

第97回灘校体育祭「旋」

中1ルールブック

灘校体育委員会 / 2026.09.03 配布

中1の競技

- デカパンリレー (p.1) 12人
- 大名行列 (p.2) 24人
- マワルド7 (p.3) 7人
- 大玉送り (p.4) 学年競技
- 理事長杯／こぼすなキケン／組対抗リレー : 別紙参照

27.デカパンリレー (中1・各クラス12人)

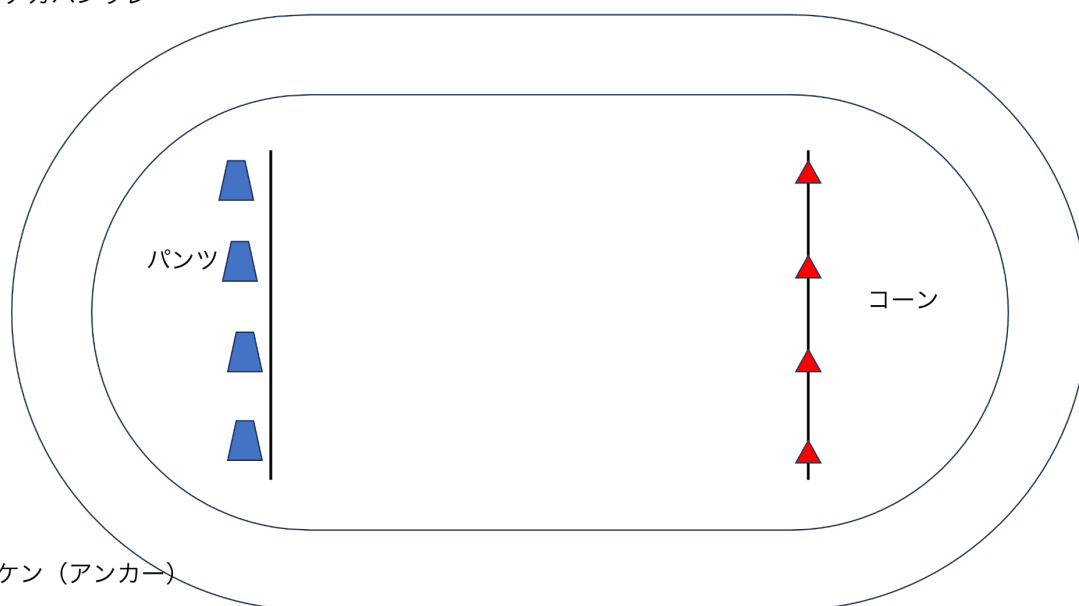
①主なルール

- 2人でデカパンをはいて走る往復リレー。ペアの各々がデカパンの穴に両足を入れて走る。
- 2人組×6往復の計12人で速さを競う。
- 南側をスタートして、北側のコーンを回って、南側に戻ってくる。
- 早い順に1位、2位、3位、4位となる。
- デカパンから足が抜けた場合ははき直してから再開とする。そのまま走っていた場合は失格とする。

