令和8年度
区民レクリエーションのつどい

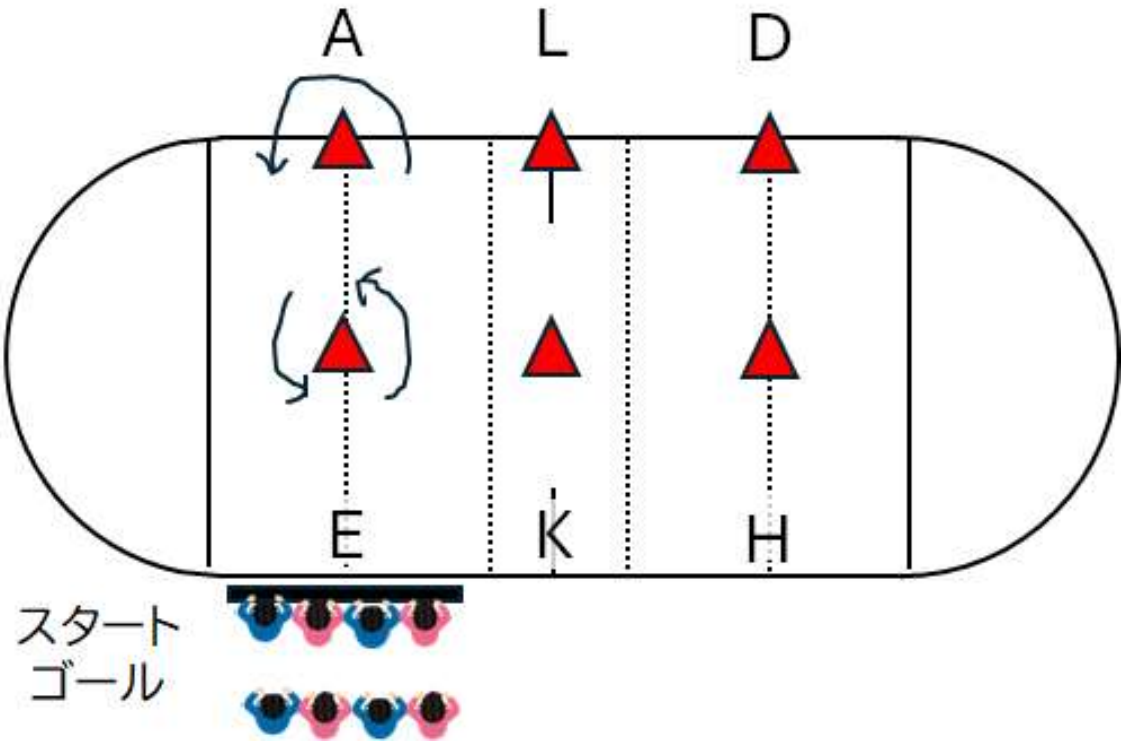
競技内容

※競技内容は令和8年10月1日現在です。

事情により内容が変更になる場合がございます。

1.台風の目

チーム対抗

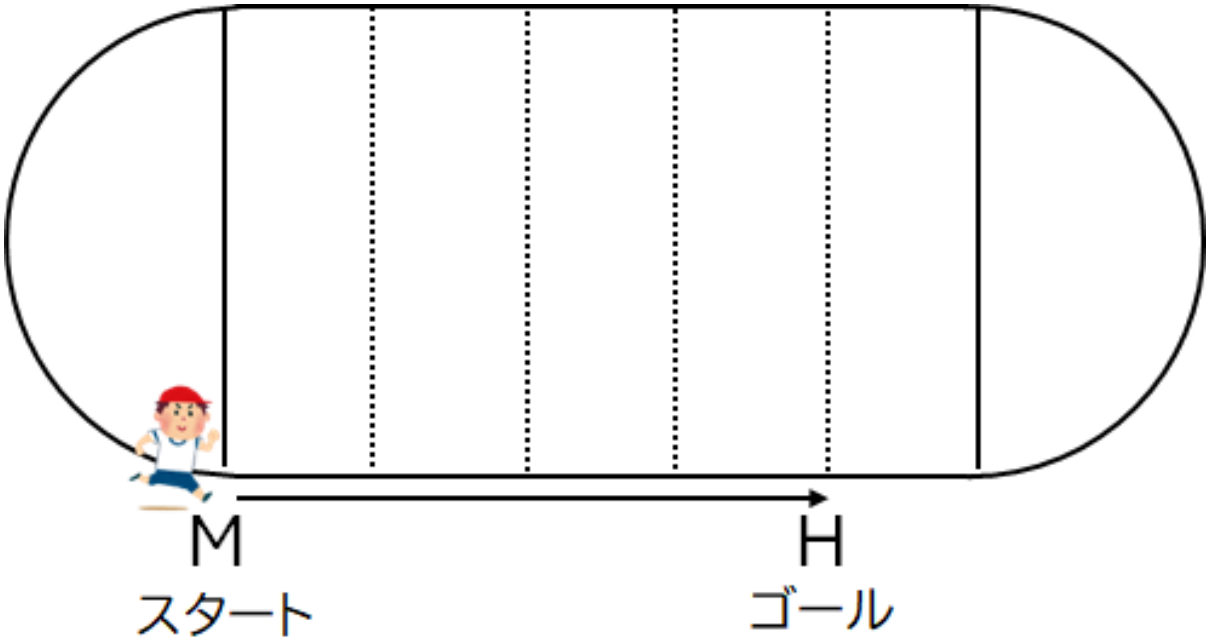


＜競技内容＞

- 1 チーム8人で参加いただきます。
- 1チーム4人2組でゴールを目指します。
- 1レース3チームで競走します。
- 1組目が EKH 地点で、それぞれからスタートします。
- 1つ目のコーンを旋回(反時計回り)して、2つ目のコーンを折り返して、もう一度コーンを旋回(反時計回り)して、EKH 地点で2組目に変わります。
- 2組目への交代は、全員が EKH 地点の線を超えてから行ってください。
- 2組目も同じように走り、EKH 地点まで走りぬきます。
- ゴールは全員が EKH 地点の線を超えた時点となります。
- 同着の場合その順位のポイントを該当するチームに与える。
  例)1位同着の場合は2チームに 50 ポイント、その次の順位は3位となり 30 ポイント

