

第97回灘校体育祭「旋」

高1ルールブック

灘校体育委員会 / 2026.09.03 配布

高1の競技

- エルゲルージ (p.1) 15人
- 灘の宅急便 (p.2) 26人
- ピサの斜塔 (p.3) 11人
- run for pull (p.4) 学年競技
- 校長杯／こぼすなキケン／相撲／組対抗リレー : 別紙参照

6.エルゲルージ (高1・各クラス15人)

①主なルール

- 100m×15人リレー
- **テイクオーバーゾーンの範囲内**でバトンパスを行う。この範囲外でバトンパスを行った場合は最下位となる。
- アンカーがゴールした順に1位、2位、3位、4位となる。

★スタート位置

1. 奇数番走者のランナーは東側（生徒のテント側）で待機
2. 偶数番走者のランナーは西側（本部のテント側）で待機

②得点

- C競技
- 世界記録（3分26秒00）より速い記録を出したクラスにはボーナス50点が与えられる。

③去年の結果 1位：3分28秒 2位：3分29秒 陸上部：3分23秒

11. 灘の宅急便（高1・各クラス26人）

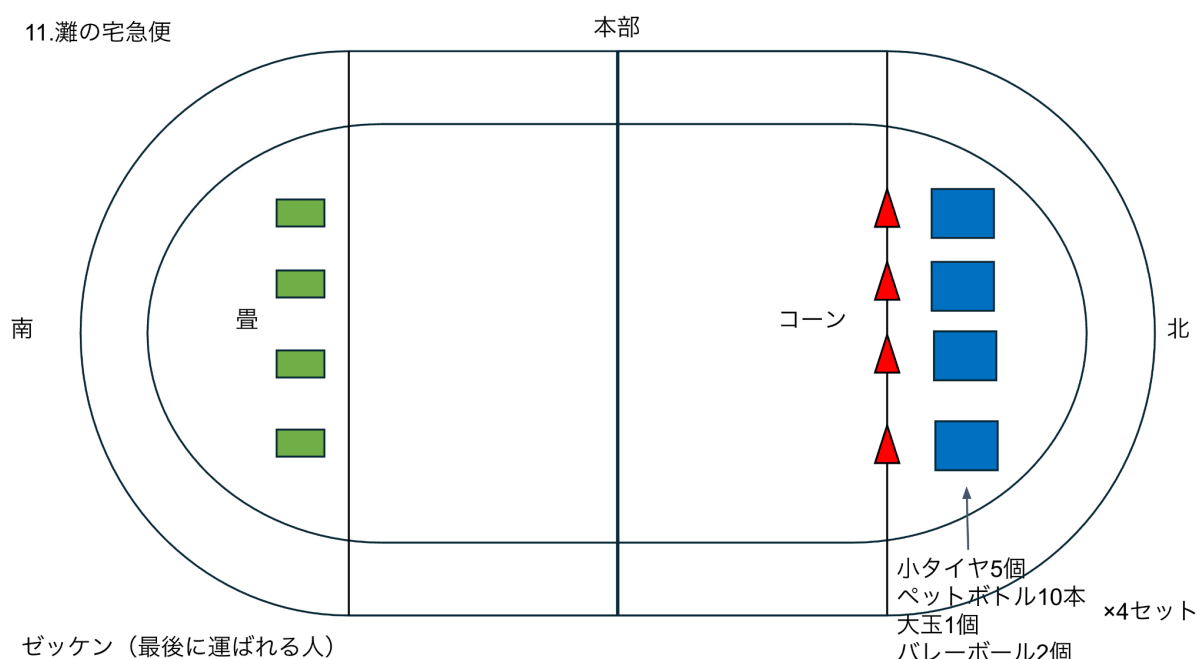
① 主なルール

- 4人が3組と、荷物を乗せる人1人(◎)の計13人で畳に荷物をのせて運ぶ往復リレー
- 13人ずつの2部制
- 第1部：南側スタート⇒北側で荷物を乗せる⇒南側に帰って荷物を下ろす の4周
第2部：北側スタート⇒南側で荷物を乗せる⇒北側に帰って荷物を下ろす の4周
(4周目は人(◎)が乗る)
- 早い順に1位、2位、3位、4位となる。

