

平成29年度 第40回 30Km遠行実施要項

保健部体育指導係

1 目的

- (1) 心身を鍛練し，持久力を養い，体力・気力の向上を図る。
- (2) 自己の体力を知り，継続して運動を行う態度と習慣を養う。
- (3) 協同の精神を養い，よりよい人間関係を育成する。
- (4) 郷土の歴史・地理等を知り，併せて交通ルール，マナーを身につける。

2 日時

平成30年2月9日（金） 9時30分（男子）・9時45分（女子）

学校出発（雨天順延）→雨天時は金曜日の時間割

順延日 平成30年2月13日（火）→雨天時は金曜の時間割

※この日が実施できない場合は中止とする。

3 コース（詳細は別紙にて）

学校発 → 新川沿い → 伊津部町 → 山羊島トンネル → 鳩浜町 → 浦上町
→ 本茶トンネル → ビッグII折り返し → 本茶トンネル → 浦上町 → 鳩浜町
→ 山羊島トンネル → 伊津部町 → 新川沿い → 学校到着

4 参加者

1～2年生全員とする。ただし，下記に該当するものは除く。

- ・長期欠席者及び不参加届と診断書を提出したもの。

※30km遠行前健康状態調査12月5日（水）に配布。

※参加承諾は12月12日（火）に配布予定。

- ・学校医による健康診断の結果，不参加の指示があったもの。
- ・公欠者

※遠行実施日以降1週間以内に部活動の大会等がある場合には，参加・不参加を考慮する。

5 服装

参加者は，正課体育時の服装とする。（ジャージを脱いだときは正課体育服）

6 競技方法

参加者は全員，定められた制限時間内にチェックポイントを通過しなければならない。

- (1) チェックポイントでは，係員の確認を受ける。
- (2) ゴールでは，到着時にカードを決勝審判から受け取り，集計係に提出し到着順位と時間を記入してもらう。

7 表彰

(1) 各学年個人10位まで（男女別）……賞状 ※次回の全校朝礼にて表彰する。

(2) 完走歩者のみ完走歩証（16：00までに到着した者のみ） ※後日各学級で担任より表彰する。

8 日程

8：30	1・2年生全員 体育館集合 出欠確認 注意事項説明・準備運動・マスク配布
9：30	2年男子スタート→1年男子スタート
9：45	2年女子スタート→1年女子スタート
11：30	先頭到着予定
16：00	最後尾到着予定 ※最終チェックを受けたら各自下校（終礼なし）

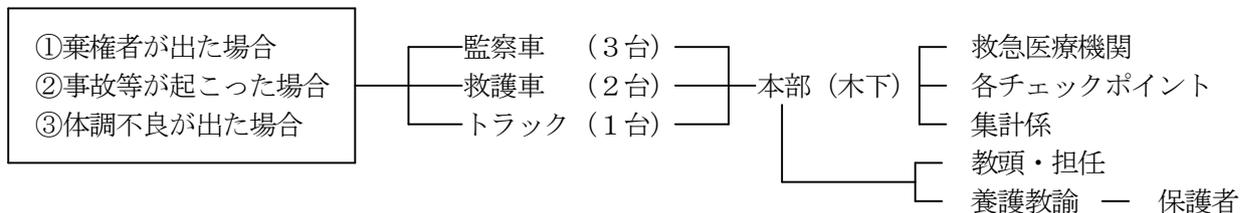
9 注意事項（詳しい注意事項については、生徒用・職員用を後日配布します）

- (1) 前日は十分睡眠をとること。
- (2) 当日は必ず朝食をとること。
- (3) 貴重品等は、担任または見学者に預けること。
- (4) 道路交通法を守り、車歩道の区別のあるところは歩道左側を走歩すること。
- (5) 途中、交通事故・混雑等が生じた場合には、監視の先生に連絡し指示を受けること。

10 安全対策の心得

- (1) 個々の走歩行のペースを守らせ、健康管理や安全に留意し走歩行させるように努めること。
- (2) 走歩行中突発的な状態が生じた場合には、直ちに走歩行を中止させ、近隣の監視の先生に連絡して指示を受けさせること。
- (3) 履きなれた靴、厚めの靴下を用意させ、靴擦れ防止に注意させること。
- (4) 到着後は各自で整理運動をさせ、早めに着替え健康管理には十分配慮させること。

11 緊急時の連絡体制



※詳しい連絡体制については後日別紙にて提案します。

※連絡車等の係になられた先生方には、「緊急連絡体制」への携帯電話の記載をご了承ください。

12 補助役員

見学者は疾病の程度に応じて補助役員として参加すること。

13 その他

(1) 過去の1位の記録

回	年度	コース	男子	女子
39	28	ビックⅡ折り返し	1時間45分12秒	2時間15分41秒
38	27	ビックⅡ折り返し	雨天の為中止	雨天の為中止
37	26	奄美パーク	1時間55分00秒	2時間01分18秒
36	25		2時間 4分57秒	2時間00分09秒
35	24		2時間 1分24秒	2時間26分47秒
34	23		1時間54分42秒	2時間14分47秒
33	22		1時間59分42秒	2時間23分50秒
32	21		2時間03分02秒	2時間25分05秒
31	20		1時間58分28秒	2時間43分31秒
30	19		1時間56分39秒	2時間28分12秒
29	18		雨天の為中止	雨天の為中止
28	17	和光T	1時間52分35秒	2時間23分44秒
27	16		雨天の為中止	雨天の為中止
26	15	本茶	2時間10分09秒	2時間41分38秒
25	14	本茶	2時間14分53秒	2時間37分10秒
24	13		雨天の為中止	雨天の為中止
23	12	本茶	2時間08分53秒	2時間29分58秒

(2) 完走歩者は、16:00にて打ち切りとする。但し、大会運営上、次の3カ所に時間制限を設け、この時間内に通過しない者はその時点で棄権とする。

① 第2給水所 (本茶トンネル先)	約 9 km	11:50
② 折り返しチェックポイント (ビッグⅡ)	約14 km	12:50
③ 折り返し第1給水所 (第2鳩浜壮)	約23 km	15:00

(3) 食事について

チェックポイント・第1・2給水所のみ許可する。ただし、水分補給等はその限りではない。店内の飲食は禁止とする。

(4) 休憩場所

チェックポイント・第1・2給水所を休憩所との兼用とする。

(5) 不参加者及び途中棄権者は、後日追走を実施する。