

令和5年度 スポ・レク祭 競技解説

No.	時間	種目	対象	人数
1	9:30	愉快・爽快・玉入れ	小学生以下 60歳以上	区対抗：小学生以下4名 60歳以上6名 計10名
<ul style="list-style-type: none"> ・ 12人1組で4(5)チームずつ競技(全5レース) ・ 競技を2回行う。(1回20秒) ・ ピストルの合図でスタートし、玉を投げ入れる。終了のピストルが鳴り次第スタートラインに戻る。 ・ 得点：2回の合計で、得点換算する。 1位：6点、2位：4点、3位：2点、4・5位：1点 ・ 準備：玉入れセット…5組(玉…各100個) ・ コース：トラック内東側から8m間隔で設置する。 <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> </div>				

No.	時間	種目	対象	人数																		
2	11:10	障害物競走	20～40代男女	区対抗：男女計2名																		
<ul style="list-style-type: none"> ・ 駄菓子早取り競争 2人1組で4(5)チームずつ競争する。(男女混合、全5レース) ・ スパイクは禁止とする。選手はゼッケン(シール)を前後につける。 ・ それぞれの障害物をクリアし、最後にひもに吊してある好みの駄菓子を手で取りゴールする。 ・ コース：第1走者北側スタート、南側ゴール、第2走者南側スタート、北側ゴール ・ 先着順に得点(1位：10点、2位：7点、3位：5点、4・5位：2点) ・ 距離：トラック半周(100m)×2名 ・ リレー順、距離 第一走者：20～40代男子(100m) 第二走者：20～40代女子(100m) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 10%;">スタート</td> <td style="width: 10%;">→ 綱</td> <td style="width: 10%;">→ 筋トレ(腕立て、腹筋)</td> <td style="width: 10%;">→ ハードル</td> <td style="width: 10%;">→ タッチで交代</td> <td style="width: 10%;">→ ビンポン球運び</td> <td style="width: 10%;">→ 逆向きで走る</td> <td style="width: 10%;">→ 駄菓子</td> <td style="width: 10%;">→ ゴール</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">0m</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">100m(半周)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td style="text-align: center;">200m(一周)</td> </tr> </table>					スタート	→ 綱	→ 筋トレ(腕立て、腹筋)	→ ハードル	→ タッチで交代	→ ビンポン球運び	→ 逆向きで走る	→ 駄菓子	→ ゴール	0m				100m(半周)				200m(一周)
スタート	→ 綱	→ 筋トレ(腕立て、腹筋)	→ ハードル	→ タッチで交代	→ ビンポン球運び	→ 逆向きで走る	→ 駄菓子	→ ゴール														
0m				100m(半周)				200m(一周)														

No.	時間	種目	対象	人数
3	11:50	みっくすリレー	小学生以下～一般男女	区対抗：男女計8名
<ul style="list-style-type: none"> ・ 10人1組で4(5)チームずつ競技する。(男女混合、全5レース) ・ コース：スタート・ゴール位置…北側 ・ 先着順に得点(1位：11点、2位：8点、3位：6点、4・5位：3点) ・ 準備：バトン2組 はちまき21枚 ・ スパイクは禁止とする。選手はゼッケン(シール)を前後につける。 ・ アンカーははちまきをつける。 ・ 小学生以下とは小学生を含みます。また、中学生以上とは中学生を含み、上限はありません。 ・ リレー順、距離 第1走者：小学生以下(50m) 第5走者：中学生以上女子(100m) 第2走者：小学生以下(50m) 第6走者：中学生以上男子(100m) 第3走者：小学生以上中学生以下男子(50m) 第7走者：40歳以上男子(100m) 第4走者：小学生以上中学生以下女子(50m) 第8走者：性別・年齢制限無し(100m) 				

スポ・レク祭競技種目 得点配分表

得点表

	得点
1 位	6 点
2 位	4 点
3 位	2 点
4 位	1 点
5 位	1 点

採用競技

- ① 愉快・爽快・玉入れ
-

障害物競走用得点表

	得点
1 位	10 点
2 位	7 点
3 位	5 点
4 位	2 点
5 位	2 点

採用競技

- ① 障害物競走
-

みっくすりレー用得点表

	得点
1 位	11 点
2 位	8 点
3 位	6 点
4 位	3 点
5 位	3 点

採用競技

- ① みっくすりレー