

競技日程（修正版）

競技開始：9時30分

※記載の招集完了時間までに招集所で受付を完了すること。

修正箇所

トラック競技

順	競技開始	招集完了	クラス/種目	ラウンド	人数	組	備考
1	9:30	9:10	共通男子 四種110mH	①	7	1	
2	9:40	9:20	共通女子 四種100mH	①	6	1	
3	9:50	9:30	共通男子 400m	予	17	2	タイムレース8
4	10:00	9:40	共通女子 200m	予	22	3	タイムレース8
5	10:10	9:50	共通男子 200m	予	26	3	タイムレース8
6	10:25	10:05	1年女子 100m	予	30	4	タイムレース8
7	10:40	10:20	1年男子 100m	予	29	4	タイムレース8
8	10:55	10:35	2年女子 100m	予	20	3	タイムレース8
9	11:05	10:45	2年男子 100m	予	19	3	タイムレース8
10	11:15	10:55	3年女子 100m	予	12	2	タイムレース8
11	11:25	11:05	3年男子 100m	予	15	2	タイムレース8
12	11:35	11:15	2・3年男子 1500m	決	21	2	タイムレース決勝
13	11:50	11:30	1年男子 1500m	決	24	2	タイムレース決勝
14	12:10	11:50	1・2年女子 4×100mR	予	12	2	タイムレース8
15	12:20	12:00	1・2年男子 4×100mR	予	13	2	タイムレース8
16	12:30	12:10	共通女子 4×100mR	予	16	2	タイムレース8
17	12:40	12:20	共通男子 4×100mR	予	14	2	タイムレース8
18	12:55	12:35	共通女子 800m	決	24	3	タイムレース決勝
19	13:15	12:55	共通男子 800m	決	18	2	タイムレース決勝
20	13:30	13:10	共通男子 400m	決	8	1	
21	13:40	13:20	共通女子 200m	決	8	1	
22	13:45	13:25	共通男子 200m	決	8	1	
23	13:55	13:35	共通男子 110mH	決	8	1	
24	14:05	13:45	共通女子 100mH	決	8	1	
25	14:15	13:55	1年女子 100m	決	8	1	
26	14:20	14:00	1年男子 100m	決	8	1	
27	14:25	14:05	2年女子 100m	決	8	1	
28	14:30	14:10	2年男子 100m	決	8	1	
29	14:35	14:15	3年女子 100m	決	8	1	
30	14:40	14:20	3年男子 100m	決	8	1	
31	14:50	14:30	共通女子 四種200m	④	6	1	
32	15:00	14:40	共通男子 四種400m	④	7	1	
33	15:10	14:50	共通女子 1500m	決	21	2	タイムレース決勝
34	15:25	15:05	共通男子 3000m	決	19	1	
35	15:40	15:20	1・2年女子 4×100mR	決	8	1	
36	15:45	15:25	1・2年男子 4×100mR	決	8	1	
37	15:50	15:30	共通女子 4×100mR	決	8	1	
38	15:55	15:35	共通男子 4×100mR	決	8	1	

フィールド競技（跳躍）

順	競技開始	招集完了	クラス/種目	ラウンド	人数	組	備考
1	9:30	8:50	共通男子 走高跳	決	5	1	
2	9:40	9:00	2・3年男子 走幅跳	決	16	1	Cピット
			1年女子 走幅跳	決	18	1	Bピット
3	10:00	9:00	共通男女 棒高跳	決	6・7	1	Bゾーン
4	11:00	10:20	共通女子 四種走高跳	②	6	1	
5	12:45	12:05	共通男子 四種走高跳	③	7	1	
6	13:00	12:20	2・3年女子 走幅跳	決	25	1	Cピット
			1年男子 走幅跳	決	15	1	Bピット
7	14:15	13:35	共通女子 走高跳	決	15	1	

フィールド競技（投てき）

順	競技開始	招集完了	クラス/種目	ラウンド	人数	組	備考
1	9:35	8:55	共通女子 砲丸投	決	21	1	2.721kg
2	11:00	10:20	共通男子 四種砲丸投	②	7	1	4.000kg
3	13:30	12:50	共通女子 四種砲丸投	③	6	1	2.721kg
4	14:30	13:50	共通男子 砲丸投	決	15	1	5.000kg

※トラック競技、フィールド競技とも招集開始時刻は招集完了時刻の10分前とする。

開場時刻	役員・生徒役員 集合	役員・監督 打ち合わせ	受付	競技場内 練習終了	開会式	競技開始	競技終了	閉会式
7:00	7:20	7:40～7:55	7:40～8:30	8:30	8:40～8:50	9:30	15:55	16:15

