

第 70 回記念朝霞市民スポーツ大会 地区対抗種目オープン種目募集要項

1 目的

広くスポーツを普及し、参加されるチームでの親睦と健康増進を図るため。

※競技参加者全員にお菓子とスピードくじを配布します！

当たりの方にはスポーツ用品やぽぽたんグッズをプレゼントします。

2 主催

朝霞市・朝霞市教育委員会・朝霞市スポーツ協会

3 主管

朝霞市民総合スポーツ大会実行委員会

(朝霞市教育委員会・朝霞市スポーツ協会・朝霞市自治会連合会)

4 開催日時

令和7年10月12日(日) 午前8時から

5 会場

朝霞中央公園陸上競技場

6 募集種目

玉入れ、チームジャンピング、綱引き、ティラノサウルスレース

7 大会プログラム

No.	競技区分	種目	参加対象	開始時間	招集時間
1	開	会 式	参加者全員	8:00	7:55
2	自由参加	100m競走	小学5年生以上	8:30	8:15
3	自由参加	50m競走	小学1～4年生・30歳以上	8:30	8:15
4	地区対抗	大玉リレー (レク種目)	小学生以上／男女各4人 計8人	9:00	8:40
5	自由参加	みんなでかけっこ	未就学児（一人で走れる子）	9:30	9:15
6	地区対抗／オープン	玉入れ (レク種目)	年齢、性別の制限なし ／計15人以上30人以内	9:50	9:30
7	自由参加	パンつかみ取り競走	小学生以上	10:20	10:05
8	エキシビション	男子3000m 女子1500m	市内実業団等	10:40	10:25
9	地区対抗／オープン	チームジャンピング (レク種目)	年齢／性別の制限なし ／縄回し2人、ジャンパー10人	11:00	10:40
10	団体紹介・市民スポーツ賞表彰			11:30	11:00
11	自由参加	障害物競走	小学生以上	12:30	12:15
12	地区対抗／オープン	綱引き	年齢の制限なし ／男女各8人 計16人	13:00	12:40
13	自由参加	親子動物競走	小学生3年生以下と その親又は保護者	13:30	13:15
14	地区対抗	年代別リレー	小学生以下・19歳以下・20歳以上・ 30歳以上・40歳以上 ／各男女各1人 計10人	13:50	13:30
15	自由参加	ティラノサウルスレース	①各参加地区から2人 ②ティラノサウルススーツを 持っている方 10人	14:10	13:50
16	自由参加	スポーツ〇×クイズ	どなたでも	14:30	—
17	閉	会 式	参加者全員	14:40	14:35

8 募集人数等

種目	招集時間	募集数 (※)	1チームあたりの参加人数・要件
	開始時間		
玉入れ	9:30	3チーム	年齢・性別の制限なし 計15人以上30人以内
	9:50		
チームジャンピング	10:40	5チーム	年齢の制限なし 縄回し2人、ジャンパー10人
	11:00		
綱引き	12:40	2チーム	年齢の制限なし 男女各8人、計16人
	13:00		
ティラノサウルスレース	13:50	10人	ティラノサウルススーツを 持っている方10人
	14:10		

