

第 49 回 体育祭プログラム



目次

- | | |
|------------|---------------|
| 1. 開会式 | 8. タイフーン |
| 2. 部活対抗リレー | 9. ギネスに挑戦 |
| 3. 棒取り 男子 | 10. 学級対抗リレー |
| 4. 棒取り 女子 | 11. 応援アトラクション |
| 5. 綱引き 男子 | 12. 障害物リレー |
| 6. 綱引き 女子 | 13. 色別対抗リレー |
| 7. 玉入れ | 14. 閉会式 |

学年クラスと色

学年\色	赤	青	紫
1 学年	3組、6組、8組	2組、7組、9組	1組、4組、5組
2 学年	3組、6組、8組	2組、7組、9組	1組、4組、5組
3 学年	3組、6組、8組	2組、7組	1組、4組、5組

2026年

No	種目	学年	招集時間	開始時間	終了時間
1	開会式	1, 2, 3 年	8 : 45	8:50	9:15
2	部活対抗リレー	1, 2, 3 年	9 : 20	9:25	9:40
3	棒取り 男子	1, 2, 3 年	9 : 40	9 : 50	10 : 00
4	棒取り 女子	1, 2, 3 年	10 : 00	10 : 10	10 : 20
5	綱引き 男子	1, 2, 3 年	10 : 20	10 : 30	10 : 45
6	綱引き 女子	1, 2, 3 年	10 : 45	10 : 55	11 : 10
7	玉入れ	1 学年	11 : 10	11 : 20	11 : 30
8	タイフーン	2 学年	11 : 30	11 : 40	11 : 50
9	ギネスに挑戦	3 学年	11 : 50	12 : 00	12 : 10
10	学級対抗リレー	1, 2, 3 年	12 : 10	12 : 20	12 : 35
	昼休み			12 : 35	13 : 30
11	応援アトラクション	応援団	13 : 30	13 : 40	14 : 00
12	障害物リレー	1, 2, 3 年	14 : 00	14 : 10	14 : 20
13	色別対抗リレー	1, 2, 3 年	14 : 20	14 : 30	14 : 45
14	閉会式	1, 2, 3 年		14 : 45	15 : 05

1. 開会式

- ◆招集時間 8 : 4 5 ◆開始時間 8 : 5 0 ◆終了時間 9 : 1 5
- ◆集合場所 各色応援席 ◆退場場所 各色応援席 or トラック内側
- ◆参加対象 全校生徒

<進行>

- ・開会の言葉 (実行委員長)
- ・学校長挨拶
- ・諸注意 (生徒支援 G)
- ・PTA 会長の言葉 (配布物説明のため)
- ・選手宣誓 (応援団長 3 名)
- ・準備体操 (副実行委員長)

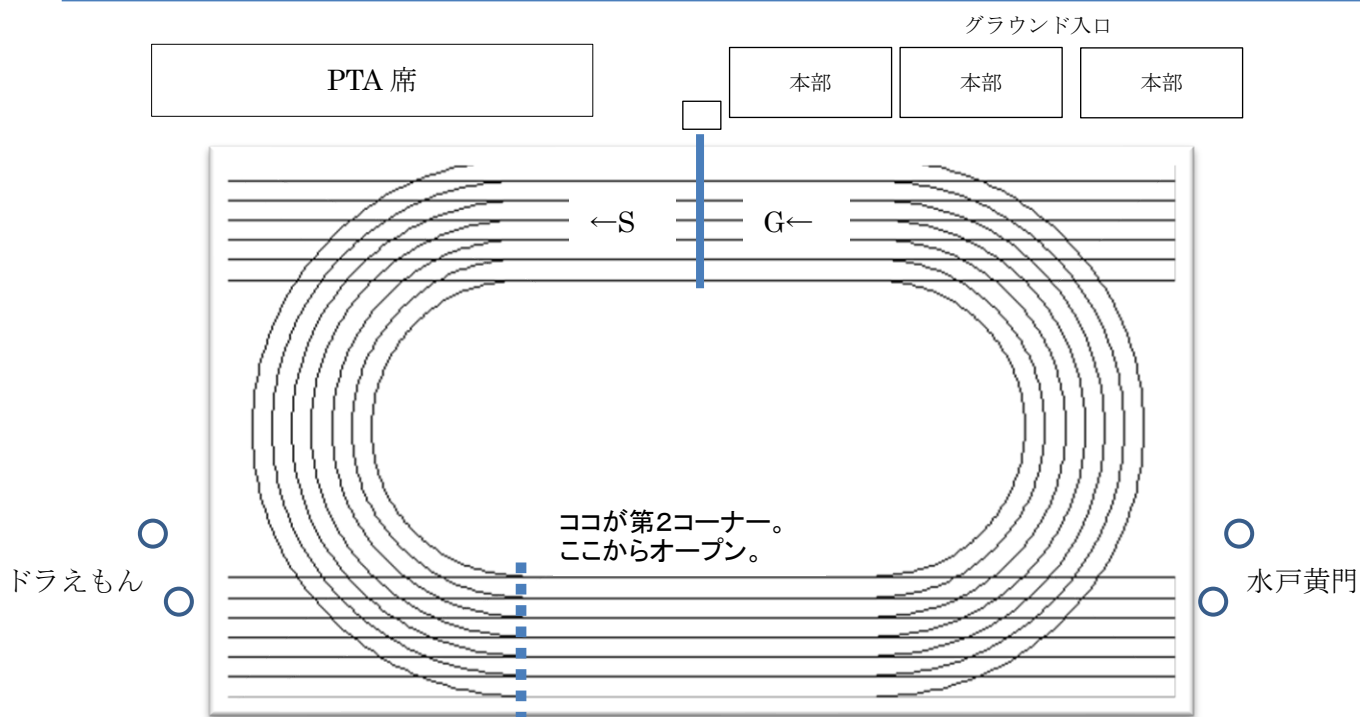
<内容>

*注意： 準備体操中は、はっぴは脱ぐこと。

部活動対抗リレーに参加する人は、事前に更衣を済ませておくこと。

<全体配置>

- ・整列時 (各色の配置は前年度から 1 つ右にずれる)



(実際は、9 コース作り、バックストレートは書かない)

