



二日目、体育祭

熱狂は学校全体を巻き込み伝播する

汗を流し、声を枯らし**勝利**を願え

そして掴み取った**栄光**は永遠の思い出

祭りは一度だけ

準備はいいか？

力の限り、戦え

体育祭実行部門長 河村 梨瑚

プログラム

点呼・選手変更受付開始	08:20
0. 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. 綱引き	09:45
5. 借り人競走	10:15
6. 部対抗リレー真剣編（予選）	10:45
7. 台風の日	11:15
8. 障害物競走	11:35
〈昼休み〉	
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. 紅白対抗リレー	14:00
13. 部対抗リレーパフォーマンス編	14:30
14. 閉祭式	14:55

🌸 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たHRはその種目を失格とします。
- 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「101(白)：2位 30点、204(白)：5位 0点、304(白)：3位 20点 → 白組：30+0+20=50点」のように入ります。
- 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、各組の競技の順位判定、また競技に対する応援などに有効であるので、競技中は必ず頭に着用してください。していない場合、失格とします。
- 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。

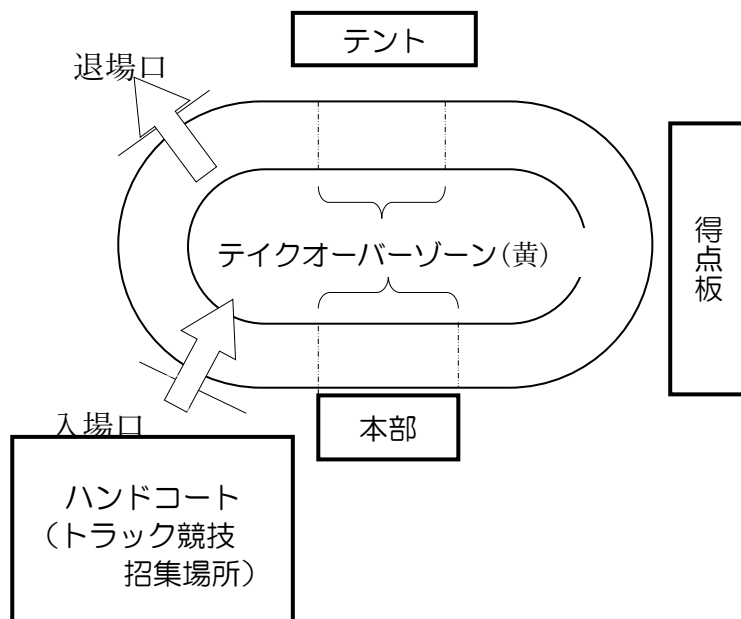
🌸 点呼・選手変更等について

- 点呼については、各 HR 副会長が行い、本部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。それ以降の変更は認めません。
- 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。

🌸 新型コロナウイルス対策について

- 体育祭には、検温を行い、健康状態が確認できている上で参加してください。
- 応援や観戦の際にはなるべくマスクの着用をお願いしたいですが、熱中症には十分に気を付けてください。
- 器具を使用する競技後は消毒を行いますのでご協力よろしくお願いします。

