

令和6年度 東白川中学校

体育大会

ルールブック



プログラム	1	種目名	団対抗種目（障害物リレー）	種目分類	団対抗 全員種目（男女混合）		
生徒責任者		担当教師	福本先生	参加人数	RIVER	全員	FOREST 全員

競技方法 決勝方法	<ul style="list-style-type: none"> 一度に各団1チームずつが走る。（2週行い、全員が走る） 計10個の障害物があり、一人一つ行い1チームで一周を走り切る。分担は、各団の各チームで話し合う（片方のチームが22人のため、団長が2種目行う） 審判の「位置について」で、第1走者は「お願いします。」と言ってスタート準備をする。 審判の「用意」で、走者は準備、「パン！」でスタートする。
競技ルール	<ul style="list-style-type: none"> バトンの代わりに、たすきを渡し、体にかけてから障害物を乗り越える。

プログラム	2	種目名	棒引き	種目分類	団対抗 全員種目		
生徒責任者		担当教師	佐々木先生	参加人数	RIVER	全員	FOREST 全員

競技方法 決勝方法	<ul style="list-style-type: none"> 競技は1分間。 ※下は全員長ジャージを着用する。 中央の棒を自団の陣地まで運ぶ。棒には得点があり、多くの点を獲得した団の勝利。1回ずつ合計得点を確認し、その回の勝利団を発表する。（競技を終えたら、棒を立てて、計算できるよう見やすくする）。 □大棒…50点×1本 ○中棒…30点×2本 ○小棒…10点×4本 計150点 「位置について」、「よーい」、「パン」でスタート。【ピストル：佐々木先生】 女子対女子、男子対男子で各1回戦（全体計2回対戦）を行う。女子→男子の順で実施する。 1勝1敗の場合は、2回の合計得点で勝利団を決定
競技ルール	<ul style="list-style-type: none"> フライングは1回につき10点減点。 ・棒を投げたら10点減点。 ・棒を踏むことは禁止。 陣地の中に完全にいった棒を得点とする。その棒については、相手は触ることは禁止。 棒は、中央の白テープより相手側を持たない。 ・棒を押すのは禁止。 棒を引いているときに、相手選手側には回ったり、選手に接触したりしない。 競技終了時に、棒を引き合っているなどして、棒がスタートラインより外側でない場合は、<u>どちらの得点にもならない</u>

プログラム	3	種目名	ジャベリックスロー	種目分類	団対抗 個人種目			
生徒責任者		担当教師	大久保先生	参加人数	RIVER	男子人 女子人	FOREST	男子人 女子人

競技方法 決勝方法	<ul style="list-style-type: none"> ・助走路からターボジャブを投げ、遠くまで飛ばした記録を競う。 ・飛距離で下記のように得点化し、得点合計を団の得点とする。 <p>→平成30年度以降は、飛距離の得点ではなく、順位点による得点とする。他競技との整合性を図るため。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1人2回の投てきを行う。
競技ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・ラインを踏んだり、越えたりしたらファウル。 ・下手投げや振り回して投げてはいけない。 ・ターボジャブの先端が最初に地面に接地しなかったり、ラインの外側に落ちたりしたらファウル。 ・ファウルをしたら、その回の投てきは記録なし。2回連続でファウルとなってしまった場合のみ、もう一度だけ投げることができる。

プログラム	4	種目名	80mハードル走	種目分類	団対抗 個人種目			
生徒責任者		担当教師	阿部先生	参加人数	RIVER	男子人 女子人	FOREST	男子人 女子人

競技方法 決勝方法	<ul style="list-style-type: none"> ・タイムレースで行う。 ・各団1レーンずつ、4レーンで走る。 ・審判の「On your mark」で、走者は「お願いします。」と言ってスタート準備をする。 ・審判の「Set」で、走者は腰を上げる。 ・ピストルの合図でスタート。 ・走者がゴールラインを越えた時点でゴール。 ・走者はゴールをしたら、トラックの内側で並び座って待つ。
競技ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・走者はスタート位置に構えたら、スタートラインの手前で手をついて合図を待つ。(ラインに触れてはいけない) ・どちらかの走者でもフライングをしたら、スタートをやり直す。 ・走者はコースを変えて走ってはいけない。(セパレートコース)