★第1部の流れ

0. 位置についての合図で畳に触れることができるが、持ち上げてはいけない。
1. 1～3周目で、合計タイヤ5個、2Lペットボトル10本、大玉1球、バレーボール2球を運搬する（運搬する順番は自由）
2. 北側において、荷物を畳の上に乗せられるのは最初に決めた1人(◎)で、それ以外の4人は手伝ってはいけない。
3. 荷物を運搬する（北⇒南）最中で落とした場合、乗せ直してから再開する。
4. 南側に帰って荷物を下ろす時、全てゴールラインより南側の範囲で荷物を下ろす。その後交代する。
5. 4周目に関して：畳を運ぶ人は1周目の4人と同じメンバーとする(1周目の人だけ2回)畳に乗るのは、最初に決めた1人(◎)
6. 最後の畳がゴールラインを完全に越え、畳を下ろした時点でゴールとする。

↓ 第1部のスタート配置（第2部は南北関係が逆になる）



② 得点

- B競技/2 × 2レース

③ 去年の結果 1回目1位：1分46秒 2回目1位：1分34秒

20.ピサの斜塔（高1・各クラス11人）

①主なルール

- 縦方向に積んだ段ボールを持ったまま、障害物をクリアして往復リレーを行う競技
- 1~10人目は片道、アンカーの11人目のみ往復のリレー
- 1往復目を走る競技者（1人目と2人目）は1個の段ボール
2往復目を走る競技者（3人目と4人目）は2個の段ボール
...
- 5往復目を走る競技者（9人目と10人目）は5個の段ボール
6往復目を走る競技者（11人目のアンカー）は6個の段ボール
を持った状態で走る
- 段ボールを落としたら、その場に段ボールを置いて持ち直し、その障害物の最初から再開する
- アンカーがゴールした順に1位、2位、3位、4位となる

★往路の流れ

0. 前の競技者から段ボールを受け取り新たな段ボールを1つ積む（1人目は段ボールを持った状態で待機する）
1. 段ボールを持って南側ラインからスタート
2. コーンを左右に迂回、2個目のコーンで1周まわる
3. サッカーゴールにシュートをする（外した場合は体育委員により補給されるボールを再度シュート）
4. 北側ラインより先で段ボールを次の競技者に渡す

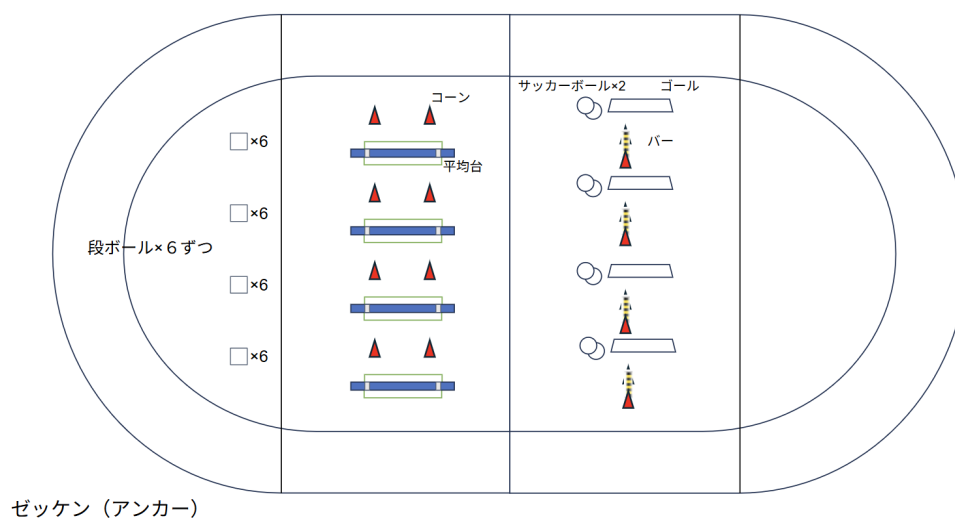
★復路の流れ

0. 前の競技者から段ボールを受け取る（11人目は往路の流れのまま北側ラインを越えた時点で継続）
1. 段ボールを持って北側ラインからスタート
2. コーンバーをまたぐ
3. 平均台を渡る
4. 南側ラインより先で段ボールを次の競技者に渡す
11人目（アンカー）は段ボールを縦方向に6個積み上げた状態で地面に置き、ゴールとなる。

②得点：D競技

20.ピサの斜塔

本部



26.run for pull（高1・学年競技）

①主なルール

- 1対1トーナメント方式
- 参加人数は学年で最も人数が多いクラスに合わせる
- クラス内でrun側（20人）とpull側に分けれる
- 「位置について用意」と言われた時、競技者は綱に触れることはできるが持ち上げてはならない。
- pull側はあらかじめ本部前の綱の横におり、スタートの合図と同時に綱を引く
- run側は綱中心部本部前におり、スタートの合図と同時に走り、pull側に合流して綱を引く
- 綱にくくりつけられた旗の倒れた側を勝ちとする。

②得点

- A競技