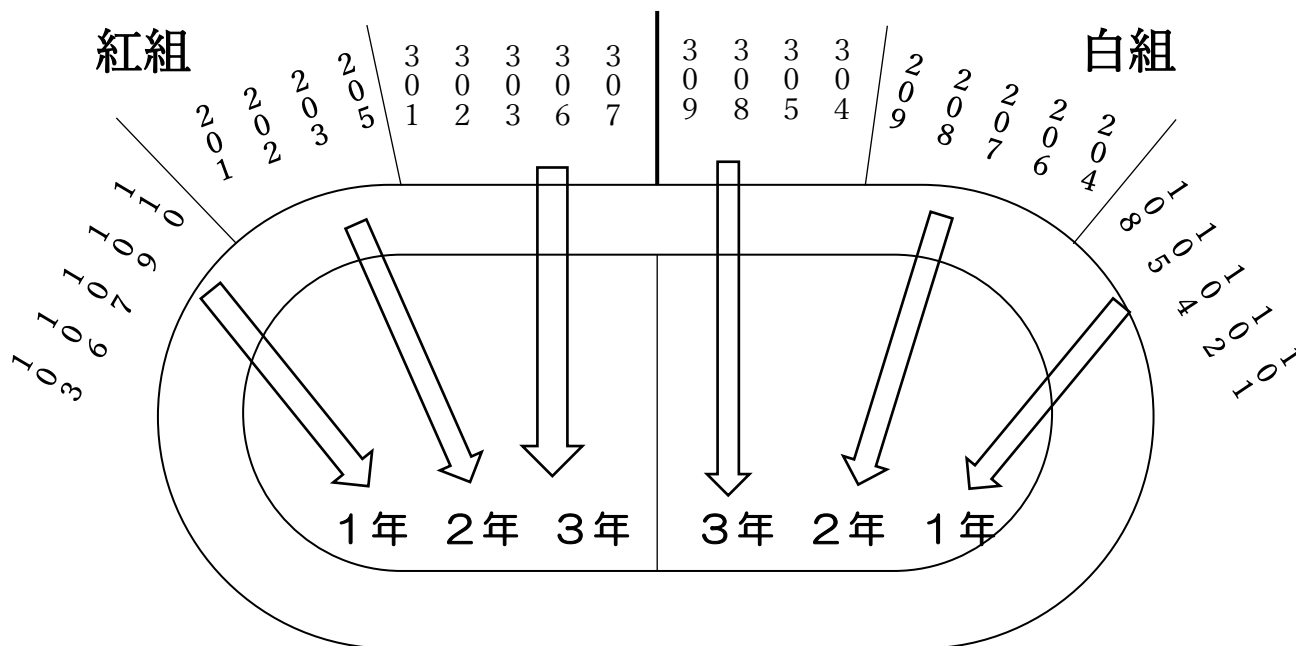
トラックについて



- 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。

紅組	白組
103, 106, 107, 109, 110	101, 102, 104, 105, 108
201, 202, 203, 205	204, 206, 207, 208, 209
301, 302, 303, 306, 307	304, 305, 308, 309

○：開祭式



ハンドコート
(トラック競技
招集場所)

本部

※テントの並び順のまま各 HR1 列

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）

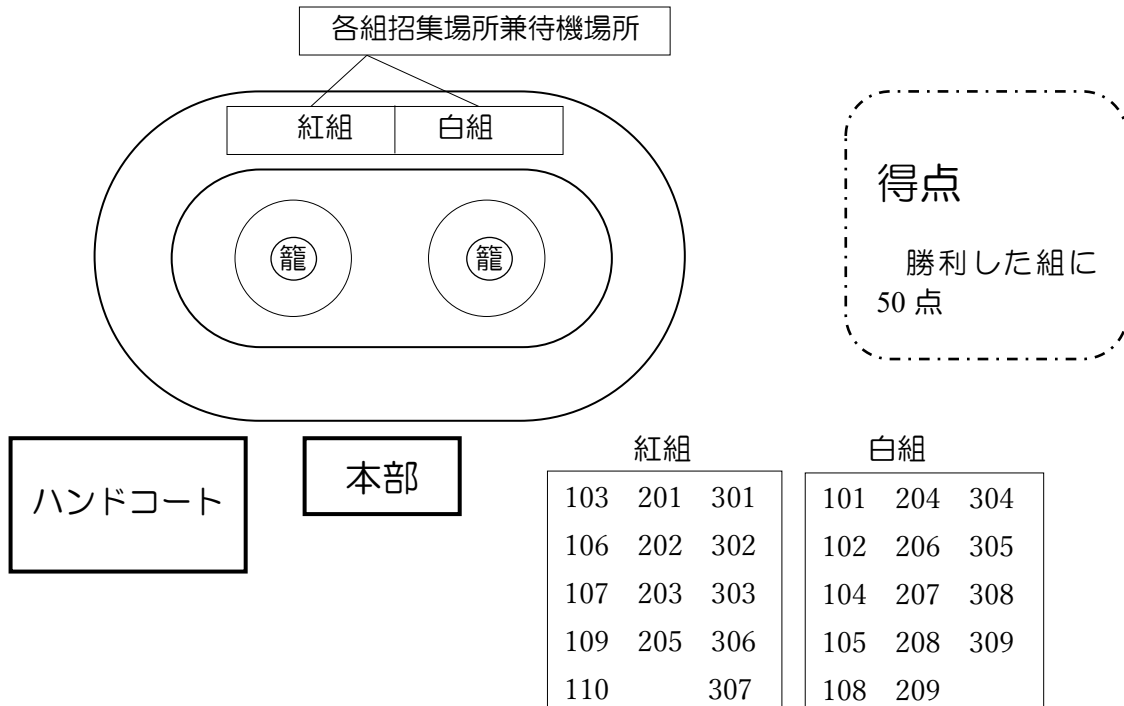
点呼（HR副会長→本部）

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（体実長 208 河村）
2. 学校長挨拶（校長先生）
3. 組長挨拶・選手宣誓（202 西村悠吾 204 迫屋樹）
4. 第六十七代應援團による演舞
5. 諸注意（体実長 208 河村）
6. 準備体操：ラジオ体操第2

1：玉入れ



↓ 本部側 ↓

出場者：1年→各クラス4人
 2年→紅組各クラス5人、白組各クラス4人
 3年→紅組各クラス4人、白組各クラス5人
 形式：紅白組、それぞれ前後半に分かれて行う。
 前半と後半それぞれ2分ずつ。

	紅組	白組
前半	103 106 107 201 202 301 302	101 102 104 204 206 304 305
後半	109 110 203 205 303 306 307	105 108 207 208 209 308 309

ルール：白組は白組の籠へ、紅組は紅組の籠に玉を入れる。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)

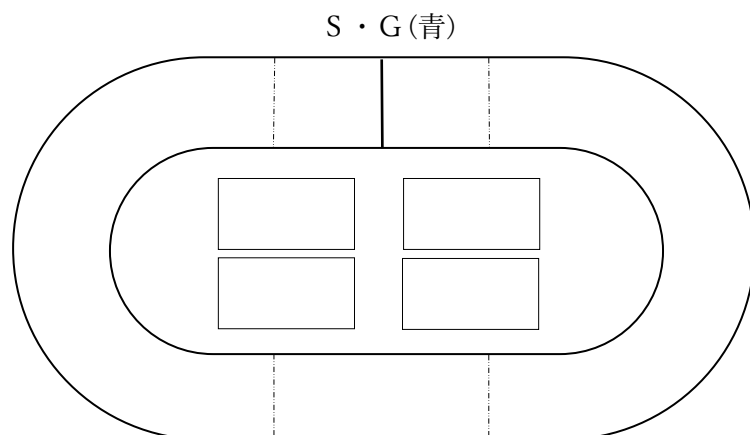
ピストルが鳴ったらすぐに競技を終了すること。

※後半のスタート合図は、前半終了後に改めて出す。

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。

2：女子 400mリレー



得点

各レース

1位：40点
2位：30点
3位：20点
4位：10点

↑第2走者のここまでセパレート
ライン(黄)・コーン(赤)