紫組								
3-1	3-4	3-5	2-1	2-4	2-5	1-1	1-4	1-5

赤組								
3-3	3-6	3-8	2-3	2-6	2-8	1-3	1-6	1-8

青組								
3-2	3-7	2-2	2-7	2-9	1-2	1-7	1-9	

2、部対抗リレー

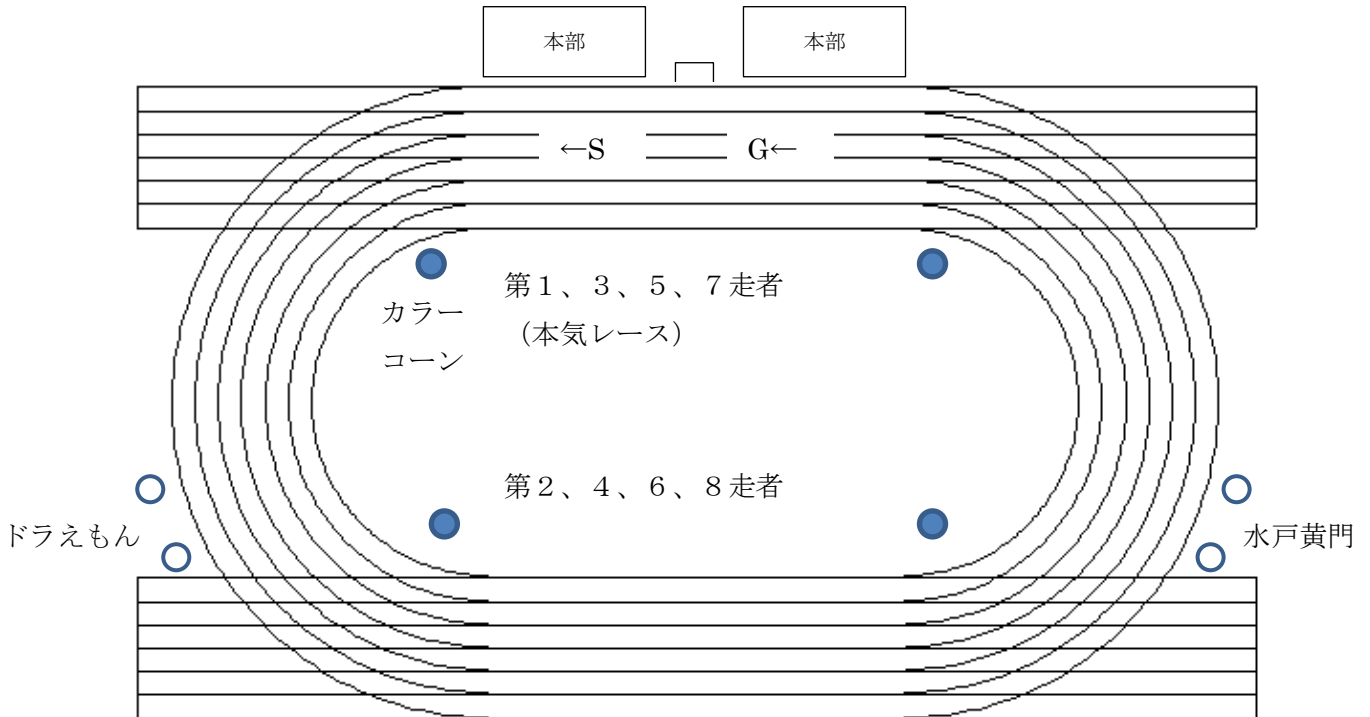
◆招集時間 9:20 ◆開始時間 9:25 ◆終了時間 9:40

◆集合場所 水戸黄門 ◆退場場所 ドラえもん

◆参加対象 参加希望部活動

◆レース数 本気レース 男女別（希望団体数により増減）
パフォーマンス 1レース

○得点、表彰 なし



<競技内容>

本気レース・・・100m×8名

パフォーマンスレース・・・1周

体育着以外に通常の部活動での活動着などの着用を認める

<反則>

- ・港北高校生としてふさわしくない行動、他人・他部をけなす行動、言動。
- ・以上を守れない場合は次年度以降参加を見合わせる場合がある。

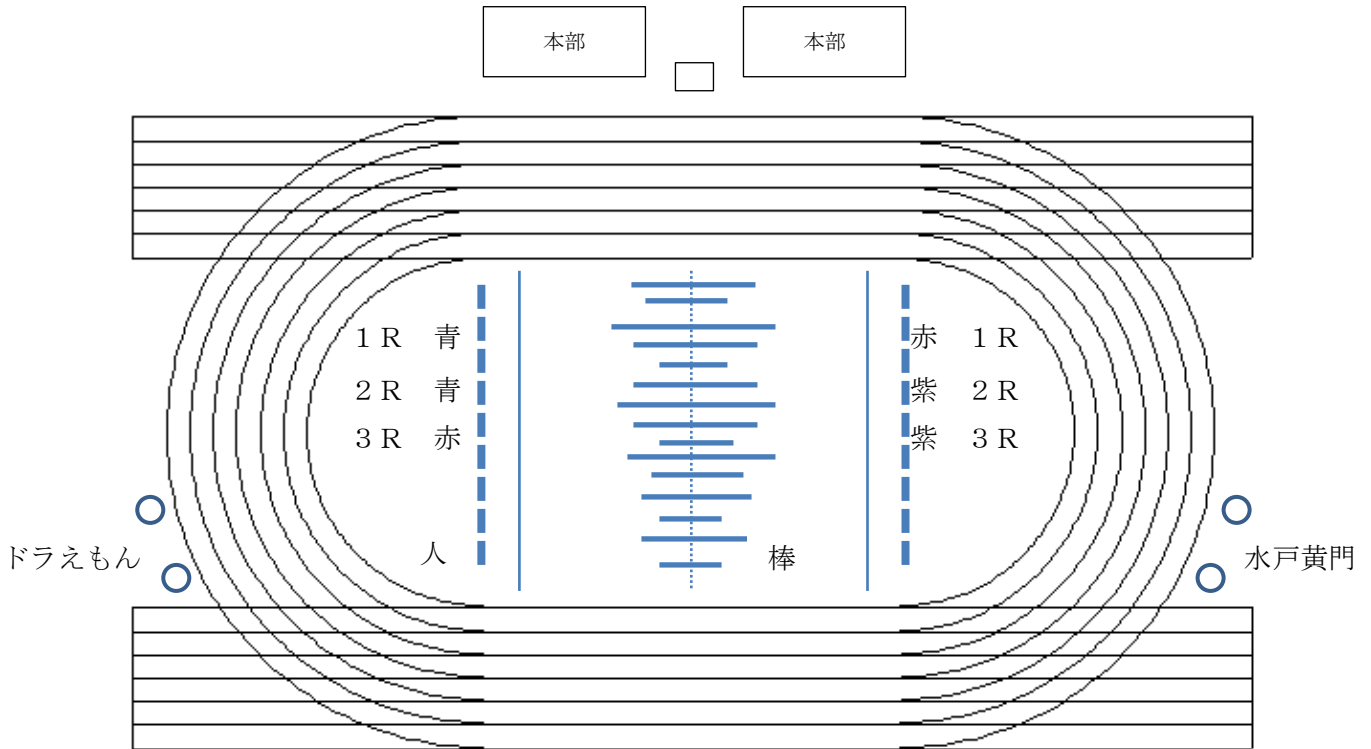
*注意：開会式時に更衣の準備がある場合は、事前に済ませておく。

開会式には相応しい服装で臨む

3. 棒取り 男子

- ◆招集時間 9：40 ◆開始時間 9：50 ◆終了時間 10：00
- ◆集合場所 水戸黄門
- ◆退場場所 ドラえもん
- ◆参加対象 1～3年選抜者
- ◆レース数 3色対抗（1戦目：青 vs 赤、2戦目：青 vs 紫、3戦目：赤 vs 紫）

○得点 1位40点 2位30点 3位15点



<競技内容>

フィールドの中央に置かれた、竹の棒を、両サイドから走って取り合う。
 勝敗は、自陣に引き入れた竹の長さを合算して長い方を勝ちとする。

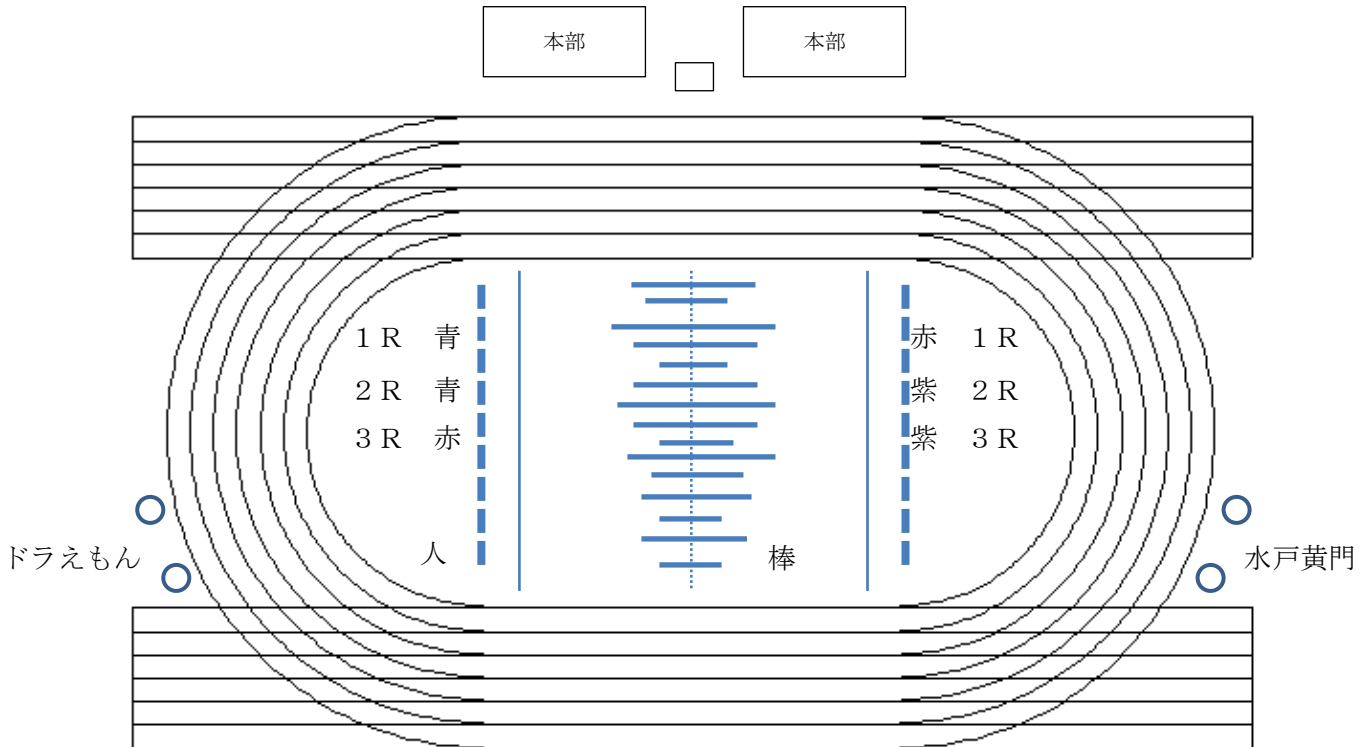
<反則>

- ・獲得した棒を自陣に投げ入れる。
- ・棒を押して相手のバランスを崩そうとする行為。
- ・暴力行為（無得点とする）

4. 棒取り 女子

- ◆招集時間 10:00 ◆開始時間 10:10 ◆終了時間 10:20
- ◆集合場所 水戸黄門
- ◆退場場所 ドラえもん
- ◆参加対象 1～3年選抜者
- ◆レース数 3色対抗（1戦目：青 vs 赤、2戦目：青 vs 紫、3戦目 赤 vs 紫）

