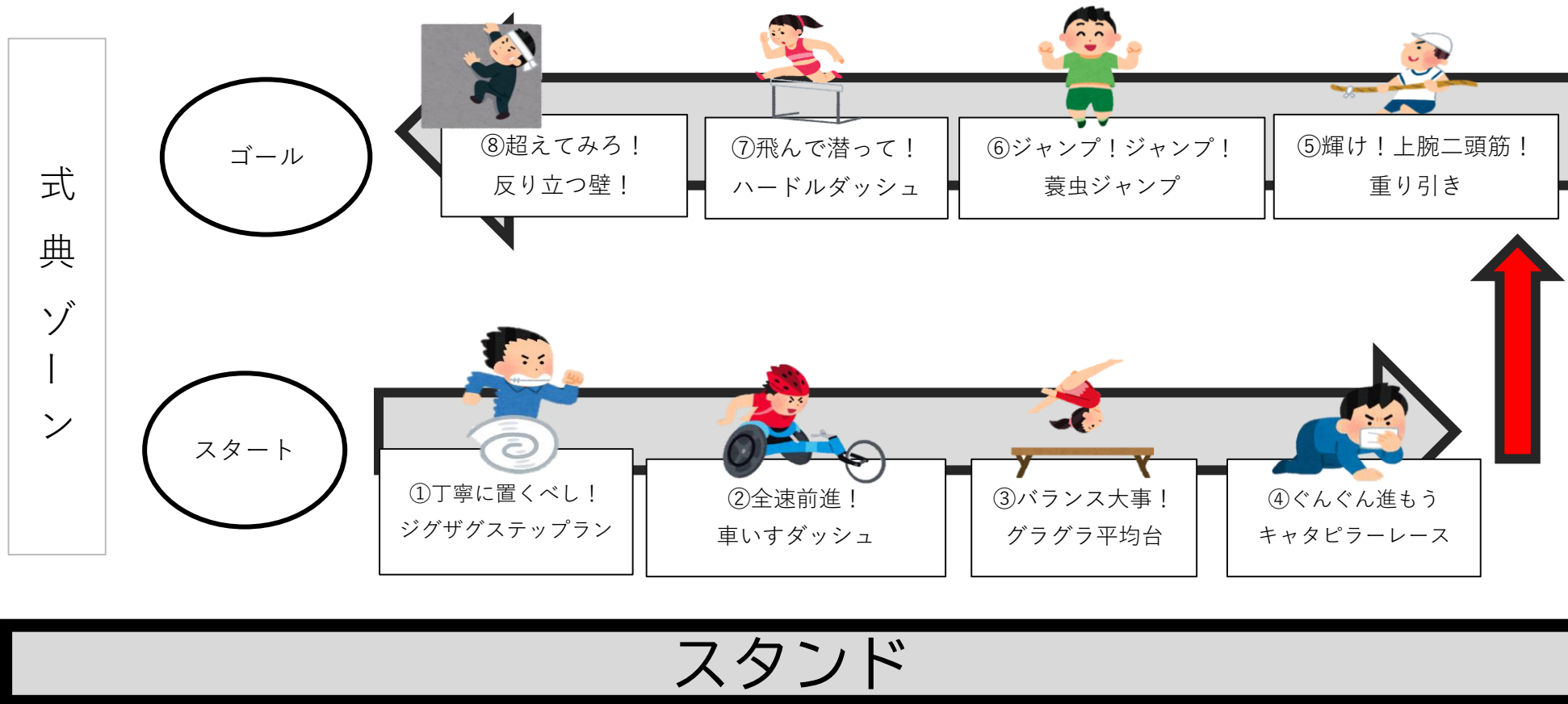


# 《予選種目》 障害物競走



【内容】 予選種目は障害物競争です。2回まで実施可能です。

1レース 5人で走ります。 スタートの合図は『オン・ユア・マーク、セット、号砲（ピストル）』です。

スタート方法はクラウチングスタートもしくはスタンディングスタートです。