ハンドコート
(招集場所)

本部

コース	1年	2年	3年
1	105	208	301
2	107	202	309
3	101	204	303
4	110	201	304
5	102	209	307
6	106	205	308
7	108	206	302
8	109	203	305
9	104	207	306
10	103		

出場者：各クラス女子4人1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。

スタンディングスタートで行う。

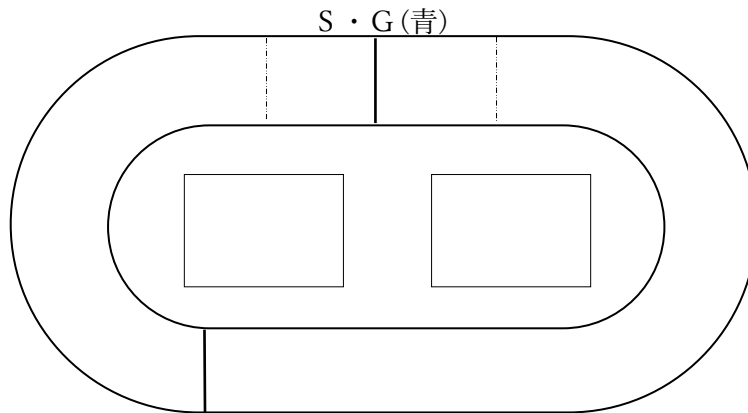
2回の同一人物によるフライング、またテイクオーバーゾーン外でのバトンパスなどは失格とする。

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

1. 出場者は玉入れ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。

3：男子 800mリレー



第1走者の↑
ここまでセパレート
ライン・コーン(赤)

本部

ハンドコート
(招集場所)

得点

各レース

1位：40点
2位：30点
3位：20点
4位：10点

コース

女子 400mリレーと同じ

出場者：各クラス男子4人1チーム

ただし110は同じ組の普通科1年から1人を補填、
309は209から1人、同じ組の普通科3年から1人を補填する。

形式：1人200m×4人。

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。

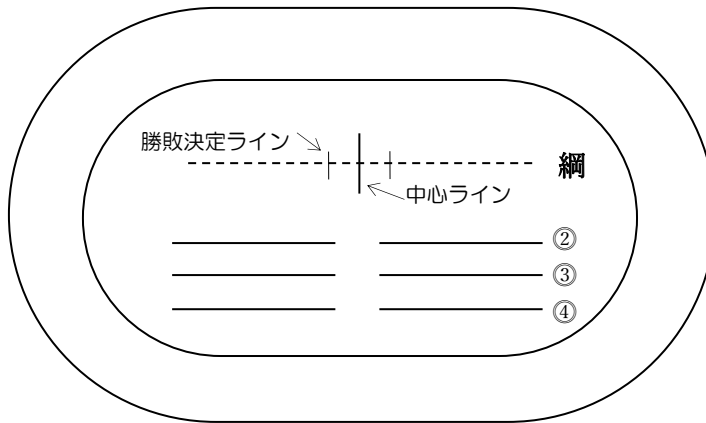
2回の同一人物によるフライング、またテイクオーバーゾーン外でのバトンパスなどは失格とする。

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っ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

各試合勝利した組に 20 点

ハンドコート

本部

出場者：各クラス男子6人女子6人（美術科は男子2人女子14人）

①	各クラス男子1人、女子2人
②	各クラス男子2人、女子1人（美術科は女子5人）
③	各クラス男子1人、女子2人
④	各クラス男子2人、女子1人（美術科は女子5人）

形式：同じ番号同士で45秒1本勝負。紅①vs白①、紅②vs白②……の順で行う。

競技開始と競技終了の合図はホイッスルで行う。

ルール：「用意」の合図で腰を下ろし、綱を持つ。

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、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。→そのチームの勝ち

