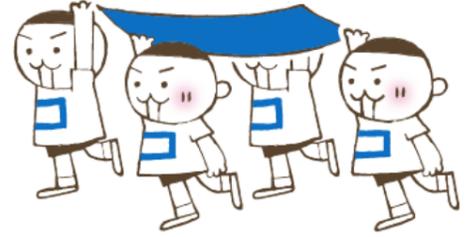


保存版！

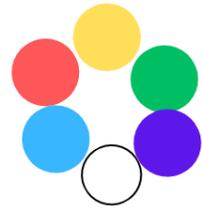
# 保護者による保護者のための 体育祭ガイド



保護者の皆様、体育祭へようこそ！

桐朋女子の体育祭は、さまざまな行事の中でも盛り上がる行事の1つです。なぜなら・・・入学して2ヶ月にもならない中1から経験を重ねた高3まで、全ての競技で6学年対抗で競うからです。（なんとその歴史は昭和23年から始まったそうです！）

ご存じの通り、桐朋女子では中1～高3まで「学年色」を持っています。入学した時から（いや、生まれたときから）決まっています。黄→赤→青→白→紫→緑→黄・・・と繰り返します。体育祭を楽しむには、この学年の順番を覚えておくことが必須！！これだけで興奮度が変わります！



そして先生方や保護者もこの日は、学年色を身にまといまいます。ぜひご来場の際には、学年色の小物を取り入れて、応援気分を盛り上げましょう！どの学年もプライドにかけて「真剣勝負」なので、お嬢様の学年だけでなく6色がそれぞれの色で輝く様子を是非ご覧ください。



人気スタンプ  
「きり☆さん」  
でおなじみ

発行者：2024年度PTA本部

イラスト：山岸実生さん（46期赤）

## ● 体育祭の運営は生徒が中心 ●

体育祭の運営は生徒会の《体育祭委員会》が中心となって行います。審判補佐や得点の記録掲示、招集係、用具係など、細かな役割分担が決まっています。

当日運動部は運営を手伝い、放送部はアナウンス、美術部は得点板を管理、書道部はプログラムや賞状書き、音楽部音楽班は開閉会式での演奏、等、複数のクラブや委員会も役割を担います。体育祭は、生徒の力なくしては、行うことができません。

## ● 選手選考も練習も生徒自身で！ ●

種目は全部で14種目ありますが、出場できるのは原則として1人1種目(例外あり)。選手たちは各学年の期待を一身に背負ってこの種目に集中するのです。誰がどの種目に出るかは、各学年の《体育祭実行委員》が中心となって決めます。

それぞれの希望も聞きますが、基本的には3～4月に計測したタイムを参考にしながら決めます。6年間、同じ種目を継続し、種目のプロとなる人も少なくありません。上級生になると、ほとんど先生方の手を借りずに自分たちで選手を決めることができるようになります。

練習は《体育祭実行委員》のほか、各種目のリーダーも中心となって、練習方法や走る順、並び順なども自分たちで考えています。高学年になるにつれ戦略を練るようになり、得点の高い個人種目に速い人・強い人を固める学年、リレーなどで速いメンバーを固めたチームを作る学年等、勝利にこだわった選手選考をすることもあるそうです。



## ●中1だけは特別に卒業生が伝授●

練習などは生徒自身でというものの、中1はまだやり方を知りません。そのため中1だけは特別に、3月に卒業した同じ学年色の卒業生や上級生、先生方に教えてもらって練習をします。特に団体徒手や応援交歓は何度も卒業生が教えに来てくれるのです。中1にとって卒業生の力は欠かせません。



卒業生の学年色に対する思い入れは卒業してからも薄れることはなく、同じ学年色の後輩たちを応援しに体育祭に足を運んでくれます。

中1の時に先輩たちにお世話になった分、自分が上級生・卒業生になったときには、新中1に教えてあげるのです。それが技術や思いの継承となって、伝統が続いているのかもしれないね。

## ●応援交歓の準備は1年がかり！●

応援交歓は各学年の《応援企画委員》が中心となって行います。前年の体育祭が終わった瞬間から、次の体育祭の準備を始めます。テーマ決めから構成・振付・衣装や小道具・歌・太鼓など全て自分たちで作っていきます。長年の応援交歓で、様々な演出や振付が既出の中、新しいものを生み出そうと工夫を凝らします。複雑な振付を図式化して、学年のみんなに伝えるのも大事な仕事。なかなか皆の気持ちが一つにならず、形にならずに苦しむことも多々あります。