各レースの1位と2回目の上位2位までのタイムを計測し、2回目全体の上位2位が決勝へ進出できます。

# 《予選種目①》 ジグザグステップラン

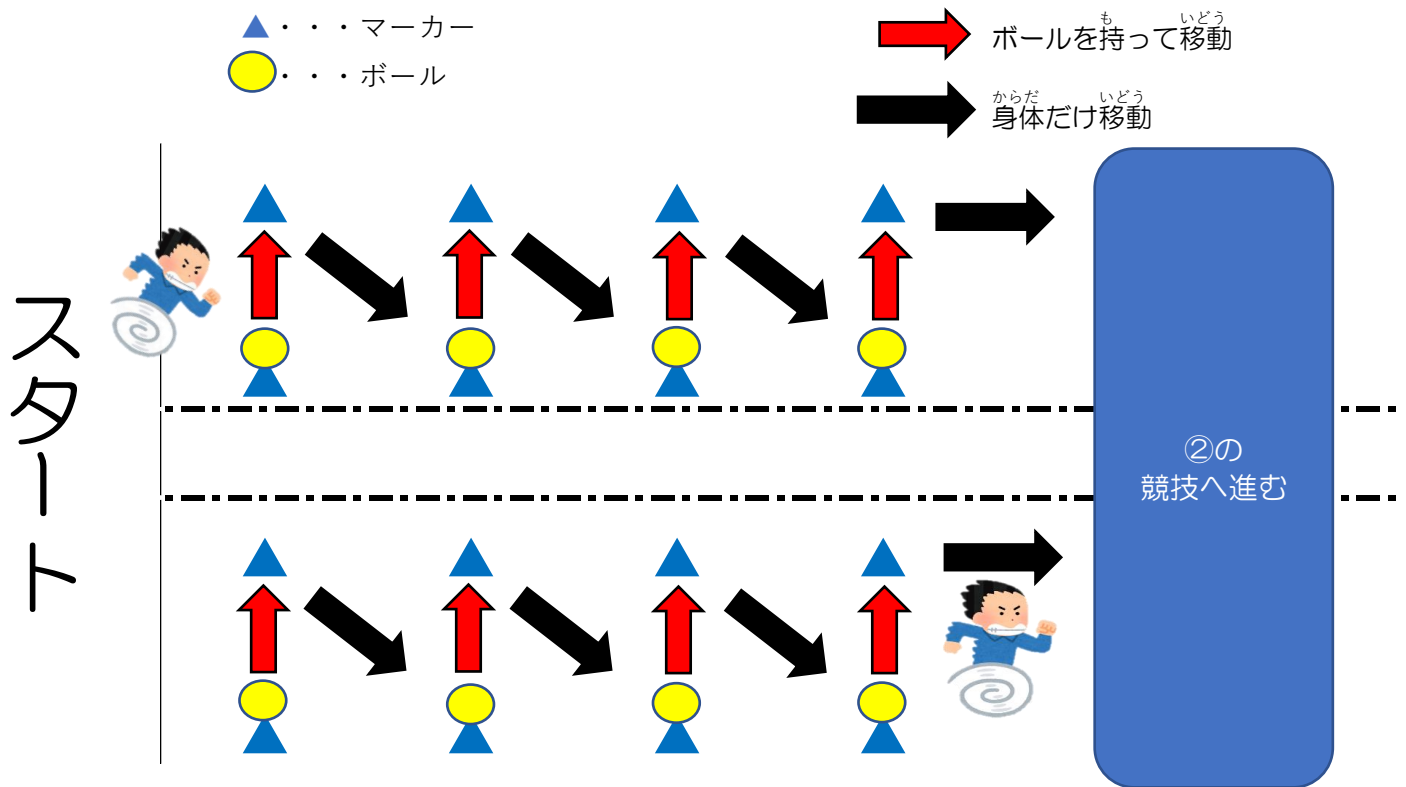
【内容】 マーカー上のボールを横のマーカーへ移動（ジグザグ）させながら進んでいきます

