

持久走

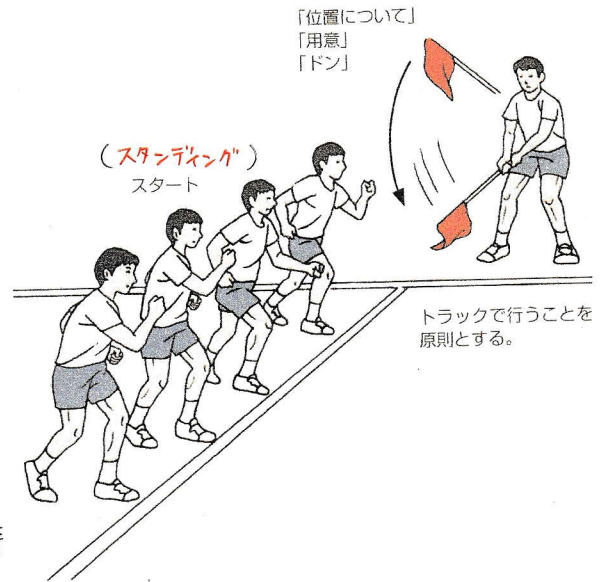
男子 ... (1500) m 走

女子 ... (1000) m 走

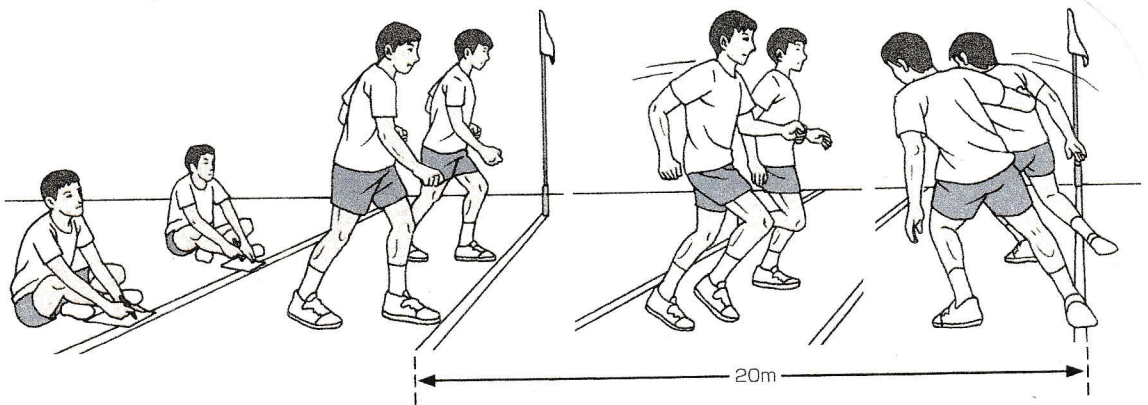
スタートは (スタンディング) スタートで行う。

スタートの合図は、「位置について」「用意」のあと、音または声と、同時に旗を上から下に振り下ろす。

ゴールライン上に (音) が到達するまでの時間を計測する



20m シャトルラン (往復持久走)



電子音でスタートし、次が口鳥るまでに反対側の線を越えるか触れるかする。

(2) 回続けてできなからた場合や、音についていけなくなった (直前) までの折り返しの総回数を記憶する。