体育祭はその集大成となる日。1年かけて準備をしてきた「最後の1回」に、自然と魂が込められます。演技後には歓喜の声や安堵の混ざった声、そして拍手が沸き上がります！高3では後ろに飾られている「垂れ幕」にもご注目！！

楽しいのは生徒だけじゃない！！

## 保護者も楽しい！桐朋女子のPTA



### 【本部】

学校と保護者との架け橋になるように活動しています。

個性豊かな桐朋女子の学校行事を知って、さらにはご自身にもご参加いただくことで、お嬢さまと共に桐朋生活を楽しんでいただけたら嬉しく思います。

保護者目線での「体育祭ガイド」を作成いたしましたので、保護者の皆様にも体育祭をお楽しみいただけたら幸いです

### 【広報部】

保護者が楽しみにしている『PTA便り』を、年3回の発行を目指して今年度も鋭意作成中！さっそく体育祭も保護者目線で取材します。紫のビブスが目印です。

### 【文化部】

秋に素敵な催し物を企画中！どなたをお呼びするかはお楽しみに！

### 【厚生部】

制服バザー企画。サイズアウトした制服を寄付していただき、後輩たちに有効活用してもらえらる場を作ります！

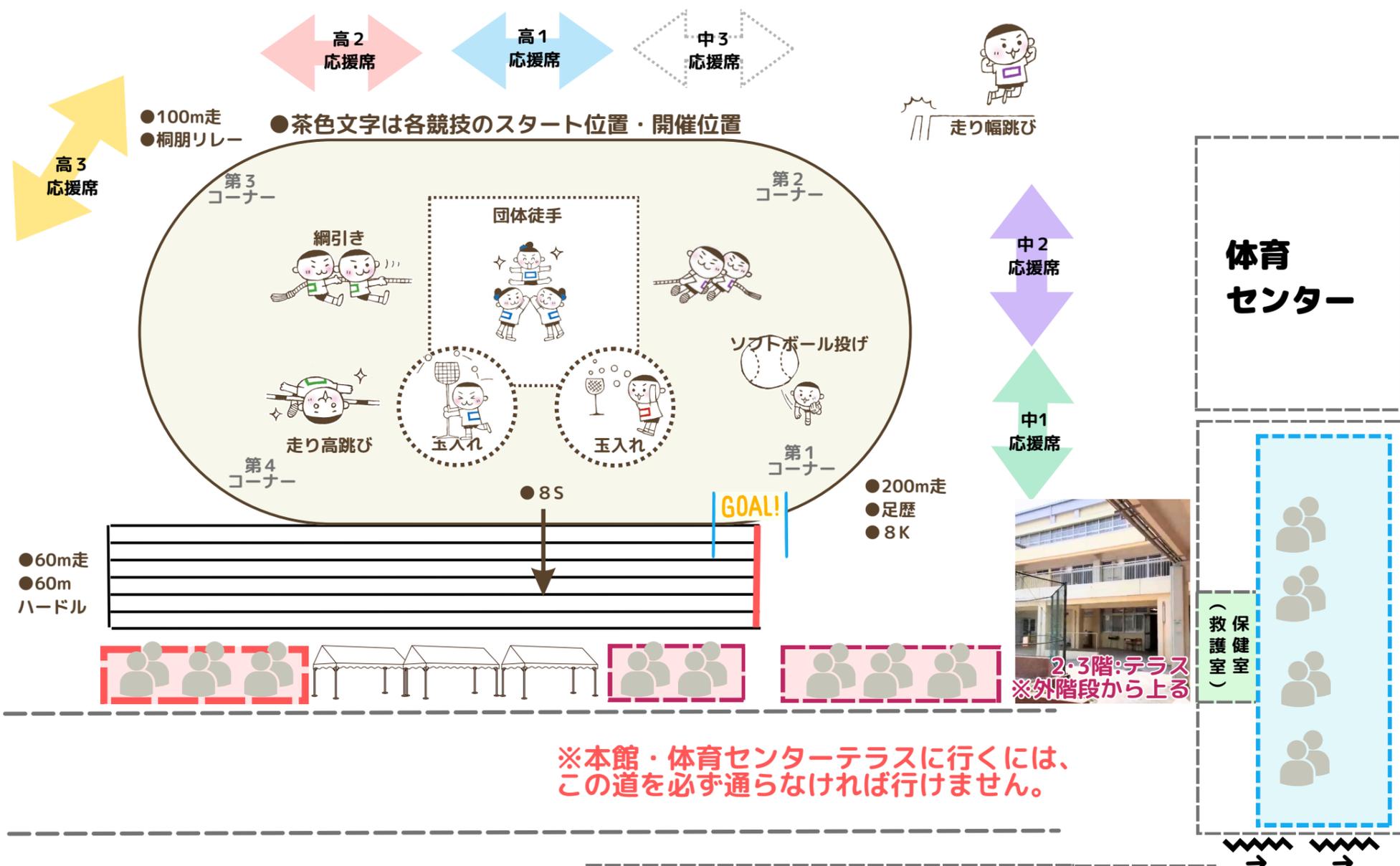


### 【総務部】

オレンジ封筒がお手元に来たら、私学助成金の署名活動よろしくお願ひします！

