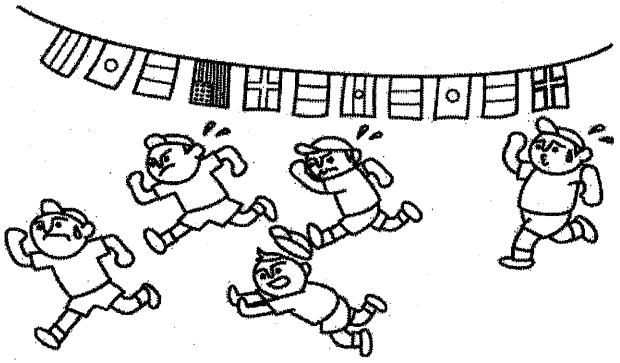
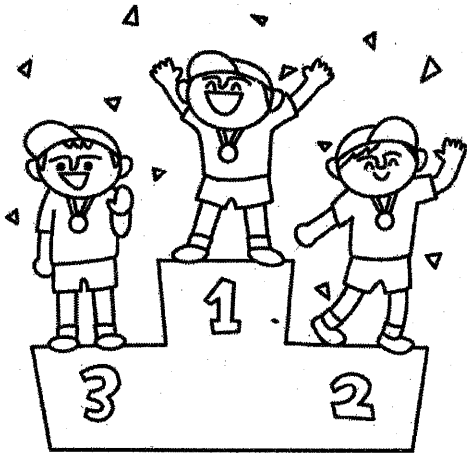
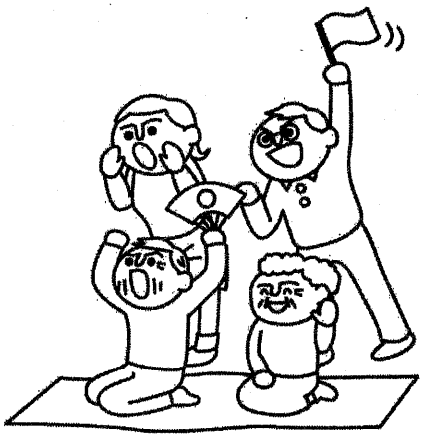
令和元年度　宇喜田・小島地区区民運動会

競技要項

とき　　令和元年９月２２日（日）〔小雨決行〕
ところ　　第六葛西小学校　校　庭







主　　催　　宇喜田・小島地区自治連絡協議会
　　葛西地区自治会連合会
　　江戸川区
協　　賛　　青少年育成葛西第一地区委員会
協　　力　　第六葛西小学校

競　技　種　目　一　覧

午前の部

（1）障害物競走……（小・中・一般）

（2）宅急便競走……（小・中・一般）

（3）なわとび競走……（小）

（4）あなたの血圧……（女性）

（5）宝さがし……（一般６０歳以上・来賓）

（6）幼児レース……（幼　　児）

（7）町会・自治会対抗つなひき……（町会・自治会対抗）

（8）ラムネ飲み競走……（小・中・一般）

（9）町会・自治会対抗玉のこしレース（予選・決勝）（町会・自治会対抗）

（10）町会・自治会長スプーンレース……（町会・自治会長・一般女子）

（11）町会・自治会対抗 400 メートルリレー（予選）…（町会・自治会対抗）

競　技　種　目　一　覧

午後の部

（12）煎餅くい競走……（フリー）

（13）町会・自治会対抗玉入れ……（町会・自治会対抗）

（14）町会・自治会対抗長げたリレー（予選・決勝）…（町会・自治会対抗）

（15）ちょっと拝借……（小・中・一般女子）

（16）100 ﾒｰﾄﾙ競走 ……（一般）

（17）町会・自治会対抗ジグザグボール（予選・決勝）（町会・自治会対抗）

（18）町会・自治会対抗 400 メートルリレー（決勝）（町会・自治会対抗）

≪町会・自治会対抗競技について≫

今大会の町会・自治会対抗競技は以下の種目です。

No.7　町会・自治会対抗　つ　な　ひ　き

No.9　町会・自治会対抗　玉のこしレース

No.13　町会・自治会対抗　玉　入　れ

No.14　町会・自治会対抗　長げたリレー

No.17　町会・自治会対抗　ジグザグボール

No.18　町会・自治会対抗　400メートルリレー

1　優勝杯について

○　No.7・13の競技については、勝チームに5点を与え、負チームに3点を与える。

○　No.9・14・17の競技は、順位により下表の得点を与える。

○　昼休みに行う盆踊りに3名以上参加した町会・自治会には、2点を与える。

○　総合得点の多い町会・自治会を総合優勝とし、優勝杯を授与する。

※　総合得点が同じ町会・自治会があった場合、ジグザグボールの順位を最優先し、総合順位を決定する。ジグザグボールの順位も同じ場合は、玉のこしレースの順位にて決定する。

[　順位別得点表　]

1位	2位	3位	4位	5位	6位	以下
10点	8点	6点	5点	4点	3点	1点

2　優勝旗について

○　総合優勝に関係なく400メートルリレー優勝の町会・自治会に授与する。

≪競技上の注意事項≫

①　出場選手の確認は出場券又は登録用紙で行うこととし、他の手段での出場は、一切認めません。

②　円滑な連絡調整等を図るため、各町会・自治会は、登録に関する責任者を競技ごとに1名決めてください。

③　スタートのコース順は、くじ引きで決定します。

④　町会・自治会対抗競技の出場選手は、各町会・自治会名入りのゼッケンを必ず着用してください。

⑤　安全管理及び危険防止のため、裸足（サンダル履き）、スパイクシューズでの出場は、一切認めません。また、装飾品（ピアス・ネックレス・腕時計等）についても、競技の際は外して出場してください。