○得点 1位40点 2位30点 3位15点



<競技内容>

フィールドの中央に置かれた、竹の棒を、両サイドから走って取り合う。

勝敗は、自陣に引き入れた竹の長さを合算して長い方を勝ちとする。

<反則>

- ・獲得した棒を自陣に投げ入れる。
- ・棒を押して相手のバランスを崩そうとする行為。
- ・暴力行為（無得点とする）

5、綱引き 男子

◆招集時間 10:20 ◆開始時間 10:30 ◆終了時間 10:45

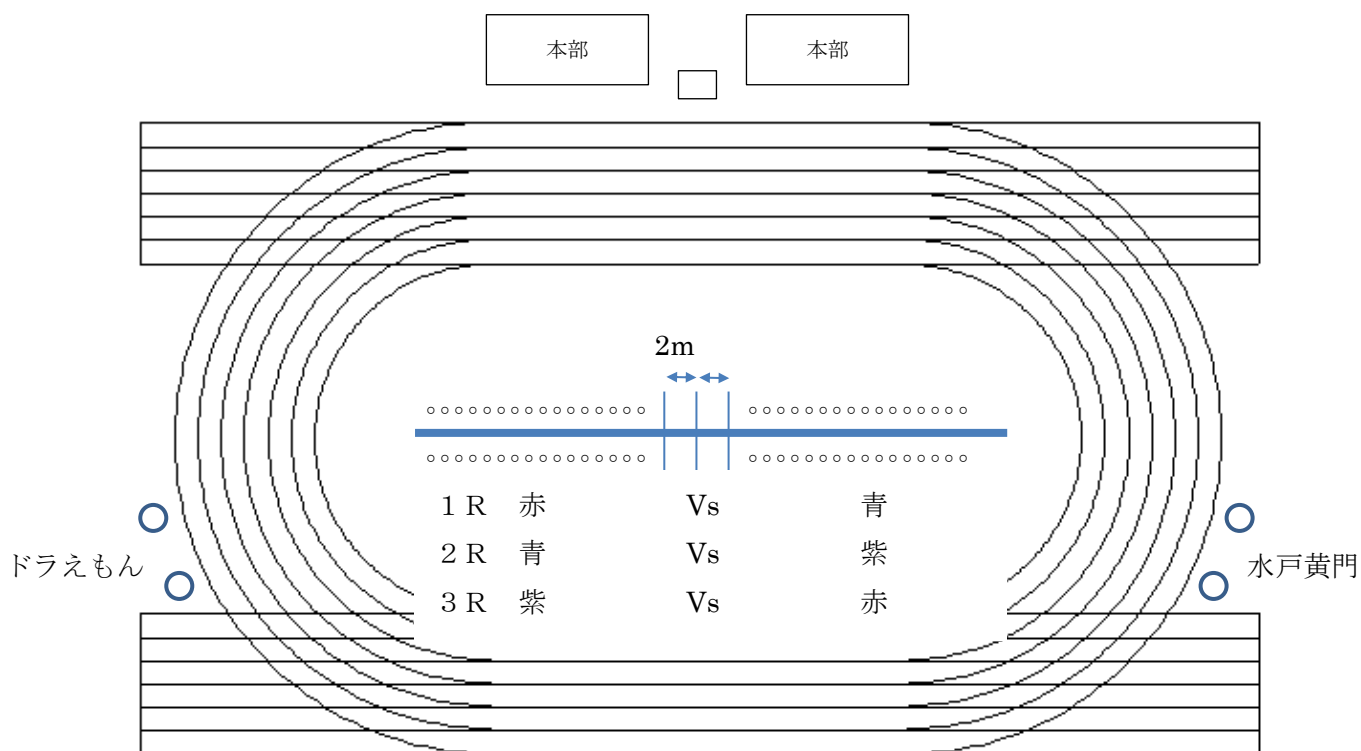
◆集合場所 水戸黄門

◆退場場所 ドラえもん

◆参加対象 種目参加希望者

◆レース数 3色対抗 第1戦目：赤 vs 青 第2戦目：青 vs 紫 第3戦目：紫 vs 赤

○得点 1位40点 2位30点 3位15点



<競技内容>

所定の位置から合図とともに綱を引き合う。綱を自陣に2m引き寄せたら勝ち。30秒以内に勝敗が決まらない場合は、競技終了時点で多く自陣側に引いていたチームの勝ち。3チーム総当たり戦を行い、競技終了後3色とも1勝1敗の場合は、全色30点とする。

<反則>

- ・人数が72人よりも多い場合
- ・合図よりも先に綱を引く

6、綱引き 女子

◆招集時間 10:45 ◆開始時間 10:55 ◆終了時間 11:10

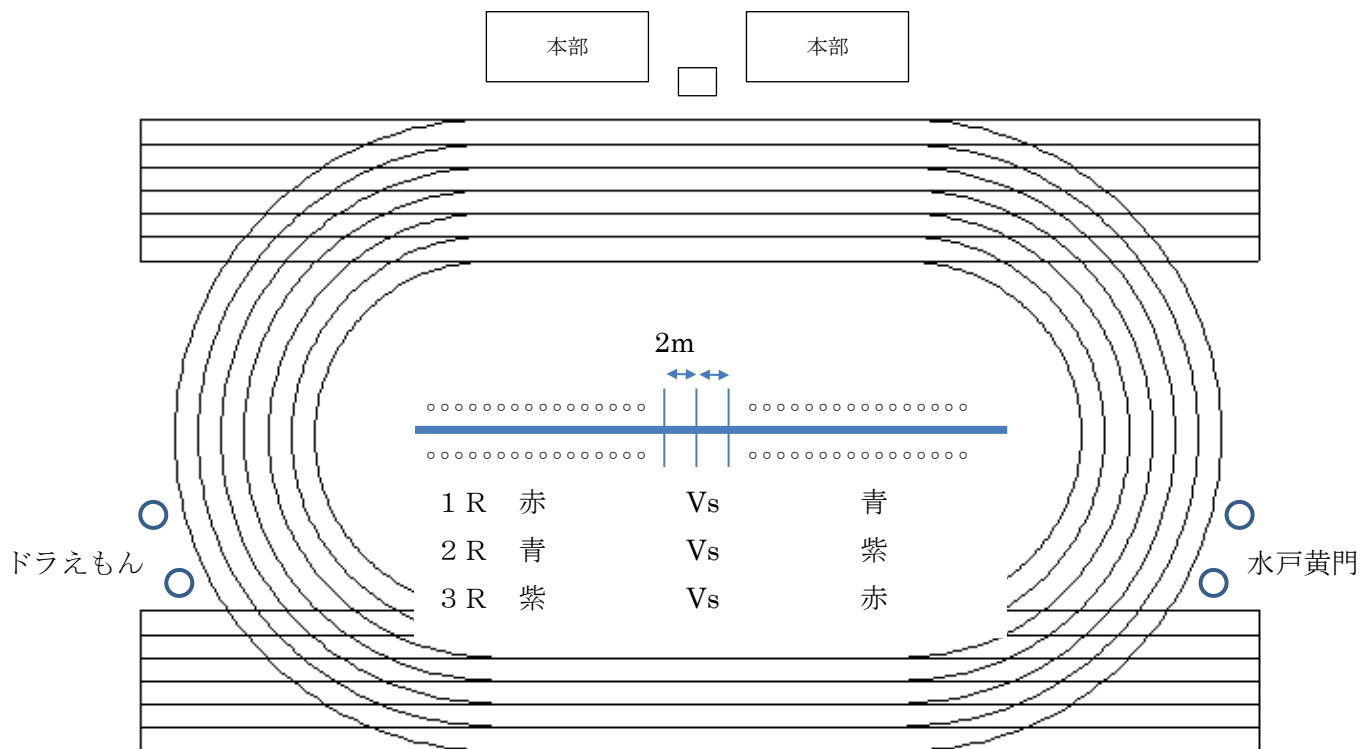
◆集合場所 水戸黄門

◆退場場所 ドラえもん

◆参加対象 種目参加希望者

◆レース数 3色対抗 第1戦目：赤 vs 青 第2戦目：青 vs 紫 第3戦目：紫 vs 赤

○得点 1位40点 2位30点 3位15点



<競技内容>

所定の位置から合図とともに綱を引き合う。綱を自陣に2m引き寄せたら勝ち。30秒以内に勝敗が決まらない場合は、競技終了時点で多く自陣側に引いていたチームの勝ち。3チーム総当たり戦を行い、競技終了後3色とも1勝1敗の場合は、全色30点とする。

