

第97回灘校体育祭「旋」

中2ルールブック

灘校体育委員会 / 2026.09.03 配布

中2の競技

- 底なし玉入れ (p.1) 14人
- 障害物競走 (p.2) 10人
- UFO (p.3) 20人
- 戦略的棒奪い (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

14.底なし玉入れ (中2・各クラス14人)

①主なルール

- ルール自体は通常の玉入れと同じ
- ただし、玉入れの網は底なしで、バレーボールを入れることで塞がる(※1)。
- 競技者は、籠を中心とする半径2.5mの円の白線の外側にいなければならない。
- スタートから1分20秒が経過したときに終了し、かごに入れた玉の数(バレーボールは含まない)が多いほうが勝ち。

★かごの底を塞ぐ(※1)

1. スタートの合図でバレーボールを投げ始め、1球入れる(mustではないですが、1球入れないと玉は穴から落ちるので、入れるべきでしょう)

★同点の場合

1. バレーボールは入ったまま、30秒間のサドンデスを行う。

②得点

- C競技

③去年の結果

- 1位: 108個 2位: 79個

4.障害物競走（中2・各クラス10人）

①主なルール

- 1人半周×10人 アンカーがゴールした順に1位、2位、3位、4位となる。

★奇数番走者(1,3,5,7,9番)

1. 本部前スタート
2. ハードルを飛び越える（倒してしまっても問題ない）
3. 網をくぐり抜ける
4. 麻袋で飛ぶ
5. 本部反対側ゴール

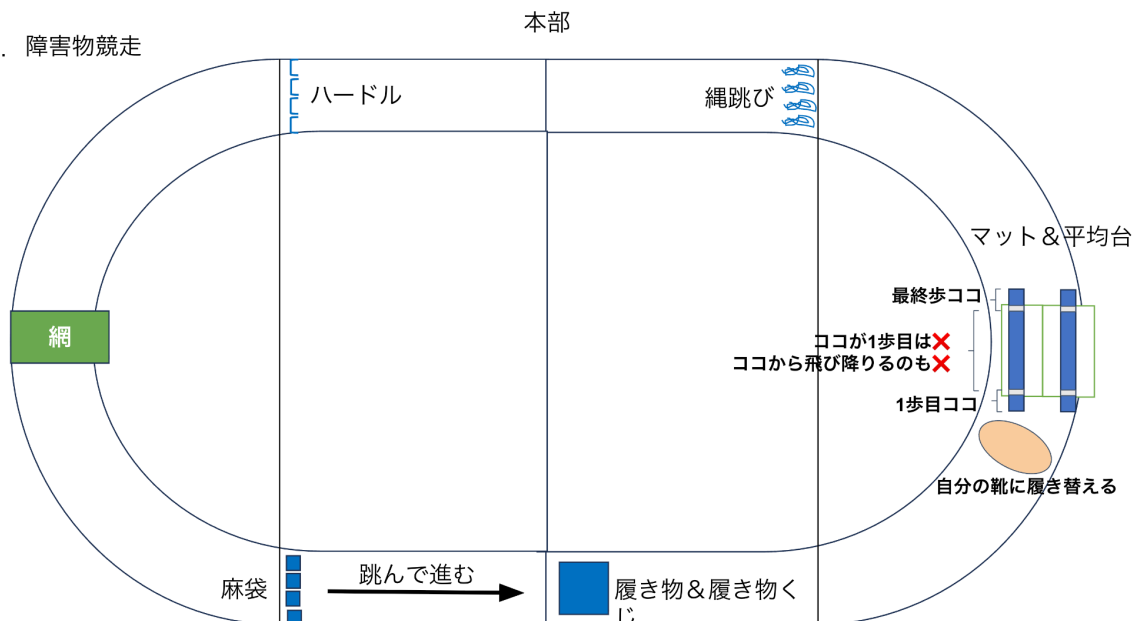
★偶数番走者(2,4,6,8,10番)

0. 事前に、1.で履く靴の、履き物くじを行い、その履き物を履いておく。
1. 本部反対側スタート
2. 自分の靴を持ち、0.で決まった履き物を履いた状態で、平均台まで走る。
3. **自分の靴に履き替えた後**、平均台を渡る(※1)。
4. 縄跳びのある位置まで走り、縄跳びをその場で20回行う。二重跳びは2回と数える。
5. 本部前ゴール