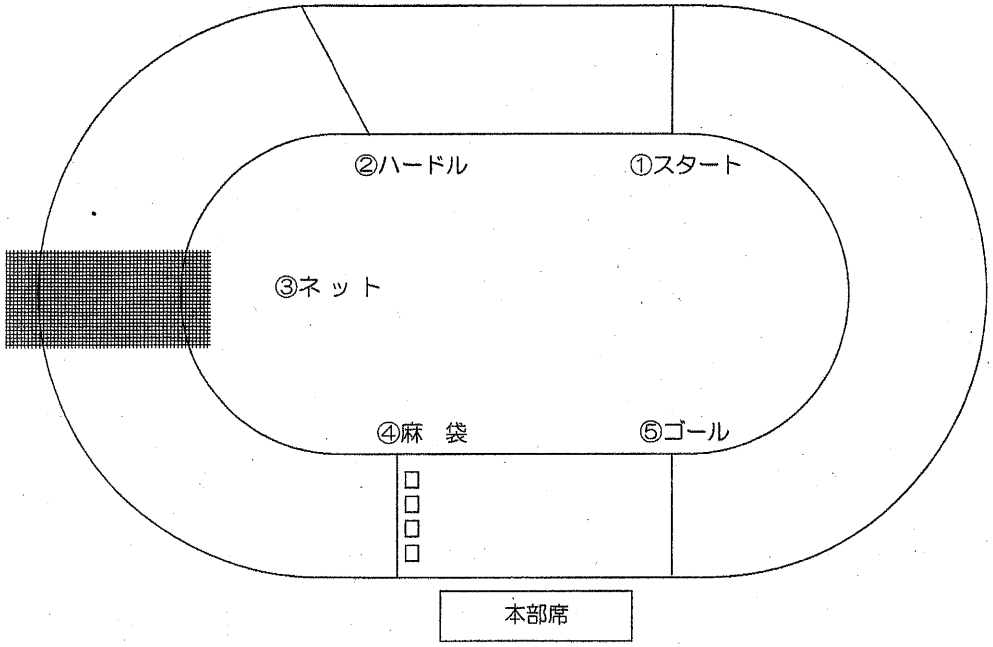
⑥　400メートルリレーで補欠選手が代走した場合は、最後まで代走してください。

⑦　参加者は大会役員の指示に従い、怪我やトラブル等のないよう注意してください。なお、役員の指示等を守らない参加者は、失格とします。

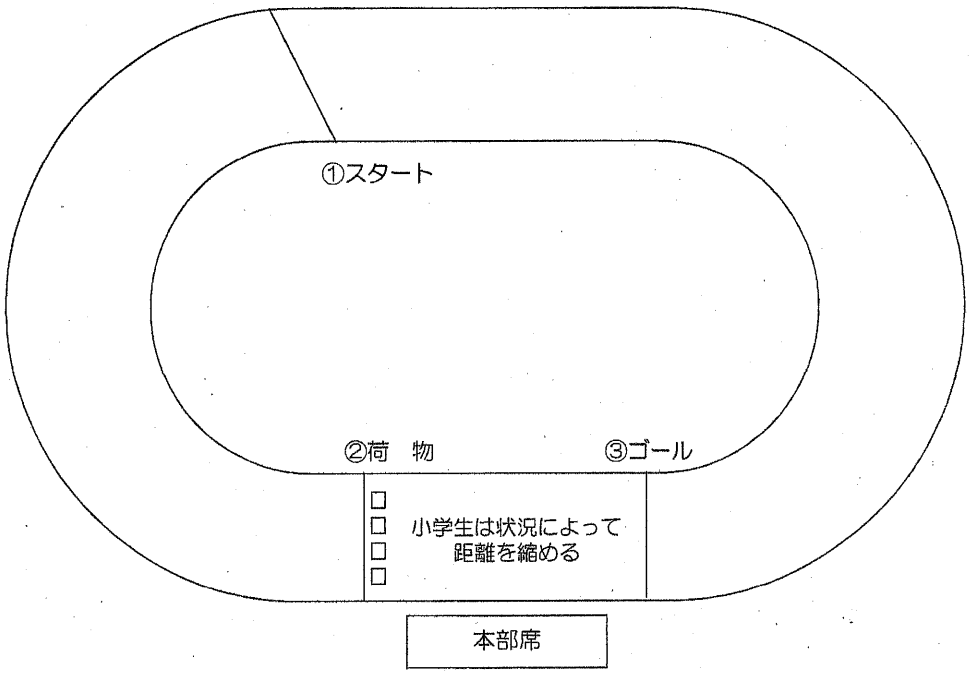
⑧　着順等の判定に疑義が生じた場合及び競技上のトラブル等が発生した場合は、大会会長、実行委員長、審判部長、競技部長、進行係及び審判部員が審議・判断し、審判部長から速やかに説明を行います。

⑨　審判の決定には、必ず従ってください。

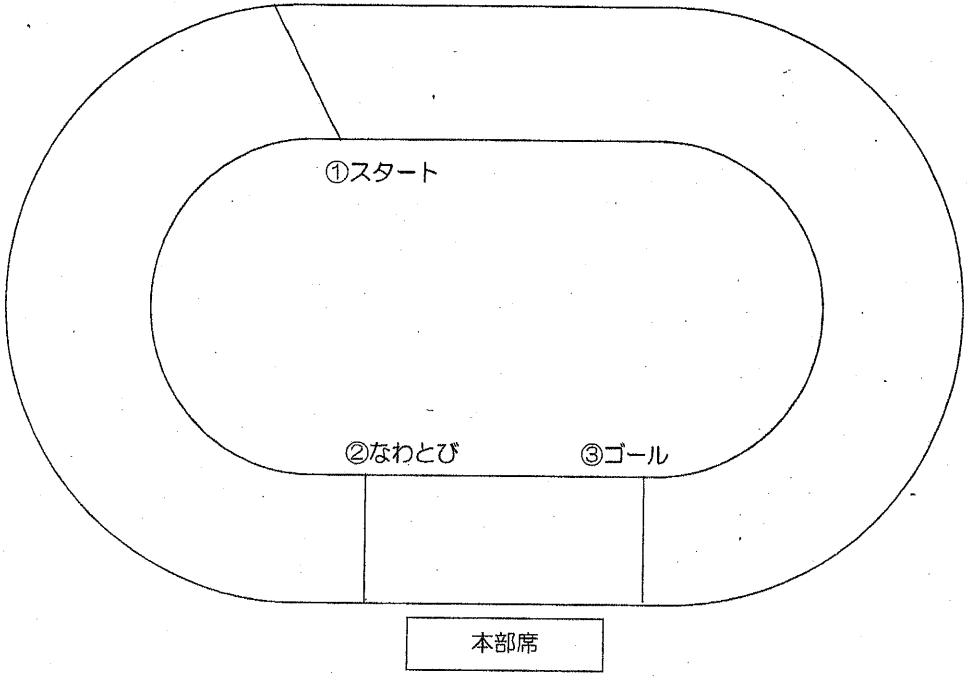
⑩　当日の天候により、午後の部の競技を午前の部に繰り上げる等、競技開始時間を前倒しすることがありますので、出場選手は予め準備をしておいてください。（雨天時は町会・自治会対抗競技を優先する場合があります。）



