

第20回さくら市民体育祭

種目別実施要項

(1) みんなでジャンプ

参加資格

中学生以上男女合計12人

跳ぶ人は男子5人、女子5人の計10人

回す人は2人（男女不問）

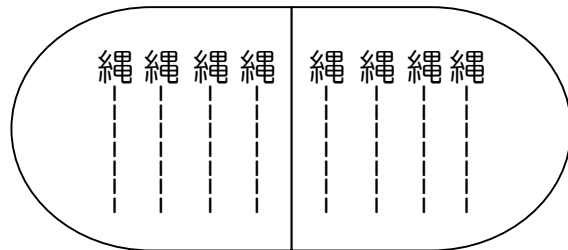
※使用する縄は、大会本部で用意したものを
使用すること。

競技方法

跳ぶ時間は2分間で、途中で失敗しても時間内は競技を継続し、その2分間における合計回数で競う。

跳んだ回数が同数の場合は、その行政区チームの点数を合わせて等分する。

本 部



組合せ：参加行政区チームを世帯数により4ブロックに分けて実施する。

(2) ボール送り

参加資格

中学生以上（男女は問わない） 合計7人

バット 第1走者 1人
第2走者 1人

2人3脚 第3走者 2人
第4走者 2人

ドリブル 第5走者 1人

競技方法

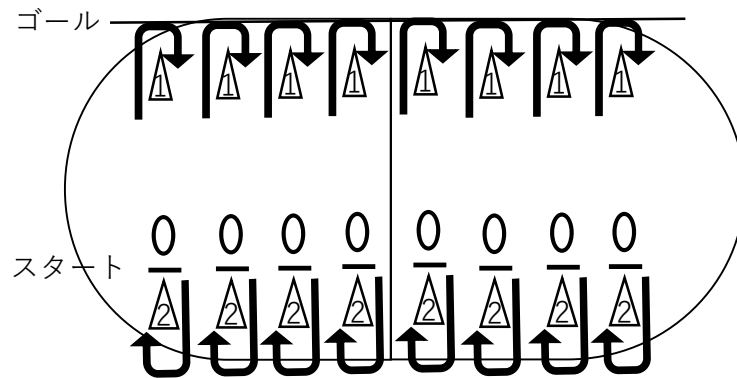
第1走者からタスキをかけてスタートし円の中のバットをもって、ボールを転がしながら第1折り返し点を回り、円の中にボールを静止させる。（ボールが静止したら、審判が白旗をあげる）