★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）

4. 障害物競走



ゼッケン（アンカー）

②得点：D競技

③去年の結果 1位：6分7秒 2位：6分12秒

22.UFO（中2・各クラス20人）

①主なルール

- 四人一組で行う。
- アンカーがゴールした順番に1位、2位、3位、4位を決定する。

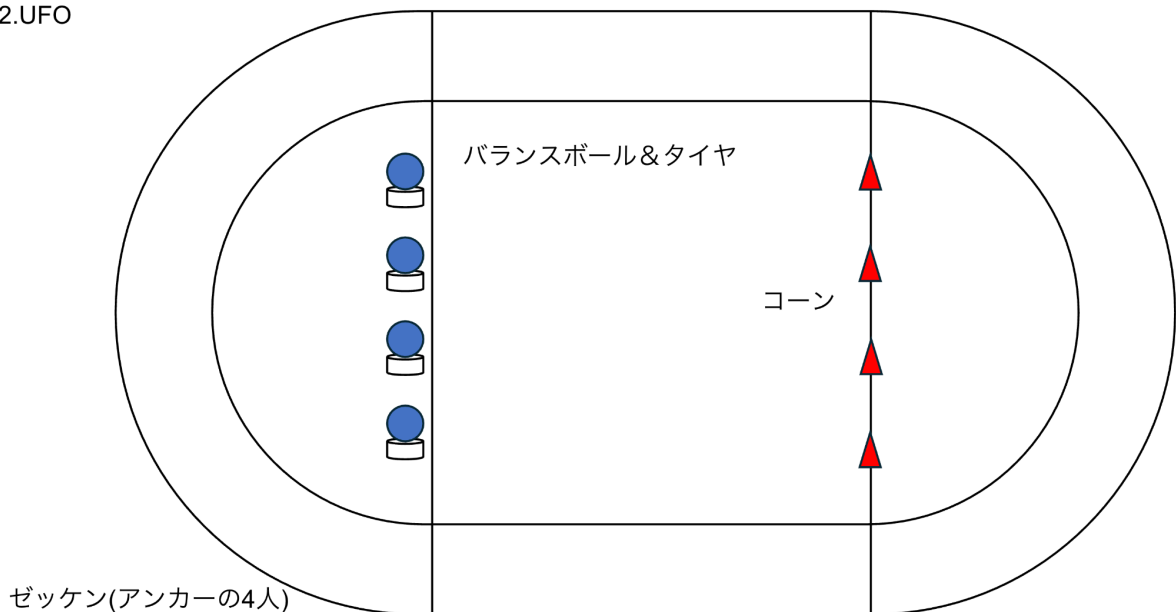
★全競技者

0. 競技者は4人のチームを作り、後ろ向きに腕を組んで、4人で円のような形にする。
1. 「位置について用意」の合図で腕を組みあい、その真ん中に競技者自らボールを乗せておく。
2. スタートの合図で走り出し、北側のコーンを回って自分の組の列の方に戻る(※1)。
3. スタートラインを越えたら、ボールを落とし、腕を組んで待機している次のグループの上に手で乗せる。そこで交代。
4. アンカーは、スタートラインを越えたらボールを落とし、ボールをタイヤの上に乗せることでゴールとなる。

★途中でボールを落とした場合(※1)

1. 落としたボールは競技者が拾う。ボールを再び乗せて再開。

22.UFO



②得点

- B競技

19.戦略的棒奪い（中2・学年競技）

①主なルール

- 1対1のトーナメント方式 4ラウンド
- 棒の配点は、中央（白）が50点、両端（緑）が40点、その他（赤）は30点。
- スタートから約1分で終了。
- 取得した棒で計算した得点が多いほうが勝ち(※1)。

★最初の状態

1. 競技者：スタート前に各競技者は自陣内の自由な位置に立つ。スタートの合図で動き始め、自陣に棒を引き入れる。
2. 7本の棒：下の図のような配置で、棒の真ん中がフィールド中央線に重ねて置いてある。

★競技中

1. 競技者は棒を自陣に引き入れる。敵陣地にすでに入っている棒でも、敵陣地から出す・自分の陣地に引き入れることができる。
2. 競技者は棒の中央のテープより敵陣側の部分に触れてはならない。
3. 棒にぶら下がって引きずられる等、けがにつながりかねない行為をしてはならない
4. 棒を限界線の外に出してはならない。(限界線は合同体育にて説明します)

★勝敗の決定(※1)

1. 棒の中心が自陣に入っている時、得点として認められる。
2. それぞれのクラスの合計得点を計算し、合計得点が大きいクラスの勝ち。
3. 合計得点と同じ場合、以下の方法で勝ちを決定する。
 - どちらの組も取得していない棒が、フィールド中央線に比べてどちらに寄っているかによって、各組が取得したものとみなす。合計点を計算し、多いほうを勝ちとする。

②得点：A競技

19.戦略的棒奪い

