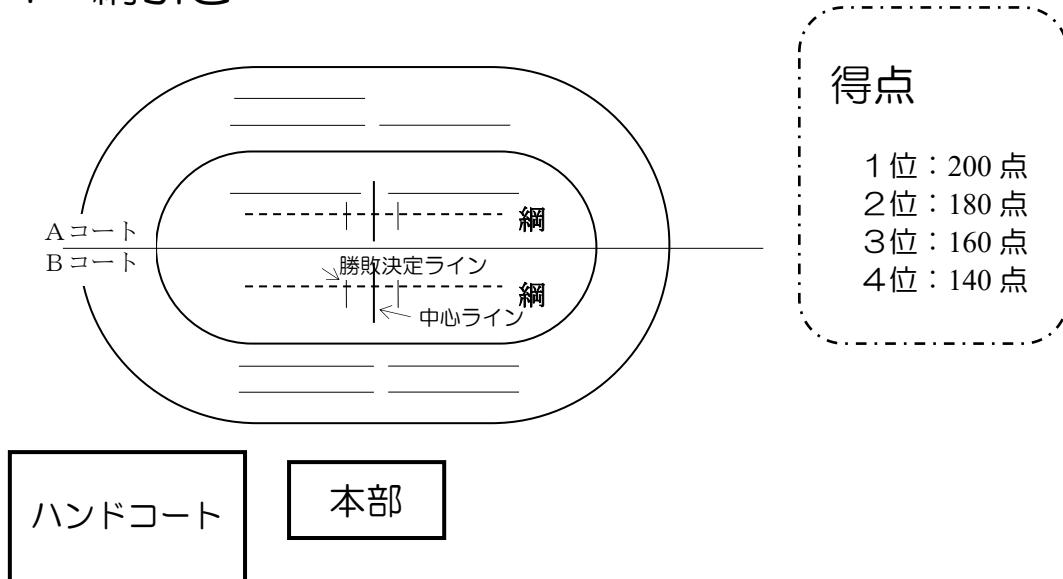
2回の同一人物によるフライング、またテイクオーバーゾーン外でのバトンパスなどは失格とする。

バトンパスの際にバトンを落とした場合、バトンを渡す人が拾う。

選手の動き

3. 出場者は玉入れが始またらハンドコートに集合する。
4. 全レース終了後、全員揃って退場する。

4：綱引き



得点

1位：200 点
2位：180 点
3位：160 点
4位：140 点

出場者：基本各クラス男子 6 人女子 6 人（110 のみ女子 12 人）＊110 と対戦するクラスは、女子 12 人で出ること

形式：チーム対抗で 45 秒 1 本勝負。トーナメント形式

競技開始と競技終了の合図は、Aコート…ピストル

Bコート…ホイッスル で行う。

ルール：「用意」の合図で腰を下ろし、綱を持つ。

ピストル、またはホイッスルが鳴ったら綱を引き始める。

決着時、もしくは 45 秒経過後、ピストル、またはホイッスルが鳴り終了。

{ 45 秒経過前に綱の中心が勝敗決定ラインを越える。→そのタテの勝ち

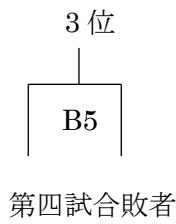
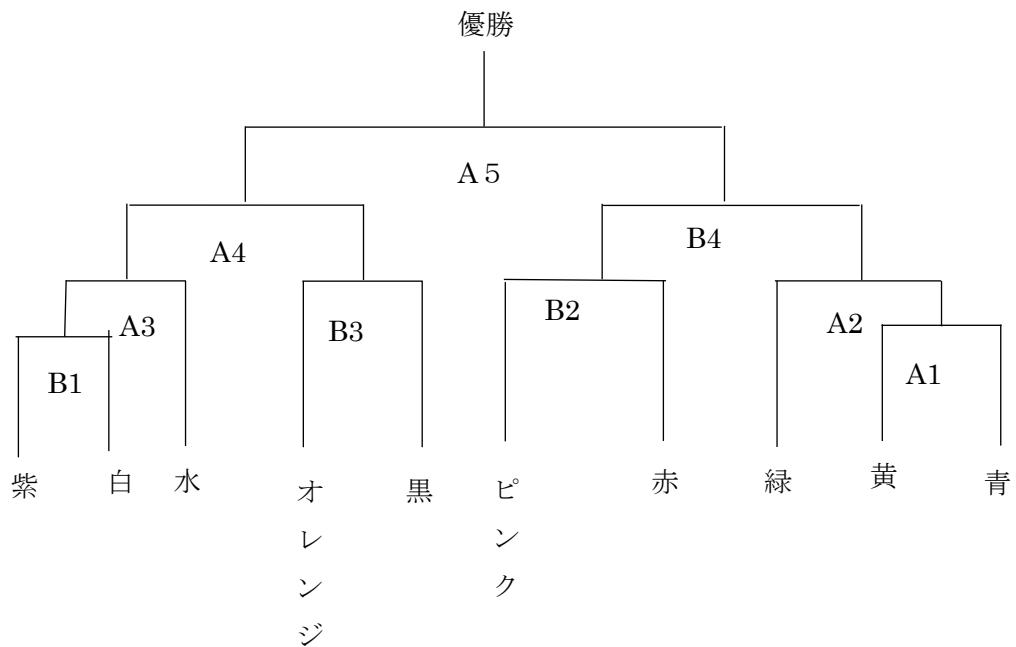
{ 45 秒経過 →綱の中心が勝敗決定ラインに近いタテの勝ち。