②得点：C競技

③去年の結果：1位：1分57秒

27. デカパンリレー



18.大名行列（中1・各クラス24人）

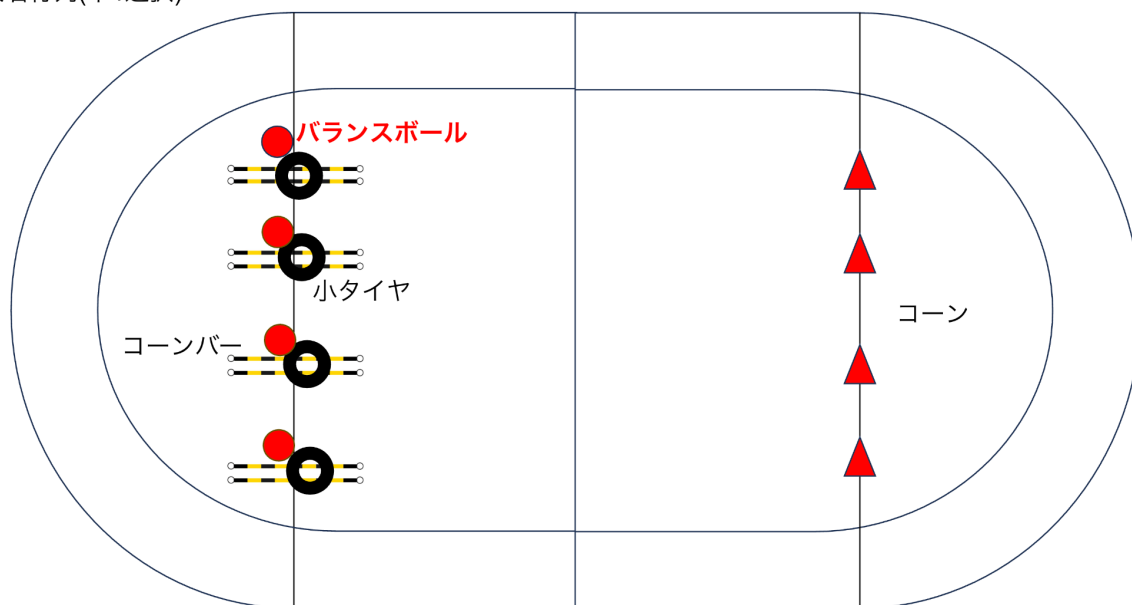
①主なルール

- 各クラス4人×6週の24人
- 棒1本を2人、つまり4人で2本持ち、棒と棒の間にボールを挟んで、コーンまでを往復するリレー。

★全競技者

0. 競技者は4人のチームを作り、棒2本を4人で平行に持つ。最初、ボールはタイヤの上に置いてある。
1. 「位置について用意」の合図で棒と棒の間にボールを挟む。このとき、棒の北側の端がスタートラインにつく位置からスタートする。
2. スタートの合図で進み始め、北側にあるコーンを回り、スタート位置まで戻る(※1)。ボールを落とした際は、各自でボールをすくいあげる形で取り、落とした地点から再開する。
3. スタート時と同様に、**ボールをタイヤの上に乗せて**、棒を次の人に渡して、交代。
4. 上述の1～3を6周行う。アンカーがゴールした順に、1位、2位、3位、4位となる。

18.大名行列(中1選択) 本部



ゼッケン（アンカー）

②得点 B競技

③去年の結果 1位：3分7秒

3.マワルド7（中1・各クラス7人）

①主なルール

- 南側のライン⇒平均台を渡る(※1)⇒北側のラインにあるバットに額をつけて、7回回る(※2)⇒平均台を渡る(※1)⇒南側のラインまで走る
- 上の動きを7人が行う。早い順に1位、2位、3位、4位となる。

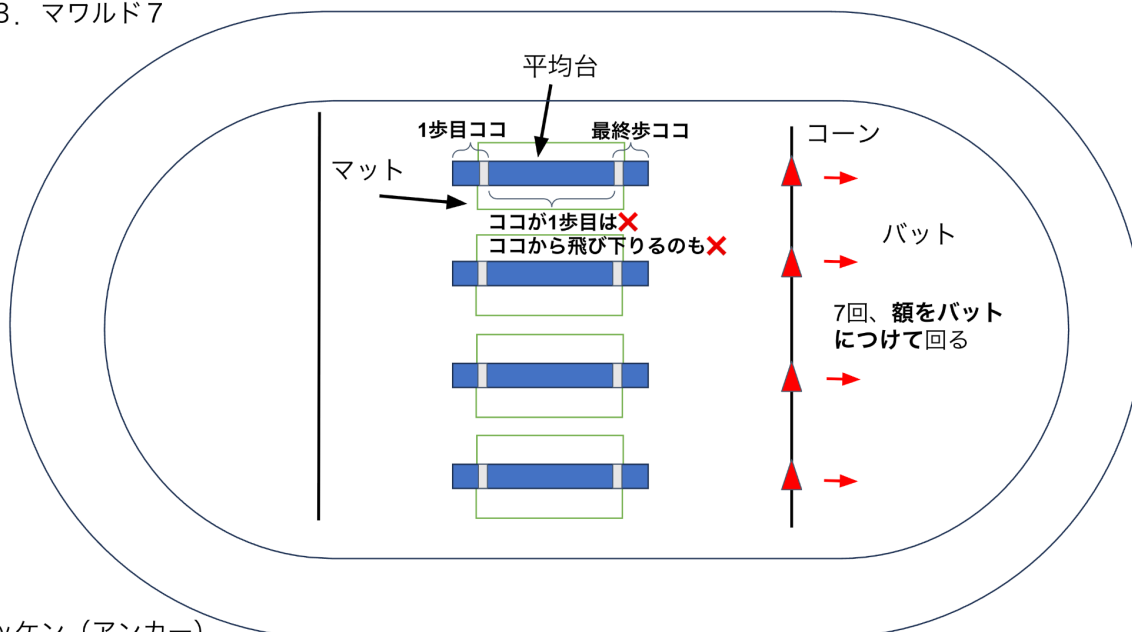
★平均台の渡り方について(※1)

