

第13回福岡県小学生秋季陸上競技大会 デカチャレふくおか要項

デカチャレ（デカスロンチャレンジ）とは、

「キング・オブ・アスレティックス」と呼ばれる、陸上の十種競技（デカスロン）にちなんだ、多種目の基本運動（走・跳・投）にチャレンジする日本陸上競技連盟のキッズ向けプログラムを福岡県バージョンで実施します。

[日 程] 2019年11月3日（日）雨天中止

・午前の部 9：30～（受付 9：00～）

・午後の部 13：30～（受付13：00～）

9:00～9:30 13:00～13:30	受付（配布物受け取り）受付後、グループ分け
9:30～ 13:30～	準備運動、キッズデカスロンチャレンジ体験
10:30 14:30	解散

[会 場] 博多の森陸上競技場補助競技場

[対象・参加料] 小学1年生～6年生・500円（事前申し込み、ナンバー不要）

[キッズデカスロンチャレンジ種目]（参加人数により種目の変更があります）

種 目	内容・方法（各2回測定）	備考：関係する体力等
30mダッシュ（○秒○）	スタンディングでスタートしてはしりぬけよう。	はしる力
30mミニハードル走 （○秒○）	10m-4台 4.5m×3-6.5m できるだけ同じ足でとぼう	すばやくはしりとぶ力
高とびチャレンジ（○・×）	80cm・90cm・100m 2回のチャレンジで高い高さをクリアしよう。	たかくとぶ力
立ち5だんとび（cm）	できるだけ遠くにとぼう（cm） ① ② ③ ④ ⑤ 着地 両足-片足-片足-片足-片足-両足	とぶ力 ちようせいする力
クロスジャンプ（回）	中から始め、中とまえ・よこ・うしろ・よこへの往復を時計周りかその反対にくりかえします。	すばやくうごく力 ちようせいする力
ターボジャブまとあて （○・×）	もくひょうのまとをめがけてなげる。あたれば○はずれると×	なげる力

※受付は保護者が同伴してください。

※運動できる服装・シューズで来てください。また、筆記用具が必要です。

※参加者には参加賞を予定しております。

※参加者のスパイクシューズの着用はできません。

※給水用水筒は各自でご用意ください。

※終了後は受付付近で解散いたします。

※雨天中止は受付でお知らせ、掲示します。

※事前に動きをイメージして練習すると、上手に動けるようになります。

[お問合せ] 福岡陸上競技協会普及部 fukurikufukyuuofukuoka@gmail.com