マーカーは全部で4列です

【ルール】 なるべく速く移動して次の競技にいこう

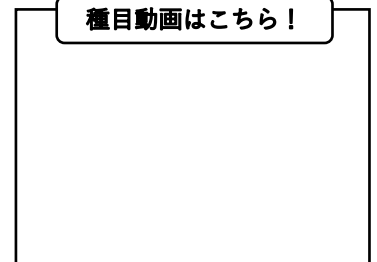
ボールがマーカーから落ちてしまうとやり直しになります。（丁寧に置きましょう。）

マーカー写真⇒



球技場スタンド側（保護者席）

種目動画はこちら！



# 《予選種目②》 全速前進！車いすダッシュ

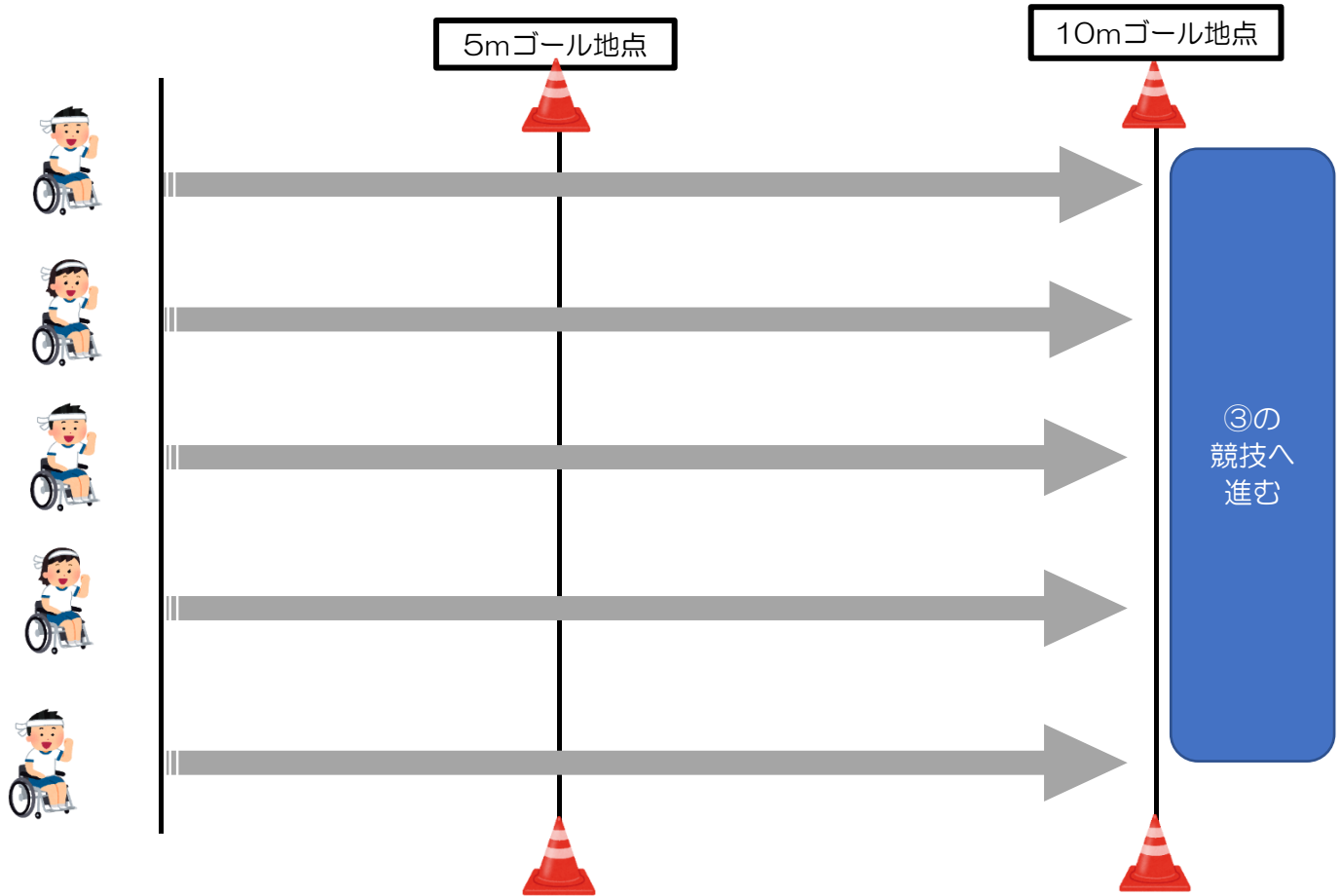
【内容】 車いすに乗り、いかに短い時間でゴール地点まで移動できるかを競う種目です