2. かけっこ

レクリエーション競技

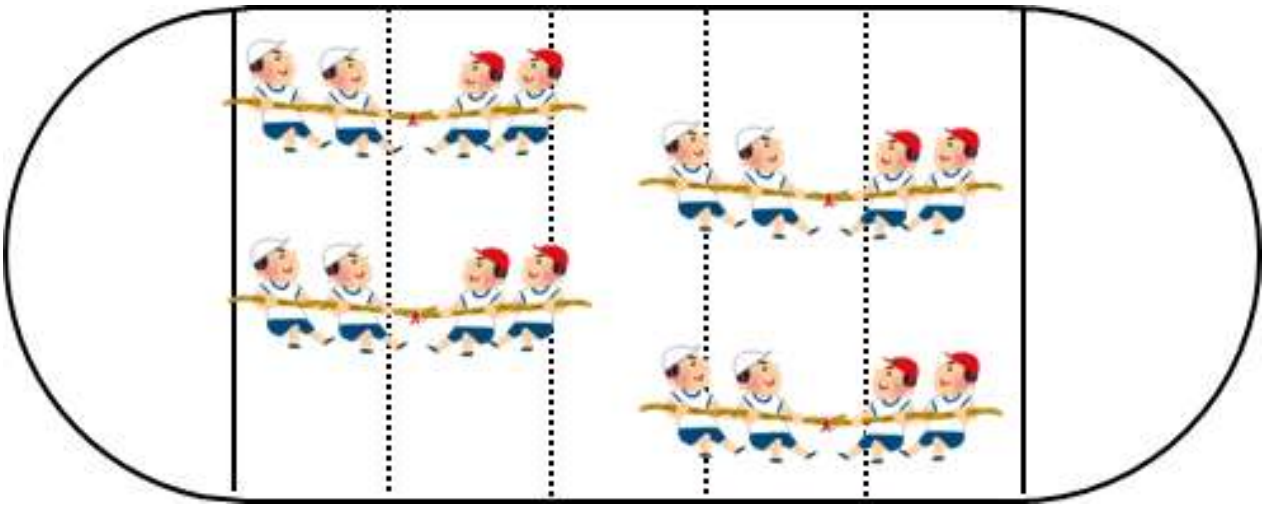


＜競技内容＞

- 参加対象は、未就学児で、全員参加できます。
- 1レース6人で競走します。

3. 綱引き

レクリエーション競技

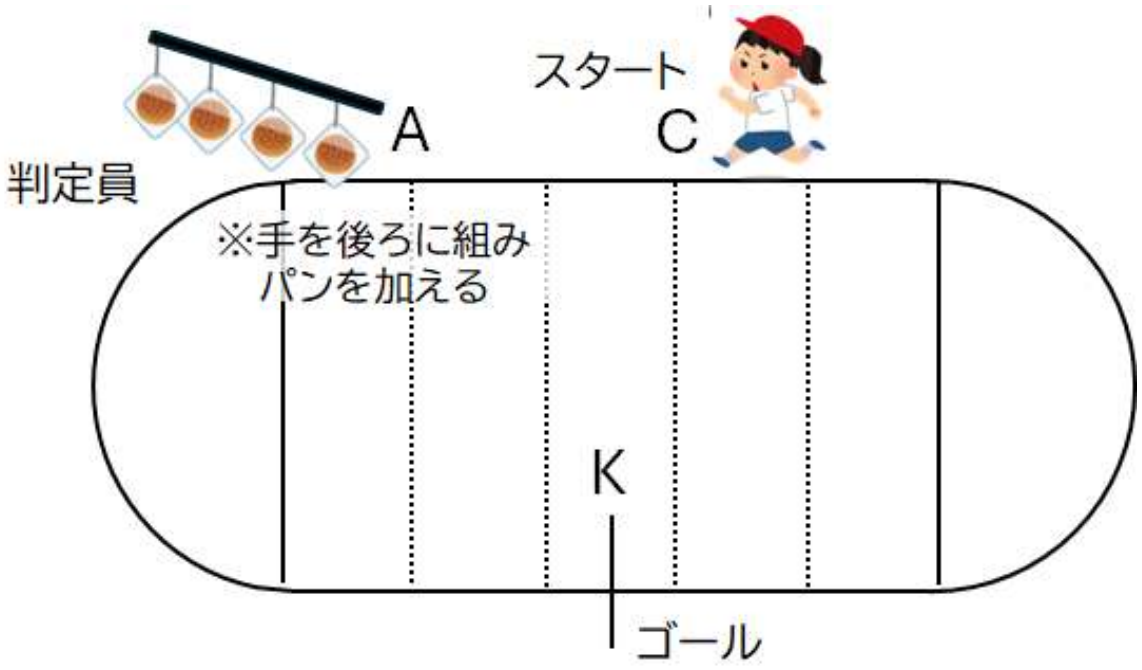


＜競技内容＞

- 1チーム 700 ㎏以下クラス（各自の体重は自己申告）
- 1試合は3回戦（1回戦1分）とし、先に2勝したほうが勝ちとなります。
  （綱を引く場所の入れ替えはありません。）
