

2020 フェスタ河南スローガン

ZENSHIN

～栄光に向けて輝け～

新型コロナ感染・熱中症予防対策

- ① フィジカルディスタンスを保つ。
- ② 競技以外はマスクを着用する。
- ③ 手洗い・消毒を徹底する。
- ④ 大声を出して応援しない。
- ⑤ 発熱等の症状がある場合は
参加しない。
- ⑥ 水分補給をこまめに行う。

フェスタ河南体育の部

2020. 9. 12 (土)

晴天時：グラウンド 雨天時：体育館



河南中学校

プログラム

晴天の場合

- 8:30 生徒登校
8:45 グランドにて健康観察
9:00 開会式・準備運動
- 1, 9:20~ 9:30 台風の目
 - 2, 9:35~ 9:50 キャタピラー
 - 3, 9:50~10:00 段ボールでキャッチ
- 休憩(手洗い・水分補給) 15分
- 4, 10:15~10:35 綱引き
 - 5, 10:35~10:45 満水リレー
 - 6, 10:45~10:55 大縄跳び
- 休憩(手洗い・水分補給) 15分
- 7, 11:10~11:20 全員リレー
 - 8, 11:20~11:30 選抜リレー

11:35 閉会式
11:45 <写真タイム>

後片付け



雨天の場合

- 8:30 生徒登校
8:45 体育館にて健康観察
9:00 開会式・準備運動
- 1, 9:20~ 9:30 大玉転がし
 - 2, 9:35~ 9:50 キャタピラー
 - 3, 9:50~10:00 段ボールでキャッチ
- 休憩(手洗い・水分補給) 15分
- 4, 10:15~10:30 綱引き
 - 5, 10:30~10:50 満水リレー(回廊)
- 休憩(手洗い・水分補給) 15分
- 6, 11:05~11:20 ピン球お玉運びリレー
 - 7, 11:20~11:30 大縄跳び

11:35 閉会式
11:45 <写真タイム>

後片付け

