

# 第97回灘校体育祭「旋」

## 高2ルールブック

灘校体育委員会 / 2026.09.03 配布

### 高2の競技

- 騎馬戦 (p.1) 学年競技
- 計算リレー (p.2) 12人
- 師弟対決 (p.2) 11人
- 斜方投射 (p.3) 28人
- 校長杯／こぼすなキケン／相撲／組対抗リレー : 別紙参照

### 28.騎馬戦 (高2・学年競技)

#### ①主なルール

- 1対1トーナメント方式 4ラウンド
- 各組は14騎の騎馬を組む
- 騎馬は自分の帽子が相手にとられたときに無力化される。その場合、競技者は騎馬を崩し、場外に出る
- 大将騎馬の帽子が取られた時点で、取られたチームの負け
- 3分経過時に大将騎馬が両組生存している場合、大将のタイマン勝負で決着をつける

#### ★罰則事項

- 相手の騎馬を故意に崩すなど、けがにつながりかねない行為をしてはならない
- 違反があった場合には、審判、教員の判断で当該騎馬を無力化される可能性がある。
- さらに、違反の程度が大きい場合は当該組を最下位とし、または失格させ得る

#### ②得点

- A競技

## 7.計算リレー（高2・各クラス12人）

### ①主なルール

- 100m×12人リレー
- 各走者はコースの真ん中地点に設置されている計算スポット（1走者1問・問題は全クラス共通・走者ごとに問題が別）で計算をする。計算したらスケッチブックに答えを書き、その場にいる体育委員に答えを見せる(※1)。
- アンカーがゴールした順に1位、2位、3位、4位となる。

### ★計算の結果によるペナルティ(※1)

1. 正解した場合：そのまま走り出す。
2. 不正解の場合：顎付き腕立て伏せ(※2)を2回しなければならない。その後、再計算または 3. を行う（不正解のあと計算を放棄する場合は2+15=17回行う）。
3. 回答しない場合：計算を放棄しても顎付き腕立て伏せ(※2)を15回することで、走り出すことができる。

### ★顎付き腕立て伏せの規則(※2)

1. 手を伸ばして、頭からつま先までが1直線になるようにする。
2. 体が1直線になったまま肘を曲げていき、顎がつくまで体を下げる。この時、顎以外の部位（胸など）が地面についてはならない。
3. 肘を伸ばしていき、手を伸ばす。伸ばし切ったところで1カウントされる。

### ②得点

- C競技

## 16.師弟対決（高2・各クラス11人）

### ①主なルール

- 教師と生徒の綱引き対決。
- 生徒は総勢44人
- 「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。

### ②得点

- なし

### ③去年の結果

- 1回目：生徒 2回目：教師

## 23.斜方投射（高2・各クラス28人）

### ①主なルール

- 4人1組、アンカーがゴールした順番に1位、2位、3位、4位が決まる。

### ★全走者

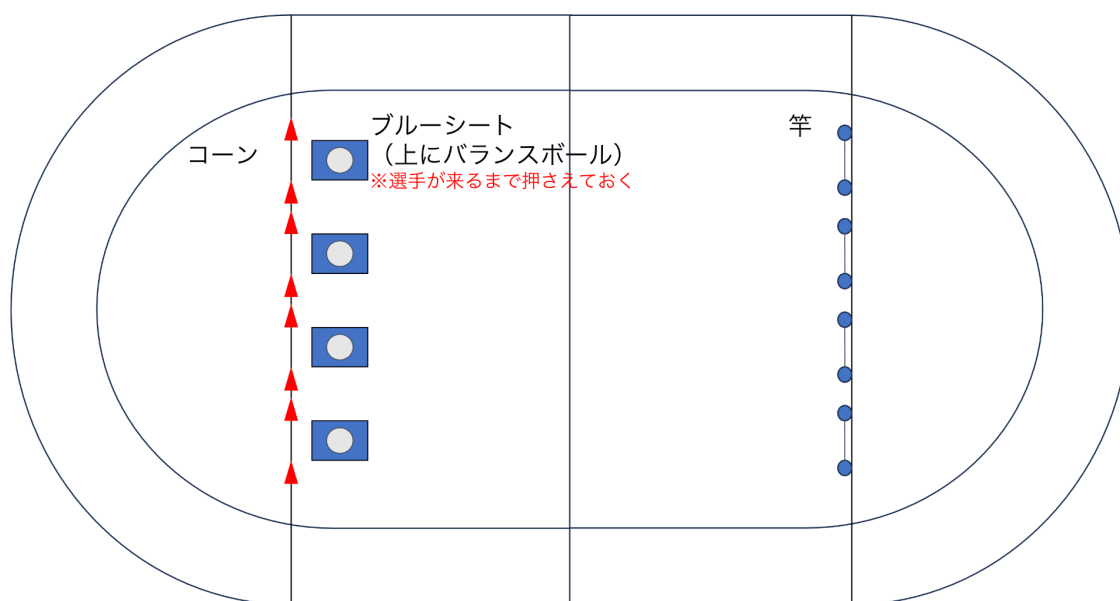
1. 初めに競技を行う4人は、「位置について用意」の合図で各ブルーシートの端を持ち、その上にバランスボールを乗せて待機。このとき、ブルーシートの北側の端がスタートラインにつく位置からスタートする。
2. 出発の合図とともにスタートし、竿の前までブルーシートからボールを落とさずに進む(※1)。
3. タイミングよく勢いをつけてバランスボールを飛ばし、竿の先端に張ってあるテープの上を通過させ(テープに接触しても通過させればセーフ)、競技者が動き、ボールをブルーシートの上でキャッチする。  
ブルーシートの上でキャッチできないなど、失敗したら竿の手前に戻ってやり直す。
4. キャッチしたバランスボールをブルーシートの上に乗せたままスタートラインまで戻り、次の走者4人にブルーシートごと渡す。このとき、ブルーシートの北側の端がスタートラインを必ず越えるようにして渡す。
5. アンカーが持つブルーシートの北側の端が、ゴールラインを越え、ブルーシートとバランスボールを地面に置いた時点でゴール。

### ★バランスボールが落ちた場合(※1)

1. 競技者がボールを取りに行く。ブルーシートの上に手でボールを載せて、落とした場所から競技再開。

23.斜方投射

本部



ゼッケン（アンカー）→各クラス4人

### ②得点

- B競技