

趣 旨・・・中学部が今まで大切にしてきたものとして、日々努力を積み重ねることがあります。
年間を通じて取り組んできた駆け足の成果を是非、今回の武庫川マラソンにつげよう。

日 時・・・2017年11月29日(水) **9:00 集合**
 ※更衣を済ませて集合です。8:00～8:30には現地に着いておくこと。
 ※予備日12月1日(金)12:30
 ※雨天であっても集合すること

★9:50 女子 スタート
10:05 男子 スタート

集合場所・・・阪神武庫川駅下車一北へ約0.8km(武庫川橋の北)
(西側の改札口から降りること)
注) 自転車道路・ランニングコースを歩かない

コ ー ス・・・武庫川河川敷公園コース(約10km ※女子7km)

武庫川橋北側(発着)～甲武橋北側(男子折返し)
↓見学者も ※女子折返しは甲武橋南1km

携 行 品・・・体操服(ハーフパンツ・半袖シャツ・長袖・長ズボン)・運動靴
着替え・雨具・手袋・筆記用具(着順カード記入用)
ビニール袋・水筒・タオル **※必ず記名**

走る時の服装下: 体操服(ハーフパンツ) 上: 体操服(半袖)



☆ 阪急・阪神乗り継ぎ等があるので、時間的に余裕をもって行動すること。(ダイヤに注意。)
河川敷へは必ず横断歩道(改札を出て階段を上り南へ少し歩いた所にある)を利用すること。
集合場所付近の仮設トイレに限りがあるので、到着・点呼するまでに出来るだけ用便を済ませておくこと。
阪神武庫川駅での運賃精算は非常に混雑するので、小銭を用意するかカードを利用すること。又、帰りの切符を
購入しておくことが望ましい。一般の方が優先(通路狭し。急いでいる方、お年寄りの方も多し。)

☆ 集合場所に到着後すぐに着替え(担任団の先生に指示された場所)、荷物(ビニール袋でカバーをする場合、ガムテープを貼り名前を書く。)を置く。貴重品は身に付け出欠点呼時に預ける。
※女子は更衣テントあり(1年 川野先生、2年 樋口先生、3年 武藤先生の指示を聞く)。

9:00・・・出席点呼 隊形は、川上より1A・1B～3E・3Fの順に出席番号順に2列縦隊(駆け足隊形)。
級長は、1年—岡本先生、2年—山口先生、3年—遊佐先生に出欠の報告を行う。
※出席簿は重松先生より受け取って記入し、又返却する。(運動委員も級長の補佐をすること)

☆ 集合時間に遅れて到着した者は、まず学年の先生と重松先生に報告した後、着替えること。

☆ 当日止むを得ず欠席の場合は、8:30までに中学部事務室(tel.0798-51-0988)に必ず連絡すること。

☆ 走る前、しっかり水分補給をすること。(少量ずつこまめに)

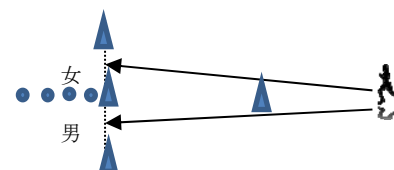
☆ スタートは、最初に1年女子、その25秒後に2年女子スタート、その10秒後に3年スタートし、その10分後に1年生男子、その40秒後に2年生、その20秒後に3年生の順とする。

☆ コースは、ジョギングコースの左側を走ることを原則とし、折返し点は右回りとする。
補修工事箇所がある場合は、途中チェックの先生の指示に従って走ること。
自転車道路を止むを得ず走る時は、自転車に注意する。また対向ランナーにも注意し、特に走路の狭い所は気を付ける(工事車両が出入りする場合がありますので、指示があれば必ず止まるように)。

☆ マラソンコースは、一般の方々の散歩やジョギングにも使われています(一般の方が優先)。横に広がって走路をふさいだりせず、他の走者の邪魔にならないようにし、皆が気持ちよく取り組めるように心掛ける。

☆ 折返し点では、「しるし」を各自の手につけるので先生の指示に従うこと。
(走りながら片方の手を差し出し、「しるし」をつけてもらう)

☆ 走行中、体調が急に悪くなった場合は近くの先生・コーチなどに申し出ること。



☆ ゴールは男女別(図参照)。ゴール後、着順カードを受け取り、カードの着順番号の下に学年・組・番号・氏名を丁寧に記入し、運動委員に提出する。運動委員は出席番号順に並べてまとめ、指示された先生に提出する。
ゴールした後、しっかり汗をふき取り、早目に着替えをしておくこと。

☆ 解散後すぐ帰宅(×保護者送迎)すること。当日のクラブ活動はなし。★解散方法・・・女子→男子 ※1→2→3年
(雨天中止時は、クラブによって活動する場合があります。各顧問の指示に従うこと。)

☆ 全校で第1位より第30位(女子は15位)の者まで、後日表彰する。又クラスの平均順位により、学年内で優勝クラスを決定する。(欠席・見学者は最終ランナーより後位とする。ただし公欠の場合は平均に加算しない。)