<反則>

- ・人数が72人よりも多い場合
- ・合図よりも先に綱を引く

7、玉入れ(1年生学年種目)

◆招集時間 11:10 ◆開始時間 11:20 ◆終了時間 11:30

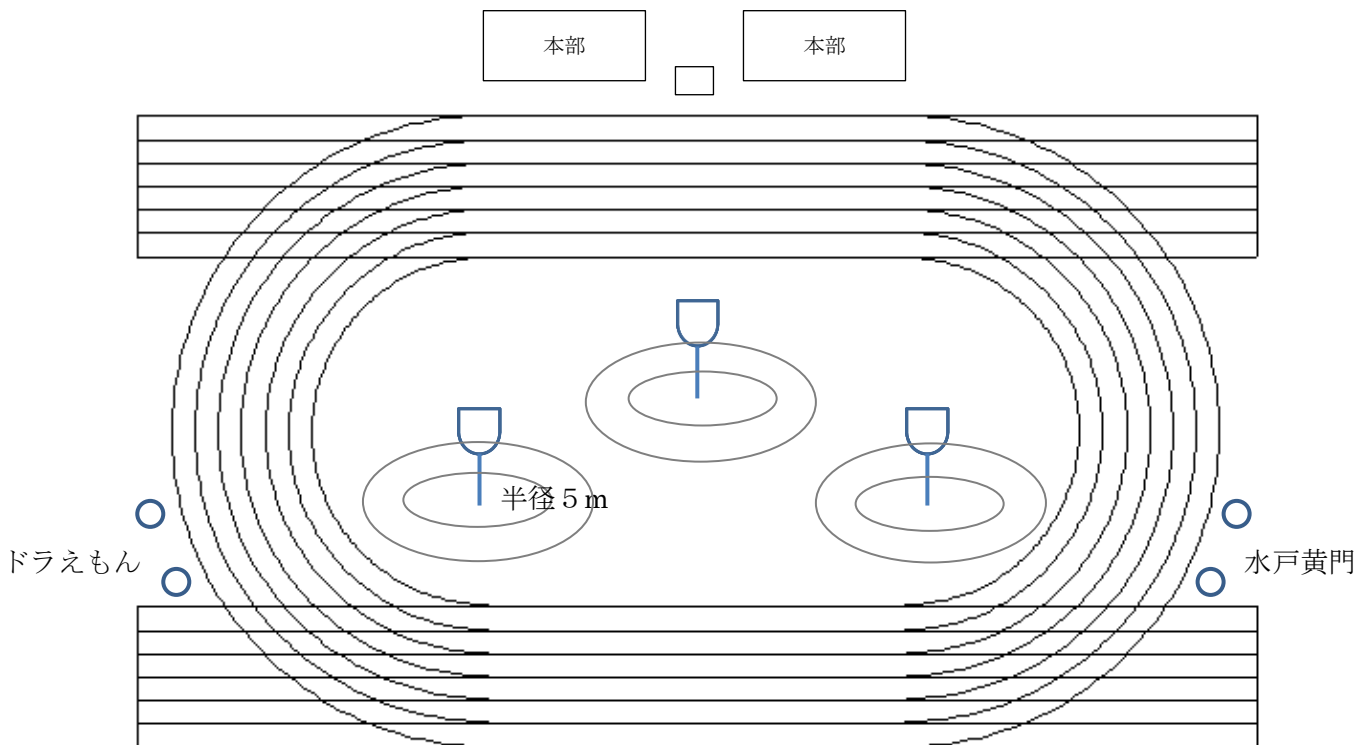
◆集合場所 水戸黄門 ◆退場場所 ドラえもん

◆参加対象 1学年・太尾小学校2年生

◆レース数 3 (1・4・5、3・6・8、2・7・9)

○得点1位20点、2位16点、3位14点、4位12点

5位10点、6位8点、7位6点、8位4点、9位2点



<競技内容>

半径5mのサークルの外側から地上3m付近に設けられた籠に玉を投げ入れる。初めに児童が30秒行い、ホイッスルが鳴ったら外側の円から高校生が30秒玉入れを行う。籠の玉の数によって順位付けを行う。計60秒ランニングタイムで行う。

※児童はサークルに関係なくどこからでも投げて良い。児童は60秒投げ続ける。尚、児童だけが投げている際には高校生が拾ってあげる。高校生はサークルの外から投げる。

<反則>

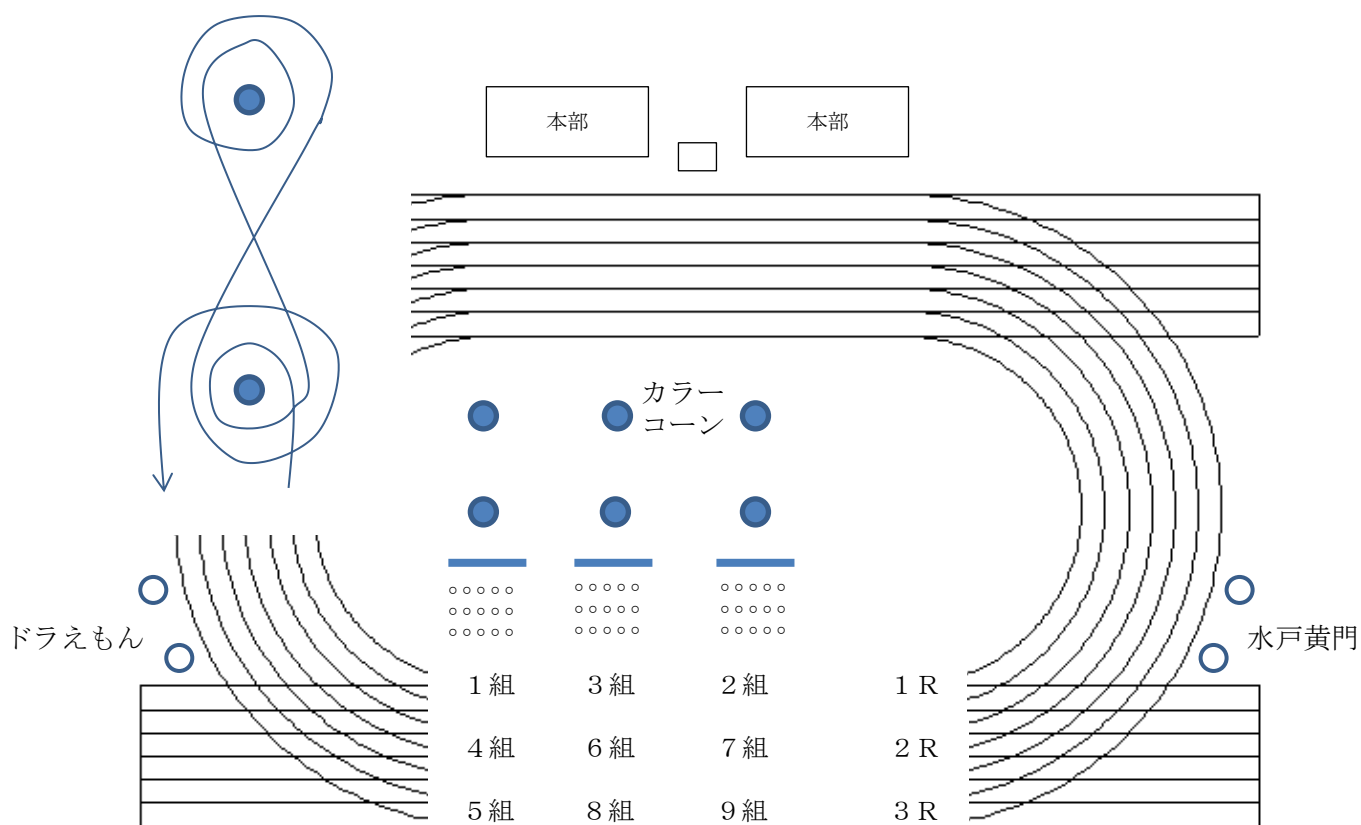
- ・サークル内で投げる。(サークル内の玉を拾いサークルの外側で投げるのはOK)
- ・終了の合図後に投げる。
- ・開始の合図より前に玉を手を持つ。