【ルール】 スタート地点で車いすに乗り、真っ直ぐゴール地点を目指します

ゴール地点に着いたら、車いすを降りて次の種目へ移動します

カテゴリー	移動する距離
1・2年生	5m
3・4年生	10m
5・6年生	10m

車いすの先端がゴールライン上の垂直ラインに達したら車いすを降ります



球技場スタンド側（保護者席）

種目動画はこちら！

# 《予選種目③》 バランス大事！

【内容】 平均台の上を落ちないように素早く渡る種目です。

【ルール】 予選種目②を終えた選手から、平均台の上に乗ります。

平均台に乗るときは手を使って安全に乗りましょう。

平均台から落ちないようにバランスを取り、端から端まで渡ります。

渡り方はどんな歩き方でも構いません。 (例) 歩く・小走り・カニ歩き

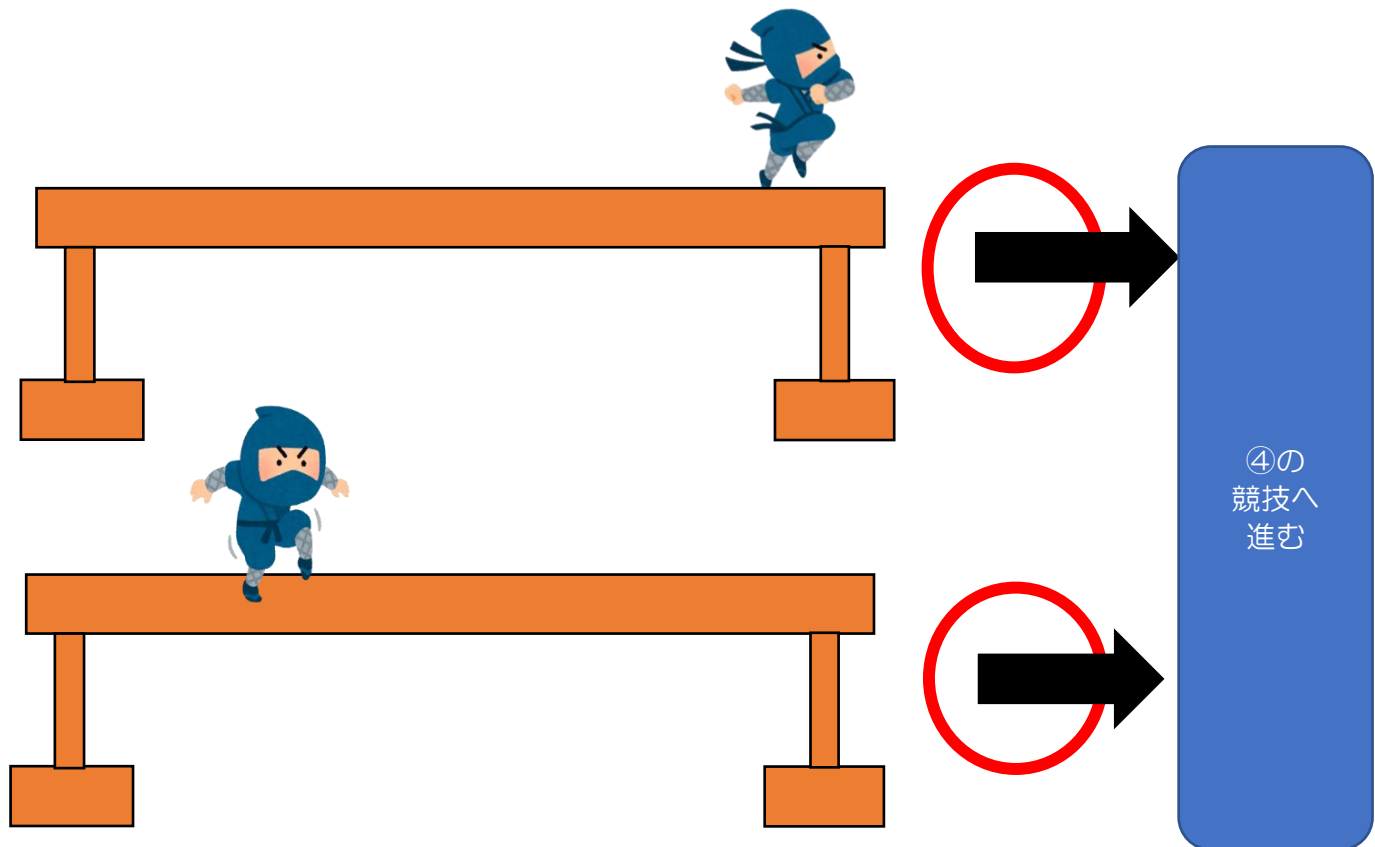
平均台から落ちてしまった場合は、平均台のスタート地点に戻りましょう。

平均台を渡り終えたら輪っかのなかに着地し、次の種目へ素早く移動します。

【注意点】 コースが2つしかないため、先着順で渡ります。

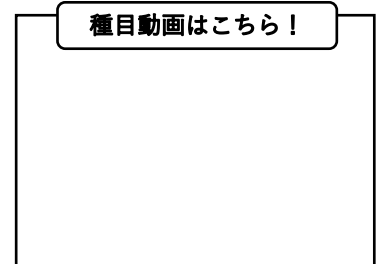
他の選手を押ししたり、ぶつからないようにしましょう。

輪っかのなかに着地するときは足首を怪我しないように気をつけましょう。



球技場スタンド側 (保護者席)