十分に前後の間隔を取り、タイミングを合わせるための指揮者を置く。※当日三年生から出してもらうので事前に決めておいて下さい。

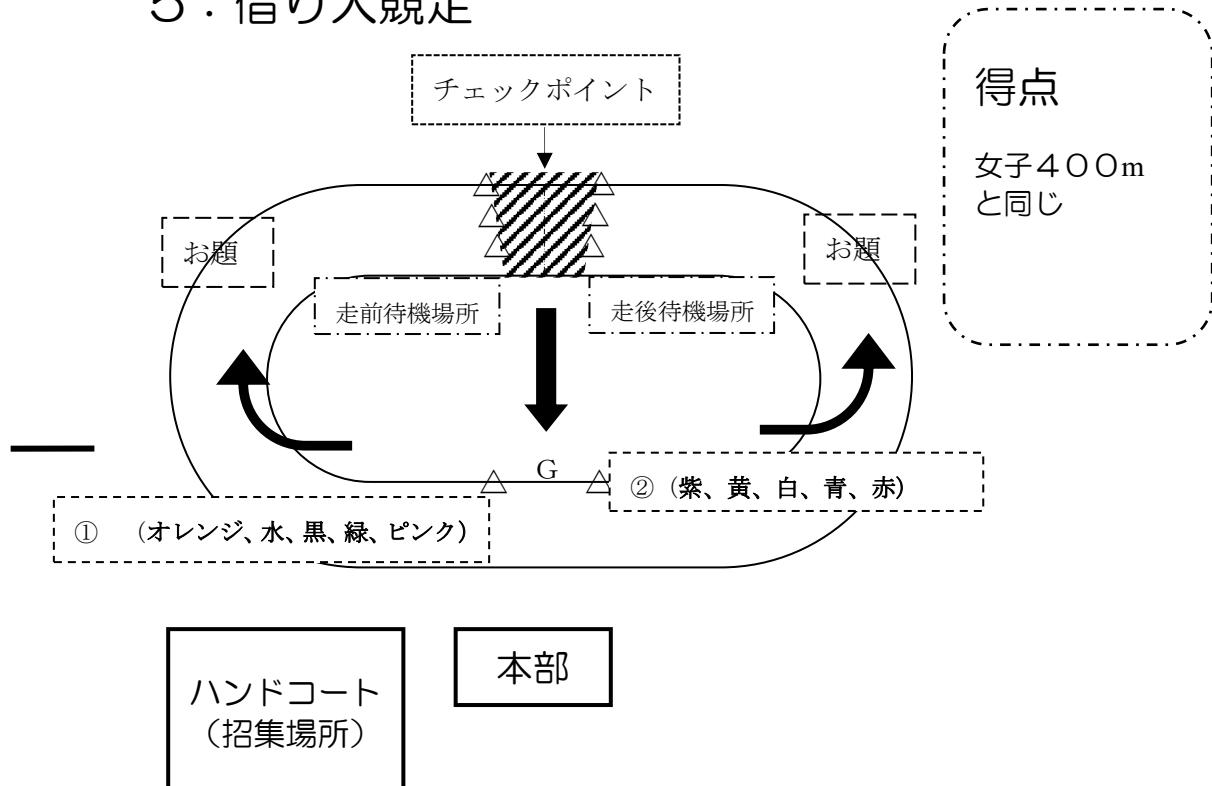
選手の動き

1. 出場者は男子 800m リレーが終わったらトラック内の各チームの招集場所に集合する。

綱引きのトーナメント



5：借り人競走



出場者：各クラス2人。

形式：各レース着順で順位決定。各学年2レース、計6レース。制限時間3分。

ルール：お題が設置してあるところまで走り、お題を選ぶ(選び直し不可)。

お題の人を見つけ出したらチェックポイントで**体実委**にお題の判断をしてもらう。

