

競 技 注 意 事 項

1. 本大会は2025年度日本陸上競技連盟規則および本大会申し合わせ事項によって行う。

2. 招集について

(1) トラック競技は競技開始20分前、フィールド競技は30分前を招集完了とする。

ただし、下記の種目では、組によって招集完了時刻が異なるので十分注意すること。

1日目 男子200m 中学男子200m 男子5000m 中学男子3000m

2日目 男子100m 中学男子100m 男子1500m 中学男子1500m

中学女子100m

(2) トラック種目に出場する競技者は、招集完了時刻10分前に招集場に待機し、ナンバーカードの確認を受け、腰ナンバーカードを付け、最終点呼を受け、競技者係の指示で競技場に入る。

フィールド種目に出場する競技者は、招集完了時刻10分前に招集場に待機し、最終点呼を受け、競技者係の指示で競技場に入る。

(3) リレーの招集について

- ・ 招集完了時刻1時間前までにオーダー用紙を競技者係に提出すること。オーダー用紙は受付、競技者係においてある。
- ・ リレーのメンバーに6名の記載選手以外の選手が出場する場合は、競技者係にオーダーを提出する際に、本大会参加選手であることを確認してもらう。

3. ナンバーカードについて

(1) 競技者は登録登記番号を明記したナンバーカードを胸・背部に付けること。ただし、小学生、中学生は校名（団体名）を付ける。なお、跳躍種目に出場する選手は胸部または背部のみでもよい。

(2) トラック競技は招集所で腰ナンバーカードを受け取り腰の右側に付ける。

安全ピンは各自で準備すること。

（ゴール後は、ただちに腰ナンバーカードを係の者に返却すること。）

4. 競技について

(1) 走路順および試技順はプログラム記載の上から下への順で行う。

(2) スパイクのピンの長さは9mm以下とする。ただし、走高跳・やり投げは12mm以下とする。全競技者は、シューズの厚さを厳守すること。(20mm以内)参加前に各チームで確認すること。

(3) トラック競技は全てタイム決勝で行う。

(4) 中学男子1500mは補助競技場で行う。

(5) トラック競技は原則として全て順走で行う。

(6) 男子5000m、女子3000mは次の時間を超えて新しい周回に入らない。

・ 男子 5000m・・・19分 ・ 女子 3000m・・・13分

(7) 走高跳以外のフィールド種目は3回の試技の後、上位8名で3回の試技を行う。

(8) 走高跳の競技開始の高さは、原則として男子1m40、女子1m20とし、練習開始の高さは出場選手と相談して決める。

5. 表彰について

(1) 各種目の1～3位入賞者は、表彰を行うので、1～3位の入賞者は成績発表後、速やかにエントランスに集合すること。1位には賞状とメダル、2、3位には賞状を授与する。

(2) 大会記録を更新した選手には、5000円分の商品券を贈る。（ただし、小、中学生種目は対象外）

6. その他

(1) 貴重品の管理は、各団体・個人で行い、主催者は一切の責任を負わない。

- (2) ゴミは各自・各団体において持ち帰るか、ゴミコンテナに捨てること。スタンド，更衣室等にゴミを残さないこと。また，忘れ物や落とし物をしないように注意すること。
特に男子更衣室にはゴミや忘れ物が多いので注意すること。
- (3) 競技中の事故については，主催者側は応急処置のみとし，以後の責任は負わない。
- (4) リレーに出場するときには，原則として上衣はチームで同一のユニフォームを着用する。難しい場合は競技者係に事情を申し出る。
- (5) プログラムの中で「OP」印はオープン参加の選手。

11 練習（アップ）は2日間、補助競技場を使用すること。（7：00～17：00）

ただし、2日目15頃から中学男女の1500mを行うので使用できない。

1～2レーン＝中長距離用周回レーン

3～6レーン＝高速レーン

1日目は7～8レーン＝ハードル練習レーン5台ずつ設置

7レーン：100mH 設置、8レーン：110mH 設置

2日目は第1コーナーから第3コーナーの5，6レーンは400mH 練習5台ずつ設置

注：トラック内の芝生は使用できない。

注：事故防止のため、逆走は禁止とする。

注：リレーの練習で使用したマークは必ず各チームで片付けること。

◎17時以降の補助競技場の使用は個人利用（有料）となるので希望者は競技場事務所に申し出ること。

スポーツ活動中の熱中症の予防

熱中症とは？

暑い中で運動をすると 大量に汗をかきますが、水分や塩分の補給が十分でないと、脱水や塩分不足になり、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気、筋がつるなどの症状が起きます。血液の循環調整が悪いと脳血流が低下してめまいや失神を起こします。また、熱放散が追いつかないと体温が過度に上昇して脳機能に障害が起きます。これらをまとめて熱中症といいます。

こんなときは熱中症かも？

* 筋肉がつる

大量に汗をかいて、水だけを補給し、塩分をとらないと起こることがあります。

* めまい 失神

じっと立っていたり、立ち上がったたり、運動後に脳への血流が低下して起こります。

* 脱力感 倦怠感 めまい 頭痛 吐き気

発汗による脱水と血管の拡張による。循環不全の状態です。

* 応答がにぶい 言動がおかしい 意識がない

体温が過度に上昇(40℃以上)して脳機能に異常をきたした重症の状態です。

すぐに体を冷やして体温を下げないと命に関わる状態です。医療機関に搬送が必要です。

熱中症の判断と応急処置

だるさ、めまい、頭痛、吐き気、筋肉のけいれんなどが起きたら熱中症の可能性が高いです。
このような症状を感じたら、自分から周りの人に声をかけましょう。

* 熱中症の応急処置

1. 涼しい環境に移す

風通しの良い日陰やクーラーの効いている室内に移します。

2. 衣服をゆるめて冷やす

衣服をゆるめ、体内の熱を出す。露出させて皮膚に水をかけ、風を当てたり、氷嚢で首やわきの下、太ももの付け根を冷やしたりして体温を下げましょう。

3. 水分と塩分を補給する

塩分を同時に補える経口補水液やスポーツ飲料などで水分補給をしましょう。ただし、意識障害や吐き気、嘔吐の症状がある場合は口からの水分補給はさけましょう。

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

1. 暑いとき、無理な運動は事故のもと

適宜休憩をとり、適切な水分補給を心がけましょう。

2. 急な暑さに要注意

級の暑くなったら、軽い運動にとどめましょう。

3. 失われる水と塩分を取り戻そう

運動による体重減少量が2%を超えないように水分と塩分を補給しましょう。

「のどの渇き」に応じて自由に補給すると、体重減少量は2%以内に収まります。

4. 冷やそう、体の外から中から

冷水やアイスバックなどを活用しよう。帽子の使用や通気性のよい服装も効果があります。

5. 体調不良は事故のもと

体調が悪いとき、無理に運動するのは危険です。無理をしないで運動を中止しましょう。