

第97回灘校体育祭「旋」

高3ルールブック

灘校体育委員会 / 2026.09.03 配布

高3の競技

- 綱引き (p.1) 学年競技
- スウェーデンリレー (p.1) 8人
- ラストラン (p.1) 18人
- 争奪戦 (p.2) 15人
- THE CHIKARA (p.3~4) 14人
- 校長杯／こぼすなキケン／相撲／組対抗リレー : 別紙参照

33.綱引き (高3・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
- 参加人数は学年で最も人数が多いクラスに合わせる。
- 「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。
- 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

2.スウェーデンリレー (高3・各クラス8人)

①主なルール

- 2部制 (4人×2部)
- 第1走: 100m 第2走: 200m 第3走: 300m 第4走: 400m
- **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。

②得点

- D競技

③去年の結果

- 1位: 2分34秒 2位: 2分37秒

29.ラストラン (高3・各クラス18人)

①主なルール

- 1人半周×8人(=4周)の後、アンカー (第9走者) が1周走る。2部行う。

②得点

- B競技/2×2レース

12.争奪戦（高3・各クラス15人）

①主なルール

- 1対1トーナメント方式で行う。（1試合2分） 4ラウンド
- フィールド内にあるアイテム（バランスボール4個/1個8点、タイヤ8個/1個4点、ペットボトル20個/1個1点）を奪い合い、最終的に自分の陣地にあるアイテムの合計得点が多い方が勝ち。
- 競技者は、2つのタグを腰につけていて、相手チームにタグが2つとも取られた場合は参加できなくなり、アイテムをその場に置いてフィールド外に出なければならない。

★フィールド内での注意点

1. スタート時は自分の陣地（カラーコーン内）に待機し、スタートの合図と共にフィールド内で移動が可能。
2. フィールド内のアイテム同様に、敵陣地に入ったアイテムも競技時間内に限り奪い返すことができる。
3. 相手のタグは自陣以外で取ることができる。
4. タグは自分につけることはできず、取った場合は地面に落とす。
5. アイテムを重ねる事は出来ない。(タイヤの上にバランスボール、など)
6. アイテムを投げるなど怪我につながりかねない行為をしてはいけない。
7. 以下のように各アイテムを一度に持てる数に制限がある。
バランスボール...1個、タイヤ...1個、ペットボトル...制限なし