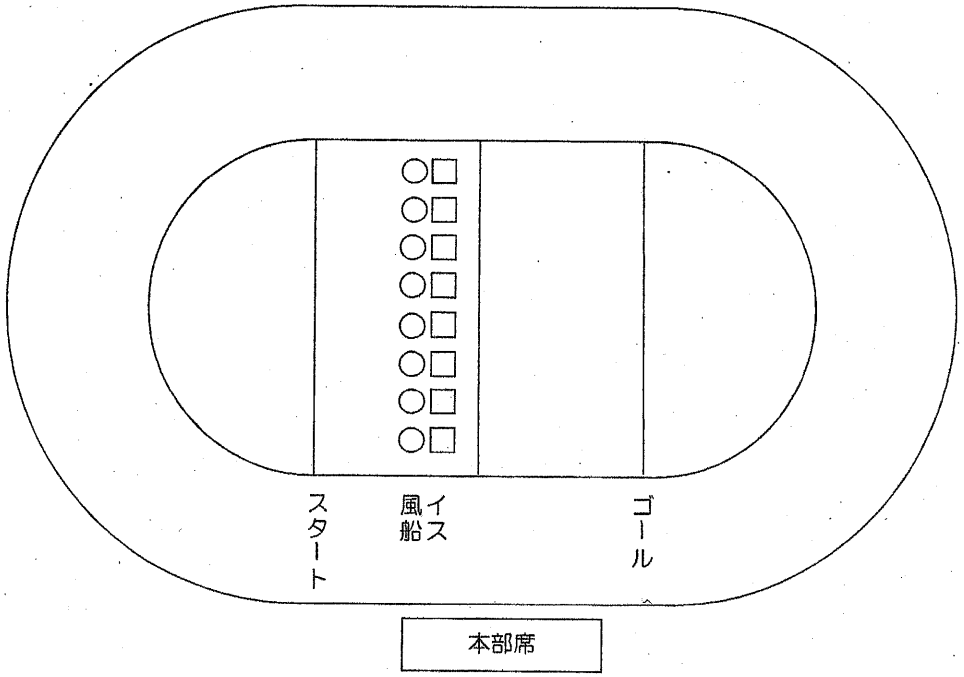
No. 1	種　目	障害物競走			トラック	対　象	小学生（5）・中学生（5） 一　般（5）
コース	5	レース	15	表彰対象	3位まで　他参加賞		
用　具	麻　　袋　　10枚（5枚×2） ネット　　1張 ハードル　　6本 ゴール用テープ　　1本						
説　明	①でスタート。 ②でハードルをくぐる。 ③でネットをくぐる。 ④で麻袋に入り、はねながら走る。 ⑤で麻袋のままゴールイン。						



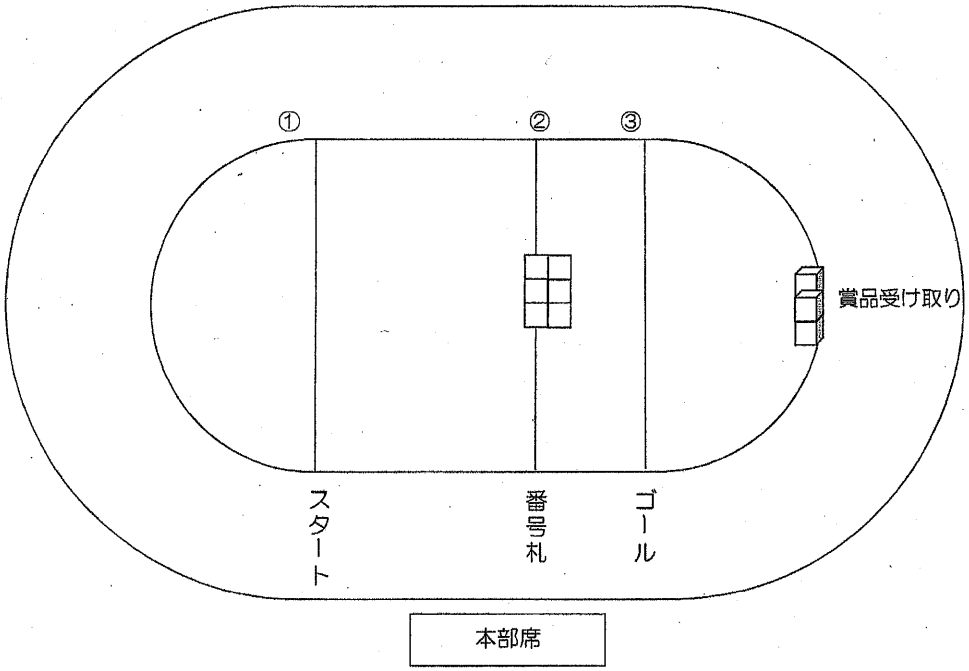
No. 2	種　目	宅急便競走			トラック	対　象	小学生（4）・中学生（3） 一　般（3）
コース	6	レース	10	表彰対象	3位まで　他参加賞		
用　具	荷　物（砂　袋）　18個（3kg×2・5kg×2・10kg×2）×3セット ゴール用テープ　　1本						
説　明	①でスタート。 ②で荷物を拾い、持ちながら走る。 ③でゴールイン。 ※小学生のレースは10kgの荷物は使用しない。 ※置いてあるどの荷物を選んでもよいが、 　最初に手に触れた荷物を持って、走らなければいけない。						



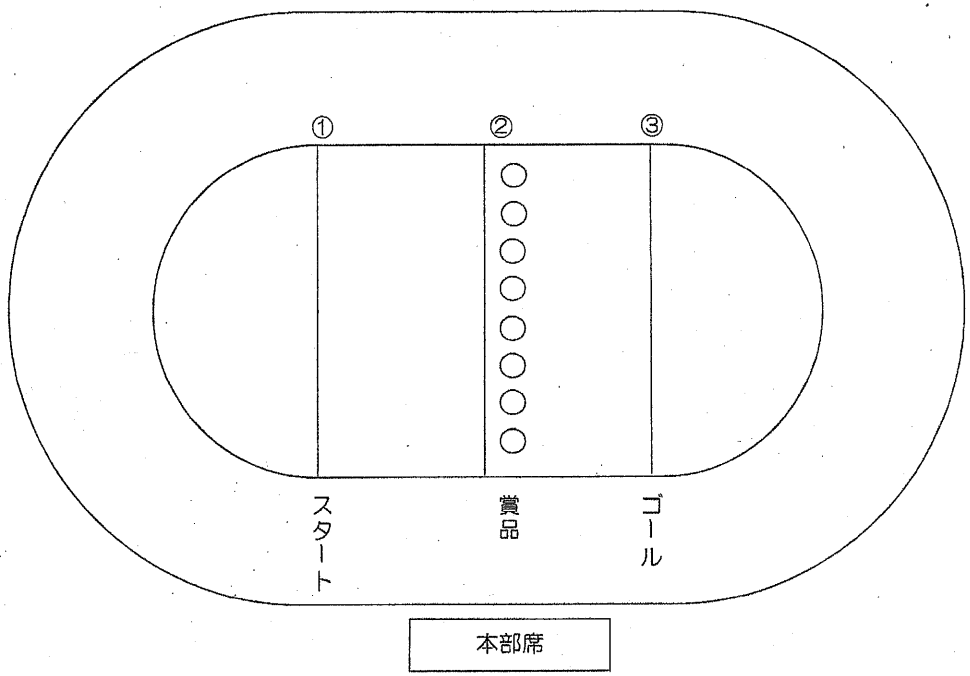
No. 3	種　目	なわとび競走		トラック	対　象	小学生（15）
コース	6	レース	15	表彰対象	3位まで　他参加賞	
用　具	なわとび　　18本（6本×3） ゴール用テープ　　1本					
説　明	①でスタート。 ②でなわとびを拾い、飛びながら走る。 ③でゴールイン。					