第2折り返し点を回り、次走者にタスキを渡す。（以下各走者同じ）

第5走者は、円の中にボールを静止させ、第2折り返し点を回り、第1走者へタスキを渡す。

第1走者は、タスキをし、円の中のボールを持って走り、ゴールする。

本 部



組合せ：参加行政区チームを世帯数により4ブロックに分けて実施する。

(3) 大玉送り

参加資格

中学生以上10人

競技方法

全ての行政区チームを3列(A, B, C)に分け、優勝を決める。

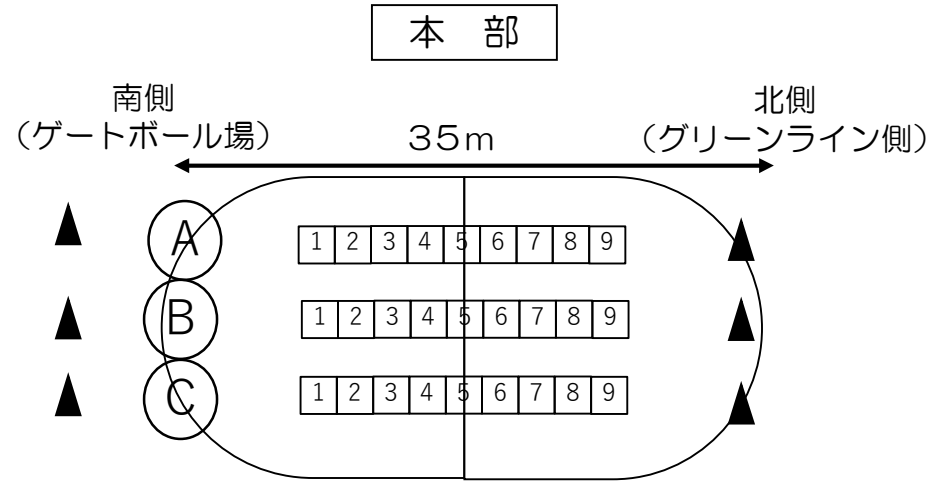
距離は35mとし、各行政区チーム①～⑨の順番で南側から北側へ3列に並び。

各列の①になった行政区チームの先頭の選手3人が合図とともに円の中の大玉を運び頭上にあげ、後ろへ大玉を送る。

⑨まで大玉が送られてきたら、⑨の行政区チーム最後尾の選手3人は折り返し点をまわって、先頭へと送り返す。

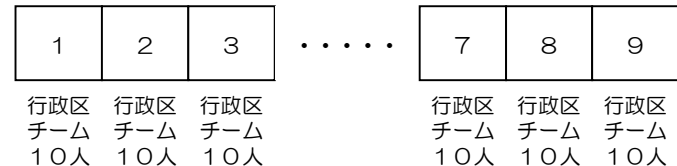
先頭①の3人に戻ったら、折り返し点をまわり、さらにもう1往復した後、再度先頭①の3人で折り返し点をまわり、円の中に大玉を静止させる。

※大玉が落ちたら、落ちた所からやり直す。



列の並び方

①～⑨の順に9の行政区チームが並び。
1つの列は、先頭から3人ずつで並び



種目別実施要項

(4) フワフワリレー

参加資格

小学生以下又は60歳以上で男子5人・女子5人の計10人

走る順序は、女子⇒男子⇒女子⇒男子⇒・・・とする。

競技方法

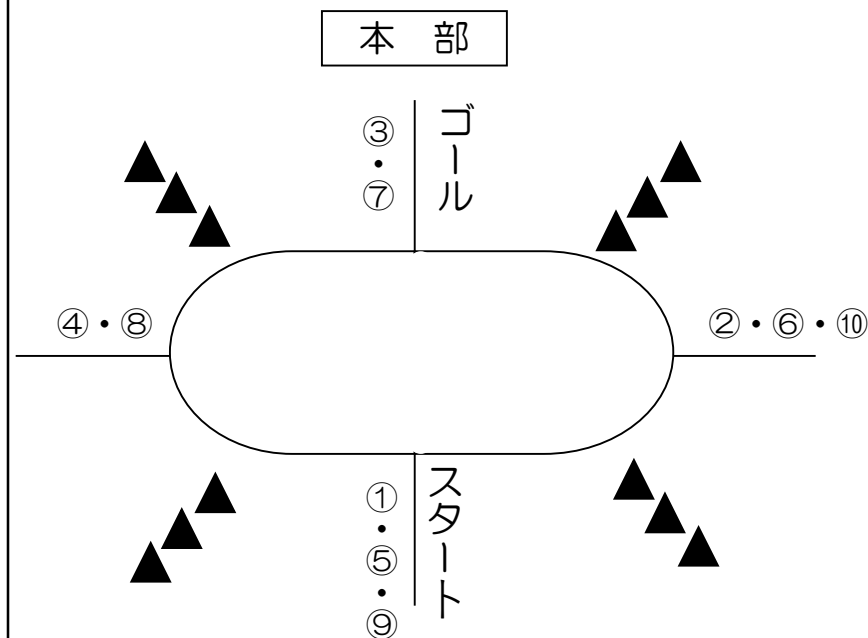
ショートテニスラケットと硬式テニスボールを用い、スタートラインから25m走りポールを一周し、さらに25m走り次の走者にラケットとボールを渡す。