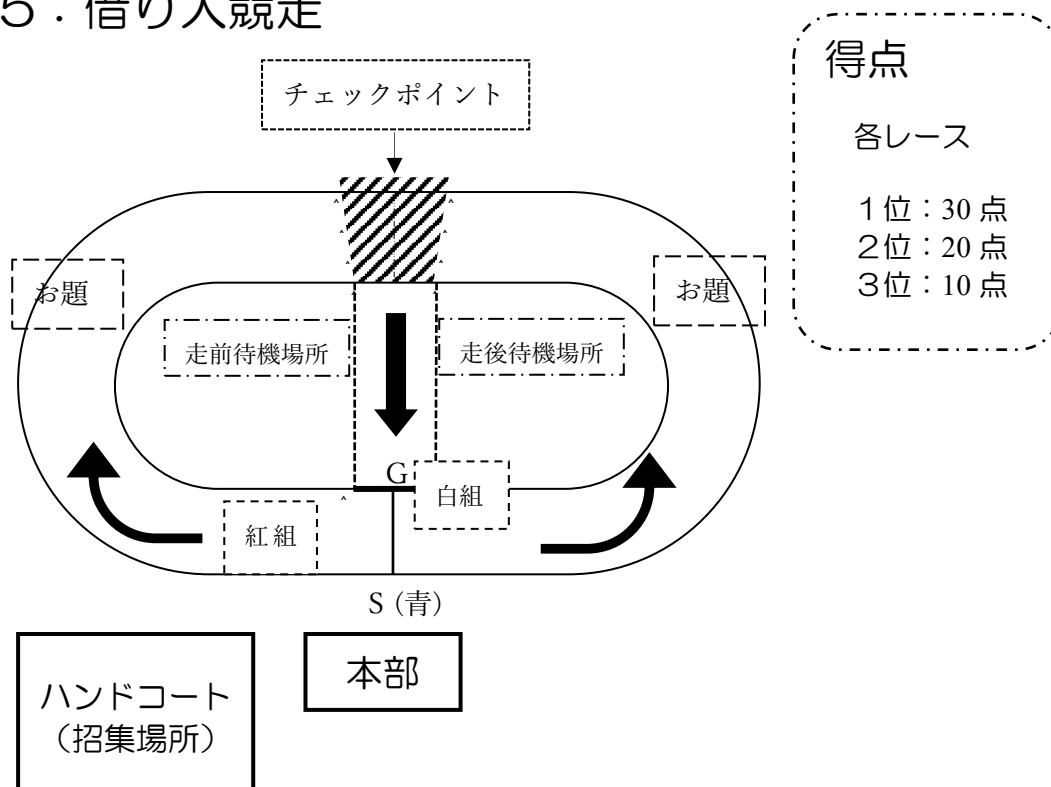
45秒経過 →綱の中心が勝敗決定ラインに近いチームの勝ち。

声を絶対出さないようにして、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招集場所に集合する。
2. 試合前の出場者はそれぞれの待機場所で待機する。
3. 試合が終了した出場者は退場する。

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。

不合格ならば再搜索。搜索範囲はピティ、グラウンド、本部。

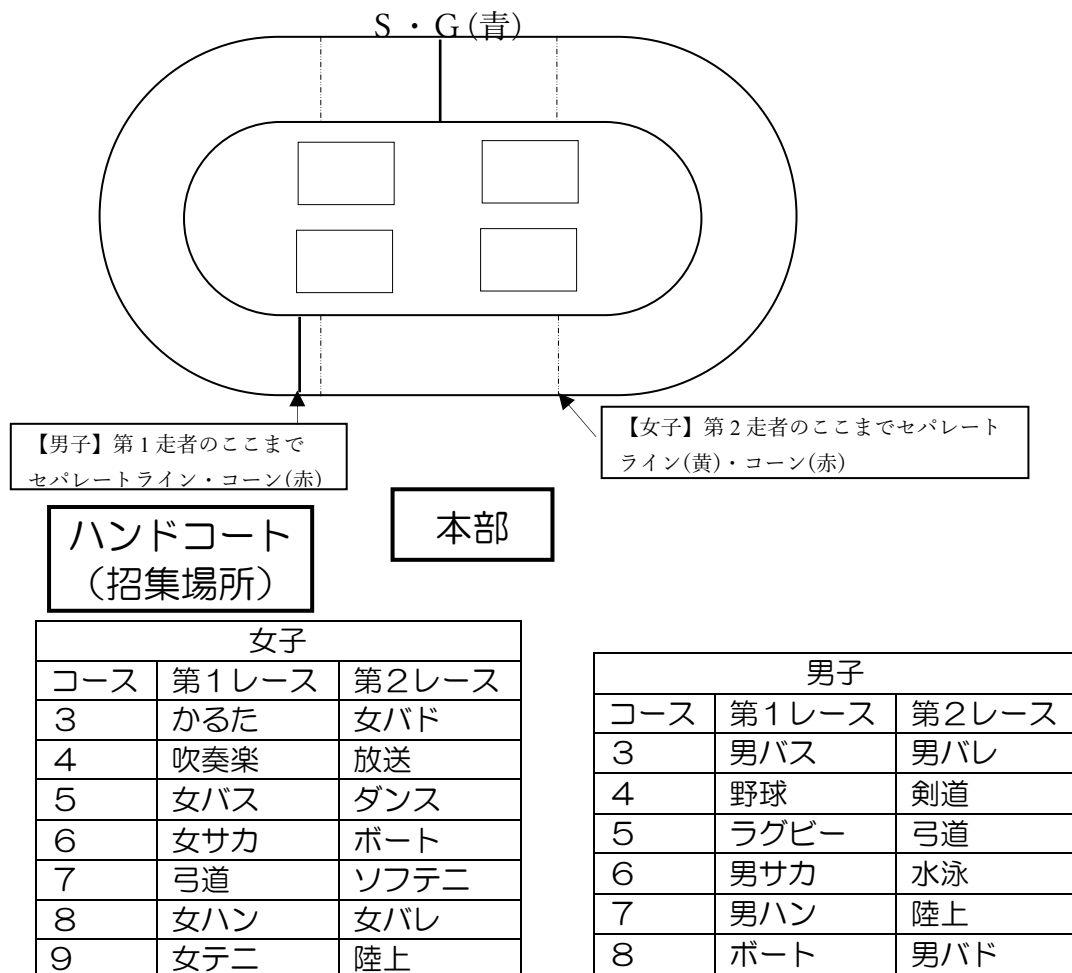
スタート後3分以内にゴールできなかった場合は無得点。

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。

6：部対抗リレー真剣編（予選）



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。※p.9,11 参照

※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があります。
※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。