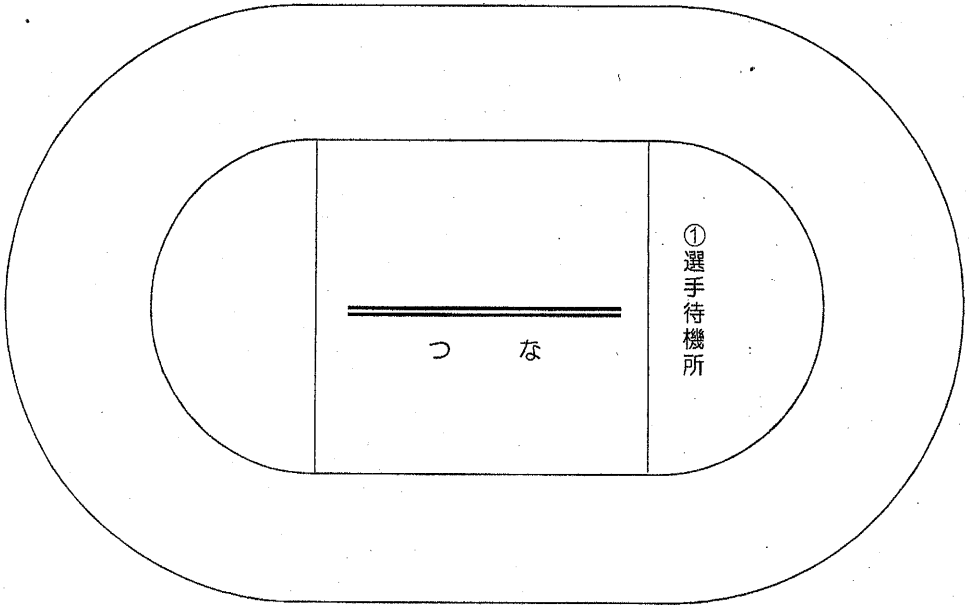
No. 4	種　目	あなたの血圧		フィールド	対　象	女　性（10） ※フリー参加（チケット80枚）
コース	8	レース	10	表彰対象	3位まで　他参加賞	
用　具	イ　ス　　8脚 風　船　　100ヶ（他予備40ヶ）					
説　明	①でスタート。 ②でおしりで風船を割る（審判が風船をイスの上に置く）。 ③でゴールイン。 ※風船は、事前にふくらませておく。					



No. 5	種　目	宝さがし			ﾌｨｰﾙﾄﾞ	対　象	一　般60才以上（8） 来　賓（2）
コース	10	レース	10	表彰対象	好きな番号札を取り、その番号のものが賞品		
用　具	机 番号札 賞　品				10脚 30枚（10枚×3） 100ｹ		
説　明	①でスタート。 ②で好きな番号札を拾う（中央付近の机の上に置いておく）。 ③でゴールイン。 ※ゴール後、拾った番号の賞品を受け取る。						

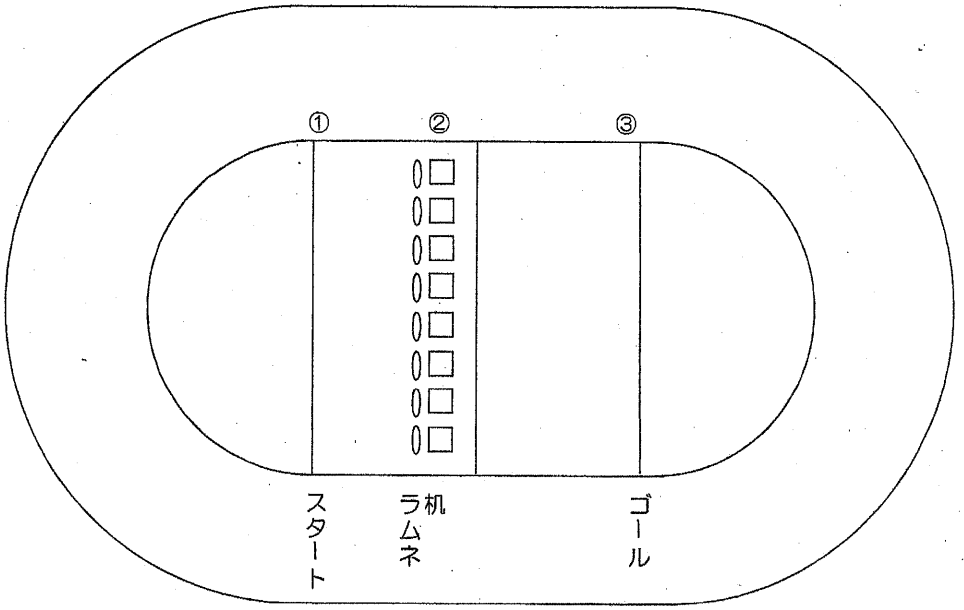


No. 6	種　目	幼児レース			ﾌｨｰﾙﾄﾞ	対　象	幼　児（5）
コース	30	レース	5	表彰対象	ひろったものが賞品		
用　具	賞　品				150個（他予備30個）		
説　明	①でスタート。 ②で賞品を拾う。 ③でゴールイン。						



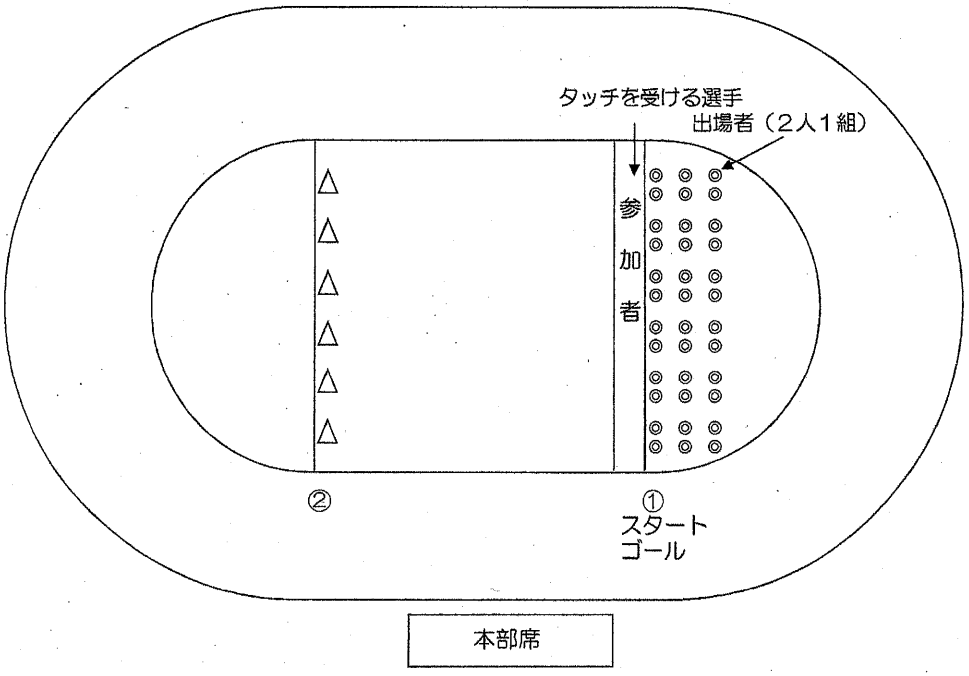
本部席

No. 7	種 目	町会・自治会対抗 つなひき		フィールド	対 象	各町会・自治会より 一般男性（3）・一般女性（2）
コース		レース	1	表彰対象	参加者全員（勝ち・負けの区別あり）	
用 具	つなひき用つな 1本 カラー軍手					
説 明	①各町会・自治会の選手は、待機所に集合する。 ※東西それぞれが8町会・自治会分の人数となるように調整して、競技する。 ※競技は、場所を入れ替えて3回行う（2本先取で終了）。 ※参加者は全員軍手を使用すること。（持ち込みの軍手は使用不可。）					