合格ならそこからその人と走ってゴールを目指す。

不合格ならば再検索。検索範囲はテント、グラウンド、本部。

スタート後3分以内にゴールできなかった場合は無得点。

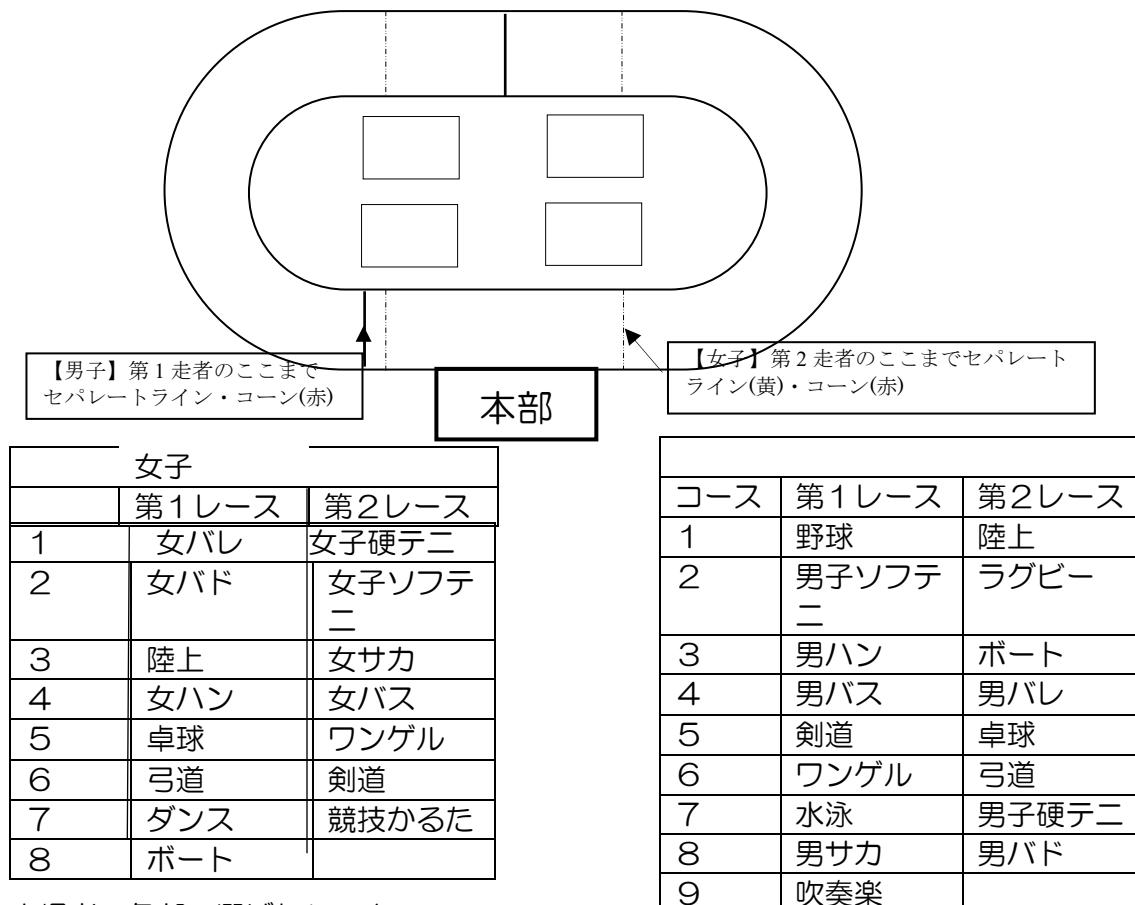
スタンディングスタート。オープンコース。

選手の動き

1. 出場者は男子800mリレーが始まったらハンドコートに集合する。
 2. 全レース終了後、全員揃って退場する。
- ※お題の人は各学年のレースが終わったら2レース分まとめて退場する。

8：部対抗リレー真剣編（予選）

S・G(青)