次の走者も同様に行う。

※ボールに手や体の一部が触れてはならない。

※ボールが落ちた場合は、ボールが落ちた地点からやり直す。

※ラケットはグリップ部分を持つこと。



組合せ：参加行政区チームを世帯数により4ブロックに分けて実施する。

(5) 綱引き

参加資格

中学生以上で男子10人、女子10人の
合計20人とする。

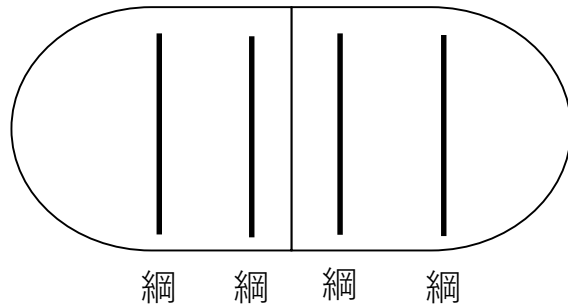
競技方法

競技時間は30秒間とする。

決しない時は、1分休み、更に30秒とする。

革手袋やいぼ付きの軍手、スパイク付きの靴
は禁止とする。

本 部



組合せ：参加行政区チームを世帯数により4ブロックに分けてトーナメント戦とする。

(6) 満水競走

参加資格

60歳以上の男子2人・女子2人、小学生2人（男女は問わない）合計6人

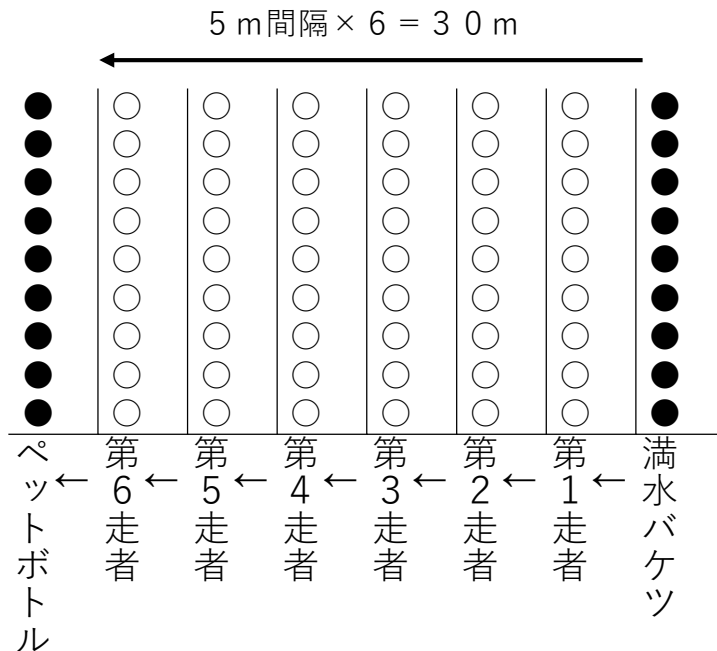
順序は小学生⇒60歳男子⇒60歳以上女子⇒小学生

⇒60歳男子⇒60歳以上女子とする

（60歳以上の選手がどうしてもいない場合に限り、小学生・未就学児の出場を可とする。）

競技方法

- ①スタートライン上に、満水のバケツを置き、30m先の地点に1.5ℓのペットボトルを置く。
 - ②スタートの合図で、第1走者はカップでバケツの水を汲み、こぼさないように5m走り、第2走者のカップに水を移す。第2走者は第3走者に、以下同様に第6走者まで繰り返す。
 - ③第6走者は5m走り（30m地点）ペットボトルにカップの水を入れる。
 - ④競技時間は3分以内とし、満水になった時点で終了とする。
 - ⑤容器の水の量によって順位を決めるが、同量の場合は、双方の行政区チームの点数を合わせて等分する。
- ※カップには手でふたをしないこと。ペットボトルを手で押さええないこと。