# ●観覧エリアガイド●

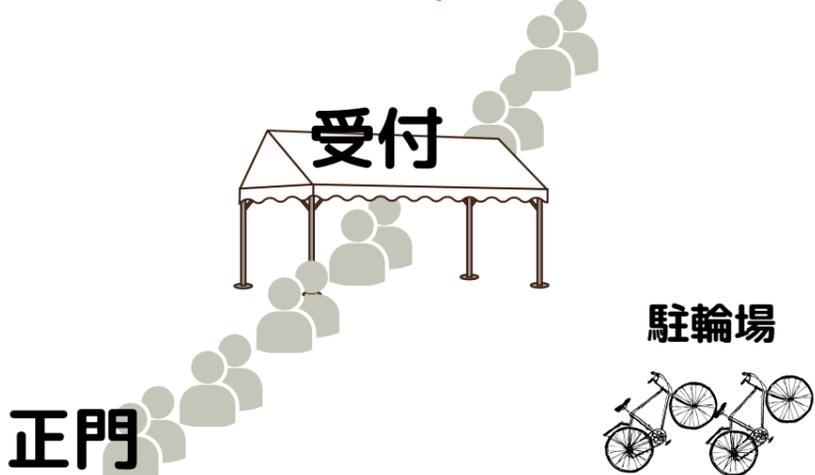
観覧エリアはいくつもありますが、それぞれに良い点、マイナス面があります（かなり主観もあります）。  
 あらかじめお伝えしておきますので参考にさせていただけたら嬉しいです。  
 結局のところ・・・どこで見ても楽しめます!! ですので必死になって場所取りする必要はありません。  
 ぜひいろいろな角度から見てみてくださいね。写真は各エリアから見える様子です。



※本館・体育センターテラスに行くには、この道を必ず通らなければ行けません。



受付→グラウンドへの道  
●右側壁面に得点板掲示  
●左側に南館入口があります (トイレ・テラスへの階段)



**IDカードをお忘れなく!!**  
 (忘れると撮影が一切できなくなります!)  
 受付票は事前にご記入の上お持ちいただくスムーズにご入場いただけます♪

## どこにも拠点を置かない放浪民

**👍** 意外と多いのがこのタイプ。どこも場所を決せずに、種目ごとにちょこちょこ見る場所を変えたり、渡り廊下からグラウンドを覗き込んだり、日陰で休んだり。  
●歩いていることで、いろんな保護者に会えてお久しぶりの出逢いもあり、体育祭以外の楽しみも！  
●放送部や美術部、体育祭委員など生徒たちの働きっぷりがあちこちで見られます！