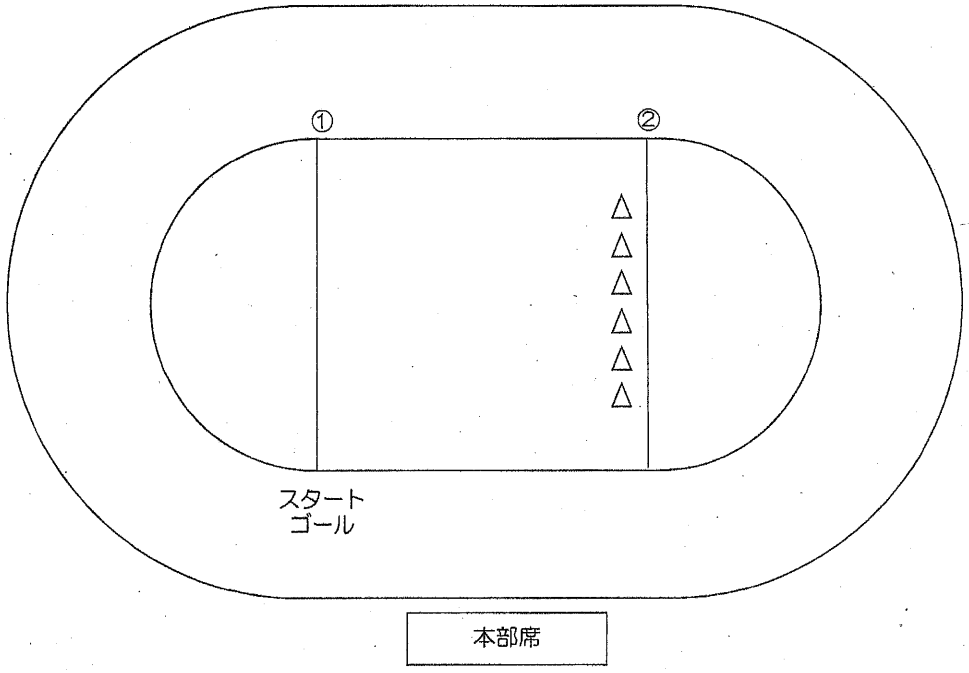


本部席

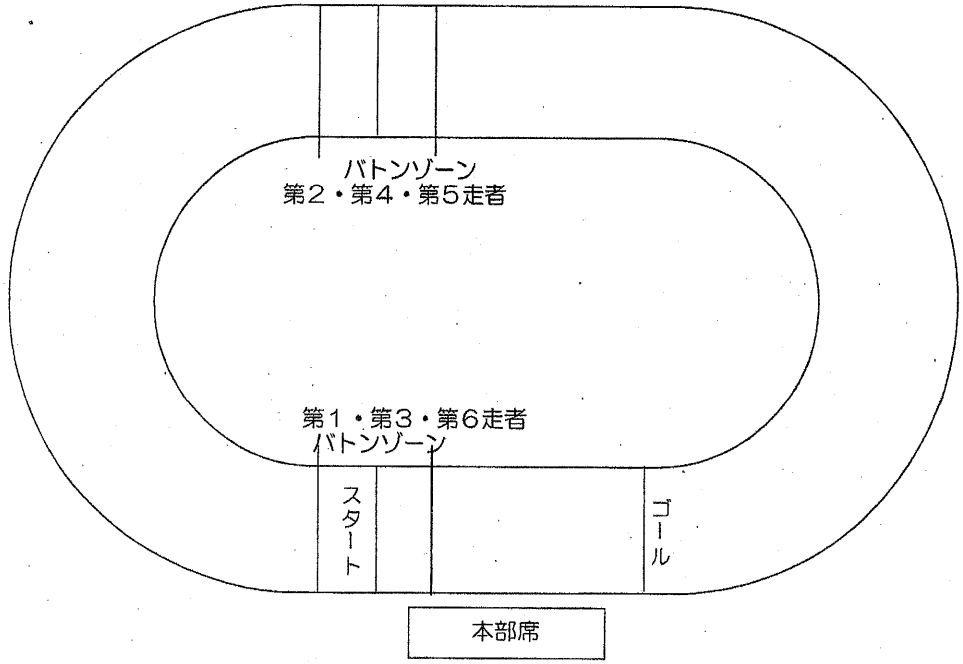
No. 8	種 目	ラムネ飲み競走		フィールド	対 象	小学生（5） 中学生以上（10）
コース	14	レース	15	表彰対象	3位まで 他参加賞	
用 具	ラムネ 210本（予備20本） 机 10脚					
説 明	①でスタート。 ②でラムネを飲み干す（必ず全部飲むこと）。 ③でゴールイン。 ※ラムネは事前に栓を抜いておく。					



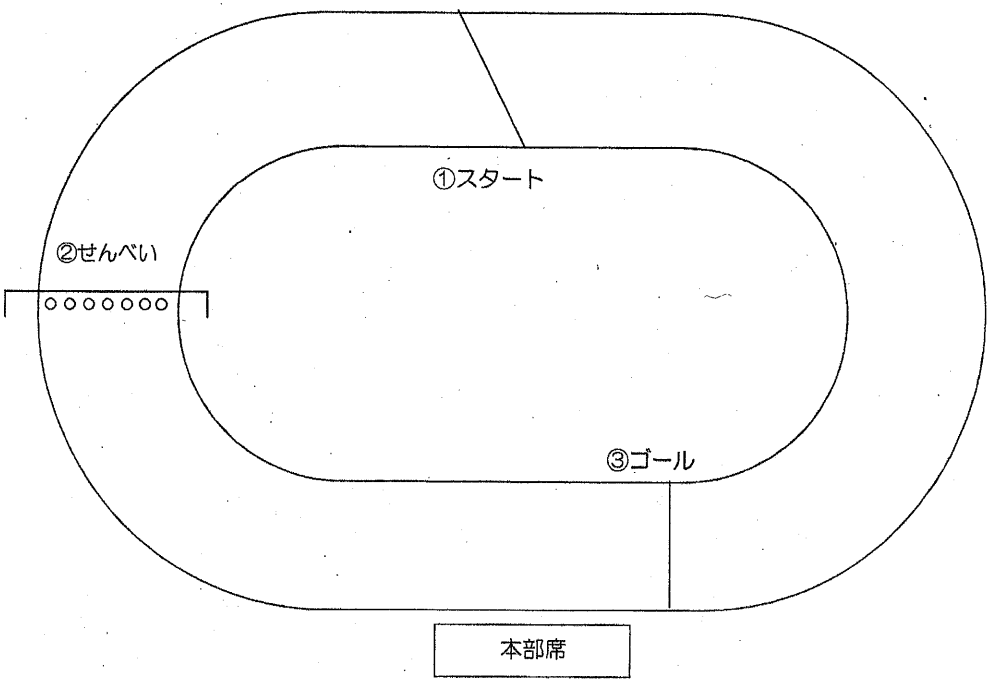
No. 9	種　目	町会・自治会対抗 玉のこしレース（予選・決勝）		フィールド	対　象	小学生（4） 中学生以上（6）
コース	予選5or6 決　勝　6	レース	予選3 決勝1	表彰対象	各レース上位2チームは決勝へ 決勝6位まで表彰　他参加賞	
用　具	玉のこし　6セット ボール　6ヶ カラーコーンまたは旗　6個					
説　明	①で2人1組で玉のこしにボールを乗せて向かい合わせに持って横向きに運ぶ。 ②の旗を回ってスタート地点に戻る。 ①のライン内に完全に入ってから、次走者の組と交代する。 ①でアンカーはゴールイン（二人とも完全に入った時点でゴール）。 ※玉のこしはテープの巻いてある所を持つ。 ※途中でボールを落としてしまったら、その場に玉のこしを置き、 　自分たちでボールを拾いに行き、ボールを玉のこしに乗せてから再スタートする。 ※予選3レースの上位各2チームが決勝レースに出場する。					



