

# 小学生総体 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)  
<50m、100m・50mH、80mH・400mR・走幅跳>
  - 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5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2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。
  - ⑤ハードル選手以外は、1500m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。  
ハードル選手は、ハードル練習を行います。(バックストレートに設置)
  - ⑥雨天走路の招集所に荷物を持って移動します。

## <800m>

- ①ジョギングで北側の大障害付近までを2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5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2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。
- ⑤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。

## <リレー>

- ①雨天走路で招集をします。
- ②ジョギングで掲揚台の下まで行き、戻ってきます。
- ③雨天走路で体操やストレッチを行います。
- ④200mスタートラインから、南に向かって、約100mを2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。
- ⑤200mスタート付近から、30mのダッシュを号令かけて2回行います。  
※④⑤について、個人種目参加者は、全て1回でもよい。
- ⑥北側招集所に戻り、荷物を持って各走者の場所に移動します。

## 「競技参加」

- ①競技が終わったら、雨天走路の元の場所に戻ります。
- ②総合結果が出たら、入賞者だけ表彰控え場所に移動し、それ以外の選手は、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。
- ③入賞者は、表彰後、会議室から保護者と退出します。ただし、リレーに出場する選手は、雨天走路で待機します。競技後、リレーまでの時間が長い方は、1度退出してもらっても構いません。