**👎** ●お昼ご飯を食べる場所が確保できていないので外に食べに行く！？  
●移動している間に見どころを見逃してしまうかも！？



## 南館2階テラス

**👍** ●テラス一番右端は入場時や表彰式などで演奏する音楽班の姿が見られます！  
●100m走や各レースのコーナーワークが見られます。

●フィールド内で行われる綱引きや玉入れなどは全景を見るのに適しています。

●階段を降りればトイレがあり、得点板も見に行ける穴場的な場所！

**👎** ●手前にテントがあるので、直線コースのレース見えづらいのが残念！



## 東館側グラウンド椅子席



**👍** ●走高跳の方は絶対ここ！  
●60mのスタートや各レースのコーナーワークが間近で見られる特等席！何よりも臨場感が最高！  
●高3の応援席側なので、高3の盛り上がりも伝わってきます！  
●中3～高2の応援交歓が見やすい。



**👎** ●高3の応援交歓は、座席によっては真横からになり多少見づらい可能性あり。●グラウンドの砂でちょっとほこりっぽくなる&地熱で足元も暑いかも！？直射日光注意！

## 体育センター側グラウンド椅子席

**👍** ●ゴールエリアが目の前なので臨場感たっぷり！リレーやたすきの受け渡しゾーンでもあるので、技を目の当たりにできる  
●ソフトボール投げはこちらがベストポジション！  
●体育センター側では中1の可愛い言動が間近で見られます。中1の保護者にオススメ！



**👎** ●中1・中2の応援交歓は座席によっては真横からになって見づらいのでその時は移動した方が良いかも？  
●グラウンドの砂でちょっとほこりっぽくなる&地熱で足元も暑いかも！？直射日光注意！

## 本館2階テラス

**👍** ●ゴールエリアが近いのでレース展開の最後を見られる&フィールド種目・トラック種目ともに程よい臨場感が得られる  
●テラス一番左端は音楽班の姿が見られます！  
●3階テラスより奥行きが広くたくさんの人が見られる  
●体育センターテラスへの通路があるので場所を変えて見たい時に良い

**👎** ●とにかく人が多い。階段が端にしかないので一度奥に入ってしまうと人混みをかき分けてトイレなどへの移動するのが大変！  
●例年高3保護者が集まることが多く、他学年の保護者は圧倒されて入りづらい（入ってはいけないわけではないです！）  
●段差がないので2～3列目以降は見えづらい。立見席なので足が疲れる・・・！

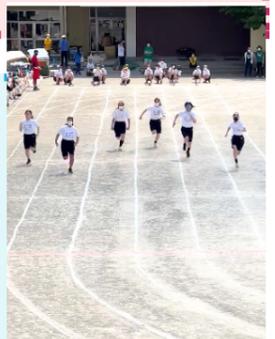


## 体育センター2階テラス

**👍** ●何よりも60m走、60mハードルはスタートからゴールまでを真正面で見られるので最高!!他の種目もゴールラインが正面なので、選手たちの表情が見られる！いい写真が撮れる！●場所によっては日影ができる  
●比較的広いのでそのままお昼を広げて食べている方も多数  
●中1の競技中の応援席を上から覗けて人間関係が垣間見える



**👎** ●中1の応援交歓は完全に背面から見ることになるので、移動が必要  
●テラス奥に行くと中2・中3応援席あたりが死角になる  
●本館との渡り通路は木の枝が邪魔して見づらい



## 本館3階テラス

**👍** ●臨場感は少し薄れるが、とにかく全体を見渡せるのでどんな種目も見られる。  
●ビデオなどでグラウンド全景を撮るなら3階まで上がらないと入りません！  
●走幅跳の行われる砂場が何とか見えるかも!?!の唯一の場所。ビデオなどでズームしたら何とか見える!?

**👎** ●2階同様とにかく人が多い。トイレに行くにも1階まで降りて、また3階まで上らないとなので体力をつけて臨む必要あり。  
●奥行きが狭いので人が詰まっており移動が大変  
●日影ができることがないので、終日日差しが強い。

## 体育センター3階テラス

**👍** ●2階よりも木の枝が邪魔しないので全景が見やすい。  
●第2コーナーは見づらいが、第3・第4コーナーからゴールが見やすい  
●本館テラスで熱く応援している保護者を客観的に見ているのもなかなか面白い！（学年の攻防あり）

**👎** ●テラス奥に行くと、グラウンドの中2・中3応援席あたりが死角になる。！



# ☀️プログラム・各種目の解説☀️

【開始時間のめやす】【プログラム・種目】  
得点区分 ■各学年からの出場人数・チーム

## 《午前の部》

### 【8:30】【開会式】

音楽部音楽班の生演奏で6学年が入場します。整然と美しく入場できるよう、実行委員が先頭に立って指導する学年もあります。大会旗、学年旗がグラウンド奥のポールにかかけられ、各学年の代表が選手宣誓を行うと、徐々に気分も盛り上がってきます。なお、式の中で歌う応援歌は創立50周年を記念して生徒によってつくられたものです。（歌詞はプログラムをご覧ください。）



