

令和5年度 横手清陵学院体育祭 プログラム内容（訂正版）

【プログラム】

時 間	競技種目	対 象	内容と得点
9 : 0 0	開会式 ラジオ体操	色別に整列して、ラジオ体操の採点をする。 採点員：校長、高教頭、中教頭、総技科長、総務主任	
9 : 1 0	中 1 男中 1 女 8 0 m 中 2 男中 2 女 8 0 m 中 3 男中 3 女 8 0 m	全員	*6人ずつの徒競走。1位～6位まで点数。（6点～1点） *1位～3位まで賞品あり。 ゴールをしたら順位カードをもらって、記録係まで報告すること。 *クラスによって人数にばらつきがあるため、男女ごとに各クラスの得点×10÷人数で計算する。
9 : 4 0	高 1 男高 1 女 1 0 0 m 高 2 男高 2 女 1 0 0 m 高 3 男高 3 女 1 0 0 m	全員	
1 0 : 4 0	中 7 0 0 m 高 1 0 0 0 m	各チーム男女2名 各クラス男女1名	*中は各チーム男女2名ずつ、高は各クラス男女1名ずつ出場する。男女別に走る。 ①中学女子12人②中学男子12人 ③高校女子12人④高校男子12人 1位～6位まで点数（6点～1点）
1 1 : 1 0	合 清陵レスキュー	各クラス男3名 女2名ずつ (計15名)	①3人で8個の卓球玉をラケットでリフティングしながら箱まで運ぶ。箱をゴールまで持って行く。 ②①の3人と他7人で後ろ向きに1列になり、頭の上・足の間と交互にボールを運びながら60mを通過する。 ③ボールを受け取り、高校生男子2人は中学生男子3人をゴールまで運ぶ。ゴール後バンザイ。ボールは卓球の入った箱に入れる。 1位～3位（50・40・30） 1組 赤・黄・緑 2組 白・青・紫
1 1 : 3 0	合 シャトル入れ	中10名 高10名（各クラス5+1） (計20名)	*直径2mの円に籠をもった敵人がいる。その籠の中にシャトルを投げ入れる。入れたシャトルの数が点数となる。（直径5mの円より後ろから投げ入れる）籠を持つ人は直径2mの範囲は動けるが籠は頭の上。1分×2 ①緑対紫 ②黄対青 ③赤対白
1 1 : 5 0	中 みんなでジャンプ 高 みんなでジャンプ	各チーム全員 各クラス20名+2	*大縄跳び1分練習 本番3分 (連続して跳んだ最高数が得点) ①.3AⅠ 3AⅡ 2AⅠ ② 2AⅡ 1A 1B ③11 12 13 14 ④21 22 23 24 ⑤31 32 33 34

12:30 13:15	昼休み		
13:20	高 部活動対抗リレー	各部8名以下 (2周のリレー)	*希望する部活対抗リレー(ユニフォーム着用OK)
13:40	中 バランス棒	各チーム 男女1名	*棒を手のひらに立てて乗せ、バランスをとる。倒れたら終了(1位~12位) (12点~1点)
	高 ミスター清陵	各クラス男1名	*水の入ったペットボトルを両手に持ち、肩のラインまで上げてキープ(1位~12位)(12点~1点)
	中 横つなとり	各チーム全員	*真ん中に伸ばしてある綱を合図とともに自分の陣地まで引っ張る。陣地に近い方が勝ち(1分)学年ごと勝った方に10点
	高 綱引き	各クラス男7女3 (計20名)	*トーナメント(ここまでの点数の低いチームをシードにする。) 1位~6位(50・40・30・25・20・15)
14:50	合 色別対抗リレー	中各チーム男女 2名 高各チーム男女 4名	*1人100Mずつのリレーだが、バトンパスの部分での距離の調節はよい。 1位~6位(50・40・30・25・20・15)
15:20	閉会式		