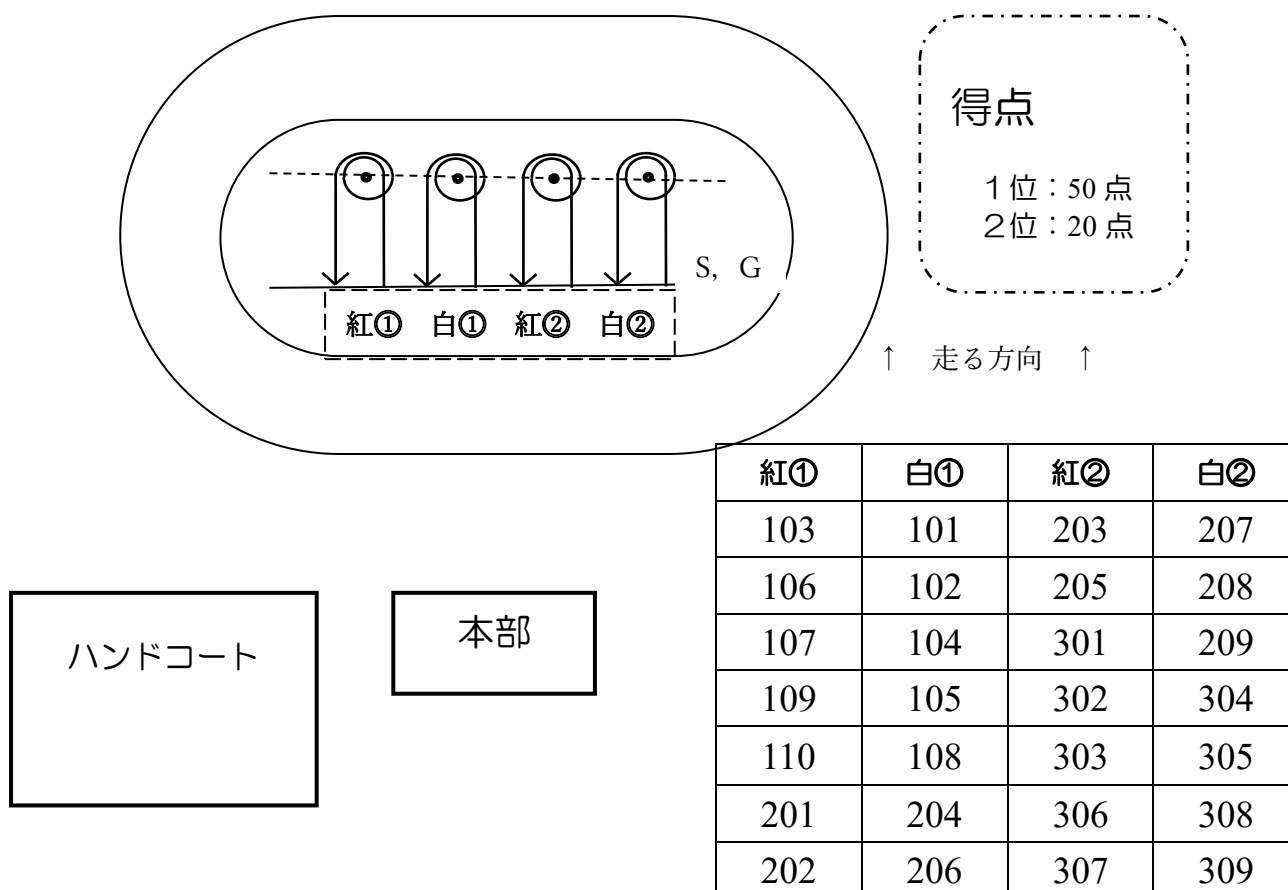
※男女でセパレートコースとオープンコースの境目がそれぞれ違うので要注意。

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っ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。

7：台風の日



出場者：各クラス8人

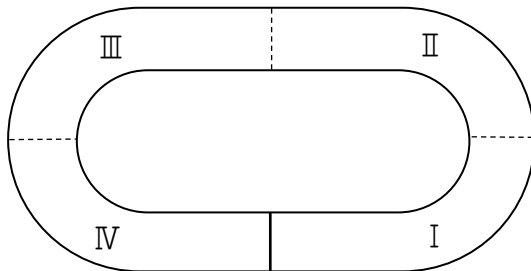
形式：各色2レーンずつ、1レーン7クラスで行う。

- ①一組8人。スタート地点でコースに向かって7列横隊で並んで待機。
- ②同じ組の8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。

8：障害物競走



得点

各レース
 1位：40点
 2位：30点
 3位：20点
 4位：10点

ハンドコート
 (招集場所)

S・G(青)