### 【9:00】【走り高跳び、走り幅跳び、ソフトボール投げ】

#### フィールド種目（個人）■各2名

①走り高跳びはグラウンドの東側で実施。同じ高さを3回までチャレンジできます。高みを目指す姿は青春そのもの！

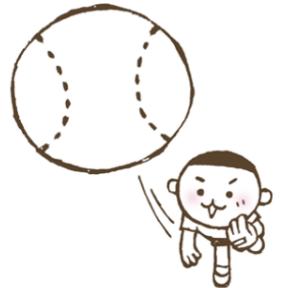


②走り幅跳びは奥の砂場で実施。こちらも試技は3回。少し見にくいのが残念！写真部の生徒に予め撮影を依頼したいところ。

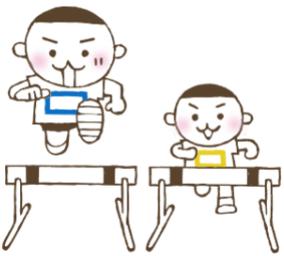


60mハードルや60m走と同時に  
行われるため、つつい見過ごされがちな種目ですが、意外と得点に大きく絡むのがポイント！

③ソフトボール投げは体育館側から投げます。2組に分かれ学年順に投球。こちらも試技は3回。ソフトボール部部員が活躍する種目です！



### 【9:00】【60mハードル/60m走】トラック種目（個人）■各3名



東館側から体育センター側に向かって直線距離で60m。コースはグラウンド側が中1→保護者席側が高3と学年順で並びます。60mハードルではその間に6台のハードルが並びます。60mと短距離のため、足が速い中1、中2が上級生をめかすかもしれないので、ハラハラドキドキの種目です。

### 【9:55】【100m走】トラック種目（個人）■3名

第3コーナー（高3応援席前）からスタートしてトラックを半周し、体育センター前のゴールを目指します。こちらのコースは抽選で決まります。60mと違ってカーブがあるので、インコース・アウトコースの得手不得手もあり、抽選の運が重要かも！？



### 桐朋女子独自の種目 その1



通称  
"8S"

### 【10:20】【800m障害リレー】特別種目（団体）■8名×2チーム



ハードルやとび箱（どちらも普通に跳ぶのではありません！）、ネットくぐり、ボールパス、ドリブル、輪くぐりなどの障害をクリアしながら、1チーム8名の選手がたすきをリレーし、速さを競います。コースは抽選で決まります。第1走者はそのコースのまま走る必要があり、第2走者からは、オープンコースになります。奇数走者が体育センター側、偶数走者が東館側を走ります。





障害のクリアのしかたにも、細かいルールがあり、そのルールを守らないとクリアするまでやり直しになったり、ゴールしても失格になることもあります。何年もかけて身につけた「技」が重要な種目なので、上級生の方が速いことが多いです。しかし、絶対に負けられない！と緊張してしまうと、思わぬミスをしてしまうことも…  
見ている方も、ハラハラドキドキしっぱなしの種目です。



この種目は、審判員である先生に「鬼！」「厳しすぎ！！」という生徒や保護者からの怒号が飛ぶ種目でもあります(笑)  
心を鬼にして、公正に審判をしてくださる先生方がいらっしゃるからこそ成り立つ種目であることをお忘れなく！

## 【10:50】【綱引き（本選）】 特別種目（団体）■40名×1チーム



抽選で対戦相手を決定し、前日の予選でAグループ・Bグループに分かれて対戦します。当日は、予選のAグループとBグループの同じ順位の学年が対戦し、すんなり順位が決まることもあれば、さらに入替戦を行うこともあります。対戦相手は、本館と南館の間の得点板に掲示されているので要チェック！