0. 平均台のそれぞれの端の方に、白テープが貼られている。
1. 平均台に登る時、1歩目は白テープより端側（白テープ部分を含む）にしなければならない（白テープより内側から1歩目を踏み出してはいけない）
2. 平均台から途中で落ちた場合、最初(1.)からやり直し
3. 平均台では、降りる側の白テープより端側で最終歩を踏んでから、降りないといけない（白テープより内側からジャンプをして飛び降りることはできない）

★バットの回り方について(※2)

1. **バットに額をつけて**、7回回る（回った回数は体育委員が声を出して数えます）
2. 結構目が回るので、合同体育の授業で練習しましょう。

3. マワルド7



ゼッケン（アンカー）

（↑この図の1歩目と最終歩は、行きの話。バットで回るのを終えて帰ってくる時は、1歩目と最終歩の図は逆になる）

②得点

- D競技

③去年の結果

- 1位：4分48秒 2位：4分51秒

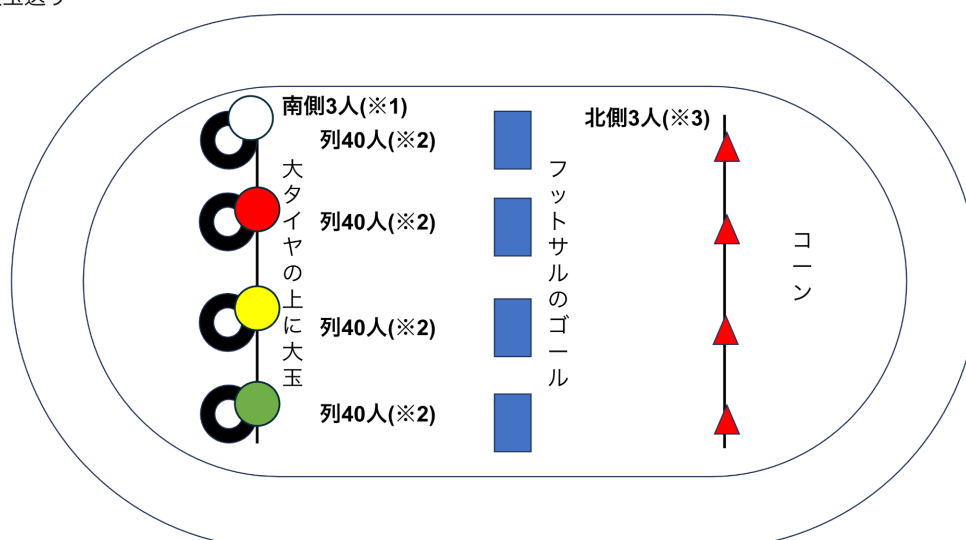
10.大玉送り（中1・学年競技）

①主なルール

- 大玉を2往復させる競技。
- 大玉がタイヤに早く戻った（乗った）順に1位、2位、3位、4位を決定する。
- 3種類に人を分ける。
 - フットサルのゴールより南側の人3人(※1)
 - 列に並ぶ約40人(※2)
 - フットサルのゴールより北側の人3人(※3)

	(※1)南側3人	(※2)列40人	(※3)北側3人
スタート	タイヤに乗ってる大玉を取り、※2の列に投げる		
	大玉が途中で落ちた時は拾い、 落とした競技者の場所から再開する （そのために大玉を追いかける必要あり）■	※1から投げられた大玉を、 列の上を伝わって 校舎側へ送る。 大玉が途中で落ちた場合、※1の3人に拾ってもらう	
		この列の一番校舎側にいる人が、大玉をフットサルゴールの上に通し、※3に渡す(※4)	
			※2から大玉を受け取り地面に下ろし、コーンを回って、再びフットサルゴールの上を通して※2に渡す
	■と同様	列の上を伝わって大玉を南へ送る	
ゴール	一番南まで来たら ・1周目：ラインより南側の範囲で大玉を地面に下ろし、2周目を同じ要領で行う。 ・2周目：タイヤの上に大玉を乗せ、ゴール。		

10. 大玉送り



②得点：A競技 ③去年の記録 1位：1分11秒