※参加地区の出場状況で、募集チーム数が増減する場合がございます。

8 募集方法

○玉入れ、ティラノサウルスレース【当日申込・先着順】

上記の参加人数・要件の選手を揃えていただき、直接会場にお越しください。

注) 募集チーム数によっては、全チームを受け入れることができない場合がございます。
予めご了承ください。

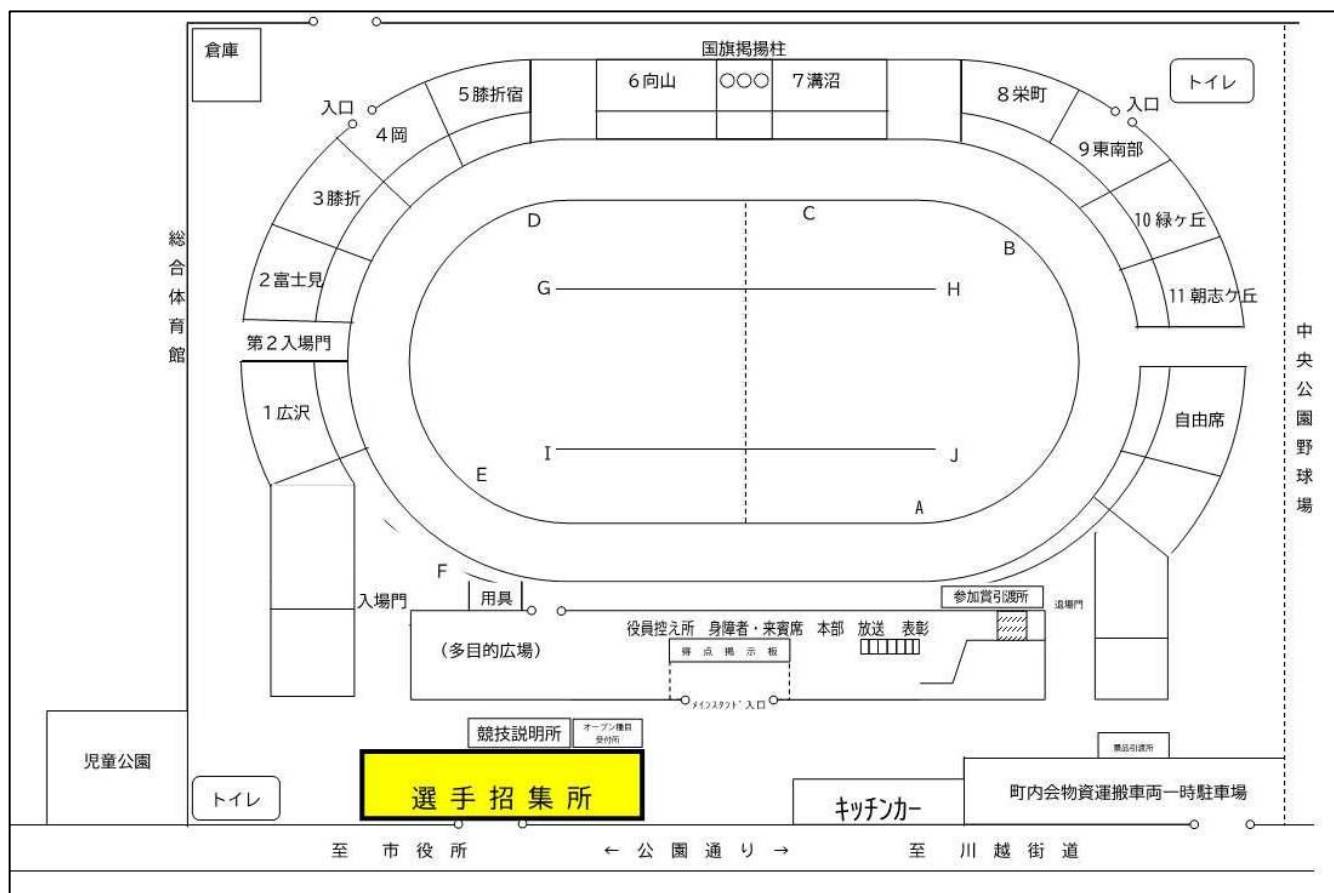
○チームジャンピング、綱引き【事前申込・先着順】

電子申請上で下記の事項を記入してください。

- ・チーム名
- ・参加人数
- ・当日対応できる方の氏名、電話番号

9 当日受付場所

朝霞中央公園陸上競技場石畳 選手招集所（以下のとおり）



10 募集期間

種目	募集開始	募集終了	備考
玉入れ	—	—	当日申込
チームジャンピング	9月8日（月） 午前0時から	9月30日（金） 午後11時59分まで	事前申込枠が埋まっている場合は、先着順で当日申込を受け付けます。
綱引き	9月8日（月） 午前0時から	9月30日（金） 午後11時59分まで	
ティラノサウルス レース	—	—	当日申込