本部

※ 全て
 赤ライン

コース

女子 400mリレーと同じ

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+ピンポン玉運び

…ぐるぐるバットを10回行った後にお玉にピンポン玉をのせて進む。

II キャタピラ…キャタピラに入って進む。

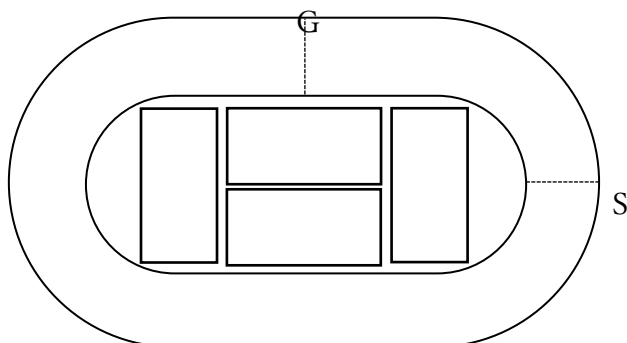
III 網くぐり…網をくぐりながら進む。

IV 風船…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）



得点

1位：50点
2位：40点
3位：30点
4位：20点
5位：10点

※女子 400m リレーと同じ

ハンドコート

本部

コース	組
1	301
2	309
3	303
4	304
5	307
6	308
7	302
8	305
9	306

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。

アンカーはピブスを着用する。

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。

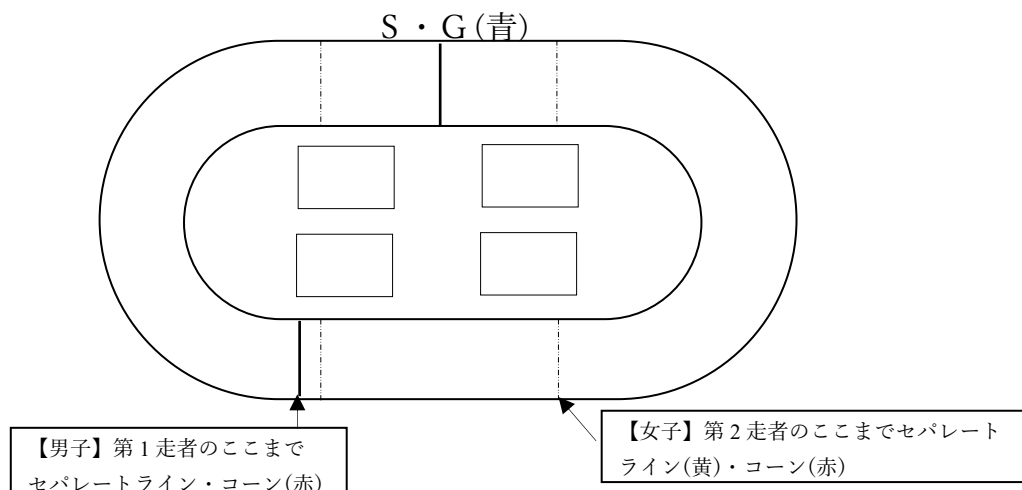
309 は 60 秒のハンデをつける。

その他は女子 400m リレーと同じ。

選手の動き

1. 出場者は 12：30 に自分の待機場所でクラスごとに走順で並び。
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）



ハンドコート (招集場所)

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。※
p.9,11 参照

※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があります。

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要注
意。

本部

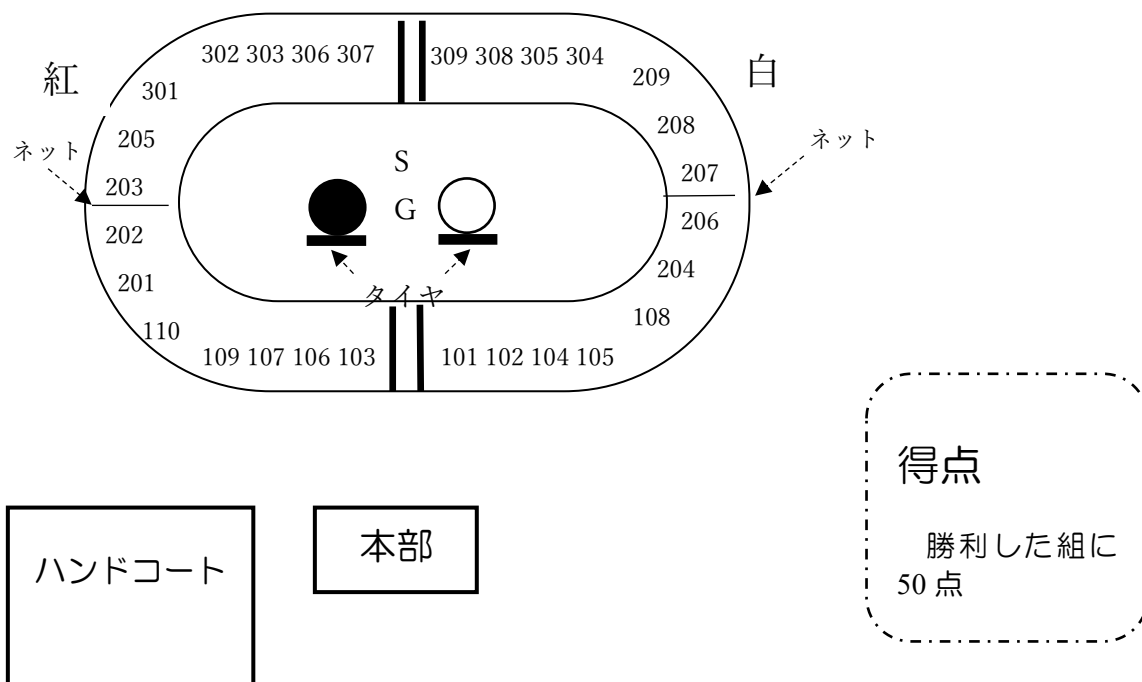
女子	
コース	部活
2	
3	1レース3位
4	2レース3位
5	1レース1位
6	2レース1位
7	1レース2位
8	2レース2位