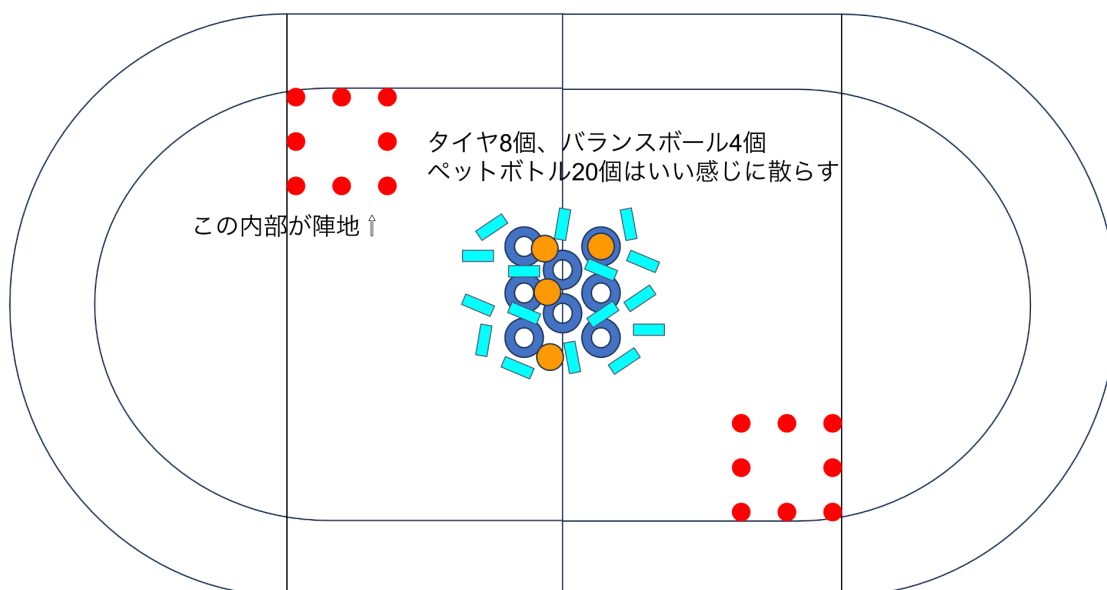
★同点の場合

1. 同ポイントの場合は、バランスボール、タイヤ、ペットボトルの順で数が多い方が勝利。
2. 上記のルールで勝敗がつかない場合は、脱落したプレーヤー数が少ない方が勝利。

②得点：C競技

12.争奪戦

本部



8.THE CHIKARA（高3・各クラス14人）

①主なルール

- 「ワングラー」「鉄人レース」の順に、2部に分けて行う。

ワングラー（各クラス10人）

1. 100m×10人リレー
2. 水入りの2Lペットボトルを各走者が持って走る。
第1、2走者は2本
第3、4走者は4本
第5、6走者は6本
第7、8走者は8本
第9、10走者は10本
3. ペットボトルはリュックに入れる、または手に持つなどしてよい。ただし投げてはいけない。
4. 走者がペットボトルを落とした場合は、落とした地点まで戻って、そこで全てのペットボトルを持って再開する。
5. 勝敗が決していない段階で、ペットボトル内部の水を飲んではいけない。
6. アンカーがゴールした順に1位、2位、3位、4位となる。

鉄人レース（各クラス4人）

1. 100m×4人リレー 計2周
2. アンカーがゴールした順に1位、2位、3位、4位となる。

★第1走者（本部前⇒本部反対側）

1. 本部前スタート
2. コースの3分の1地点くらいの指定の場所まで手押し車で進む。足を持ってもらう人は、合同体育等の段階で**競技者でないそのクラスの人**にお願いしておきましょう。
3. この3分の1地点で、顎付き腕立て伏せ(※1)を20回行う。
4. コースの3分の2地点くらいの指定の場所まで走る。
5. その場所から本部反対側まで、うさぎ跳びをしてゴール。

★第2走者（本部反対側⇒本部前）

1. 本部反対側スタート
2. タイヤを1本持ちながら、コースの3分の1地点くらいの指定の場所まで走る。
3. タイヤはその場に置き、足を麻袋に入れて、コースの3分の2地点くらいの指定の場所まで跳んで進む。
4. その場所で上体起こしを20回行う。足を押さえてもらう人は合同体育等の段階で**競技者でないそのクラスの人**にお願いしておきましょう。
5. 本部前まで走り、ゴール。

★第3走者（本部前⇒本部反対側）

1. 本部前スタート
2. コースの3分の1地点くらいの指定の場所まで手押し車で進む。**足を持つ人を事前に**
3. この3分の1の地点で、顎付き腕立て伏せ(※1)を20回行う。
4. コースの3分の2地点くらいの指定の場所まで走り、そこで上体起こしを20回行う。
5. 本部反対側まで走り、ゴール。

★第4走者（本部反対側⇒本部前）

1. 本部反対側スタート
2. コースの3分の1地点くらいの指定の場所まで走る。その場所でスクワット(※2)を20回行う。
3. タイヤを1本持ちながら、コースの3分の2地点くらいの指定の場所まで走る。
4. タイヤをその場に置き、その場でバーピージャンプ(※3)を10回行う。
5. 本部前まで走り、ゴール。

★顎付き腕立て伏せの規則(※1)

