

平成25年度 第一回ふじみ野高校強歩大会要項

1. 目的 事前の練習や大会を通して長い距離を踏破することにより、体力の養成を計り、忍耐強く努力する気構えを養う
2. 期 日 平成25年11月27日(水) 雨天中止(午前6時30分に判定)
3. 参加対象者 男子 382名 女子 279名 合計 661名
4. コース・距離 国営武蔵丘陵森林公園内 マラソンコース
距離 男子 16km 女子 10km 別紙参照
5. 集合場所、時間・スタート時間・チェックポイント・給水ポイント・制限タイム

森林公園駅北口バス発車時刻

1年 8:20 3年 8:40 2年 9:00

●バスに乗れないと遅刻(再走) 駅から森林公園南口までは約3k

	男 子	女 子
集 合 場 所 ①	9:30 森林公園南口集合	
集 合 時 間	点呼完了・公園開門・クラスごと入場	
集 合 場 所 ②	10:20 森林公園内・運動広場(体操着に着替えて点呼)	
開 会 式	10:30	
出 発 時 間	11:20	11:30
給水ポイント	D 溪流広場上 男女1.8k 男女7.7k 男13.5k	
*制限タイム	体育・SS科 11:50	体育・SS科 12:00
チェックポイント①北あずまや G 3.5k地点 男女	普通科 11:55	普通科 12:05
*制限タイム	体育・SS科 12:30	/
チェックポイント②北あずまや G 8.5k地点 男子のみ	普通科 12:45	
ゴール 時間	体育・SS科 13:30	体育・SS科 12:50
	普通科 14:00	普通科 13:10
制 限 時 間	普2時間40分 S体2時間10分	普1時間40分 S体1時間20分

6. 当日の日程

8 : 0 0	体育科教員集合（公園管理事務所前）
8 : 2 0	森林公園駅～南口行きバス発車（1年）3台 満員になり次第発車
8 : 4 0	森林公園駅～南口行きバス発車（3年）3台
9 : 0 0	森林公園駅～南口行きバス発車（2年）3台
9 : 3 0	森林公園南口前集合 HRごとに点呼後入場し運動広場へ移動
1 0 : 1 0	職員打ち合わせ（運動広場）
1 0 : 2 0	公園内・運動広場集合点呼（体操着に着替えて）
1 0 : 3 0	開会式 司会（深谷）①校長挨拶 ②自校体操 ③諸注意
1 1 : 2 0	男子スタート
1 1 : 3 0	女子スタート
1 2 : 4 0	体育・SS科女子到着制限時間
1 3 : 0 0	普通科女子到着制限時間
1 3 : 2 0	体育・SS科男子到着制限時間
1 3 : 5 0	普通科男子到着制限時間（ゴールした者は着順カードを提出し帰宅）
1 4 : 2 0	最終走者到着
1 6 : 0 0	片付け終了・解散

《 注 意 事 項 》

◎チェックポイントのチェック方法について

男子の一周目は、マジックで手の甲にチェックを受けること。

*チェックポイントでは、必ずチェックタグを置いていく。

（女子は1周目、男子は2周目に1周目のマジックのチェックを見せて）

◎ゴールについて

*ゴールしたら、着順カードを係から受け取り、クラス・番号・氏名を記入して提出。
ゴールしたあと着順カードを受け取るまでは、順位を変えずに並ぶこと。

着順カード提出後、参加賞の飲み物を受け取り各自解散

*着順カードが提出されない場合は再走とする。必ず提出してから帰ること。

※制限タイムは、体育科：8分/km、普通科：10分/kmを目安に時間設定

(1) 先生の指示なしに勝手にコースを外れないこと。道に迷う。へびが出る。

指示を守れないときは追走にまわすこともある。

(2) 当日、欠席しなければならなくなった者は8時30分から9時までの間にHR担任または学校に連絡する。

●ふじみ野高校 ☎ 049-264-7801

(3) コースは、車での巡回は厳しいので、緊急（競技中の怪我・体調不良等）の場合は最寄りの教員と連絡を取り指示を受けること。

(4) 役員にあたる生徒は、十分な防寒をし、昼食を持参すること。

(5) 中止連絡は学校のホームページで確認するか、各自メール配信の手続きをしておくこと。
中止の場合は水曜日の平常授業を行う。

●学校のホームページアドレス <http://www.fujimino-h.spec.ed.jp/>

判断に迷う場合は各自必ず確認し、自分で勝手に判断しないこと。

(6) ゴミは各自持ち帰る。帰りの道にゴミを散らかさない。

東武東上線 電車時刻表

ふじみ野駅 7:10	森林公園 7:44	ふじみ野駅 7:55	森林公園 8:28
ふじみ野駅 7:25	森林公園 7:58	ふじみ野駅 8:02	森林公園 8:36
ふじみ野駅 7:26	森林公園 8:01	ふじみ野駅 8:11	森林公園 8:44
ふじみ野駅 7:40	森林公園 8:13	ふじみ野駅 8:18	森林公園 8:52
ふじみ野駅 7:41	森林公園 8:16		