組合せ：参加行政区チームを世帯数により4ブロックに分けて実施する。

(7) 玉入れ

参加資格

中学生以上で15人（男女は問わない）

競技方法

競技時間は1分間とする。

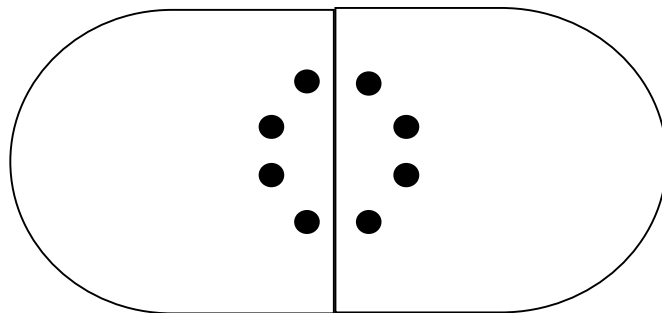
玉の多い順に順位を決める。

同数の場合は得点を分ける。

カゴの高さは、4.0mとする。

玉はあらかじめ中央に集めておく。

本 部



組合せ：参加行政区チームを世帯数により4ブロックに分けて実施する。

(8) 男子リレー・女子リレー

参加資格

男子

- ①小学生 (50m)
- ②中学生 (100m)
- ③20歳まで (100m)
- ④21～30歳 (100m)
- ⑤31～40歳 (100m)
- ⑥41～50歳 (100m)
- ⑦51～60歳 (50m)
- ⑧61歳以上 (50m)

女子

- ①小学生 (50m)
- ②中学生 (100m)
- ③20歳まで (100m)
- ④21～35歳 (100m)
- ⑤36～50歳 (50m)
- ⑥51歳以上 (50m)

上記の各年齢区分で行う。

競技方法

小学生からスタートし順位を決める。

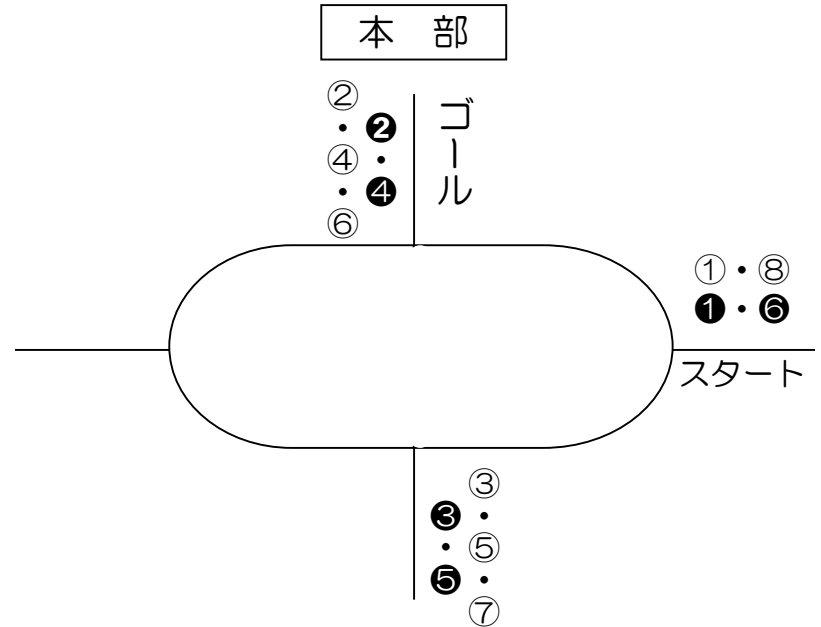
スパイクの使用は禁止とする。

※スタート時、小学1～2年生は15m、小学3～4年生は10mのハンデをもうける。

※20歳までの年齢区分で該当する選手がいなかった場合は、低い年齢者の出場を認める。

※21歳からの年齢区分で該当する選手がいなかった場合は、高い年齢者の出場を認める。

※小学生で該当者がいない場合に限り、性別に関係なく出場出来る。



組合せ：参加行政区チームを世帯数により4ブロックに分けて実施する。