

プログラム No.	8	種目名	3年 学年種目 障害物競走		参加者	3年生																																	
演技時間		25分																																					
ルール	4つの障害物のあるコースを16周する。1周あたり1分程度を想定する。 速くゴールを通過した順に決する。 障害物はハードルくぐり・卓球お玉・網くぐり・走り縄跳びとする。 二つの障害物を一人が担当し、たすきをつないでいく。 32人になるように、人数を調節する。 2回走る子の制限はないが、連続して走ることはできない。																																						
演技・競技方法	リレー待機場所に並ぶ。一斉での入場はしない。 本部前をスタート・ゴールとする。リレーゾーンでたすきリレーをする。 スタートはセパレートとし、第一ハードル以降はオープンとする。 各障害の終了ライン以降は普通に走る。 ハードルはくぐるのみで、飛んだり倒したりしない。 卓球お玉と走り縄跳びが終わったら、お玉、縄を元に戻す。 競技後は応援席に戻り、一斉での退場はしない。																																						
必要な道具	用具係が用意する物 ハードル18脚 卓球ボール12個 お玉12個 網1枚 タイヤ数本 縄跳び縄12本 たすき6本				選手が用意する物 鉢巻																																		
演技図	<table><tr><td></td><td>用具</td><td>本部</td><td>放送</td><td>救護</td><td>リレー待機場所</td><td></td></tr><tr><td colspan="3">走る</td><td colspan="4">走り縄跳び</td></tr></table>								用具	本部	放送	救護	リレー待機場所		走る			走り縄跳び																					
		用具	本部	放送	救護	リレー待機場所																																	
	走る			走り縄跳び																																			
	<table><tr><td rowspan="2">ハードルくぐる 高さは一番高くする</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="2">走る</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>走る</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td colspan="3">卓球お玉</td><td colspan="4">走る</td></tr></table>							ハードルくぐる 高さは一番高くする						走る						走る														卓球お玉			走る		
ハードルくぐる 高さは一番高くする						走る																																	
走る																																							
卓球お玉			走る																																				
<table><tr><td>生徒応援席</td><td>リレー待機場所</td><td colspan="5">生徒応援席</td></tr></table>							生徒応援席	リレー待機場所	生徒応援席																														
生徒応援席	リレー待機場所	生徒応援席																																					