出場者：各部の選ばれし4人。

形式：女子400mリレー、男子800mリレーに同じ。

順位に応じて勝敗決定。女子→男子の順に行う。

レースごとに着順をつけ、上位3チーム（計6チーム）が決勝へ進む。

ルール：女子400mリレー、男子800mリレーに同じ。

※あくまでも真剣編なので危険物を持って走ったり、明らかに真剣に走れない衣装で走ったりするのはご遠慮ください。委員から注意する場合もあります。

※着順判定がしやすいよう、部Tなど部活が分かりやすい服装を着用してください。

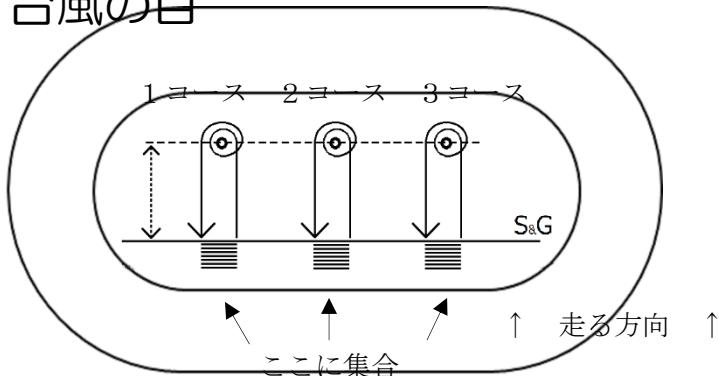
※男女でセパレートコースとオープンコースの境目がそれぞれ違うので注意。

その他：決勝進出チームは放送及びハンドコートの掲示板にて結果を連絡。

選手の動き

1. 出場者は綱引きが始またらハンドコートに集合する。
2. 全レース終了後、部活動ごとに揃って退場する。

6：台風の目



得点

1位：120点
2位：70点

本部

ハンドコート

1コース	オレンジ	紫	赤	ピンク
2コース	黄	黒	緑	
3コース	水	白	青	

出場者：1年生と3年生各クラス5人
2年生は各クラス10人（オレンジ、紫、赤、ピンクのみ5人）
形式：着順で順位決定。1チーム12走
で3チーム対抗で行う。

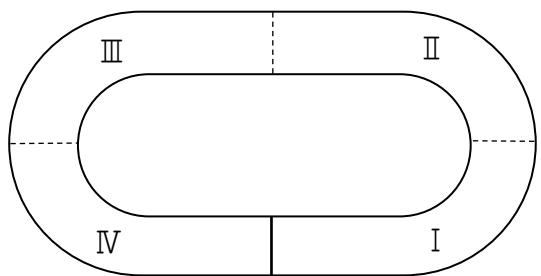
ルール：

- ①一組5人で計12組作り、スタート地点でコースに向かって5列横隊で並んで待機。
- ②同じ組の5人全員で一本の長い棒を持ち、定められたコースを走る。
- ③上の図のように正面右側から入り反時計回りに一周半して戻る。
- ④スタート位置に着いたら、走ってきたメンバーは両端の人以外は棒から手を放し、両端へ逃げる。
- ⑤両端の人は待っているメンバー全員の足元に棒をくぐらせ、その後折り返し、頭上を通してから先頭の組に手渡す（この時、走ってきた人は一緒に跳ばなくてよい）。
- ⑥一巡するまで②～⑤を行なう。
- ⑦最後の組（ビブスを着用）が棒をメンバー全員の足元をくぐらせ、頭上を通した後、棒を地面におく。
- ⑧棒が地面に置かれた時点でゴールとする。

選手の動き

1. 出場者は部対抗リレー真剣編（予選）が終了したらトラック内の各チームの招集場所に直接集合する。
2. 競技終了後、全員揃って退場する。

7：障害物競走



ハンドコート
(招集場所)

S・G(青)
本部

※ 全て
赤ライン

得点

女子400m
と同じ

※各学年共通

コース	1年	2年	3年
1	1	4	1
2	5	2	4
3	2	7	8
4	6	5	5
5	9	6	10
6	4	8	3
7	10	3	2
8	7	9	6
9	8	10	9
10	3	1	7