※競技終了後、閉会式を行います。指示に従い整列をお願いします。また、閉会式終了後、緑石の片付け及び会場の美化活動を行います。

【 競 技 役 員 一 覧 】

係 名	氏 名	所 属	氏 名	所 属	氏 名	所 属
総 務	跡部 定一	(上田第一)				
総 務 員	芹沢 修	(野 沢)	細田 和生	(上田第五)	山野井 宏彰	(東御東部)
技術総務	主) 森泉 智夫	(佐久陸協)				
審 判 長	中條 延太郎	(トラック	佐久陸協)	白川 雅三	(フィールド	上田陸協)
	細田 紀一	(混成競技	上田陸協)			
庶 務 係	主) 岩松 裕一	(中 込)				
役 員 係	主) 檜山 信幸	(佐久陸協)				
マーシャル	主) 杉崎 憲雄	(上田陸協)	増田 憲寛	(上田陸協)		
アナウンサー	主) 吉田 淳一	(佐久東)	佐藤 孝子	(浅 間)		
記録情報処理	主) 山野井 宏彰	(東御東部・兼)	中島 睦樹	(佐久陸協)		
表 彰 係	主) 山野井 宏彰	(東御東部・兼)				
風力計測員	主) 新井 聖	(佐久陸協)				
用器具係	主) 大角 貞夫	(佐久陸協)	白倉 滝男	(中 込)	土屋 正満	(佐久陸協)
ウォームアップ場	主) 西沢 今朝幸	(上田陸協)	畑 和弘	(浅 科)		
競技者係	主) 塚田 淳	(東御東部)	内藤 里枝子	(佐久陸協)	小林 大成	(上田陸協)
混成競技係	主) 小川 靖	(御代田)				
出発係	主) 山田 秀光	(佐久陸協)	柏木 伸也	(佐久陸協)	小松 毅	(佐久長聖)
スターター	主) 細田 和生	(上田第五・兼)	関 優希	(南 牧)	相澤 学	(佐久陸協)
(リコーラー)	佐藤 和己	(佐久陸協)				
写真判定員	主) 土屋 陽祐	(白 田)	今村 善隆	(東御東部)	新海 伴範	(佐久陸協)
周回記録	主) 宮岡 聖次	(上田陸協)				
監察員	主) 芹沢 修	(野沢：兼)	神津 晴通	(佐久陸協)	加藤 順之	(佐久陸協)
	石塚 一義	(佐久陸協)				
走 高 跳	主) 油井 歩	(佐久陸協)	金子 郁子	(佐久陸協)		
棒 高 跳	主) 近藤 梓	(御代田)	森角 亮介	(佐久陸協)		
走 幅 跳	主) 臼田 英治	(佐久陸協)	中沢 広幸	(佐久陸協)	高橋 勝	(佐久陸協)
	竹内 文明	(依田窪南部)				
砲 丸 投	主) 澤田 絹子	(立 科)	山本 大地	(佐久陸協)		
生徒役員係	主) 今村 善隆	(東御東部：兼)	岩松 裕一	(中 込・兼)		

【協力役員一覧】

庶務係	齋間 香里 (塩田)	清水 健太郎 (塩田)	高橋 朋之 (塩田)
	木内 岳彦 (塩田)	小山 萌波 (塩田)	須賀井 賢一 (浅間)
アナウンサー	宮川 綾 (塩田)	高橋 徹 (上田第二)	
記録情報処理	後藤 圭 (丸子)	瓜生 まどか (丸子)	竹尾 祐子 (丸子北)
表彰係	伊藤 雄基 (浅間頭)	三ッ石 誠司 (塩田頭)	
風力計測員	平澤 智宏 (望月)	塚田 由美 (丸子北)	
用器具係	臼田 豊秋 (佐久東)	川俣 隼也 (小諸東)	
ウォームアップ場	石原 大暉 (小海)		
競技者係	池田 義治 (菅平)	岡部 仁 (真田)	金井 真紀 (真田)
出発係	松村 遥 (上田第二)	大塚 透 (上田第四)	羽田 勇輝 (上田第三)
	小林 厚志 (丸子北)	小幡 秋生 (浅間)	
周回記録	小金沢 ななえ (依田窪南部)	黒岩 美記子 (野沢)	
監察員	小林 詩織 (塩田)	青木 紅瑠美 (上田第五)	黒岩 敏弘 (小諸東)
	竹田 靖 (御代田)	清水 克政 (上田第四)	水野 哲 (上田第四)
	佐藤 光重 (芦原)		
走高跳	林 深志 (小諸東)	中村 隼人 (上田第六)	
棒高跳	佐藤 秀郎 (軽井沢)	五十嵐 勇貴 (上田第一)	
走幅跳	近藤 昌徳 (上田第三)	田中 亨知 (塩田)	児玉 翔 (芦原)
	岡宮 宏明 (芦原)		
砲丸投	柳沢 武夫 (上田第六)	梅田 浩行 (上田第五)	
救護係	前島 英子 (看護師)		
駐車場係	田口 秀俊 (北御牧)	遠山 実 (中込)	村上 義宏 (佐久長聖)
	小宮山 理恵 (佐久穂)	村上 匠 (川上)	
会場警備	青木 脩祐 (青木)	北澤 潤一 (芦原)	
プロ販売	中村 翔 (東御東部)	宮澤 永 (野沢)	