種目動画はこちら！



# 《予選種目④》ぐんぐん進め!キャタピラーレース

【内容】 専用のキャタピラーに入って、ハイハイでゴールを目指す種目です。

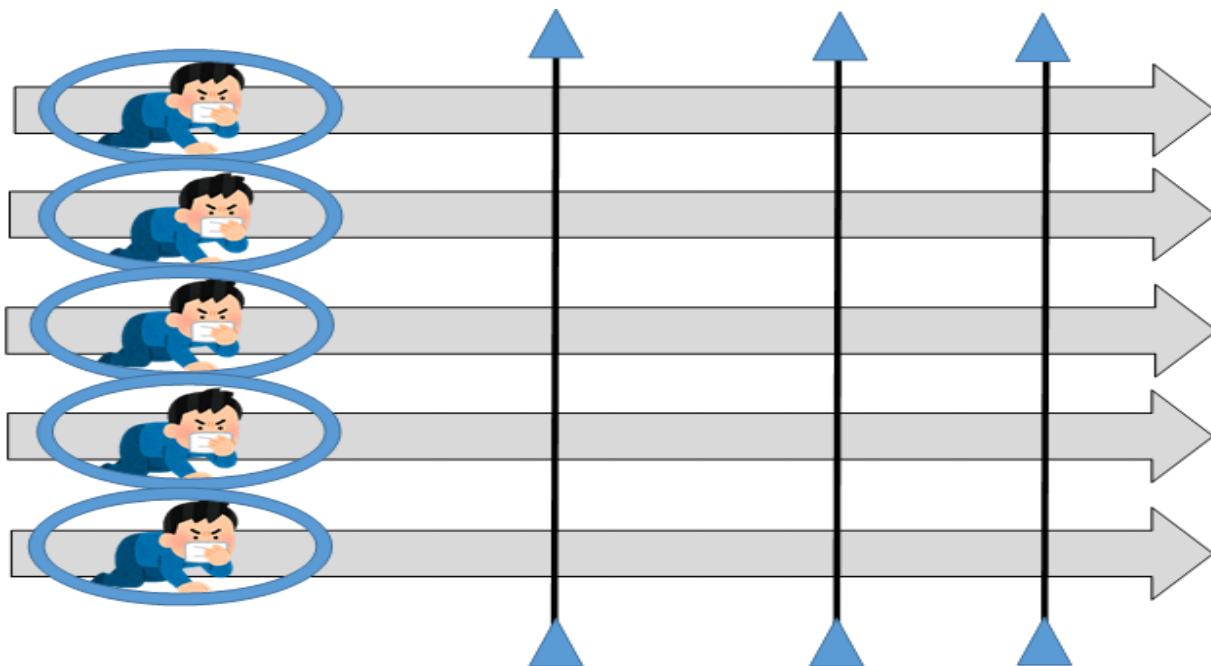
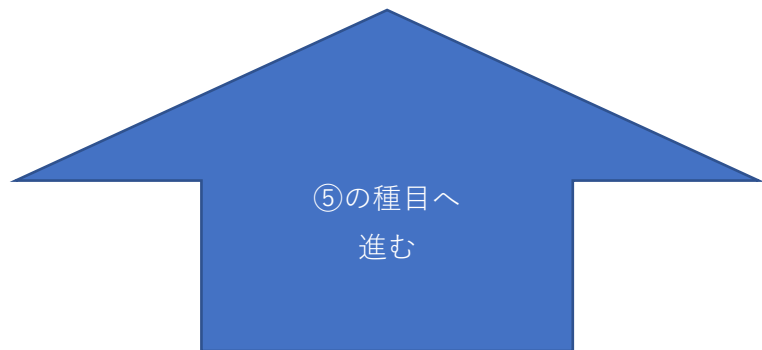
【ルール】 スタート位置についた選手から、キャタピラーに入って準備ができればスタートです。

カテゴリー別に距離が異なります(下記表通り)

他の選手の進路を妨害するほど曲がってしまった場合は、まっすぐに直します。

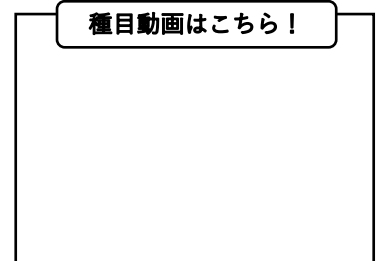
ゴールの位置までたどり着いたら、キャタピラーから出て次の種目へ!

