

こども用ルール

レースの決まりごと(ルール)をまもりましょう。

共通ルール

1. レース中はお父さんやお母さんにたすけてもらわないで、ひとりでがんばりましょう。どうしてもきつかったり、くるしいときは、かかりの人にいいましょう。
2. はしるコースは、かかりの人がおしえてくれたり、やじるしなどでわかるようにしてありますが、じぶんでもおぼえておきましょう。
3. ほかの人のじゃまをしないで、はしりましょう。
4. わからないことがあったら、かかりの人にききましょう。

ラン(かけあし)のルール

1. ひだりがわをはしりましょう。おいこすときは、みぎからおいこしましょう。
2. きつかったり、くるしくて、はしれないときは、あるいたり、とまったりしてやすんでもかまいません。
3. いちどゴールをした人は、コースの中に、はいつてはいけません。

バイク(じてんしゃ)のルール

1. じてんしゃをもって、あるくときや、れんしゅうのときでもヘルメットは、かぶりましょう。
2. コースのひだりがわをはしりましょう。おいこすときは、みぎからおいこしましょう。また、おいこすときはまえの人に「おいこします!」とこえをかけましょう。
3. おいこされるときは、みちをゆずりましょう。
4. まえや、よこの人と、ひつつきすぎないようにはしりましょう。
5. じてんしゃが、こしょうをしたり、さかがきつくてのぼれないときは、おしてあるいてもかまいません。
6. じてんしゃのコースをはんたいむきに、はしっては、いけません。

バイクにのったり、ランをはじめたりするばしょのルール

1. ほかのひとの、じてんしゃがおいてあるばしょには、はいらないようにしましょう。
2. じてんしゃはきめられたばしょでのって、スタートしましょう。
3. じてんしゃがおわったら、かかりの人にわたして、2かいめのランをはじめましょう。

その他

じゅんばんをきにしないで、さいごまでがんばりましょう。
くるしくてもゴールするときはえがおでガッツポーズ、みんながおうえんしてまっているよ。

