

※市陸参加選手の皆さんへの注意事項

名前（ ）

※市陸は大雨の影響のために順延され、6月4日（日）の開催になりました。時間は同じです。

☆100m走、4×100m走のスタートの時は、イングリッシュコマンドで行います。「オン・ユア・マークス」でクラウチングの構え（片ひざをつける）、その後の「セット」でおしりを上げて必ず姿勢をとめること。そして号砲の合図でスタートします。

☆1回目のフライングは仕方ありませんが、2回目にフライングをした人は1回目にフライングをしたかどうかに関係なく、失格になります。

☆リレーでは、自分のバトンパスが終わった後も、全走者が走り終わるまで、自分のレーンから出ないようにしましょう。

アンカーはゴール後、自分のレーンのゴールラインに戻り、ゼッケン確認を受ける。

☆全種目、スパイクを使用することは禁止。

☆しっかりと競技をするためにも、集合場所でも体調を整えておく工夫をしましょう。

暑い時：必ず帽子をかぶる、タオル・水筒を持っていく

寒い時：上着を持っておく

☆どの種目も決勝はありません。

☆自分の出場時刻や順番（組・レーン・順番）は自分で言えるようになりましょう。

競技開始 予定時刻	招集時間	種目	組	レーン (コース)	順番
時 分	時 分				

<持ち物>

ゼッケンつき（背と胸）の体操服を着てくる

帽子、上着（必要に応じて）、雨具（雨がふりそうなとき）

水筒（こまめに水分補給ができるように）、タオル

◆絶対におやつは持ち込みません（引率者も同じです）

□集合時刻 AM8：15まで（5年） AM10：15まで（6年）

□集合場所 西宮市立陸上競技場（西宮市河原町2番）

北夙川小学校待機席（裏面の会場図参照）

□もし、前日の夜や当日体調が悪くなってやむをえなく欠場する場合は、学校用携帯の090-6658-5631に電話をします。

□集合場所で待つ時には、緑石より前に出ない、スタート前には静かにして動かないようにすることを必ず守りましょう。

□自分の競技終了後は、残って観戦はできないので、各学年の担当（下記の先生）に声をかけて、挨拶をして速やかに帰りましょう。

5年生→北野先生 6年生→福田先生