

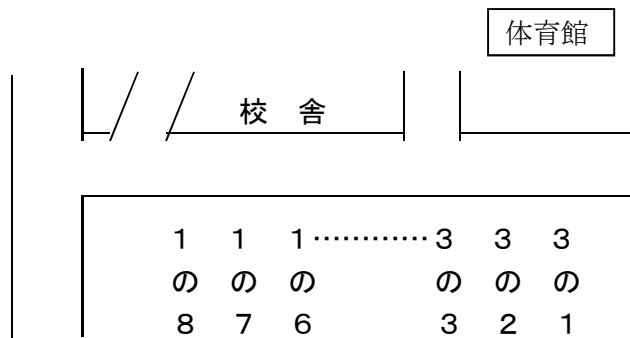
平成28年度 第51回強歩大会（サイカチ沼コース）

実施要項

1. 目的 約30kmの長距離を踏破することによって自己の気力をためし、かつその高揚のための一機会とする。また、集団活動の中で協調の精神を養い、あわせて秋の山野に接し、浩然の気を養う。
2. 日時 平成28年10月20日（木） 6:00～ 小雨決行
※実施が危ぶまれるときには、授業と両方の準備で登校すること。
3. コース サイカチ沼コース（一高～サイカチ沼～秋保、全長33.3km）
制限時間 7時間05分 平均 4.7km/h
4. 時程 6:00 グラウンド集合（出欠点呼）
6:10 開会式・一高体操
6:20 スタート準備
6:25 スタート（6:30スタート完了）
13:35 ゴール制限時刻
14:20 部屋の片付け
14:40 部屋退出
15:00 バス発車

5. 開会式次第

- 1 開会宣言（実行委員長）
- 2 挨拶（学校長）
- 3 準備体操（副実行委員長）
- 4 諸注意（体育科主任）
- 5 閉会宣言



※晴天時グラウンドの集合隊形
各クラス出席番号順に2列縦隊

6. スタート順及び時刻

年 組	3学年（1組→8組）	2学年（1組→8組）	1学年（1組→8組）
時 間	6時25分00秒	6時27分00秒	6時29分00秒

7. 関門 関門では、出欠を確認しスタンプを押す。準関門はスタンプのみを押す。

※ 関門撤去完了時刻は、制限時間の10分後とする。

関門名	区間距離	累計距離	配当時間	制限時刻	最低速度	先頭予想	関門開設
仙台青陵中等 教育学校	8.7	8.7	95分	8:00	5.5km/h	7:00	6:40
活牛寺(準)	4.2	12.9	50分	8:50	4.9km/h	7:20	7:00
赤坂公園	5.4	18.3	70分	10:00	4.8km/h	7:45	7:25
広瀬体育館(準)	5.3	23.6	70分	11:10	4.5km/h	8:11	7:50
サイカチ沼	4.0	27.6	60分	12:05	4.1km/h	8:30	8:10
ゴール秋保	5.7	33.3	85分	13:35	4.0km/h	8:55	8:35

8. 歩行規定

- ① 制限時刻以前に関門を通過する。遅れた参加者は関門で停止させる。
- ② 身体的な事情等で途中棄権をする場合は、関門役員または途中役員に申し出る。
- ③ 服装は運動に相応しいものとする。(体育時の服装が望ましい)
- ④ 天候の激変等を考慮し、雨具・防寒具の用意をする。
- ⑤ 学校～秋保間の所定のコースを関門でチェックを受けながら、独力で踏破する。(走・歩自由)
- ⑥ ゼッケンは常時胸に付けて参加する。無い者は関門を通過できない。
(雨具や防寒具を着用の際はゼッケンを付け替えること。)

9. 道路使用許可条件 (警察からの道路使用許可条件は以下の通りである。)

- ① 出発および到着地は、原則として広場、競技場、道路上以外の場所とすること。
- ② 歩道のある道路は歩道を通行し、歩道のない道路では道路の右側を通行すること。
- ③ 通行にあたっては、道路に広がるなどの交通の妨害とならないように並列通行はしないこと。
- ④ チェックポイントは歩道・道路上に置かず道路上以外の場所とすること。
- ⑤ チェックポイントとなる箇所にあつては、交通量の少ない箇所を選定すること。
- ⑥ 参加者に車輛等による追従はしないこと。
- ⑦ 自主警備体制を確立し現場責任者は、参加者の指揮統制を図り、各種事故防止に努めること。

10. その他

- ① 各自貴重品の管理に留意すること。
(携行品は他人に持たせることなく必ず自分で管理する。)
- ② 公道を使用するので、ルール・マナーをしっかりと守ること。
- ③ 途中においてアクシデントが生じた場合は、コースから外れることなく役員の指示を待つこと。

この件に関する問い合わせ

宮城県仙台第一高等学校 保健体育科主任 佐藤 方信
担当 鈴木 欣郎

TEL 022-257-4501