※終了後、玉は全員で拾いもとに戻す。

8、タイフーン(2年生学年種目)

- ◆招集時間 11:30 ◆開始時間 11:40 ◆終了時間 11:50
- ◆集合場所 水戸黄門 ◆退場場所 ドラえもん
- ◆参加対象 2学年全員
- ◆レース数 3 (1・4・5、8・3・6、2・7・9)

○得点1位20点、2位16点、3位14点、4位12点 5位10点、6位8点、7位6点、8位4点
9位2点



<競技内容>

5人で棒を持ち、約15m前方に設置された目標物(カラーコーン)の周りを1周して、さらに5m先のカラーコーンを1周半、戻って最初のカラーコーンを1周、計3周して次の組に棒を渡す。その際に、棒の両側の者は、棒を持ったまま待機している者の最後尾までの足の下を通して戻り、再度頭上を越して最前列の者に交代する。アンカーのグループの2人は一つ目のカラーコーンまで行き、棒を立ててゴールとする。タイムレースとする。欠席者がいる場合は、2回走ってもよい。

<反則>

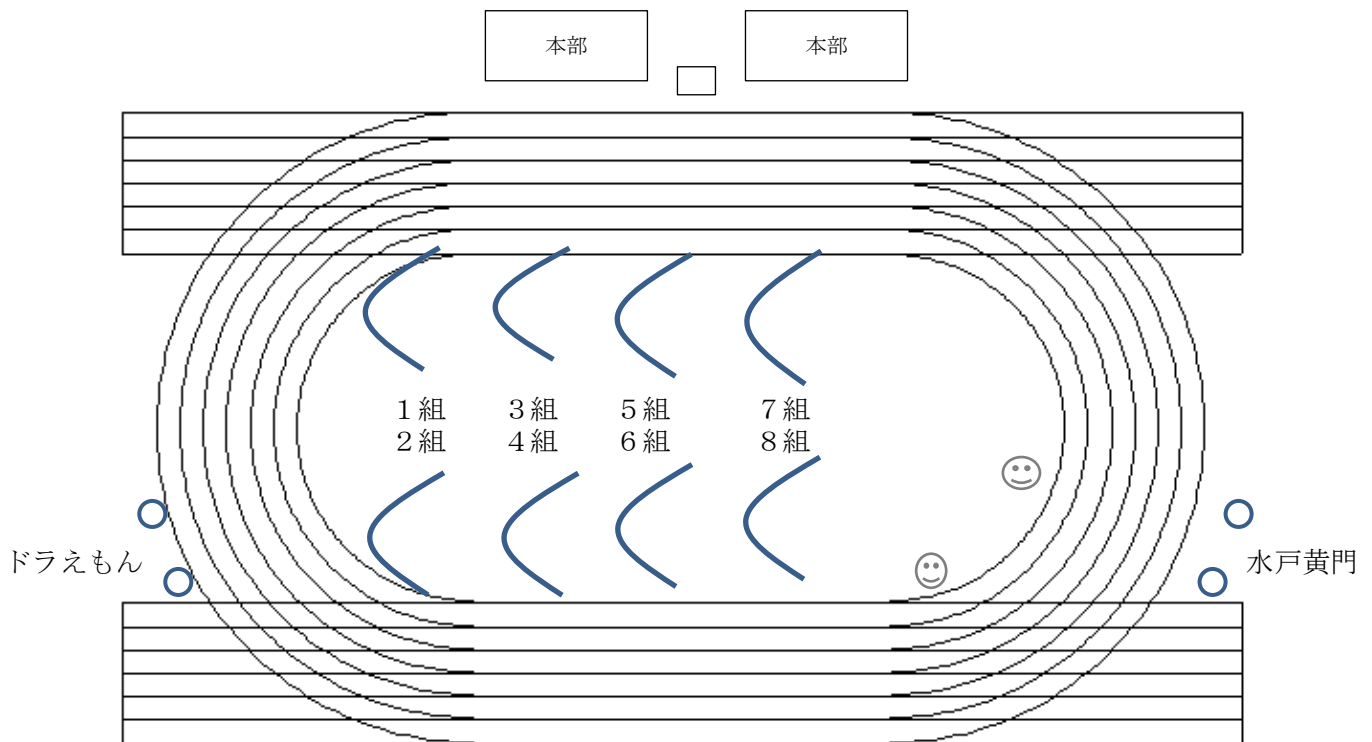
- ・5人以下で走る。(途中で1人以上の構成員が棒を離れたまま進んではいけない)
- ・棒を投げて渡す。

9、ギネスに挑戦(3年生学年種目)

- ◆招集時間 11:50 ◆開始時間 12:00 ◆終了時間 12:00
- ◆集合場所 水戸黄門 ◆退場場所 ドラえもん
- ◆参加対象 3学年全員
- ◆レース数 1 (タイムレース)

○得点1位20点、2位16点、3位14点、4位12点
5位10点、6位8点、7位6点、8位4点

※「赤」「紫」組の得点をそれぞれ2/3倍にする。(四捨五入する)



<競技内容>

8の字跳び。各クラス全員参加で跳躍。2分間での最高連続跳躍回数で学年順位を競う。始める前に30秒間の練習時間を置く。

※クラス全員が対象者

<反則>

- ・3人以上で縄を回す。

10、学級対抗リレー

◆招集時間 12:10 ◆開始時間 12:20 ◆終了時間 12:35

◆集合場所 水戸黄門 ◆退場場所 ドラえもん

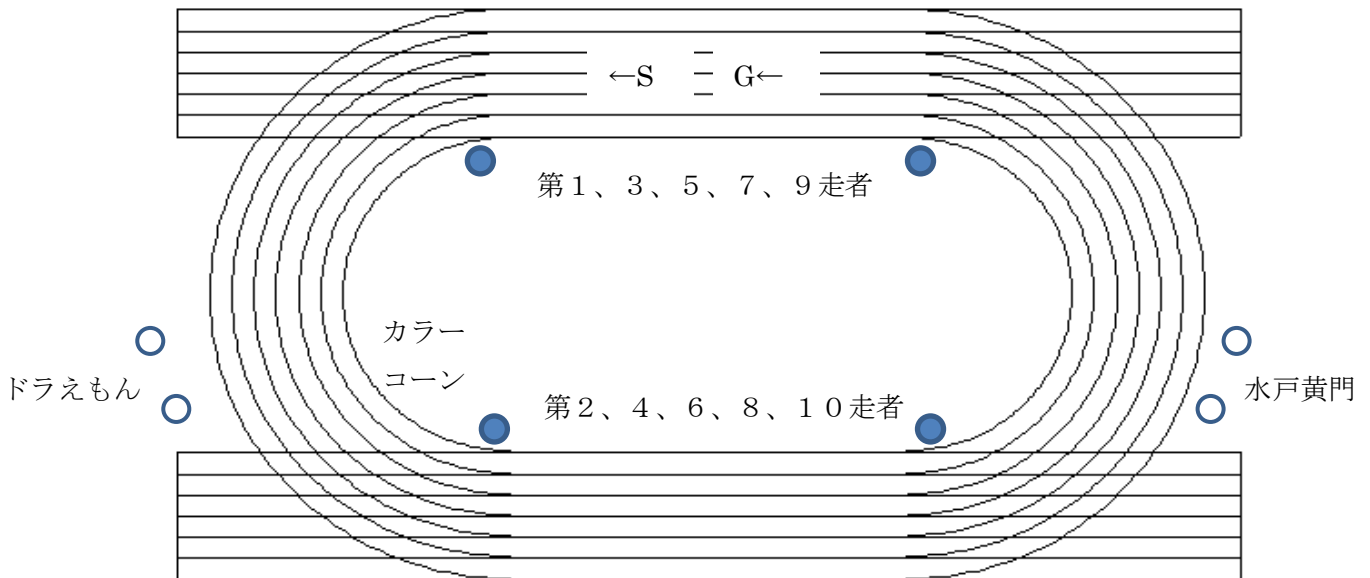
◆参加対象 各学年種目参加者

◆レース数 3 (学年×3)