男子	
コース	部活
2	
3	1レース3位
4	2レース3位
5	1レース1位
6	2レース1位
7	1レース2位
8	2レース2位

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：紅白に分かれて行う。タイヤの上に早くのせた組が勝利。

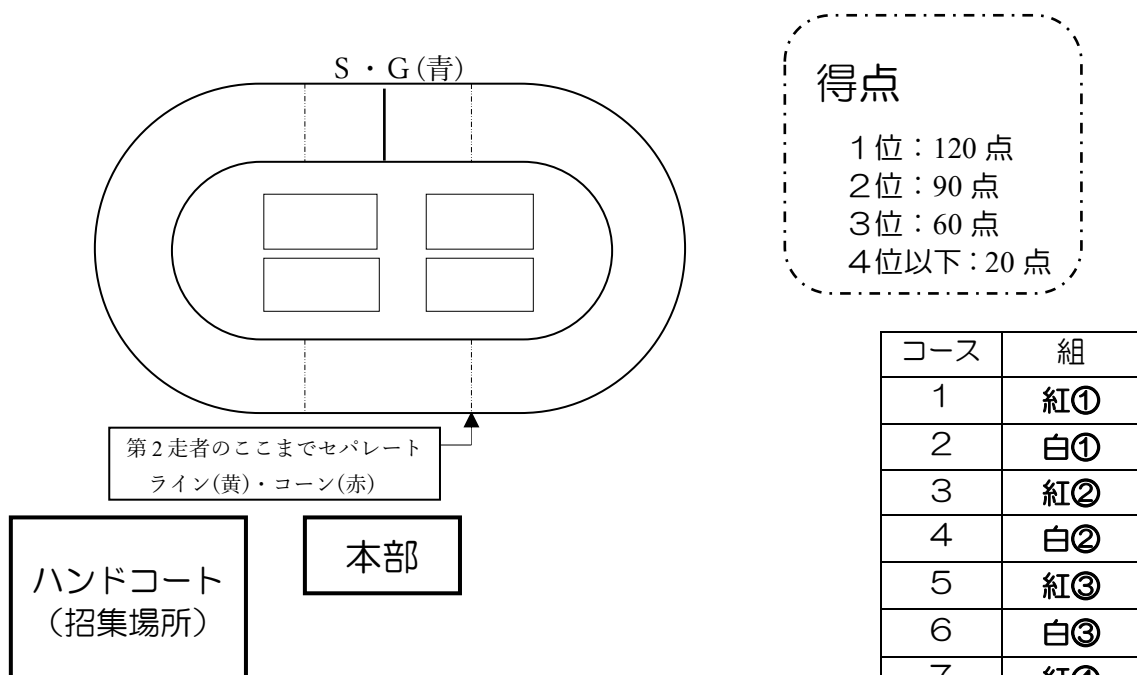
ルール：両組の応援席側の端の二人は、大玉を取りに行き、転がしながら元の位置に戻る。レースに沿って内側と外側の2列で並び、玉を頭上に持ち上げて、本部側まで運ぶ。本部側の二人は、玉が来たら転がしてタイヤの周りをまわって元の位置に戻る。玉を頭上に持ち上げて、応援席側まで運ぶ。応援席側の二人はタイヤの上に戻る。

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組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：紅白対抗リレー



