

応援のすゝめ

選手皆さん、コーチ皆さん、ファンの皆さんは大会を開催する上で、必要不可欠な存在です。大会にかかわる皆さん全員で、素晴らしい大会を一緒に創り上げていきましょう。

みんなで25回
熱く応援しよう



START



『○○がんばれ!』『○○ファイト!』

※選手名(親しみを込めつつも敬意を持ちましょう)

一、目標に向かって走り出した選手たちを後押しすし

● 集団を先頭で引つ張ったとき

● 集団から飛び出したとき



8Laps
3200m



『○○いける!』『○○がんばりよう!』

※選手名(親しみを込めつつも敬意を持ちましょう)

一、力強く走る選手たちの気持ちを盛り上げますし

● 良い記録が出そうなペースで走るとき

日本記録・自己ベスト・シーズンベストが出そうなとき



13Laps
5200m



『○○粘れ!』『○○力まず力まず!』

※選手名(親しみを込めつつも敬意を持ちましょう)

一、力を振り絞りながら走る選手の前中を押すし

● 集団や前を走る選手から離れてしまい、苦しそうなとき



20Laps
8000m



FINISH

大きな声を出すのが恥ずかしい方は、
拍手で選手を後押ししましょう