

U-12ファイナル 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・500m>

- 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。

<3～6年 100m・80mH>

- 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。
- 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。

<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。

※競技役員のアップ係の指導で、一斉にアップをすることを原則としますが、各クラブの登録コーチ1名の指導により、決められている時間内に別メニューでアップしても構いません。