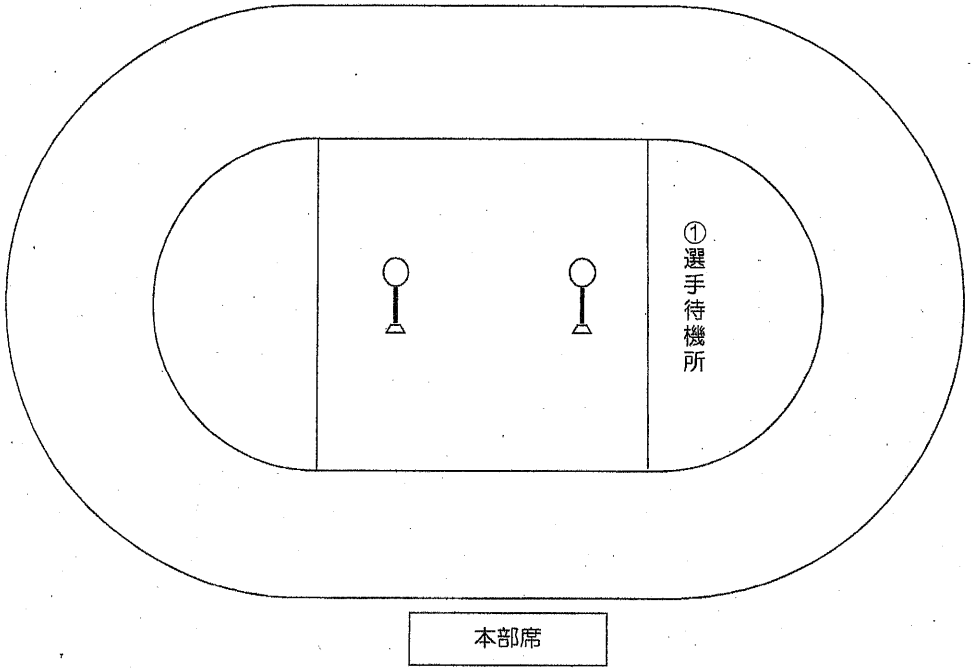
No. 10	種　目	町会・自治会長 スプーンレース		フィールド	対　象	町会・自治会長および 各町会・自治会より女性（3）
コース	5or6	レース	3	表彰対象	参加者全員	
用　具	木製おたま　5本 軟式テニスボール　5個 旗またはカラーコーン　5本					
説　明	①から第一走者がスタート。 ②の旗を回り、①まで戻り第2走者へおたまを渡してタッチ。 　以降、第4走者まで繰り返し。 ①でアンカーがゴールイン。 ※各町会・自治会4人一組でのリレー形式とする。 ※アンカーは町会・自治会長とする。 ※途中でボールを落とした場合、落とした地点から再び始める。					



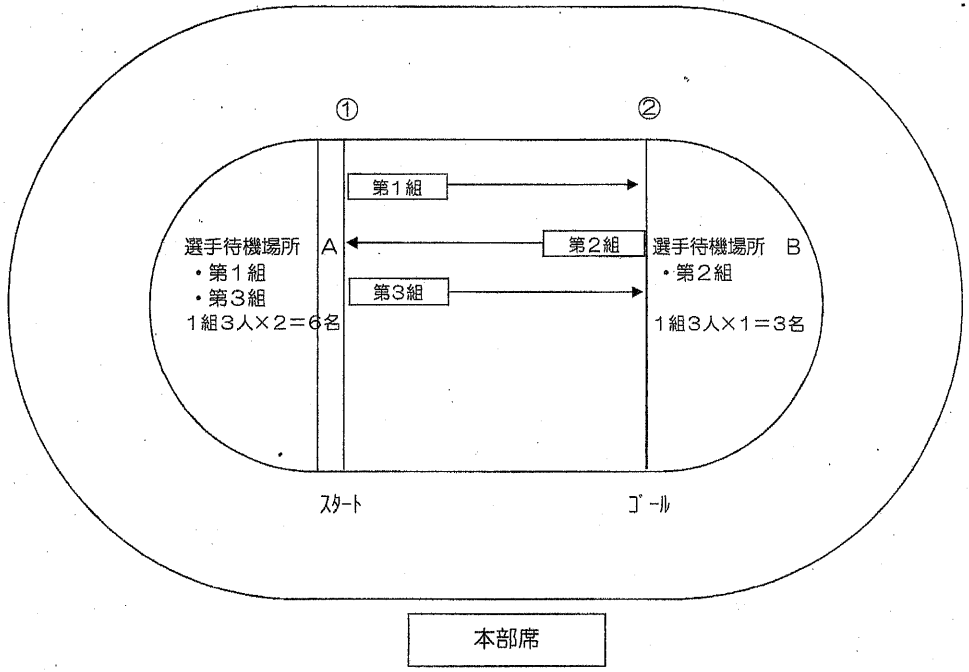
No. 11	種　目	町会・自治会対抗 400メートルリレー （予選）			トラック	対　象	小学生男子（1）・小学生女子（1） 一般40才以上（1）・30才以上（1） 中学生以上女性（1）・中学生以上男性（1）
コース	5or6	レース	3	表彰対象	各レース上位2チームは決勝へ　他参加賞		
用　具	バトン　5or6本 たすき　15本（5色×1）×3セット ゴール用テープ　1本						
説　明	第1走者：小学生男子　・・・トラック半周（約50メートル） 第2走者：小学生女子　・・・トラック半周（約50メートル） 第3走者：一般40才以上　・・・トラック半周（約50メートル） 第4走者：一般30才以上　・・・トラック1周（約100メートル） 第5走者：中学生以上の女性　・・・トラック半周（約50メートル） 第6走者：中学生以上の男性　・・・トラック1周（約100メートル） ※たすきの色は、レース直前に抽選で決める。 ※代走者（補欠選手に限る）を出すときは、競技部長に連絡すること。 この場合、決勝に進出するときは、同じ代走者が出場しなければならない。						