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。

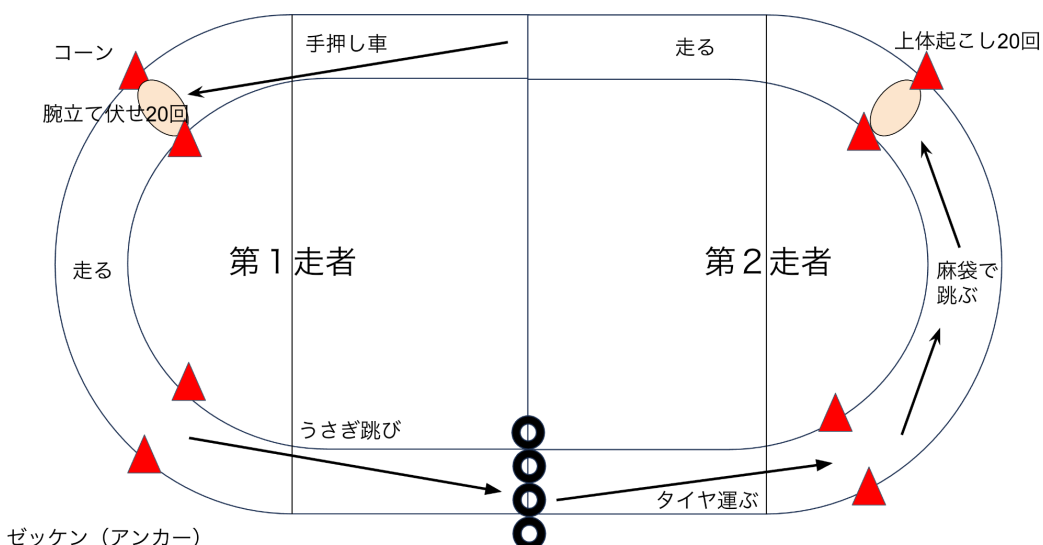
★スクワットのやり方(※2)

1. 足を肩幅程度に開いて立ち、背筋を伸ばす。
2. 背筋を伸ばしたまま膝を曲げていき、太ももが地面と平行になるまで体を下げる。この時、かかとを地面から離してはならない。
3. 膝を伸ばしていき、最初の姿勢に戻る。完全に立ち上がったところで1カウントされる。

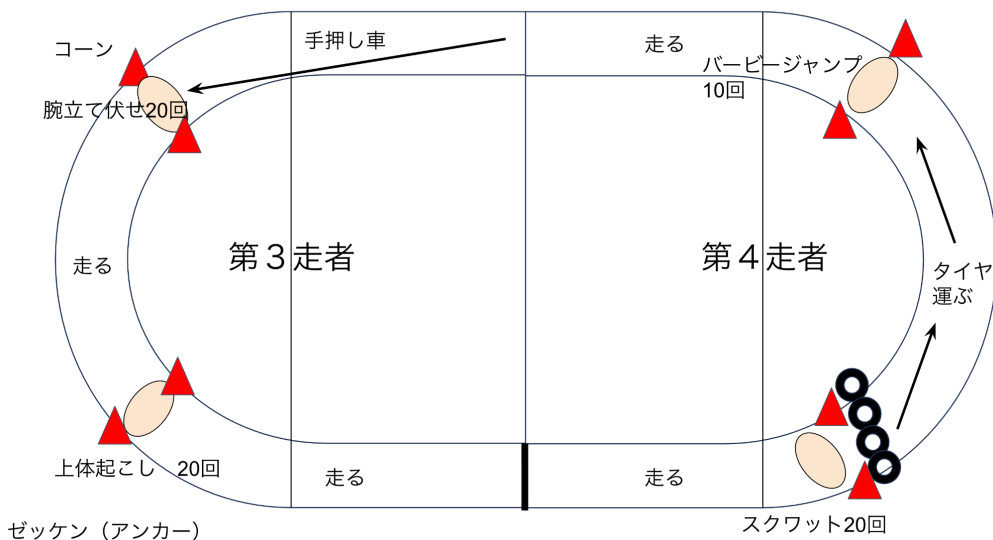
★バービージャンプのやり方(※3)

1. 直立した状態から、しゃがんで両手を地面につく。
2. 両足を後ろに伸ばし、頭からつま先までが1直線になるようにする。
3. 両足を引き戻してしゃがんだ姿勢になり、両手を地面から離す。
4. その場で上に跳び、両手を頭上に伸ばす。両足が地面から離れ、体が伸び切ったところで1カウントされる。

8. THE CHIKARA 【鉄人レース】第1,2走者 本部



8. THE CHIKARA 【鉄人レース】第3,4走者 本部



②得点 B競技