レースの距離		
1・2年生	3・4年生	5・6年生
5m	8m	10m



球技場スタンド側 (保護者席)

種目動画はこちら!



# 《予選種目⑤》輝け！ちからこぶ💪！

【内容】

空いている輪(フープ)に入ります。

フープの前にあるロープを持ち、フープから足が出ないようにしながら

ロープにつながれた重り(ウェイト)を手繰り寄せます。

重りがフープにつくまで手繰り寄せたらクリア！ 次の種目へ移動します。

【ルール】

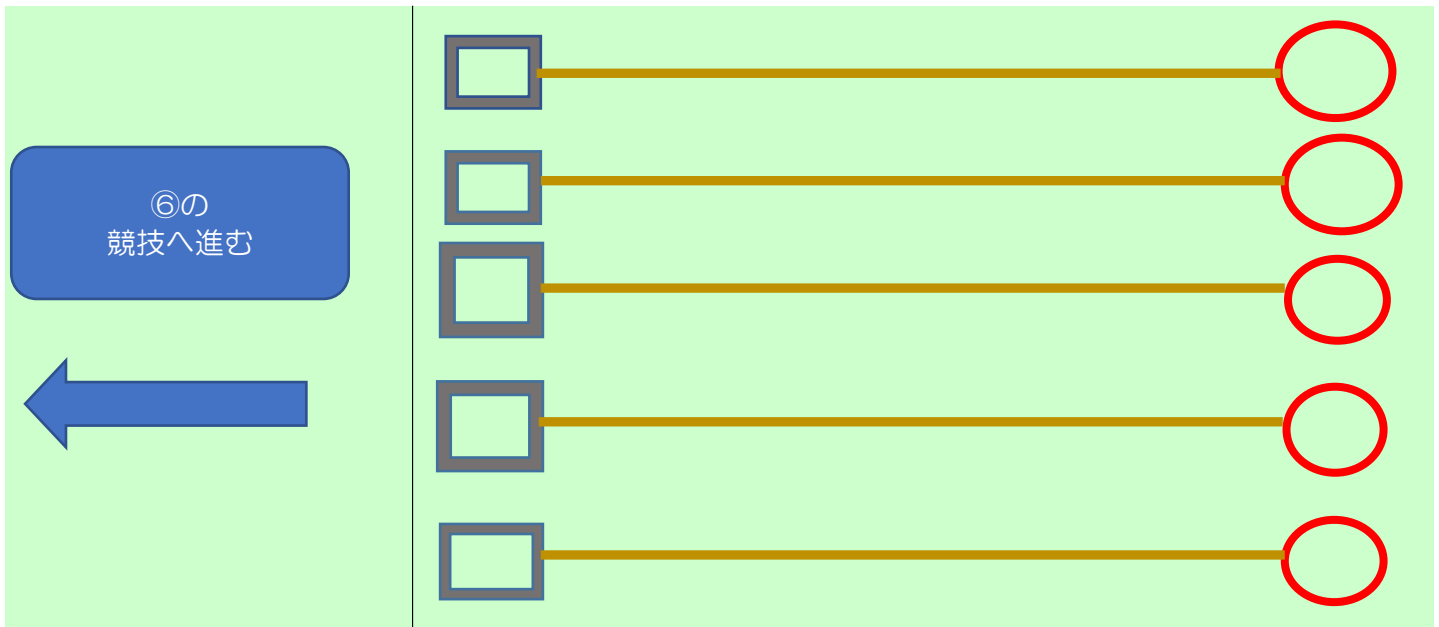
ロープの長さは、重りからフープまで10mです。

重り(ウェイト)の重さは、小学1.2年     kg、3.4年     kg、5.6年     kg

フープから足が出なければ、手繰り寄せ方は自由です。

クリアしたら、急いで次の競技へ移動しよう！

イメージイラスト



球技場スタンド側 (保護者席)