出場者：各クラス4人。

形式：着順で順位決定。各クラス4人でリレー。

各学年1レース、計3レース。

ルール：オープンコース。IVの風船は3走者目の人4走者目の人の

2人ペアになって行う。全ての障害をクリアしないと失格。

障害物：

I ぐるぐるバット…ぐるぐるバット 10周から、二本のバットでボールを運ぶ。

II 二人三脚…第一走者と2人で二人三脚。

III 網くぐり…網をくぐって進む。

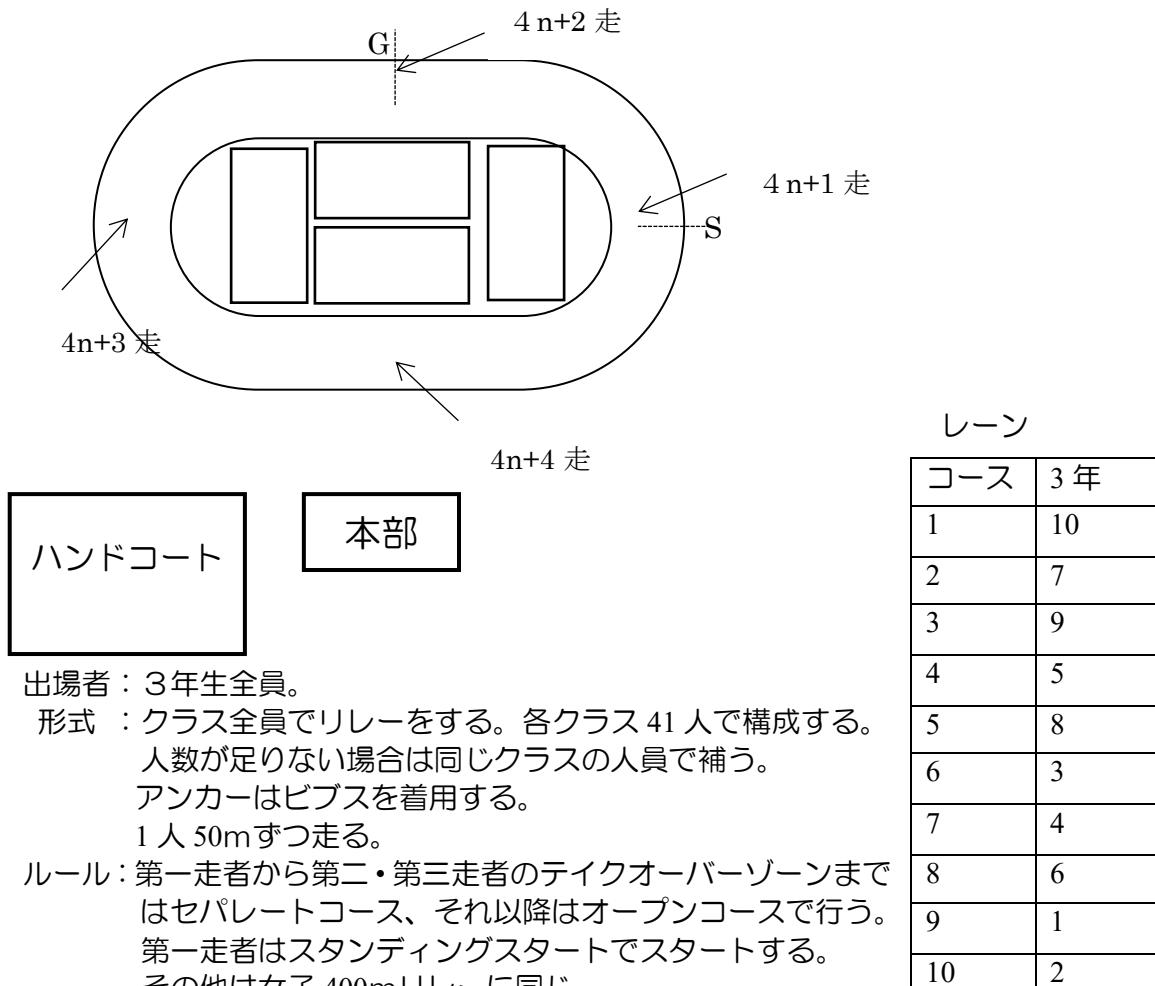
IV 風船…第3走者と2人1組で背中に風船を挟みながら進む。ゴール地点で風船を割る。

選手の動き

1. 出場者は部対抗リレー真剣編（予選）が始まったらハンドコートに集合する。
2. 全レース終了後、全員揃って退場する。

9：全員リレー（3年生後期HR対抗種目）

«nは0以上の整数とする。»



