

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2月1日(水) **9:00 集合**
 ※予備日2日(木) 12:30
 (※雨天であっても集合すること)
 ×保護者送迎
 ☆**9:45 スタート**
 (9:45 女子、10:00 男子スタート予定)

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)・運動靴
 着替え・雨具・防寒具・筆記用具(着順カード記入用)
 ビニール袋・水筒・タオル・ウインドブレーカー(必要者)
 ※必ず記名 ※待ち時間用

走る時の服装下: 体操服(ハーフパンツ) 上: 体操服 or クラブユニフォーム(顧問・山道相談)

↑マラソンにふさわしい服装で。×パーカー、ウインドブレーカー、ネックウォーマー

☆ 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(1年一谷口先生、2年一西村先生、3年一河野先生の指示された場所)、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 樋口先生、2年 武藤先生、3年 矢形先生の指示を聞く)。

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年一岡本先生、2年一遊佐先生、3年一重松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、まとめて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。

☆ 集合場所で解散後すぐ帰宅(×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、クラス優勝を
 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。)