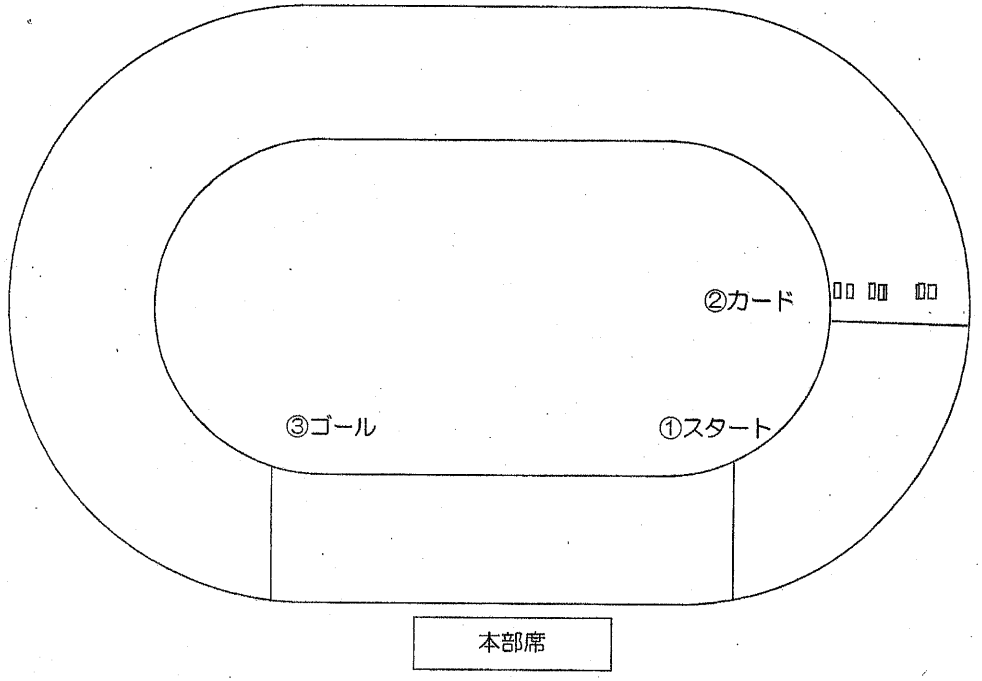
No. 12	種　目	煎餅くい競走			トラック	対　象	小学生・中学生・一般 ※フリー参加（チケット200枚）
コース	8	レース	25	表彰対象	3位まで　他参加賞		
用　具	煎餅をつるす物　1ヶ 煎餅　200枚（予備30枚） ゴール用テープ　1本 他						
説　明	①でスタート。 ②で両手を後ろに組み、せんべいを口でくわえる（手を使った場合は失格）。 ③でゴールイン（せんべいをとった後は、手に持って走ってもよい）。						



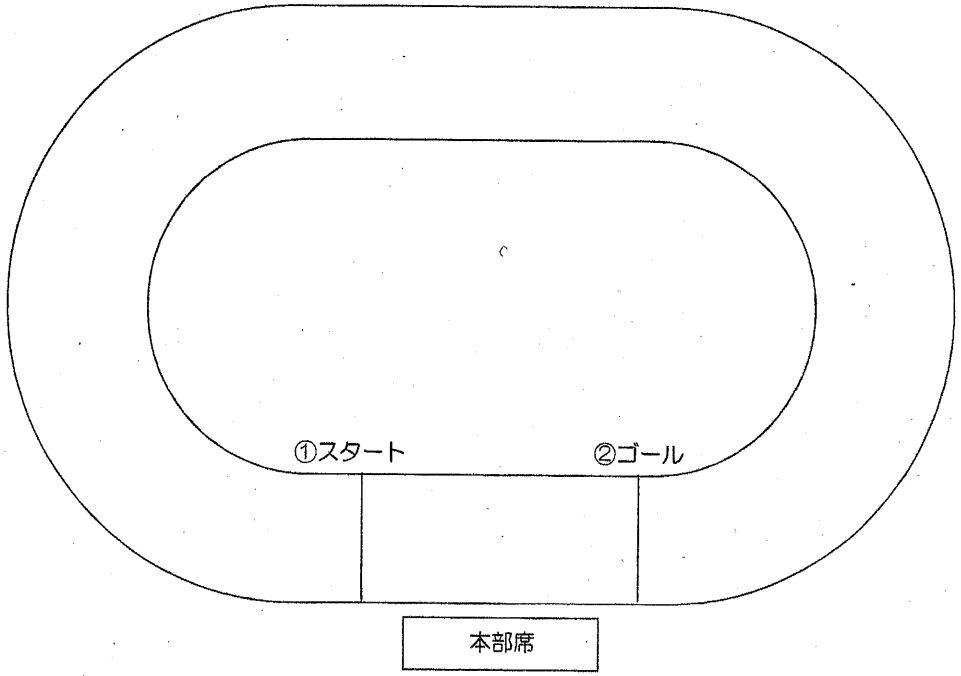
No. 13	種　目	町会・自治会対抗 玉入れ		ﾌｨｰﾙﾄﾞ	対　象	各町会・自治会より 一般女性（3）
コース		レース	1	表彰対象	参加者全員（勝ち・負けの区別あり）	
用　具	玉入れ用かご　　2個 玉入れ用たま　　多数					
説　明	①各町会・自治会の選手は、待機所に集合する。 ※東西それぞれが8町会・自治会分の人数となるように調整して、競技する。 ※競技は、3回行う（2本先取で終了）。 ※1回の競技時間は30秒とする。					