出場者：3年生全員。

形式：クラス全員でリレーをする。各クラス41人で構成する。

人数が足りない場合は同じクラスの人員で補う。

アンカーはビブスを着用する。

1人50mずつ走る。

ルール：第一走者から第二・第三走者のテイクオーバーゾーンまではセパレートコース、それ以降はオープンコースで行う。

第一走者はスタンディングスタートでスタートする。

その他は女子400mリレーに同じ。

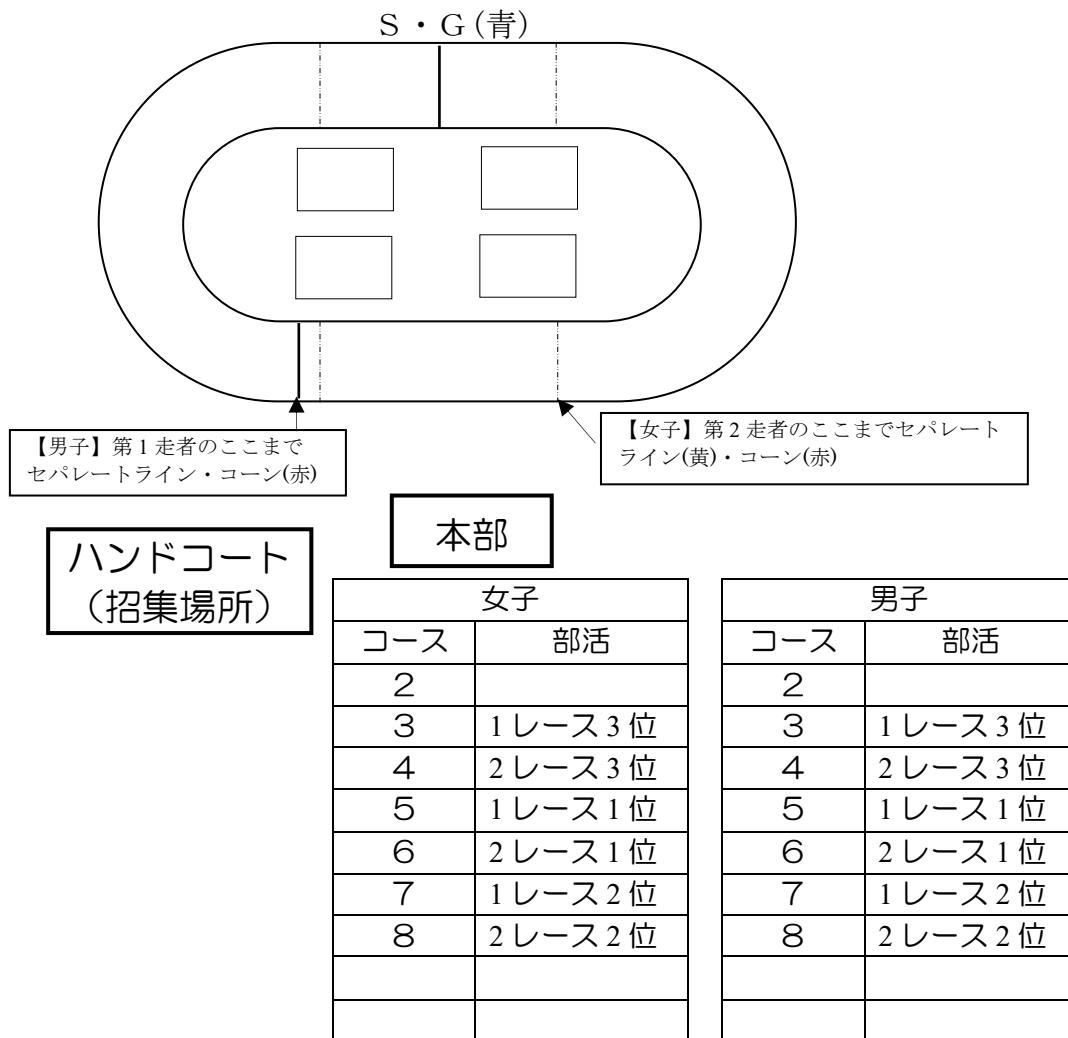
※・他クラスのレーンの邪魔になるもの持ち込み禁止

・得点は無しとする

選手の動き

1. 出場者は12:30に各クラスの競技場所へ直接集合する。
2. 競技終了後に揃って退場する。

10：部対抗リレー真剣編（決勝）



出場者：各部の選ばれし4人

形式：女子 400mリレー、男子 800mリレーに同じ。

順位に応じて勝敗決定。女子→男子の順に行う。

ルール：女子 400mリレー、男子 800mリレーに同じ。

※あくまでも真剣編なので危険物をもって走ったり、明らかに真剣に走れない衣装で走るのはご遠慮ください。委員から注意する場合もあります。

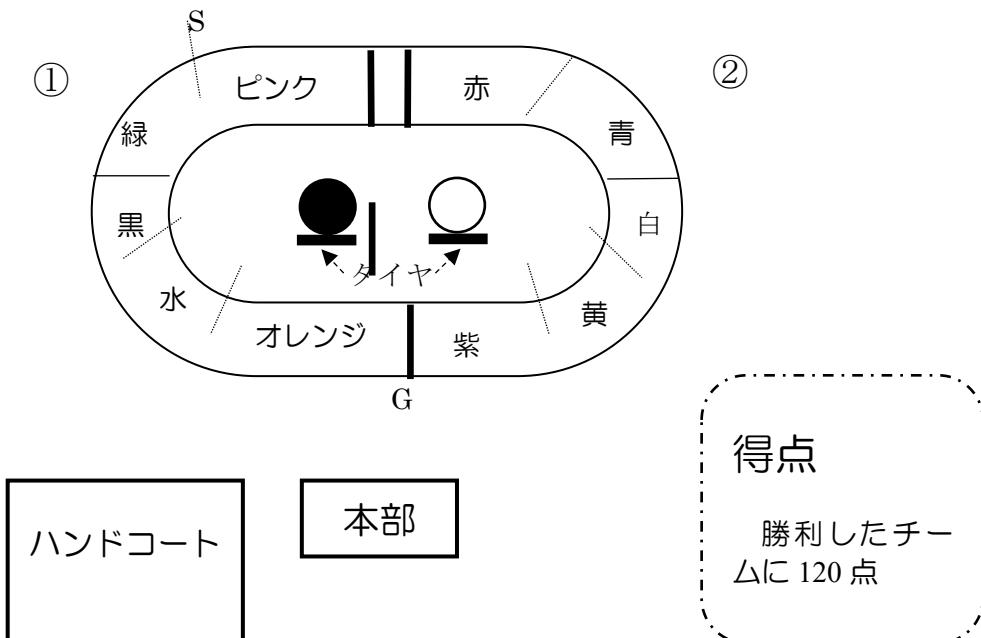
着順判定がしやすいよう、部Tなど部活動が分かりやすい服装を着用してください。

※男女でセパレートコースとオープンコースの境目がそれぞれ違うので要注意。