学校別参加者一覧

地区	No.	学校名	参加者数
佐久地区	1	川 上	3
	2	南 牧	13
	3	小 海	11
	4	佐 久 穂	8
	5	臼 田	8
	6	野 沢	35
	7	中 込	27
	8	浅 間	36
	9	佐 久 東	24
	10	望 月	13
	11	浅 科	1
	12	軽 井 沢	23
	13	御 代 田	32
	14	小 諸 東	31
	15	芦 原	16
	16	立 科	4
	17	佐久長聖	12
佐久地区合計			297

地区	No.	学校名	参加者数
上小地区	18	北 御 牧	3
	19	東御東部	34
	20	真 田	2
	21	菅 平	4
	22	丸 子	13
	23	丸 子 北	21
	24	依田窪南部	17
	25	青 木	2
	26	塩 田	0
	27	上田第一	27
	28	上田第二	7
	29	上田第三	6
	30	上田第四	33
	31	上田第五	21
	32	上田第六	9
上小地区合計			199
参加者総数			496

注 意 事 項

- 1 競技は2018年日本陸上競技連盟規則及び本大会の要項による。
 - 2 スタート号令は、イングリッシュコマンド (On your marks → set) とする。
 - 3 四種競技を除いて、不正スタートの責任を有する競技者は1回で失格とする。四種競技においては、各レースでの不正スタートは1回のみとし、その後不正スタートした競技者は、すべて失格とする。
*本大会は競技規則第162条5(C)「スタートにおける警告」に関する2018年度改正ルールは適用せず、注意にとどめる。
 - 4 レーン順、試技順はプログラム記載の左上から下へ以下順に右への順序とし、ただしトラック競技決勝のレーン順は、主催者が抽選により公平に定める。(決勝進出者は、アナウンスまたは掲示にて知らせるので、確認をすること) なお、四種競技のレーン、試技順については四種競技の項を参照のこと。
 - 5 トラック競技の予選はタイムレースとする。予選における上位8位に決勝に出場する資格を与え、レーンの都合上競技ができない場合は、以下の同タイム者により、抽選で決勝出場者を決める。800m、1500m、3000mについては、タイムレース決勝とする。
 - 6 招集時間は、以下のとおりとする。(招集に遅れたものは出場できない)
トラック競技 プログラム記載競技開始時刻の25分前から20分前の5分間(競技開始20分前に招集完了)
フィールド競技 プログラム記載競技開始時刻の45分前から40分前の5分間(競技開始40分前に招集完了)
棒高跳 プログラム記載競技開始時刻の65分前から60分前の5分間(競技開始60分前に招集完了)
 - 7 開会式中に招集完了時刻を迎える競技に参加する選手は、開会式には参加せずに招集を完了すること。
 - 8 ナンバーカードは背・胸の両方に確実に四隅をつけること。跳躍競技の選手は、胸部または背部のみでもよい。ナンバーカードのないものは出場できない。
 - 9 800m以上の距離の種目に出場する競技者は、招集で受け取る腰ナンバーカードと3000mの選手は、通しナンバーカードを着用すること。
 - 10 他の競技に出場中、リレーの出場時刻になった場合は、その旨を競技役員に申し出て、リレーに出場する許可を得ること。この場合、リレー出場のために失った試技の復活は認めない。
 - 11 リレーオーダー用紙は、1チームについて1部記入し、予選については学校受付の折に受付へ提出すること。以後、リレーオーダーを変更する場合には招集開始時刻の1時間前までに招集所にリレーオーダー用紙を再提出すること。決勝進出校は予選とのメンバーの変更の有無にかかわらず招集開始時刻の1時間前までに競技者係へ提出すること。なお、予選、決勝ともそれ以降のメンバーの変更は、招集完了時刻までに医務員の判断がない限り認められない。