種目動画はこちら！



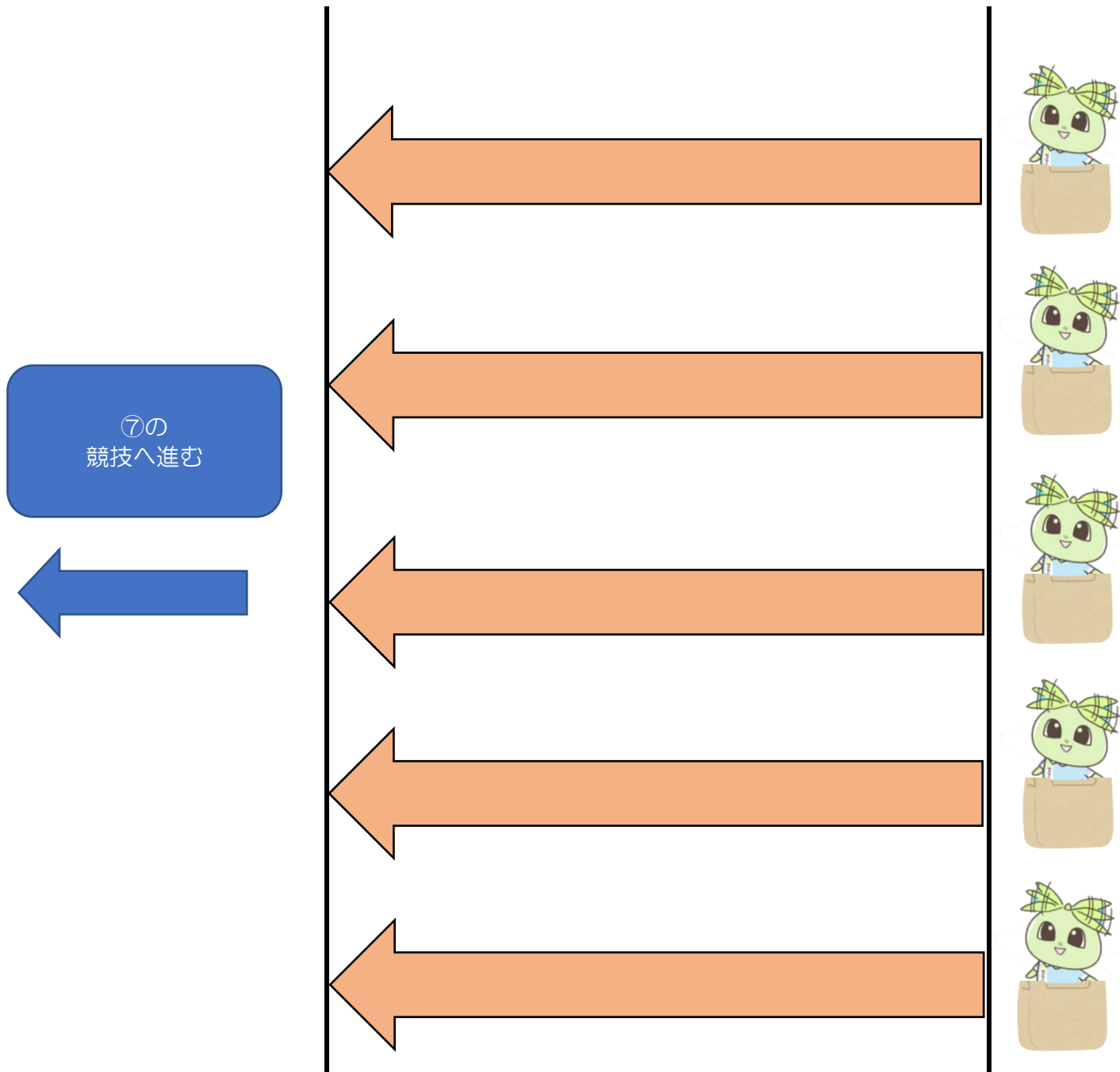
# 《予選種目⑥》 JUMP！ジャンプ！みのむしジャンプ！

【内容】 ないよう みのむし(ずたぶくろに両足りょうあしを入れる)になりきって、ジャンプで10m先のゴールめざを目指します。

【ルール】 りょうあし ずたぶくろに両足を入れ、ふくろ 袋をつかんで、ジャンプしてすす進みます。

からだ 体がゴールラインを越えたら次の種目へ進みましょう！

あし 足を入れているように見せかける、かたあし 片足しか入れない、ジャンプせずに進む等すすむ等は禁止です。



きゅうぎじょう 球技場スタンド側 (保護者席)