第1走者	男子100m	第2走者	女子100m
第3走者	女子100m	第4走者	男子100m
第5走者	女子100m	第6走者	男子100m
第7走者	女子100m	第8走者	男子100m
第9走者	女子100m	第10走者	男子100m

○得点 1位30点、2位20点、3位15点、4位10点、5位8点、6位6点、7位4点、8位2点、9位1点

※3年「赤」「紫」組の得点をそれぞれ2/3倍にする。(四捨五入する)



<競技内容>

第1走者はセパレート第2コーナーを曲がり切った時点からオープンコースでリレーを行う。

<反則>

- ・フライングを2回する
- ・バトンゾーンをオーバーする
- ・バトンゾーンで、落とした場合、前走・次走どちらの選手が拾ってもよいとする。
- ・インコースのラインを踏む。

	1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	6コース	7コース	8コース	9コース
1年	1組	2組	3組	4組	5組	6組	7組	8組	9組
2年	1組	2組	3組	4組	5組	6組	7組	8組	9組
3年	1組	2組	3組	4組	5組	6組	7組	8組	

11、応援アトラクション

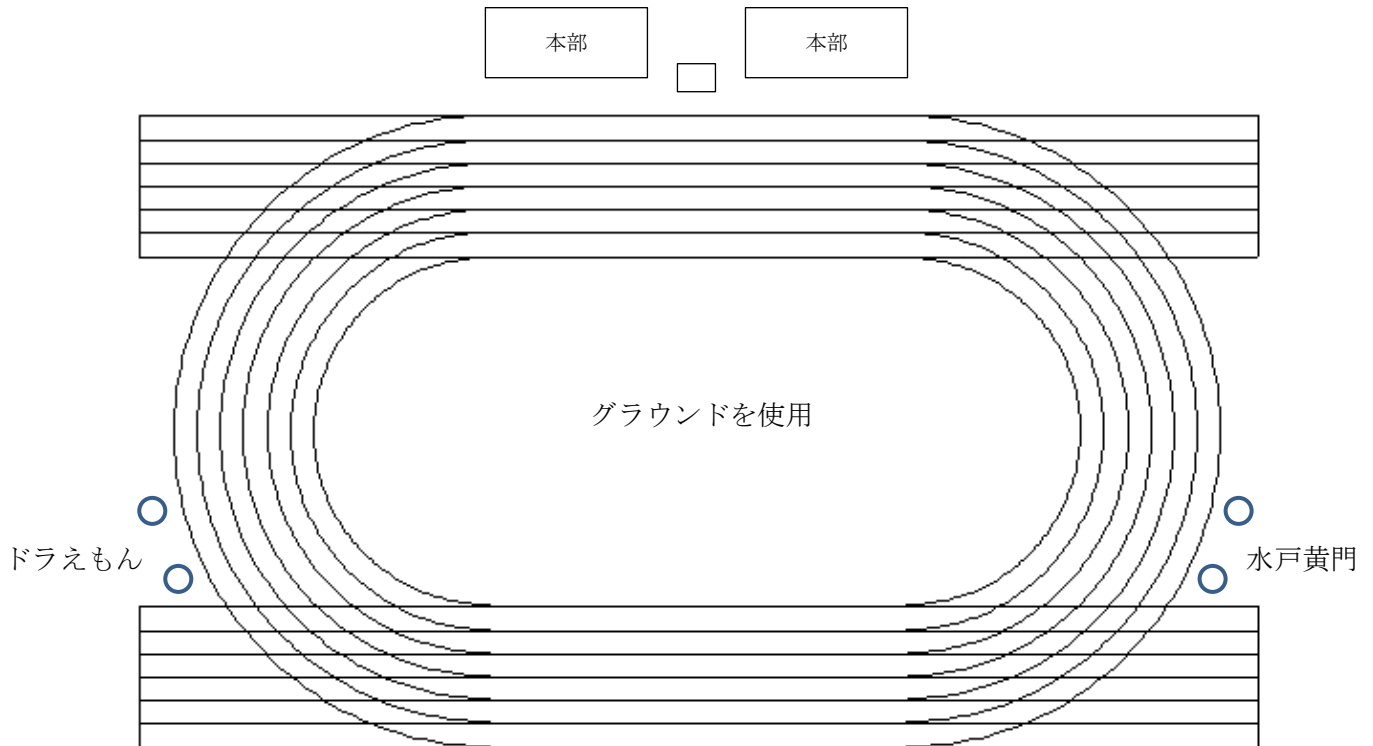
◆招集時間 13:30 ◆開始時間 13:40 ◆終了時間 14:00

◆集合場所 各色応援席 ◆退場場所 各色応援席

◆参加対象 応援団全員

◆アトラクション数 3

○得点 1位40点 2位30点 3位15点



<競技内容>

制限時間5分の中で演技をする。審査は校長、教頭、職員の投票による。

演技順番は団長抽選による。1番() 2番() 3番()

審査基準

- 団の動きに、統一感がある。
- アトラクションに独創性がある。
- 服装に統一感と清潔感がある。
- 大きい動きで見栄えがいい。

12. 障害物リレー

◆招集時間 14:00 ◆開始時間 14:10 ◆終了時間 14:20

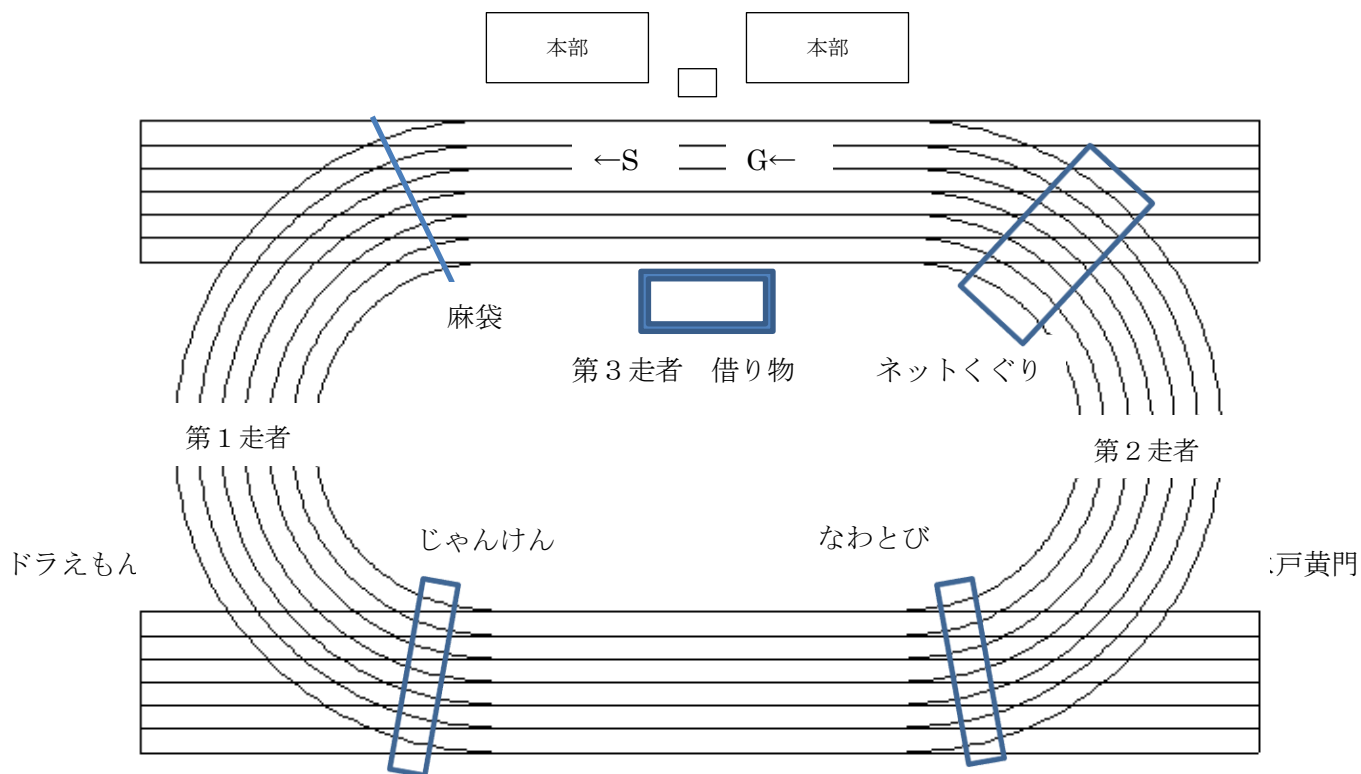
◆集合場所 水戸黄門 ◆退場場所 ドラえもん

◆参加対象 1～3年選抜者（各クラス3名）

◆レース数 3（学年×3）1レース1学年、2レース2学年、3レース3学年

1位16点、2位14点、3位12点、4位10点、5位8点、6位6点、7位4点、8位2点、9位1点

※3年「赤」「紫」組の得点を、それぞれ2/3倍する（四捨五入）



<競技内容>

第1走者（麻袋、じゃんけん）、第2走者（なわとび、ネットくぐり）、第3走者（借り物）、3人の走者でリレーして、スピードを競う。学年別に分かれて3レース行う。借り物は審判の判定を受けてゴールとする。