 - 12 四種競技の招集については、第2種目以降現地で行う。
 - 13 走高跳及び棒高跳の最初のバーの高さは次のとおりである。ただし、天候・グラウンドコンディションにより変更する場合がある。その際は、アナウンスを通して連絡する。()内の数字は練習の高さ。
男子走高跳(1m30) 1m35、1m40、1m45、1m50、1m55、1m60、1m65、1m68・・・以降3cmずつ
女子走高跳(1m15) 1m20、1m25、1m30、1m35、1m40、1m45、1m48・・・以降3cmずつ
男子棒高跳(1m80) 1m90、2m00、2m10、2m20・・・以降も10cmずつ
女子棒高跳(1m60) 1m70、1m80、1m90、2m00・・・以降も10cmずつ
四種競技について
男子走高跳(1m25/1m40) 1m30、1m35、1m40、1m45、1m50、1m55、1m60、1m63・・・以降3cmずつ
女子走高跳(1m10/1m25/1m40) 1m10、1m15、1m20、1m25、1m30、**1m35**・・・以降3cmずつ
- ↑要項より訂正
- 14 競技の用具は棒高跳のポールを除き、すべて主催者が用意したものを使わなければならない。
 - 15 トラック競技、フィールド競技ともにスパイクピンの長さは9mm以下、走高跳については12mm以下とする。
 - 16 各種目とも決勝上位8位に県大会の出場権を与える。
 - 17 各種目決勝上位8位までに賞状を授与し表彰するので、結果のアナウンス後、直ちに本部に来ること。
 - 18 招集所から競技場所への移動は、競技役員の指示を聞き、競技運営の妨げにならないよう行動すること。
 - 19 競技役員、生徒役員及び選手以外のものは、原則として競技場には入らないこと。
 - 20 走幅跳、砲丸投では、トップ8になったら、3回目までの記録の低い者から順に試技をする。
 - 21 ルール改正に伴い、棒高跳を除くフィールド競技では、試技者が4人以上の試技時間は30秒である。

監督・会議資料

総務

1 競技・進行にかかわってのお願い

- (1) 招集時刻を守るように、生徒への連絡徹底をお願いします。
プログラム記載通りのタイムテーブルで進めたいと思いますが、天候等を考慮し、競技進行に支障のない範囲で時間を早めることがあります。その場合、場内アナウンスにて連絡します。
四種競技の招集は、最初の種目のみ招集所でおこない、第2種目以降は各競技場所へ直接集合してください。（招集完了時刻までに集合してください）
- (2) 駐車場の使用については係の指示に従ってください。
- (3) 応援マナーを守るようご指導願います。（スタンドサブトラ側の屋根がついているスペースは障害者用スペースとなっています。ご確認ください。）
- (4) 各校の役員・審判、生徒役員に欠席者がいる場合は必ず自校で補ってください。
- (5) 天候急変の場合、協議の上、トラック競技は予選の記録（タイム）をもって、決勝記録とする場合がありますので、ご了承ください。
- (6) プログラムの訂正は開会式が始まる前にプログラム訂正用紙に記入の上、学校受付に提出してください。
- (7) 800m、1500m、3000mは、腰ナンバー標識をつけます。また、3000mについては、通しナンバーカードを着用します。腰ナンバー標識および通しナンバーカードは、競技開始1時間前に競技者係から受け取り、ユニフォームに着用した上で招集を受け、レース終了後必ず返却してください。
（腰ナンバー標識はレーン番号と同じとする。右側につけるようにする）
- (8) サブトラックの使用については、アップ場練習区分の図にしたがって、事故等がないように十分に注意して行ってください。

