

U-12選抜陸上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)

<リレー以外の種目>

- 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、ボール投げ選手以外は、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。(ホームストレートに設置)
ボール投げ選手は、ジャベリックボール投げの練習を行います。(荷物を持って)
- ⑥雨天走路の招集所に荷物を持って移動します。

<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。
- ④雨天走路西側を使用して、北側から、南側の鉄板付近までの約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。