プログラム	5	種目名	走高跳	種目分類	団対抗 個人種目			
生徒責任者		担当教師	小松先生	参加人数	RIVER	男子人	FOREST	男子人 女子人

競技方法 決勝方法	<ul style="list-style-type: none"> ・助走をつけて、片足で踏み切り、バーを落とさないように跳び越える。 ・最後に成功した高さを記録とする。 ・最も高く跳んだ人を優勝とするが、同条件が複数いた場合は、その高さの失敗が少ない人を順位が上となる。それでも決まらない場合は、全体の試技で失敗の少ない人が勝者となる。それでも決まらない場合は、同順位となる。 ・最後の1人になった場合は、希望の高さを聞いてバーを上げる。
競技ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・白旗が上がってから15秒以内に試技を行う。 ・バーの手前で試技を止めた場合は、無効試技（失敗）とする。 ・同じ高さに2回まで挑戦できるが、2回続けて失敗したら終了とする。 ・パスすることも可能。※パスとはその高さを跳ばないということ ・背面跳びは禁止とする。

プログラム	6	種目名	団対抗種目（ツチノコ台風 2号）	種目分類	学級対抗 全員種目			
生徒責任者		担当教師	渡邊先生	参加人数	RIVER	全員	FOREST	全員

競技方法 決勝方法	<ul style="list-style-type: none"> ・各団1チームで棒につかまって、1列になって走る。 ・3人を1チームとし、7チームのリレー形式とする。 ・ラインにつま先を合わせ、中央と両端をそれぞれ持ち、スタートの合図を待つ。 ・25mの間にある2つのコーンをチーム全員が回り、5m手前で中央の生徒は離れ、両端の生徒が棒を持って待機走者の足元をくぐらせて後ろに回り、上に上げて頭の上を通過させてバトンタッチ。 ・アンカー（団長）が中央のライン上に棒を立てたらゴール。
競技ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・競技中「棒」から手を離してはいけない。両手が離れた場合は即座に進行を止め、全員が両手で持ったのを確認したらリスタート。（5m手前で中央の生徒が離れるのは別。） ・必ずチーム全員がコーンを回る。内側の選手がコーンを回らないで通過した場合はもう一度やり直し。 ・必ず待機走者全員が跳び越しをする。跳び越ししない者がいた場合はそこまで戻ってやり直し。 ・ゴールの見極めは、監察の先生が行う。棒がたったのを確認し、白旗を揚げて判定する。 ・各学年の最大人数に合わせ、各チームの人数が欠席等で満たないときは補充をする。 ・調整の為に2回走ってもよいが、同じ人が走るのは2回までとする。

プログラム	7	種目名	団対抗種目（絆バレー）	種目分類	団対抗 全員種目（男女混合）		
生徒責任者		担当教師	白村先生	参加人数	RIVER	全員	FOREST 全員

競技方法 決勝方法	<ul style="list-style-type: none"> 直径10mの円の中で、バレーボールを使用して、ハンドパスを続ける。 競技は5分間行う。 合計回数に最高連続回数を足し、その回数を競う。 <p>※ギネス東中記録は、総合計回数、最高連続回数を対象とする。</p>
競技ルール	<ul style="list-style-type: none"> 各団で2チームを構成、計4チームで行い、団（2チーム）の合計回数で競う。 スタート合図でパスを始め（下投げも含む）、これを1回目と数え、円内でパスの続いた回数を数える。 一度ボールに触れた生徒は、すばやく円外へ出て、最後の1人になったら、再び全員が円内に入る。最後の1人が触れるまで、他の人は触れることができない。最後の1人はボールに触れたら円外に出る。 円外の生徒は、円外に出たボールに触れてもよいが、カウントしない。（円内でのパスのみカウント） 以下の場合はリスタートとする。 <ul style="list-style-type: none"> ①ボールが地に落ちる ②同じ人が連続で触れる ③手以外（頭や足など）でパスする ④ボールを持つ（2秒） ⑤円内の人が出たパスする

プログラム	8	種目名	団対抗種目 （東中スウェーデンリレー）	種目分類	団対抗 全員種目（男女混合）		
生徒責任者		担当教師	白村先生	参加人数	RIVER	全員	FOREST 全員

競技方法 決勝方法	<ul style="list-style-type: none"> 各団で2チームを構成、計4チームで走り、団（2チーム）の合計タイムで競う。 1周（200m）×10の距離をチーム内でバトンパスしてゴールする。 1周200mを2人で分割する。1人最低50mは走る。その距離はチーム内（ペア）で話し合って決定する。 バトンの受け渡しは、走るレーンとは別の指定場所で行う。 審判の「On your mark」で、第1走者は「お願いします。」と言ってスタート準備をする。 審判の「Set」で、走者は準備、「パン！」でスタートする。
競技ルール	<ul style="list-style-type: none"> バトンを落とした場合は、すぐそのバトンを持って再スタートする。 バトンを投げることは禁止。 明らかにラインの内側を走ったときは、1回につき－5点。 バトンパスにおいて、バトンゾーンを越えた場合は1回につき－5点 片団19人のため、その団は、団長もしくは副団長（1人）が2回走る。