



## コースの紹介

- ・ 1～3年 900m  
芝生100mとトラック2周
- ・ 4～6年 1300m  
芝生100mとトラック3周

- ① ⑤からスタートする。
- ② フィールド内(100m)を走りトラックへ出る。
- ③ トラックを走る。(1周400m)
- ④ トラックを周回(2周または3周)したら、⑥でフィニッシュ(ゴール)する。



## ワンポイントアドバイス 安全に走り通すために

- ・ スタートの並び方 となりの競技者との間隔をとりましょう。
- ・ スタートの構え 前に出した足が、スタートラインにふれないよう、リラックスして構えましょう。構えたら、体を止めて、ピストルの合図を待ちましょう。(動く、走り出さなくても、フライングです。)
- ・ スタート直後 ピストルの合図で、まっすぐに走り出しましょう。周りの競技者にぶつからないよう、よく見て、走りましょう。
- ・ 芝生からトラックへ コースがだんだん細くなり、左に曲がるので、競技者が集まってきます。接触に気をつけて走りましょう。地面がかわるので、足元にも注意しましょう。
- ・ トラック周回 自分に合ったペースで、フィニッシュまで走り通しましょう。前を走る競技者を追い越すときは、外側を走りましょう。
- ・ フィニッシュしたら すぐに立ち止まらずに、前の競技者に続いて(審判員の誘導に従って)歩きましょう。