

第97回灘校体育祭「旋」

中3ルールブック

灘校体育委員会 / 2026.09.03 配布

中3の競技

- 借り人競走 (p.1) 7人
- n人n+1脚 (p.1~2) 25人
- よくばりクォーター (p.2) 11人
- サイクロン (p.3~4) 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

9.借り人競走 (中3・各クラス7人)

①主なルール

- リレー形式 アンカーがゴールした順に1位、2位、3位、4位となる。

★全走者

1. 中央ラインに沿って本部の反対側まで走る。
2. 箱の中にある紙を取り、お題に適した人を探す。
3. 本部前にいる体育委員に、お題と見つけた人を言い、正解の判定を受ける。ただし、本部前に移動する時、フィールド内部を突っ切っていくことはできない。リレーと同じラインの外側の範囲で走る。
4. 見つけた人を連れて本部側からトラック中央に戻り、次の走者に交代する。

②得点

- D競技

13.n人n+1脚 (中3・各クラス25人)

①主なルール

- 走るn人の足をバンドで結んで、n人n+1脚で走る往復リレー。
- 1人、2人、3人、4人、5人、4人、3人、2人、1人の順で走る。
- 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。
- 入場後、バンドを結ぶ時間を設ける。
- (可能性は低いですが) バンドから足が抜けたなどの場合は、その場で結び直して再開する。ほどけたまま走っていた場合は失格とする。
- 早い順に1位、2位、3位、4位となる。

②得点

- B競技

③去年の結果

- 1位：4分23秒

25.よくばりクォーター（中3・各クラス11人）

①主なルール

- 1人半周×10人(=5周)の後、アンカー（第11走者）が1周走る。

★奇数走者／アンカーの前半

1. 本部側スタート。
2. 0m～50mまで、バスケットボールでドリブルしながら走る。
3. 50m～100mまで、サッカーボールでドリブルしながら走る。
ゴール前にあるマーカーをジグザグに進みながらドリブルする。
4. 本部反対側ゴール。

★偶数走者／アンカーの後半

1. 本部反対側スタート。
2. 0m～50mまで、ラケットでテニスボールをポンポンしながら進む。テニスボールを落とした場合、自分でボールを拾い、落とした地点まで戻ってやり直す。
3. 50m～100m付近まで、ラグビーボールを手に持って走る。ラグビーボールを落とした場合、落とした地点まで戻って、再び走る。
4. 本部前でトライ（ラグビーボールを地面に置く）して、ゴール。

②得点：C競技

③去年の結果 1位：4分51秒

5.サイクロン（中3・学年競技）

①主なルール

- 6人1組を8組作り、棒を均等に持ってコーンのところでぐるっと回る往復リレー
- **棒を運んでいる最中は、6人全員が棒に触れていなければならない。誰か1人でも棒から遅れた場合は、その遅れた地点からやり直す。**
- 南側のラインスタート⇒南側のラインゴール
- アンカーがゴールした順に1位、2位、3位、4位となる。

