

# みんなで走ろう 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 種目に応じた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)  
**※個人種目に2種目参加する選手は、軽減して、必要な事だけを行います。**

## < 1・2年生：50m・300m・立幅跳 >

- ①ジョギングで200mスタート付近まで行き、戻ってきます。
- ②体操やストレッチを行います。
- ③スパイクを使用する場合は、体操後、履き替えます。
- ④1500mスタートラインから、約40mを2回走ります。
- ⑤1500mスタートラインから、10mのダッシュを号令かけて2回行います。
- ⑥300mの場合は、約100mを1回走ります。
- ⑦雨天走路の招集所に荷物を持って移動します。

### 「競技参加」

- ⑧走り終わったら、雨天走路の元の招集場所に戻ります。
- ⑨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。
- ⑩入賞者は、表彰後、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。  
引き続き兄弟等が出場する場合も、一度、競技場の外に出させていただきます。

## < 50m・100m・200m・50mH >

- ①ジョギングで北側の障害付近まで行き、戻ってきます。
- ②体操やストレッチを行います。
- 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(50mH選手は、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。
- 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。
- ⑥50mH選手は、ハードル練習を行います。
- ⑦雨天走路の招集所に荷物を持って移動します。

### 「競技参加」

- ⑧走り終わったら、雨天走路の元の招集場所に戻ります。
- ⑨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。
- ⑩入賞者は、表彰後、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。  
引き続き兄弟等が出場する場合も、一度、競技場の外に出させていただきます。  
また、その後のリレーに参加する選手は、雨天走路の南側で待機します。

## < 800m >

- ①ジョギングで北側の障害付近までを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2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。

## < 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雨天走路前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。
- 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」

- ⑥走り終わったら、雨天走路の元の場所に戻ります。
- ⑦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。
- ⑧入賞者は、表彰後、南側スロープ横で保護者の迎えを待ちます。