出場者：紅組各クラス→1,3年男女2人ずつ 2年男女1人ずつ

白組各クラス→1,2年男女2人ずつ 3年男女1人ずつ

形式：男女混合変則スウェーデンリレー。着順で順位決定。紅白8チームで行う。

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。

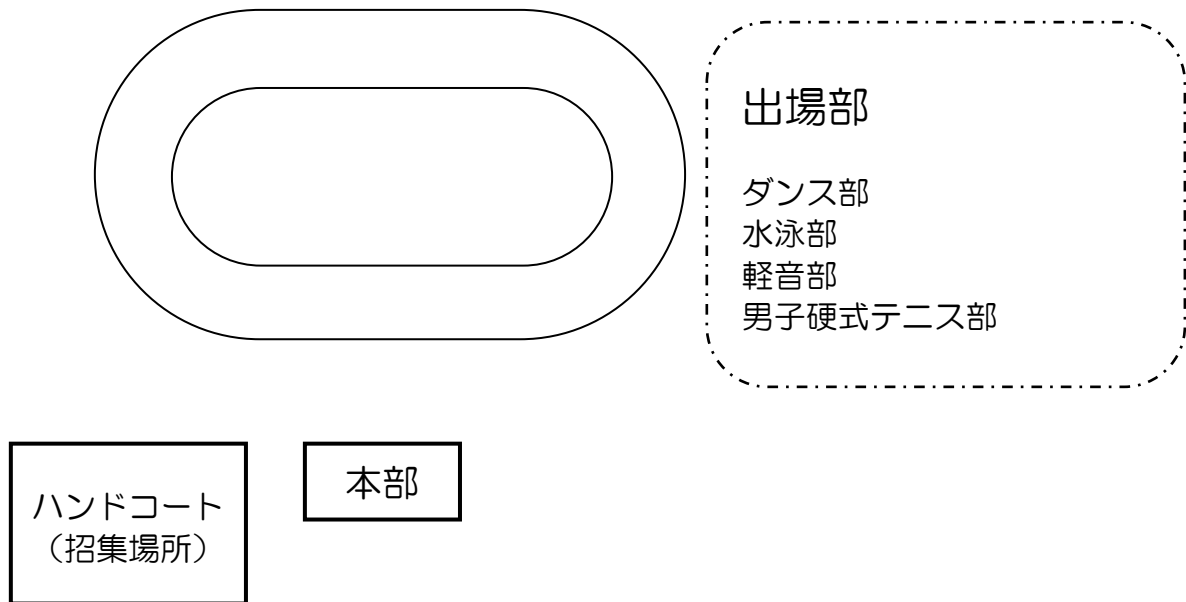
その他のルールは女子400mリレー（p.9）を参照。

順	1走	2走	3走	4走	5走	6走	7走	8走	9走	10走	11走	アンカー
距離	100m	200	100	300	100	200	100	200	100	300	100	300
紅①,②	3女	1男	1女	3男	1女	2男	2女	1男	1女	3男	3女	3男
紅③,④	3女	1男	2女	3男	1女	1男	3女	1男	1女	2男	3女	3男
白①,②	3女	1男	1女	2男	1女	2男	2女	1男	1女	2男	2女	3男
白③,④	3女	1男	2女	2男	1女	1男	2女	1男	1女	2男	2女	3男

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も構わない。

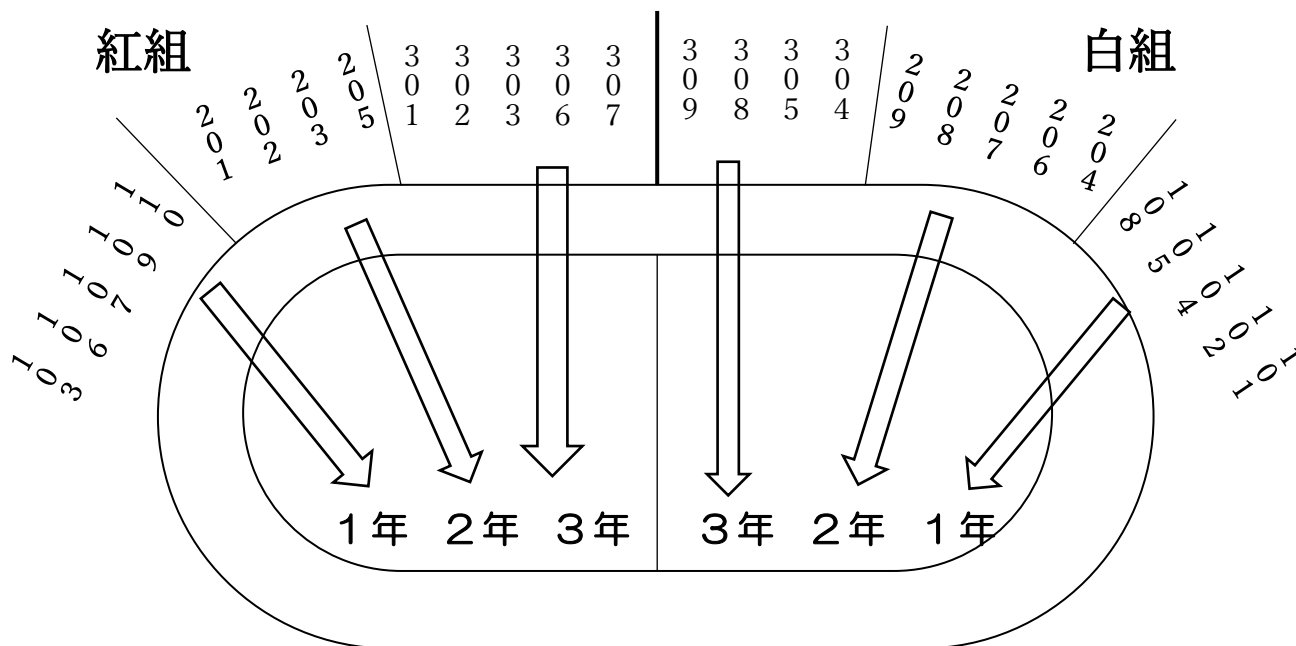
※4 組に分かれてパフォーマンスをする。2、3、4 組開始の合図は前の組が終わったら改めて行う。

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. 出場者は紅白対抗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



※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（体実長 208 河村）
2. 体実長挨拶（208 河村）
3. 閉祭宣言（体実副長 108 杉原）
4. 諸注意（テント長々 →体実長 208 河村）

ヘルプに入ってください

陸上部	水泳部	男女バスケットボール部	男女ソフトテニス部
男子硬式テニス部	弓道部	ボート部	男子ハンドボール部
男女サッカー部	ラグビー部	男子バレーボール部	硬式野球部
放送部	BEWC	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先生方

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った皆さん

皆さんのおかげで無事体育祭を行うことができました

ありがとうございました

体育祭実行部門