綱引きは、綱の引き方が上手な方が勝ちます。つまり日頃から団結して練習できたチームが強いということです。単に体格だけで決まるわけではありません。上手な引き方とはどんな引き方か、よく観察してみてください。  
対戦前に体重を少しでも増やすように水を2リットル飲む！という学年もあるとか。勝利への本気度が伺えますね！たかが綱引き、されど綱引き！ですね。



## 桐朋女子独自の種目 その2

### 【11:10】【団体徒手】 団体徒手（団体） ■12~16名



体育祭の花形種目ともいわれている団徒。演技する順番は中学の中で抽選、高校の中で抽選となります。全学年共通の課題曲にあわせて、それぞれで振付を考え、演技をします。振付には、審査基準となる決められたいくつもの要素を含まなければならず、かつオリジナリティと美しさも求められます。バレエや新体操、ダンス、器械体操などの経験者が多いですが、そういう経験がない生徒がメンバーに入ることも。

それでも本番には見分けがつかないほどに揃えてくるからスゴイ！

通称  
"団徒"

振付や演技の構成は自分たちで考える決まりですが、中1だけは3月に卒業した先輩の力を借りています。大変なのは中2から！いろいろと意見を出し合って、何度も考え直す・・・というクリエイティブな作業の繰り返しです。他の種目に比べ、全体で揃える練習が必要なため、朝練昼練・直前の土曜練などもあり、なかなかハードな日々を過ごしていきます。

その結果、どの学年も個性あふれる演技となり、当日はとても晴れやかな表情で演技を披露してくれます。演技中の生徒たちからの歓声や声援が多くかかります。そこにも注目してみてくださいね。

### 【11:40】【昼食】

生徒たちは応援交歓の準備があるのでパパッと教室で食べます。

保護者は持ってきて食べたり、外に食べに出る人も。アルコールはNGです！！  
(小学校と違って親子で食べないので、お重のお弁当作りは不要ですよ！)



## <<午後の部>>

### 〔12:45〕【応援交歓】



応援交歓は学年全員で行います。

学年の中で「応援企画委員」が中心となりテーマや動きを決め、学年全員のメンバーがきちっと揃った演技を完成させられるよう、主導していきます。

種目の得点には加算されませんが、生徒や先生が審査し賞が与えられます。上級生になるほど完成度が高くなるのは、「下の学年に負けるわけにいかない！」という気持ちがあるからです。なお高3の応援席の後ろに下がっている「垂れ幕」はこの応援交歓のために制作されます。高3の応援交歓で、あっと驚く七変化(!?)が見られます。お見逃がしなく！

こんなにたくさんの人で1つのものを作り上げることは、めったにあることではありません。この経験は学年の団結につながり、大人になっても桐朋女子で過ごした日々の中で、印象深く思い出されることの1つようです。

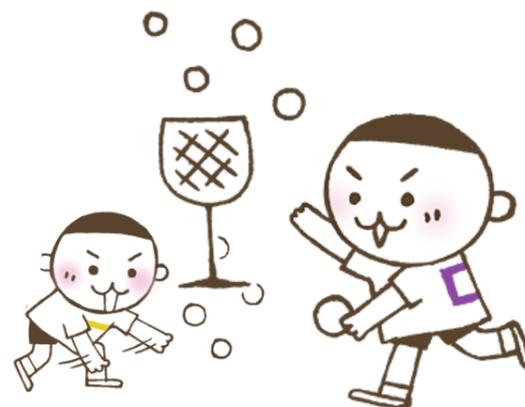
### 〔13:55〕【玉入れ（本選）】 特別種目（団体）

#### ■40名（入れる選手30名・玉出し選手10名）

桐朋女子の玉入れの特徴は何とんでも「玉出し」がいること！

え？何それ！？ですよ。

玉を入れる選手はサークルより中に入れません。つまり投げて入らなかった玉を取りに行くことができないのです。それを「玉出し」の選手がひたすら外側に向けて玉を出していきます。



勝敗を分けるポイントは、玉出しの選手が、どれだけ玉を送れるか!?だと思います。投げたくても玉がなければ投げられないのですから！

玉入れは前日の予選で1回目の対戦が行われており、その数と本選での数が合計されて順位が決まります。全く玉が入っていないと思っていたら、急に真ん中に玉が集まり始め、かごが埋まっていく不思議な現象が見られます。お楽しみに！！