11 ルール説明

(1) 玉入れ

参加対象

15人以上30人以内（※年齢、性別の制限なし）

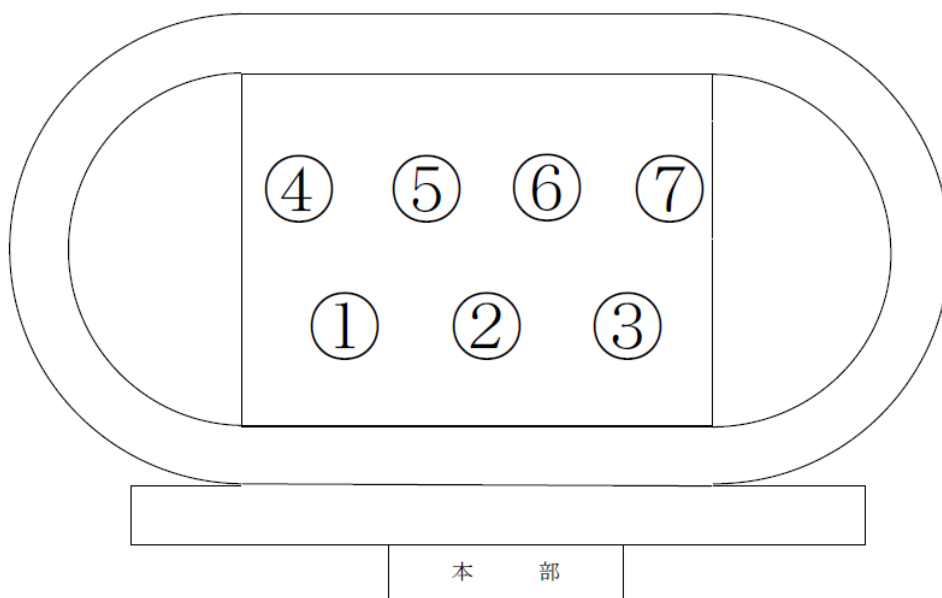
ルール

直径5mの円の中心に立っている高さ3.5mのカゴに、40秒間に何個の玉を入れられるかを競う競技

流れ

- ① 選手はあらかじめ玉を2個手に持ち、円の外で待つ。
- ② 競技開始の合図により、円の中に入りカゴに玉を投げ入れる。
- ③ 競技終了の合図により、円の外に出て座って待機する。
※競技終了の合図後、投げ入れた玉は数に入れない。
- ④ 通告員の掛け声により、カゴに入った玉を数える。

丸数字：競技場所



(2) チームジャンピング

参加対象

縄回し 2人、ジャンパー10人、交代要員8人以内（縄回し、ジャンパー）

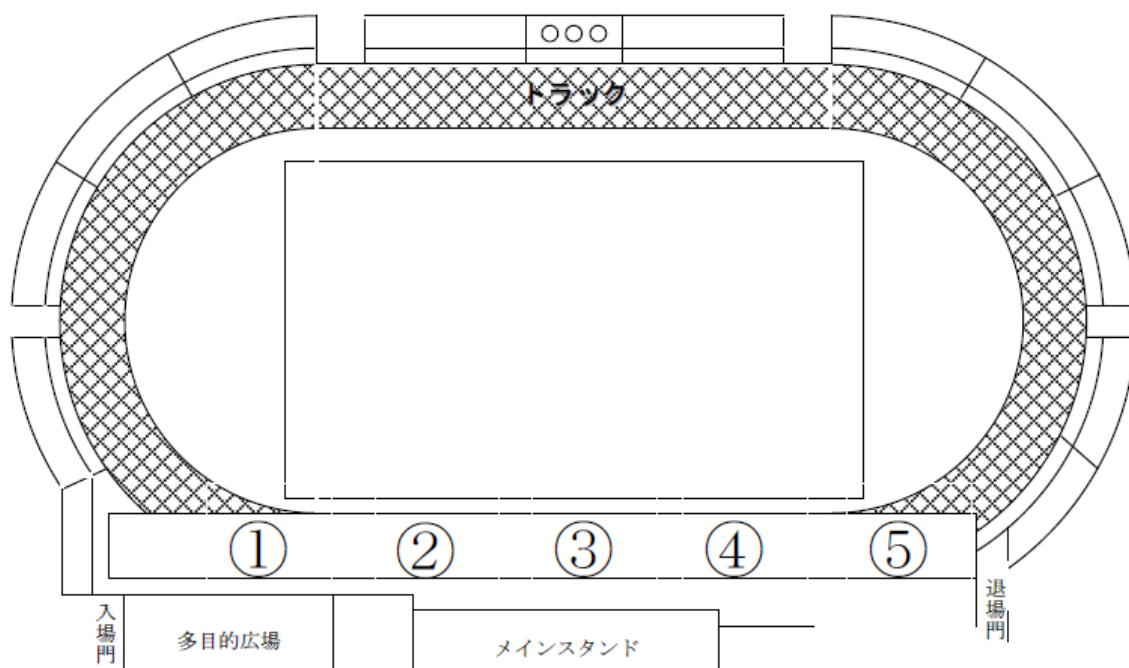
ルール

競技時間（5分間）内に連続して跳べた回数を競う。なお、競技時間内であれば何度でも挑戦することができる。

流れ

- ① オープン参加チームの競技場所（ホームストレッチ）に移動する。
- ② 通告員の合図（場内放送）により2分間の練習をする。
- ③ 練習終了後、競技ができる体制に再整列する。
- ④ ピストルの合図により競技開始。
- ⑤ ピストルの合図により競技終了。

丸数字：競技場所



(3) 綱引き

参加対象

選手：男女各8人 計16人（※年齢の制限なし） 応援者：2人以内（年齢・性別の制限なし）

ルール

試合は3本勝負とし、2本先取したチームを勝ちとする。

1本の勝負の時間は20秒間とし、勝敗は次のいずれかを勝ちとする。

- ・20秒以内に、「綱のセンターマーク」を「2mライン」まで引寄せる。
- ・20秒経過後、「綱のセンターマーク」を「2mライン」寄りに引寄せている。

流れ

- ① スターターの「位置について」の号令で綱を持つ。
- ② スターターの「用意」の号令で手のひらを上側にして綱を引ける状態にする。このとき綱がピンと張られた状態を保たなければならない。
- ③ スターターのピストルの合図とともに、綱を引き開始する。
- ④ 競技場所は、勝負毎にチェンジする。ただし、3本目の勝負については、先頭の選手のジャンケンにより、勝ったほうが場所を選択することができる。

※勝負の開始と終了の合図は、ピストルで行う。