*各自時間に余裕を持って来ること。

7. 服 装

学校指定の体育着とする。

※寒い場合は**学校指定体育着の下に重ね着**をするなど防寒対策について工夫し、
学校指定の**体育着の上には何も着用しない**。

※現地には補助役員（顧問の了解を得ている部）以外は**制服**で集合する。

※開会式には**学校指定の体育着、ジャージ**でいる。

だらしない服装では絶対に来ないこと。（再走の場合もある）

8. 持ち物

- ・強歩大会のしおり・交通費・昼食・タオル・腕時計・半袖、短パン
- ・着替・ランニングシューズ・常備薬・絆創膏（脚のまめ・靴擦れ）など
- ・最寄りの駅から森林公園までの往復の電車賃・帰りのバス代（帰りにバスを利用する者）

※**貴重品、大金は持ってこないこと。飴・ガム等の携行は禁止**。

見つけた場合は、途中で競技を終了し、再走の場合もある。

9. 交通費・入園料について

（電 車）各自最寄りの駅から森林公園駅まで

（バス代）森林公園～森林公園南口

行きのバス代 200円 支払いは後日

（団体入園料）280円～ 支払いは当日

*バスに乗らない者の人数の把握（事前に各HRで確認）

帰りは森林公園駅まで、各自（バス、徒歩）で

帰り◎バスに乗る場合は、立正大学～森林公園駅行き 南口出ですぐに停留所あり

・時間帯によっては、立正大学の学生で混む可能性あり。

・14:00～16:00 1時間に3～4本あり

※ **行きのバス代＋入園料（1人：480円）学年費から支出**
昼食については各自で用意する。（ゴミは必ず家まで持ち帰ること）

10. 追走・再走について

*期末試験の最終日に行う。 12月10日（火）を予定（天候不良時は当日連絡）

男子20周 女子15周

以下の者は再走になります。該当者は、体調を整えておくこと。

- ① 途中棄権者・制限タイムに入れなかった者
- ② チェックポイントを通過していない者、着順カードの提出を忘れた者
- ③ 当日欠席及び公欠の者
- ④ 遅刻者
- ⑤ その他教員の指示に従わなかった者

11. 競技方法（順位・得点）

（1）個人の順位による得点でクラス対抗とする

男子	1位・・・400点	女子	1位・・・300点
	2位・・・399点		2位・・・299点
	↓		↓
	382位・・・19点		279位・・・22点
	途中棄権・・・ 5点		連絡欠席・・・－20点
	無断棄権・・・－50点		無断欠席・・・－50点

（2）団体の得点・順位

- ① 男女別の順位は得点合計を在籍者数（役員を除く）で割り、得点の大きいクラスを上位とする。
- ② クラス総合順位は、男女の平均得点の合計とする。

12. 表彰

(1) 個人賞 1位 ~ 10位 メダル・賞状

(2) 団体賞 クラス総合 普通科・体育科 優勝・準優勝 賞状

●南口からの入場、及び開会式後の職員の動き

- ① 南口からクラスごとに入場し、運動広場まで徒歩で移動（約20分～25分）
 - ・自転車で移動する先生は南口から団体で入場後、南口レンタサイクルで借りて移動
 - ・自転車を借りる先生は、全員で借りに行ってください。（個人では借りない）
 - ・許可証がないと公園内で自転車は使用できません。（サイクリングロードのみ走行可）

* レンタサイクルの支払いは当日
- ② 南口で弁当を受け取る
徒歩または自転車で移動する。
※各地点の仕事が終わりましたら、スタート・ゴール地点（運動広場）に戻ってください。
 - ・帰りは、バス通りに出ればバスで、運動広場の近くまで帰れます。（200円）
- ③ 遅刻者の指導
 - ・「走る」か「役員にまわる」かの確認
 - ・「役員にまわる者」に、本部と相談し、役割配置を指示する
- ④ ゴール係（鎌塚、畑）は役員の子生徒に次の指示をする。
- ⑤ スタート付近の清掃、片付け ・その後の役割の指示

●出欠点呼について

HR担任は点呼時に、下記のことをおこなう。

- ① 「欠席者」「役員にまわる者」を確認し、名表に記入する。

名票への記入方法

担任の先生は以下の要領でクラス名票に記入してください。

- ・欠席（連絡あり） . . . 届
- ・欠席（無断） . . . /
- ・遅刻 . . . ×
- ・役員 . . . ケ

- ② 出欠確認が終了したら学年主任に名票を渡す。

学年主任の先生は出欠状況をクラス名票から学年名票に転記して、
各学年の男女別出場人数を本部に連絡してください。