### 〔13:30〕【200m走】トラック種目（個人） ■3名

体育センター前から、トラックを1周する200m走は持久力の勝負！運動部で普段から鍛えている人が多いです。ただ、速い選手を200mにもってくるか、リレーメンバーに持ってくるかは、学年の戦略によるので、意外と学年順にならないことも！

#### 桐朋女子独自の種目 その3



通称  
"足歴"

### 〔14:20〕【足の歴史】

#### 特別種目（団体）■12名×3チーム

3人4脚（100m）→2人3脚（80m）×2組→  
2人2脚（!!）（60m）×2組→1人1脚（20m）  
とたすきリレーして、速さを競う種目です。

足の数がだんだん少なくなっていくので「足の歴史」と呼んでいます。

体育センター前からスタートして、2周タスキをつないで体育センター前でゴール！第2走者まではコース固定、第3走者からはオープンコースになります。特に2人2脚の走り方は独特なのでぜひ注目して下さい。これも熟練の技がものをいう種目です。1人1脚も実は厳しいルールが・・・。

3人4脚、2人3脚は、もしかしたら1人で走るより速いのでは!?という組もあります。



## 〔14:50〕【桐朋リレー】トラック種目（団体）■16名×2チーム



1チーム16名の選手が、合計1300mの距離をリレーします。走る距離は選手ごとに違い、第1走者は200m、2走・3走は50m、4走は100m…のように変わります。バトンリレーがいかに上手くできるかが勝負の大きな分かれ目！



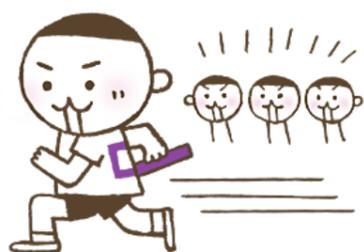
第1走者	200m	第2走者	50m	第3走者	50m	第4走者	100m
第5走者	50m	第6走者	50m	第7走者	100m	第8走者	50m
第9走者	50m	第10走者	200m	第11走者	50m	第12走者	50m
第13走者	100m	第14走者	50m	第15走者	50m	第16走者	100m



バトンリレーが激しく慌ただしいので、お嬢さまがどこを走るのかわからないまま、アツという間に出番が終わってしまうことも。しっかりどこを走るのかを事前に聞いておいてくださいね。

通称  
"8K"

## 〔15:20〕【800mリレー】トラック種目（団体）■8名×1チーム



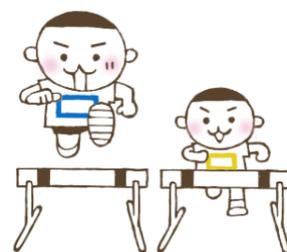
体育祭の最後をかざる種目です。100m×8人でリレーします。

8人で継走するので、8継→8Kと呼ばれています。

コースは、予選の順位の上位から好きなコースを選択するそうです。

どの学年も、より足の速い8人が選ばれているので、リレーはあつという間！体育祭のクライマックスなので生徒も保護者もボルテージmaxです！！

## 〔15:35〕【閉会式】



執行部と審判長から、応援交歓と競技の結果が発表されます。

競技に習熟した高学年が勝つかと思いきや、稀に「下剋上」と呼ばれる、下の学年が上の学年を抜かすこともあります。その発表に一喜一憂する瞬間です。生徒の目が得点板に注がれます。

「順位では抜かせなかったけど、3点差だった！来年は抜いてやるぞ！」とすでに来年への闘志を燃やす人も。「学年対抗」の体育祭の面白さですね。

総合順位のほか、「フィールド種目」「トラック種目」「団体徒手」「特別種目」の部門ごとの優勝、「綱引き」「玉入れ」「800mリレー」はそれぞれの優勝チームも表彰されます。

全てで優勝となると「完全優勝」という、全ての面において強かった学年として語り継がれます。

そして、最後は学園歌「光の歌」の合唱です。全員で肩を組んで歌うこのひとときは、一生忘れられない瞬間になります。表彰式・光の歌の演奏は、開会式と同じ音楽部音楽班が行っています。