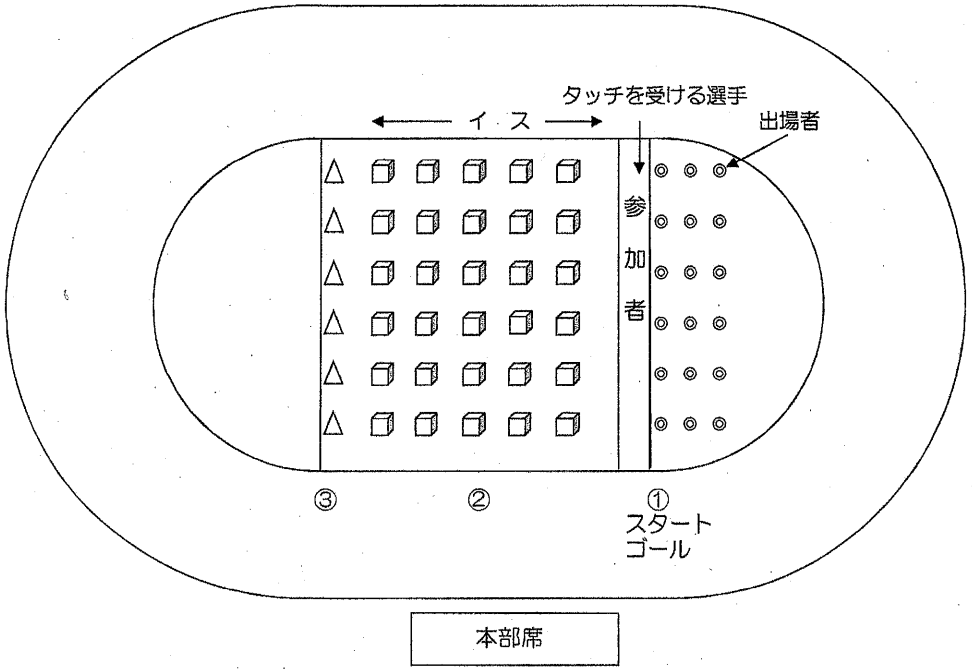
No. 14	種　目	町会・自治会対抗 長げたリレー		トラック	対　象	小学生（3） 中学生以上（6）
コース	予選5or6 決勝6	レース	予選3 決勝1	表彰対象	予選…各レース上位2チームが決勝進出 決勝…町会対抗レース基準に従って、順位別に得点	
用　具	長げた　　7セット　（予備を含む） アンカータスキ　　24本（6色×4セット）					
説　明	①　選手待機場所Aに6名（1組3人×2組）、Bに3名（1組3人）に分かれて整列。 ②　①から第1組がスタート。②で第2組へタッチ。第3組まで繰り返し。 ③　両足のげたが完全に線を越えなければ、タッチはみとめない。 　タッチが成立したら、次の走者はスタートできる（げたを履きかえる）。 ④　第3組（アンカー）は①でスタートし、②でゴールイン。 ※　各町会・自治会3人一組での直線リレー形式とする。 （子ども3名、一般6名とし、組み合わせはフリーとする。） ※　予選レースの上位2チームが決勝に進出する。 ※　運動靴を着用のまま、げたを履くこと。					



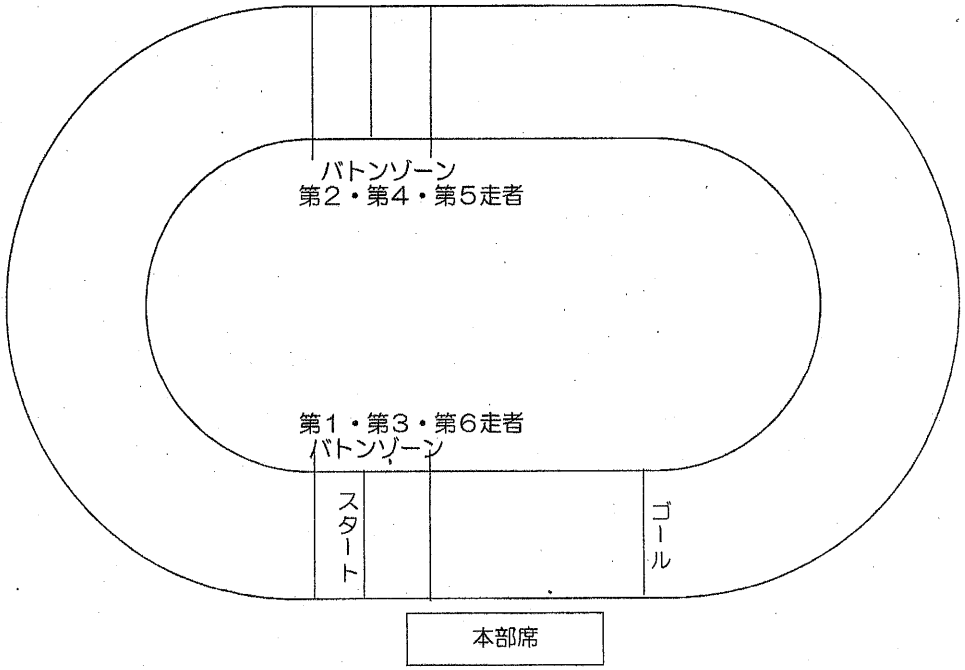
No. 15	種　目	ちょっと拝借			トラック	対　象	小学生（9）・中学生（5） 一般女性（8）
コース	8	レース	22	表彰対象	3位まで　他参加賞		
用　具	カード　　２００枚（予備含む） ・帽子　・ティッシュペーパー　・タオル　・プログラム　・ハンカチ ・ビニール袋　・ペットボトル　・てぶくろ ゴール用テープ　　１本						
説　明	①でスタート。 ②でカードを拾い、カードに書いてある品物を会場から探して借りる。 ③でゴールイン（カードと品物を一緒に持っていること）。 ※品物は着順を確認後、本人が返却する。 ※品物はトラックの外から借りる（トラック内にいる係員から借りてはならない）。 ※レース終了後、参加者は必ず退場門より退場すること。 （招集誘導部で事前に参加者へ周知する。） ※借りたものは必ず返すことを周知すること						



No. 16	種　目	１００メートル競走			トラック	対　象	100m　一般男女　各（8） 100m　中学生（4）
コース	一般6 中学5	レース	各8 4	表彰対象	3位まで　他参加賞		
用　具	振　鈴　　１ヶ 周回板　　１式 ゴール用テープ　　１本						
説　明	１００m（一般男女）　・・・・・トラック1周（オープンコース） １００m（中学生）　・・・・・トラック1周（オープンコース） ①でスタート ②でゴールイン ※中学生は役員協力中学生が参加したいと言った場合のみ。 ※中学生のレースも表彰対象。						



No. 17	種　目	町会・自治会対抗 ジグザグボール		ﾌｨｰﾙﾄﾞ	対　象	小学生男女（各1）・中学生（1） 高校生以上男女（各1）
コース	予選5or6 決勝6	レース	予選3 決勝1	表彰対象	決勝6位まで表彰　他参加賞	
用　具	ボール　6ヶ イ　ス　30脚 カラーコーンまたは旗　6個					
説　明	①でボールをドリブルして、スタート。 ②のイスの間をジグザグに通り抜ける。 ③の旗を回り、往路と同様にボールをドリブルして、イスの間を交互に戻る。 ①のライン内に完全に入ってから、次走者にボールをタッチする。 ①でアンカーはゴールイン。 （ゴールに入ったと同時に、必ずボールを頭上に上げる） ※予選3レースの上位各2チームが決勝レースに出場する。 ※ドリブルは片手（利き手）で行う。片手にリボンを着用。					



No. 18	種　目	町会・自治会対抗 400ﾒｰﾄﾙﾘﾚｰ（決勝）		トラック	対　象	No. 11予選レースの上位各2チーム
コース	6	レース	1	表彰対象	6位まで　他参加賞	
用　具	バトン　6本 たすき　6本（6色×1） ゴール用テープ　1本					
説　明	第1走者：小学生男子　・・・トラック半周（約50メートル） 第2走者：小学生女子　・・・トラック半周（約50メートル） 第3走者：一般40才以上　・・・トラック半周（約50メートル） 第4走者：一般30才以上　・・・トラック1周（約100メートル） 第5走者：中学生以上の女性　・・・トラック半周（約50メートル） 第6走者：中学生以上の男性　・・・トラック1周（約100メートル） ※たすきの色は、レース直前に抽選で決める。					

宇喜田・小島地区 区民運動会

2019. 9. 22