<反則>

- ・ネットをくぐらずに通過する。

	1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	6コース	7コース	8コース	9コース
1年	1組	2組	3組	4組	5組	6組	7組	8組	9組
2年	1組	2組	3組	4組	5組	6組	7組	8組	9組
3年	1組	2組	3組	4組	5組	6組	7組	8組	

13、色別対抗リレー

◆招集時間 14:20 ◆開始時間 14:30 ◆終了時間 14:40

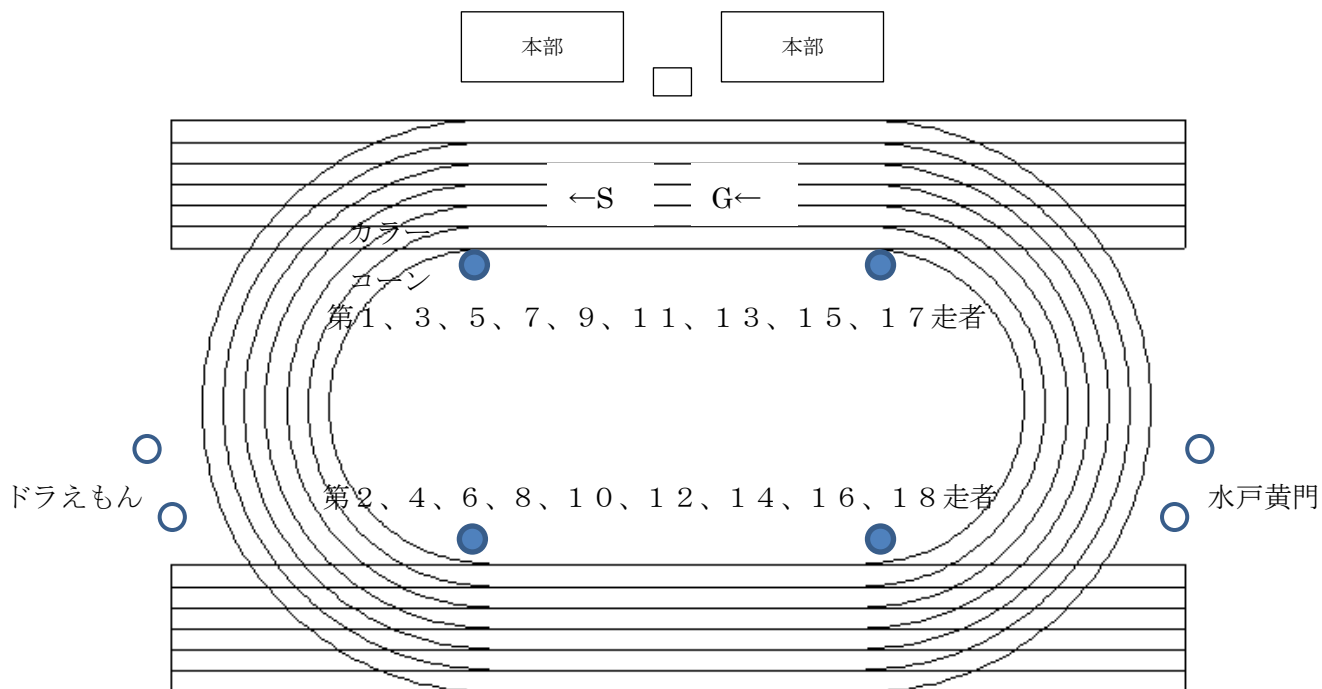
◆集合場所 水戸黄門 ◆退場場所 ドラえもん

◆参加対象 各学年種目参加者

◆レース数 1

第1走者	女子100m	第2走者	男子100m
第3走者	女子100m	第4走者	男子100m
第5走者	女子100m	第6走者	男子100m
第7走者	女子100m	第8走者	男子100m
第9走者	女子100m	第10走者	男子100m
第11走者	女子100m	第12走者	男子100m
第13走者	女子100m	第14走者	男子100m
第15走者	女子100m	第16走者	男子100m
第17走者	女子100m	第18走者	男子100m

○得点 1位50点 2位40点 3位30点



<競技内容>

3学年合同で行う。(各色1チーム、計3チーム1レース) スタート後、第1走者の第1コーナー後からオープンコースとする。

<反則>

- ・フライングを2回する ・バトンゾーンをオーバーする
- ・バトンゾーンで、前走・次走どちらの選手が拾ってもよいとする。
- ・インコースのラインを踏む。

	2コース	3コース	4コース
第1走者	赤	青	紫

14、閉会式

◆招集時間 14:40 ◆開始時間 14:45 ◆終了時間 15:05

◆集合場所 各色応援席 ◆退場場所 各色応援席

◆参加対象 全校生徒

全生徒は、各応援席から移動し、閉会式と同じように整列する。

<進行>

・整理体操 (副実行委員長)

・成績発表 (実行委員長)

・優勝杯・賞状・授与 (校長)

(表彰内容: 応援アトラクション賞、競技賞、総合優勝)

*各賞(総合優勝を除く) 同点で並んだ場合は、校長が投票した組を上位とする。

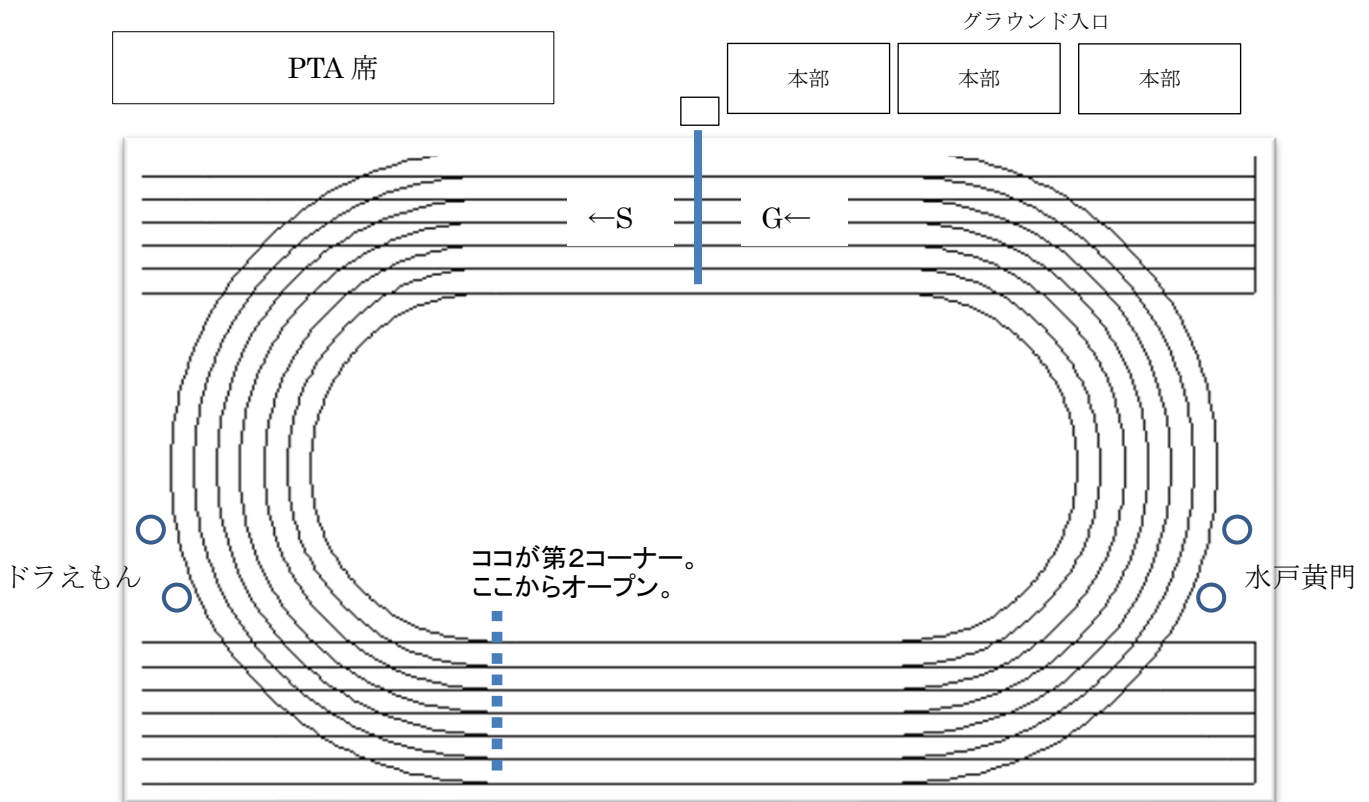
・教頭講評

・校歌放送

・閉会の言葉 (実行委員長)