2 確認事項

<競技にかかわって>

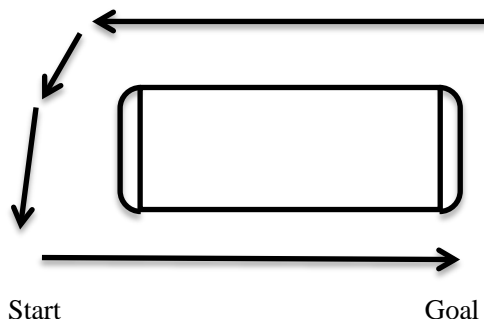
- (1) リレーのオーダー用紙は監督サインの上、招集開始時刻の1時間前までに招集所に提出してください。
なお、昨年度提出漏れ対策として行っていた受付時提出はルール改正により実質推奨出来なくなりました。（一度オーダー用紙を提出したら、医務員の判断がなされたもの以外提出後の変更は出来なくなりました。）
また、決勝進出校は予選とのメンバーの変更の有無にかかわらず招集開始時刻の1時間前までに競技者係へ再度オーダーを提出するようにしてください。（この際も上記カッコ内のルールの通りです。）

リレーに名前が記載されていなくても、他種目に出場の記載があれば、リレーに出場が可能な場合があります。その場合はリレーオーダー用紙に明記してください。ただし2名を超えてのメンバーの入れ替えはできません。また低学年は学年が該当していないと不可となります。

- (2) スタート号令は、English command (On your marks → set) となります。
- (3) フィールド競技でベスト8になったら、3回目までの記録の低い者から試技を行います。
- (4) 走幅跳は2ピット使用しますが、同一方向に跳躍をします。
- (5) フィールド内を勝手に横切らないでください。選手は競技者係の指示、または案内で移動します。
- (6) フィニッシュライン付近、本部席前を通行しないでください。（マーシャル等の審判の指示に従う）
- (7) 他の競技に出場中、リレーの出場時刻になった場合は、その旨を競技役員に申し出て、リレーに出場する許可を得てください。この場合、リレー出場のために失った試技の復活は認めません。
- (8) 本大会について、リレーのユニフォームは同一チーム内で揃わない場合についても出場を認めます。
- (9) 表彰については、結果の放送後に行いますので、入賞した選手は正面入口付近に集まるよう、ご指導ください。なお、選手が表彰に出席できない場合は、代理の生徒が表彰に行くよう、ご指導ください。

<その他>

- (1) 会場はご厚意により本来よりも早く開場していただいています。開場時間等を守ってください。
※開場は7：00とします。それまでの場所取りや施設の使用はご遠慮ください。
- (2) この時期の天候を考慮し、防寒対策、熱中症対策等をして生徒の体調管理をしっかりと行ってください。
- (3) 他の施設（マレットゴルフ場）へは入らないでください。（駐車場も同様にマレットゴルフ場のスペースは使用しないよう保護者などへの周知も含めお願いします。）
- (4) テントは必ず、くいを打ち込む等して、強風にも耐えられるよう完全に固定してください。
（撤収時は、忘れずにくいなどを抜き、持ち帰るようにお願いします）
- (5) グラウンドに降りての応援、ビデオ、写真撮影はできません。
- (6) ハードルの設置等、役員以外の先生・生徒の皆さんのご協力をお願いします。
- (7) 競技場内のトイレの使用する場合は、駐車場側から出入りするようお願いいたします。また、スパイクのまま入ることがないようにしてください。
- (8) 会場の片づけについては、全体で協力していただきますよう、よろしくお願いいたします。
- (9) 本大会においては、ごみは一切持ち帰りとなっております。スポーツにとってマナーはとても大切なことだと思います。マナーを守り、全員が気持ちよく大会を終えることが出来るように、各校、選手・保護者に徹底して下さい。
- (10) 今年度何点かルールの修正がなされています。主なものは競技注意事項に記載してありますので、確認頂きますようよろしくお願いいたします。
- (11) 100m・ハードル選手のフィニッシュ後の動きについて以下のようにお願いします。
かねてより上記種目のフィニッシュ後の動きについて反省やご意見を頂いておりました。（ゴールからスタート地点に戻る際にスパイクを脱いでアスファルトを歩く姿について）その改善として以下のようにしたいと思います。



ゴール後そのまま、8、9レーンを使い、バックへ向かい1周してスタート地点に戻ります。（県外大会で行っていたネタです。）
多少気になるかもしれませんが、ご協力よろしくお願いいたします。
該当選手への周知もお願いします。

3 県大会申し込み及びその他

- (1) 本日の大会の結果、県大会への出場権を得ても辞退したいという場合には、9位以下の選手の繰り上げ出場が可能になりますので、速やかに連絡をお願いします。（6月1日までお願いします）出場権を得た選手・チームの県大会申し込みは（長野陸協HP参照）6月13日（火）必着で上田第一中学校 跡部までお願いします。