種目動画はこちら！

# 《予選種目⑦》 飛んで潜って！ハードルダッシュ

【内容】 ハードルの上を飛び越えたり下をくぐりながら進む種目です。

【ルール】 ハードルは全部で3台です。

1台目…飛び越える 2台目…下をくぐる 3台目…飛び越える の順に進みます。

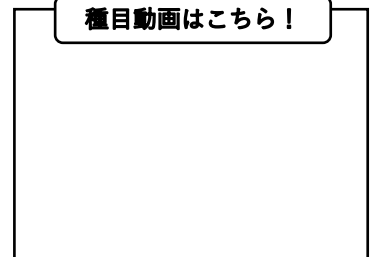
ハードルを倒してしまってもそのまま進んでください。わざと倒して進むのはNG。

最終種目の  
そり立つ壁へ  
進む



球技場スタンド側（保護者席）

種目動画はこちら！





# 《予選種目⑧》 超えてみろ！この壁（オレ）を！！

【内容】 かべ 壁をよじ登り、のぼ 乗り越えてゴールまで走り抜ける

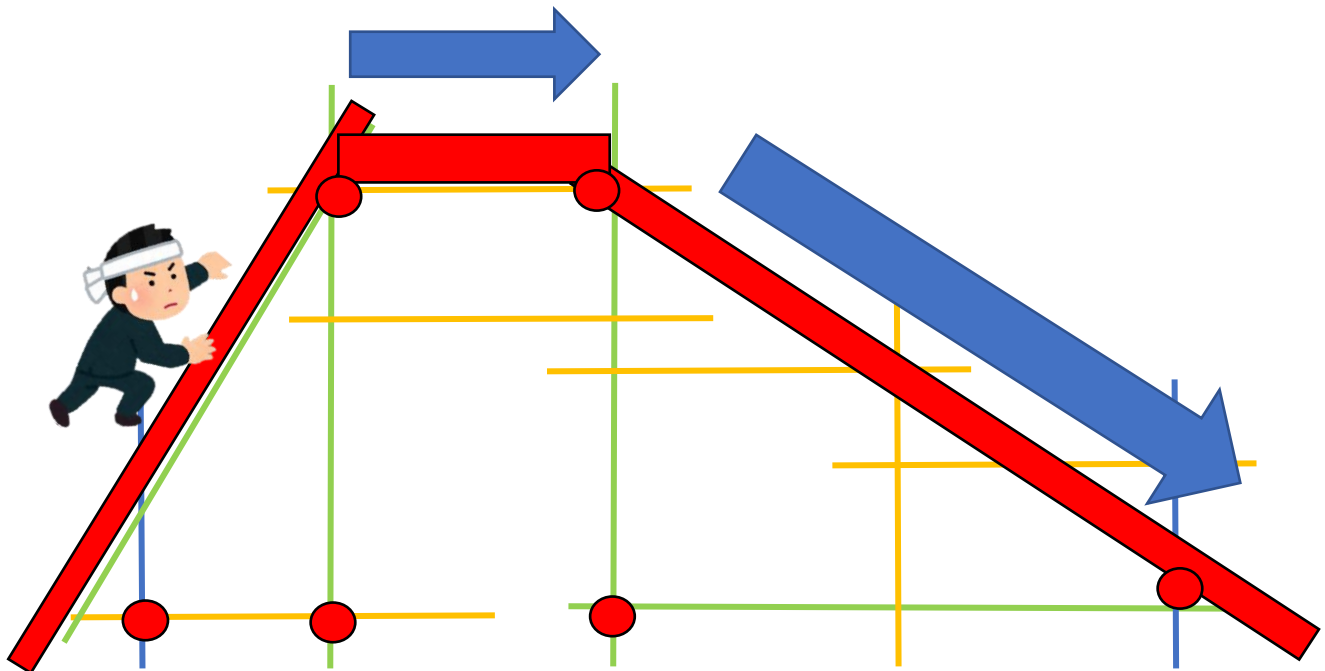
【ルール】 1～4年生は壁から伸びているロープを使って壁を乗り越える

5～6年生は壁をよじ登って乗り越える

かべ 壁を乗り越えた先は滑り台になっているので、足を前にして滑り降ります

頭から滑り降りたり、走って駆け降りるのは禁止です

すべ 滑り降りた後はゴールに向かって走り抜けましょう



種目動画はこちら！