

# 全国予選 & U-12 ウォーミングアップ等について

群馬陸協普及委員会

- 1 選手は、受付後、1階南の控室に、組・レーン順に並ばせて待たせます。
- 2 受付時間終了したら、荷物を持って、バックストレート、1500mスタート付近の軒下に、移動し、荷物を置かせます。
- 3 ウォーミングアップを開始します。(雨天時は、雨天走路で実施)  
<100m・80mH・400mR・走幅跳・ボール投げ>
  - ①ジョギングで北側の大障害付近まで行き、戻ってきます。
  - ②体操やストレッチを行います。1～3年生は、指示に従って体操させてください。
  - ③股関節伸ばしを前向き、後ろ向き各10回、前振り横回しを左右5回ずつ行います。
  - ④1500mスタートラインから北側に、約100m(1・2年生は、50m)を3回走ります。  
※スパイクを使用する場合は、1回走り終わった時点で履き替えます。
  - ⑤1500mスタートラインから、30mのダッシュを号令かけて2回行います。
  - ⑥雨天走路の招集所に荷物を持って移動します。
  - ⑦80mH選手は、ハードル練習を行います。<800m>
  - ①ジョギングで北側の大障害付近までを3往復します。
  - ②体操やストレッチを行います。
  - ③股関節伸ばしを前向き、後ろ向き各10回、前振り横回しを左右5回ずつ行います。
  - ④1500mスタートラインから北側に、約100mを3回走ります。
  - ⑤1500mスタートラインから、30mのダッシュを号令かけて2回行います。
  - ⑥ゴール手前付近から、100mスタート付近までの9レーンを1人ずつ、約350m走ります。

## 「競技参加」

- 4 競技後の動き  
<50m・3～4年100m・800m>
  - ①走り終わったら、雨天走路の元の招集場所に戻ります。
  - ②入賞者は、表彰控え場所に移動し、それ以外の方は、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。
  - ③表彰後は、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。<5・6年100m>
  - ①走り終わったら、雨天走路の元の招集場所に戻ります。
  - ②決勝進出者は、その場に残り、それ以外の方は、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。
  - ③決勝後は、表彰を受け、その後、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。<コンバインドA>
  - ①80mHが終わったら、雨天走路の控え場所に戻ります。
  - ②その後、競技時間に合わせて、荷物を持って、走高跳のピットに移動します。
  - ③競技が終わったら、雨天走路の元の招集場所に戻ります。
  - ④入賞者は、その場に残り、それ以外の方は、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。
  - ⑤表彰後、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。<リレー>
  - ①走り終わったら、雨天走路の元の招集場所に戻ります。
  - ②入賞者チームは、その場に残り、それ以外の方は、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。
  - ③表彰後は、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。<コンバインドB>
  - ①第1種目が終わったら、雨天走路の控え場所に戻ります。
  - ②その後、第2種目の競技場所に移動します。
  - ③競技が終わったら、雨天走路の元の招集場所に戻ります。
  - ④入賞者は、その場に残り、それ以外の方は、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。
  - ⑤表彰後は、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。

※全国大会種目、優勝者は、保護者と友に会議室①にて待機します。