★スタート前の並び方や始め方

1. 競技者は横6×縦8に並んで待機。
2. 棒は**持ち上げず**に地面に置いておく。先頭の6人組はスタートまで棒に触れておくのはOK

★コーンの回り方

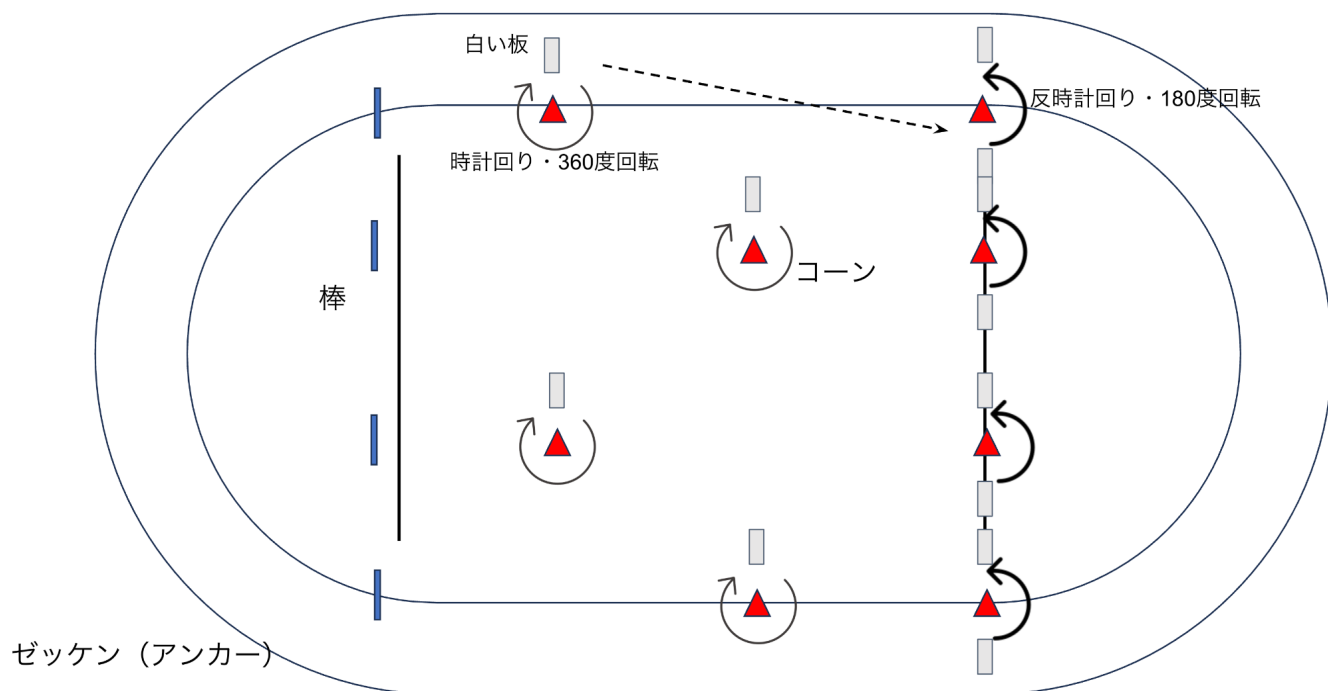
1. 校舎側に向かってスタートし、1つ目のコーンを左側(西側)から入りコーンを中心に時計回りに360°旋回する。(※1)
2. 2つ目のコーン（校舎側のライン上にあるコーン）を右側(東側)から入りコーンを中心に反時計回りに180°旋回する。(※1)
3. 帰りはコーンを旋回せずまっすぐ走って帰ってくる。
4. **コーンを回るいずれのタイミングでも、棒を離す人がいてはならない。**

★白い板の扱いについて(※1)

1. 白い板とコーンを結ぶ線分を棒が通過した時点からコーンを中心に旋回し始める。
2. 360°旋回の場合は旋回の始点となっている白い板にバーが来るまで、180°旋回の場合は2つ目の白い板にバーが来るまで旋回する。
3. 2回目に白い板を通過した時点から、旋回をやめて走ってよい。

★次の組への棒の渡し方

1. 往復して帰ってきた組の棒の両端を持っている2人が、スタートのラインの南側に並んでいる競技者の足元をくぐらせる。両端の2人以外の4人は一旦適当な場所にはける。
2. 棒を持たない並んでいる競技者は、棒が来たら当たらないように跳ぶ(上をまたぐ)。
3. 棒が過ぎ、跳び終わったら今度はしゃがむ。
4. 棒を一番後ろの列までくぐらせたら今度は競技者の頭上を通す。
(頭に当たるととても危険なのでスピードは意識しても怪我に十分に気を付ける)
5. 通し終わって棒を地面に置いたら次の組がスタート。
6. 最終組も棒を次の組に渡すときと同様にスタートライン上に棒を置いたらゴール。



②得点：A競技

③去年の結果 1位：3分28秒 2位：3分38秒