<全体配置> 開会式同様(各色の配置は前年度から1つ右にずれる)

警備



(実際は、9コース作り、バックストレートは書かない)

紫組				
3-1	3-4	3-5	2-1	2-4
1-1	2-5	1-4	1-5	

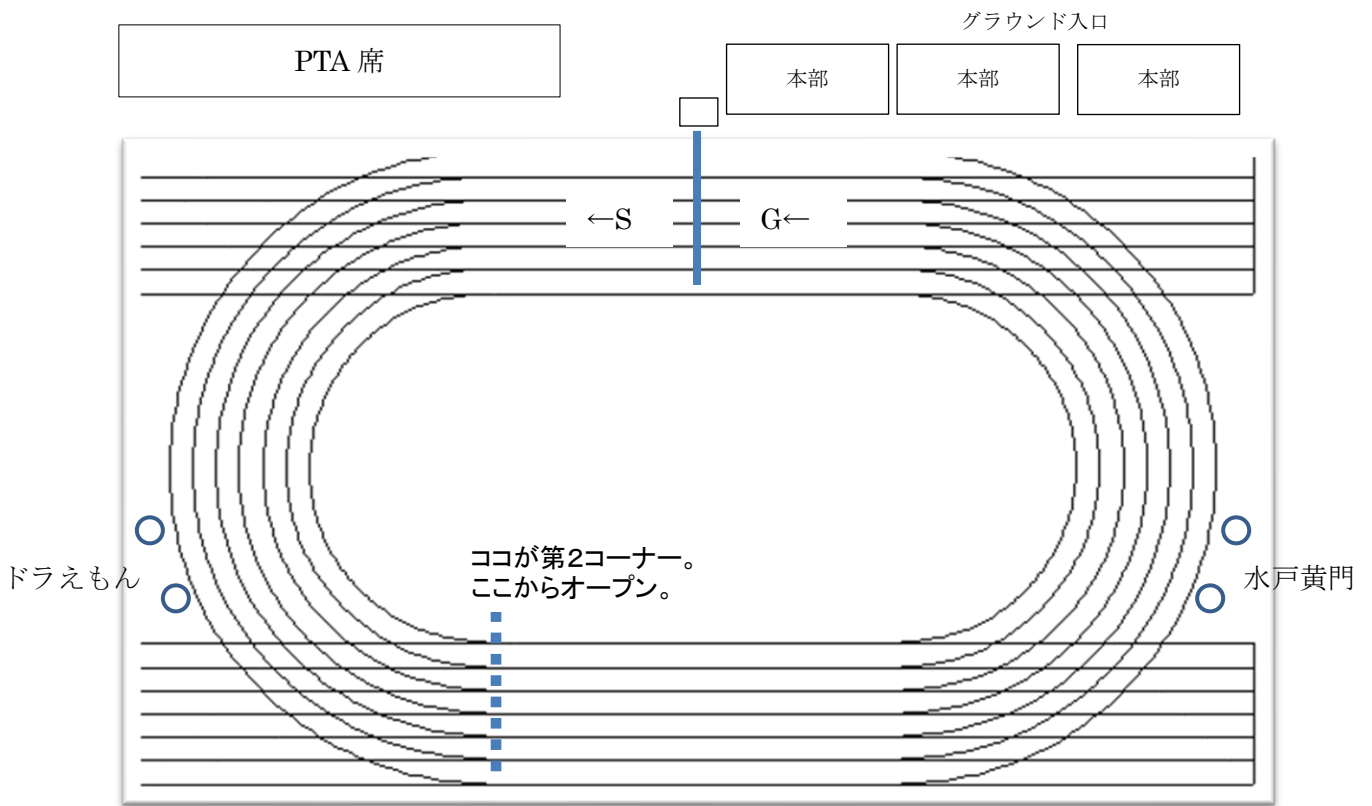
赤組				
3-3	3-6	3-8	2-3	2-6
2-8	1-3	1-6	1-8	

青組				
3-2	3-7	2-2	2-7	2-9
1-2	1-7	1-9		

会場設営 競技場・本部席配置図

【競技場】

受付本部 正門
警備



(実際は、9コース作り、バックストレートは書かない)

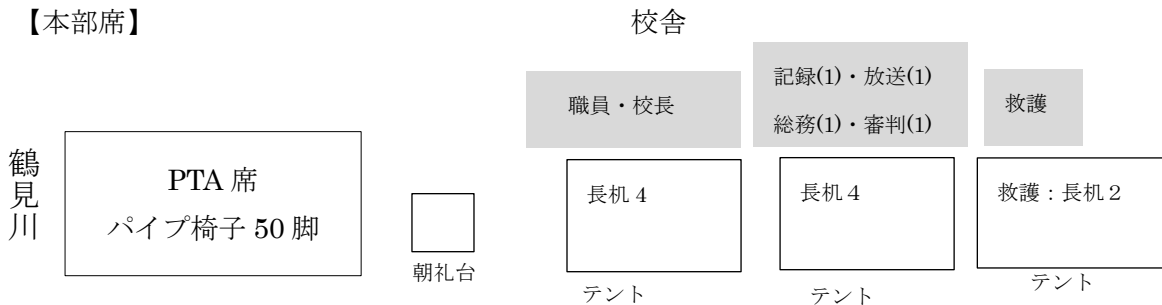
紫組
3-1
3-4
3-5
2-1
2-4
2-5
1-1
1-4
1-5

赤組
3-3
3-6
3-8
2-3
2-6
2-8
1-3
1-6
1-8

青組
3-2
3-7
2-2
2-7
2-9
1-2
1-7γ
1-9

※応援席は各クラスラインを引き、場所を区切る。4列で椅子を並べる。

【本部席】



*長机は、体育館から（10台）移動。

*椅子は、体育館椅子倉庫から100脚程度移動。

*放送関係は、放送部が放送室から必要なものを移動する。

※体育祭 注意事項

- (1). 全校生徒は8時40分までに更衣を済ませる。(女子更衣室を朝から開錠しておく)
- (2). 貴重品及び携帯電話は、各自鍵のかかるロッカーで保管する。
- (3). 更衣を終えた生徒から順次、自分の椅子を持ってグラウンドの各応援席に集合する。
- (4). 朝のSHRは、グラウンドの各応援席で行う。帰りのSHRは、椅子の汚れを落として教室に戻してから行う。(美化委員に雑巾を用意してもらう)
- (5). 競技時の服装は、ハチマキ・半袖・ハーフパンツとするが、擦り傷等が予想される種目については適宜ジャージを着用する。(タイフーンなど)
ピアス、ネックレス、指輪など装飾品は危険なので絶対に身につけない。
ストーン(顔に貼るシール等)も禁止とする。
髪の毛をまとめるものはゴム製品などの柔らかい素材のものとする。(裸足でおこなう競技もあるため)
- (6). 競技中は校舎内への立ち入りを禁止する。(必要とする部・団体を除く)
- (7). 応援団の着替え場所
昼休みと応援団アトラクション終了時に使用させる。
女子：女子更衣室 男子：昇降口
- (8). トイレは、外トイレのみを使用する。
- (9). ごみについては、設置されたごみ箱に捨てる。
- (10). 当日天候がはっきりしない場合は授業の用意もする。延期の場合は、6月4日(木)、5日(金)まで順延とし、それ以降については検討する。

応援団規定

- (1)活動は決められた場所、時間を必ず守ること。
- (2)応援団はパフォーマンスだけでなく、体育祭実行委員と共に、**体育祭の運営**に協力する。
- (3)染髪、髪飾り、露出の多い服装はしない。

服装の規定

- (1)競技時の服装は、半袖・ハーフパンツとするが、擦り傷等が予想される種目については適宜ジャージを着用する。(軍手も配布し、適宜使用する。)
- (2)ピアス、ネックレス、指輪など装飾品は危険なので絶対に身につけない。
- (3)ストーン(顔に貼るシール等)も禁止とする。
- (4)髪の毛をまとめるものはゴム製品などの柔らかい素材のものとする。