選手の動き

1. 出場者は全員リレーが始まったらハンドコートに移動する。
2. 全レース終了後、部活動ごとに揃って退場する。

11：大玉運び



出場者：各クラス20人

形式：①、②で分かれて行う。タイヤの上に早くのせた組が勝利。

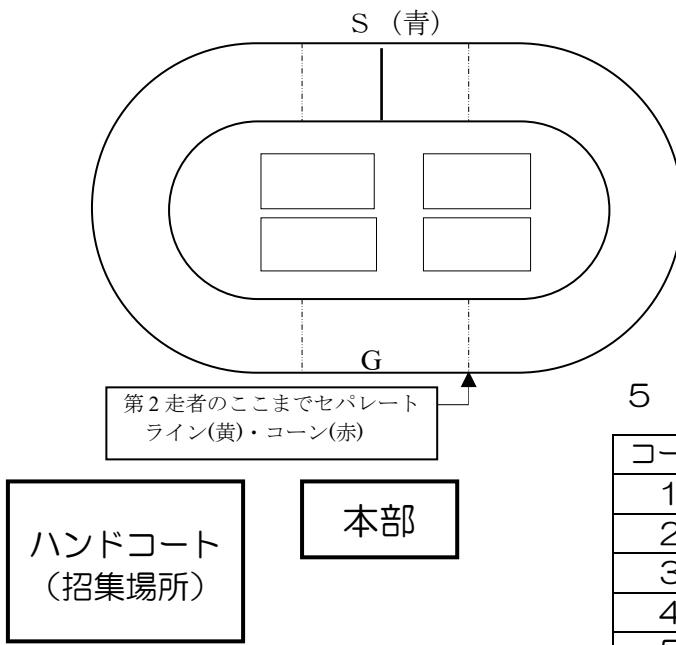
ルール：両組の応援席側の端の二人は、大玉を取りに行き、転がしながら元の位置に戻る。レースに沿って内側と外側の2列で並び、玉を頭上に持ち上げて、本部側まで運ぶ。本部側の二人は、玉が来たら転がしてタイヤの周りをまわって元の位置に戻る。玉を頭上に持ち上げて、応援席側まで運ぶ。応援席側の二人はタイヤの上に戻す。

大玉がタイヤの上で静止した時点でゴールとする。

選手の動き

1. 出場者は、部対抗リレー真剣編（決勝）が終了したらトラック内の各タテの招集場所に直接集合する。
2. 競技終了後、全員揃って退場する。

12：旭伝リレー



得点

- | | |
|----|---------|
| 1位 | : 300 点 |
| 2位 | : 270 点 |
| 3位 | : 240 点 |
| 4位 | : 210 点 |
| 5位 | : 180 点 |
| 6位 | : 150 点 |
| 7位 | : 120 点 |
| 8位 | : 90 点 |
| 9位 | : 60 点 |

