# 神戸市小学生駅伝競走大会

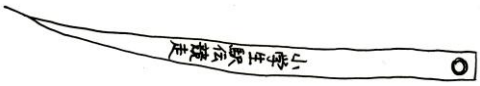
～ 指導していただきたいこと ～

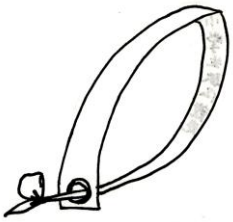
各チーム指導者の方へ

近年の大会で気になる点を挙げています。あらかじめ、指導をよろしくお願いいたします。

## 1 たすき

①たすきの仕組み





たすきの端を穴に通してから結び目を作り、抜けないようにします。

②たすきの付け方



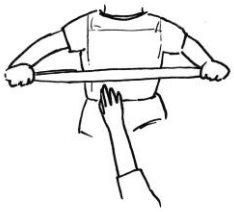
★たすきは、肩からわきの下になるめにかけて走る。

※たすきをかけて走ることが、ルールで決まっています。たすきの受け渡しのときは、場外コースから競技場内に入ったら、たすきを外しましょう。受け取ったら、場外コースに出る前にたすきをかけましょう。

★たすきの長さ（輪の大きさ）を調整（しぼって）し、たすきの結び目をズボンの中へ入れる。

※走っている間に、たすきが外れるケースがあります。走りながら、たすきを確実につける練習をしておいてください。大会当日の準備運動時に、受付にてお渡ししたたすきを使って練習させてください。

③たすきの受け渡し方



★たすきを広げて渡す。

※次の走者に確実に渡すために、たすきの両端を持って広げて渡す練習をしておいてください。

★たすきを左手で受け取る。

※中継点を曲走路に設けているため、左手で受け取ることをお勧めします。左手を後ろに構えると、前走者の位置を確認しやすく、受け取った後も、左カーブに沿って走りやすくなります。

## 2 中継点（たすきの受け渡し）

次走者は、トラック外側で待機します。前走者が中継ゾーンに近づいてきたら、中継ゾーンに入ります。このとき、中継線（中継ゾーンの手前のライン）に沿って、コースの内側からつめて並びます。（内側が空いたら、内側へつめていきます。）次走者はリードをしながら、できるだけ左手でたすきを受け取ります。前走者は渡し終えたら、他の競技者とぶつからないようにトラック内側に入ります。

たすきの受け渡しは、中継ゾーン内で行わなければなりません。ゾーン内かどうかは、たすきの　位置で判断します。

「36」！




★ナンバーを覚えておく。

※前走者が競技場内に戻ってくると、ナンバーを呼ばれます。しっかりと覚えさせておいてください。なお、混雑時には、番号が呼ばれない場合もあります。（呼ばれても気づけない場合もあります。）自分のチームが中継点に来ていないか、レースの様子を自分で確認をするよう、指導をお願いします。

## 3 招集

**招集開始時刻に集まるようにしてください。招集完了時刻に遅れると出場することができません。**
**競技する服装にアスリートビブス（ゼッケン）を付け、たすきを忘れずに持ってきましょう。**

・招集の前に、トイレを済ませておきましょう。
・水分補給をするため、水筒を持ってきましょう。
・寒くないように、上着を着用しましょう。
・水筒や脱いだ上着などを入れるためのバックや袋を持ってきましょう。
招集所では、競技役員の指示に従い、チーム１列（１区走者から順に）で並びます。
チーム名、ナンバー、名前を呼ばれたら、しっかりと返事をしましょう。

**友好記録会に参加する競技者には、招集場所でアスリートビブス（ゼッケン）を貸し出します。**
そのアスリートビブスを胸に付けます。

招集所には競技者しか入ることができません。指導者及び保護者の方等の立ち入りはご遠慮ください。

## 4 フィニッシュ・フィニッシュ後

駅伝は、フィニッシュ後にたすきを回収します。競技役員が集めます。
友好記録会は、フィニッシュ後にアスリートビブスを回収します。競技役員が集めます。
競技が終わった競技者は、競技役員の誘導のもと、解散となります。解散後、どこに戻ればよいのか等、あらかじめ競技者へご指導ください。

## 5 表彰

各部各学年の駅伝3位以内のチームの競技者は表彰式を行います。表彰式に参加すること。友好記録会に参加したチームメンバーも表彰式には参加できます。
オープンの部、友好記録会は、表彰を行いません。

## 6 ウォーミングアップについて

ウォーミングアップは、指導者付き添いのもと、行ってください。他チームの競技者とゆずりあって、安全確保につとめてください。
競技場周辺は一般市民の方の通行も多くあります。一般市民の方との衝突等、事故防止につとめ、通行の妨げにならないよう、指導をお願いします。
競技場内、コースを使ってのウォーミングアップでは、次のことも遵守してください。

・コースは、レースと同じ進行方向で走行すること。コース内で立ち止まることのないようご注意ください。
・付き添う指導者は、1チームにつき1名とします。このとき、指導者は、トラック舗装面の保護のため、運動靴を着用してください。（指導者以外の入場は固くお断りします。）
・芝生内の立ち入りは厳禁とします。

## 7 その他

持ち物、荷物類（衣服やカバン、袋など）には、必ず名前を書かせてください。
ごみはすべてお持ち帰りください。