コース	組	コース	組
1	紫	6	オレンジ
2	赤	7	水
3	青	8	ピンク
4	緑	9	白
5	黄	10	黒

出場者：各学年男女2人ずつ

形式：女子 100m×6人、男子 200m×6人。男女交互に順を定める。着順で順位決定。

ルール：第1走者から第1・第2走者間のテイクオーバーゾーンまではセパレートコース、それ以降はオープンコースで行う。

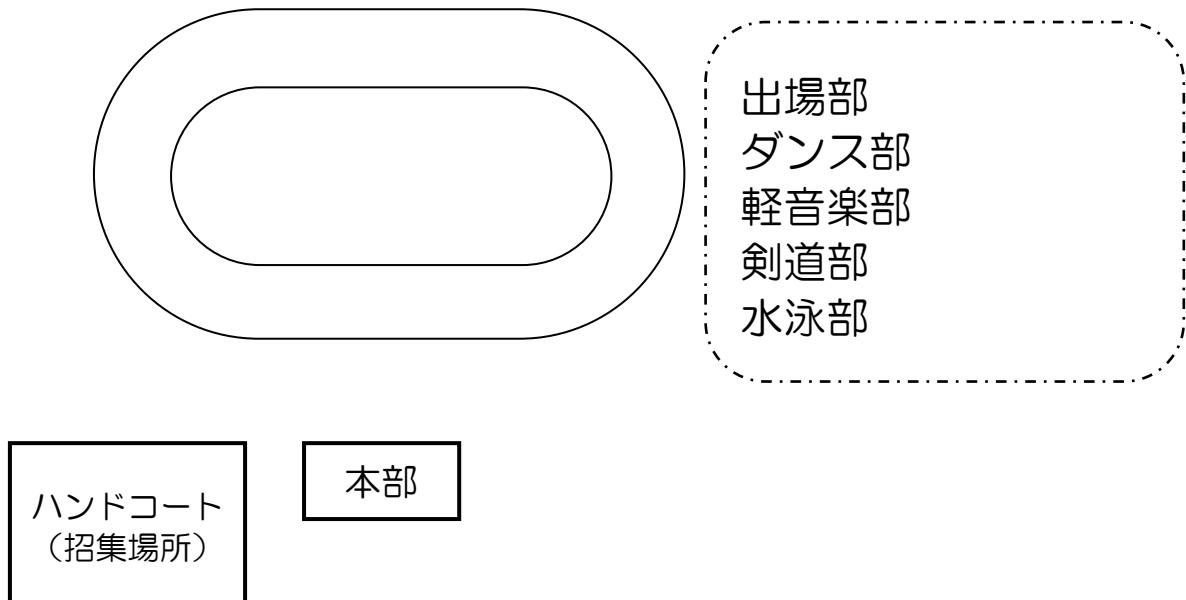
その他のルールは女子400mリレーを参照。

順	1走	2走	3走	4走	5走	6走	7走	8走	9走	10走	11走	12走
走者	3女	1男	2女	3男	1女	2男	3女	1男	1女	2男	2女	3男
距離	100m	200m										

選手の動き

1. 出場者は部対抗リレー真剣編（決勝）が始まったらハンドコートに集合する。
2. 全レース終了後、全員揃って退場する。

13：部対抗リレーパフォーマンス編



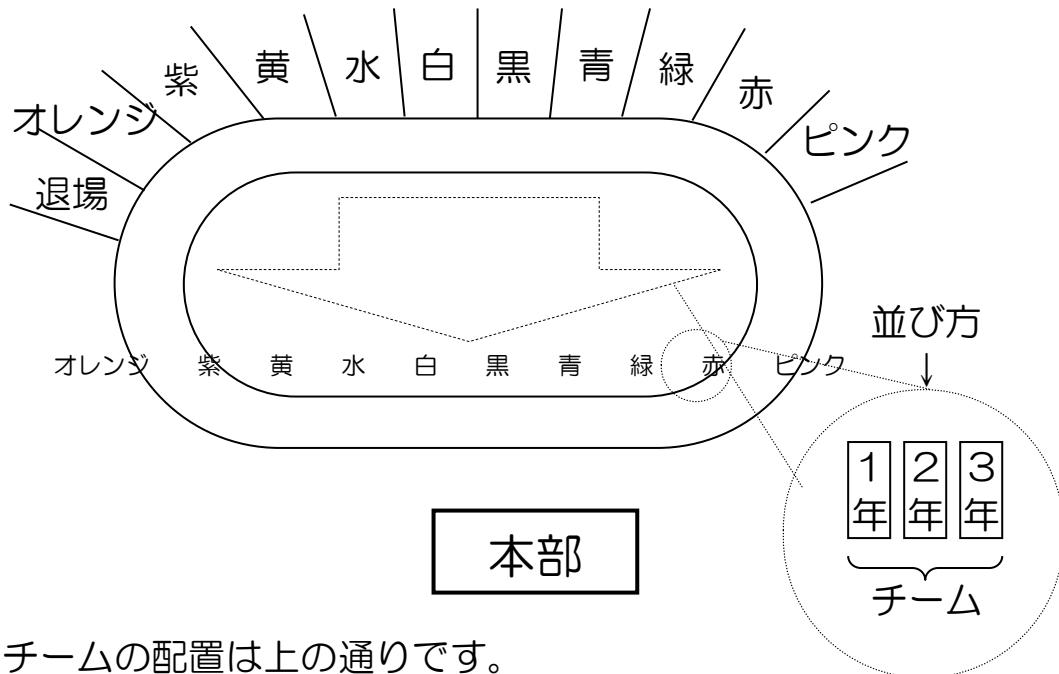
出場者：個性豊かな部活動達。何をするかは体実長もよく知らない。
形式：3分間フリータイム（準備時間は含めない）。グラウンド内どこを使って構わない。
※3組に分かれてパフォーマンスをする。2, 3組開始の合図は前の組が終わったら改めて行う。

ルール：**時間厳守 & 文化祭公演などの宣伝禁止。**

選手の動き

1. 出場者は旭伝リレーが終わったらグラウンドに集合し、素早く準備をする。
2. パフォーマンス終了後、各自で片づけて素早く退場する。

14：閉祭式



※チームの配置は上の通りです。

※開祭式と同じ状態です。

閉祭式 【司会：放送部】

1. 成績発表・表彰（207 榊原）
2. 体実長挨拶（207 榊原）
3. 閉祭宣言（体実副長 101 沢）
4. 諸注意（テント長 → 体実長 207 榊原）

ヘルプに入ってくださいました

男女バドミントン部	男子バレーボール部	男女ハンドボール部	ラグビー部
男子サッカー部	硬式野球部	陸上部	水泳部
男女バスケ部	男女ソフトテニス部	ボート部	放送部
男子硬式テニス部	弓道部	B EWC	厚生常任委員会 の皆さん

生徒会顧問団はじめたくさんの方

その他、運営に携わって頂いた全ての方々

そして何よりも体育祭を楽しんでくださいました皆さん

皆さんのおかげで無事体育祭を行うことができました

あ り が と う じ ざ い ま し た

体育祭実行部門