- 障がいのある方で転倒リスクの高い方（車いすの方や視覚障がいの方等） は、応援に回っていただくことがあります。

4. パン食い競走

レクリエーション競技

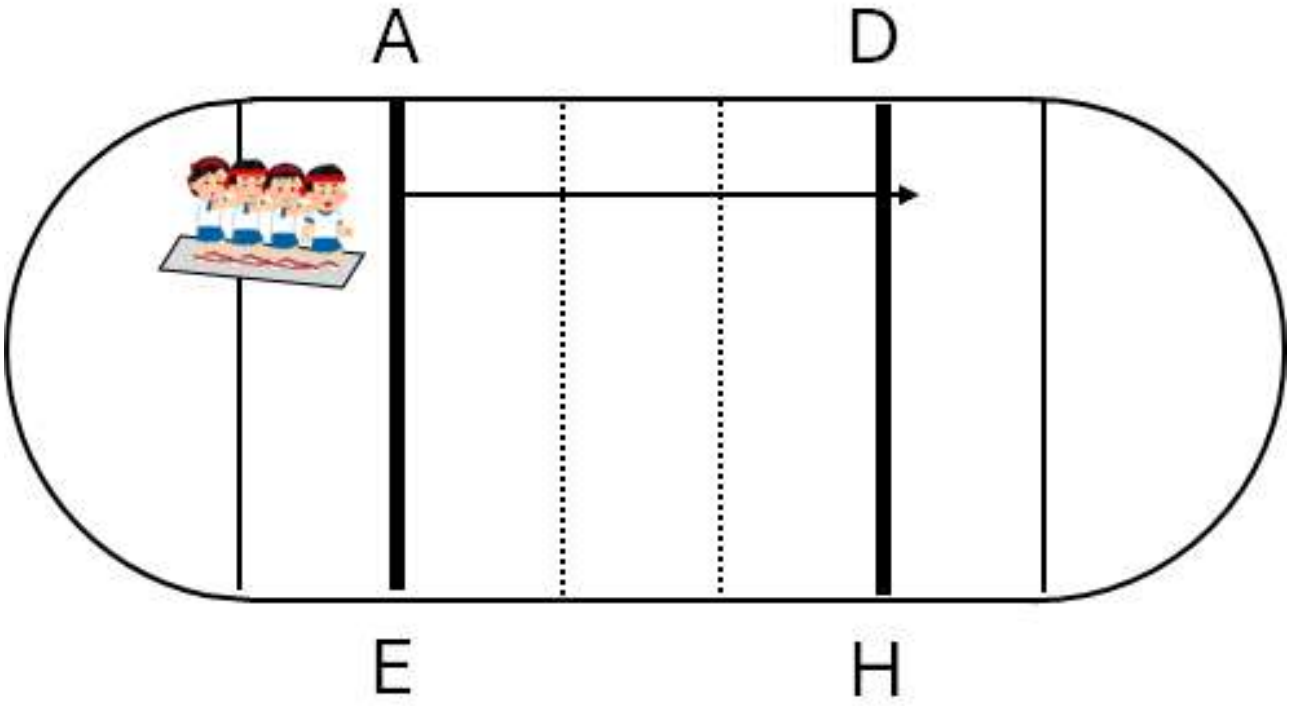


＜競技内容＞

- １チーム６人まで参加いただけます。
- １レース6人で競走します。
- 1チームの参加人数の詳細は小学生以下クラス3人、オープンクラス3人
- 手を後ろに組み、竿に吊るされたパンをくわえて、ゴールをめざします。
- 車いすの方など参加される方に合わせて、判定員が棒の高さを調節します。

5. ムカデ競走

チーム対抗

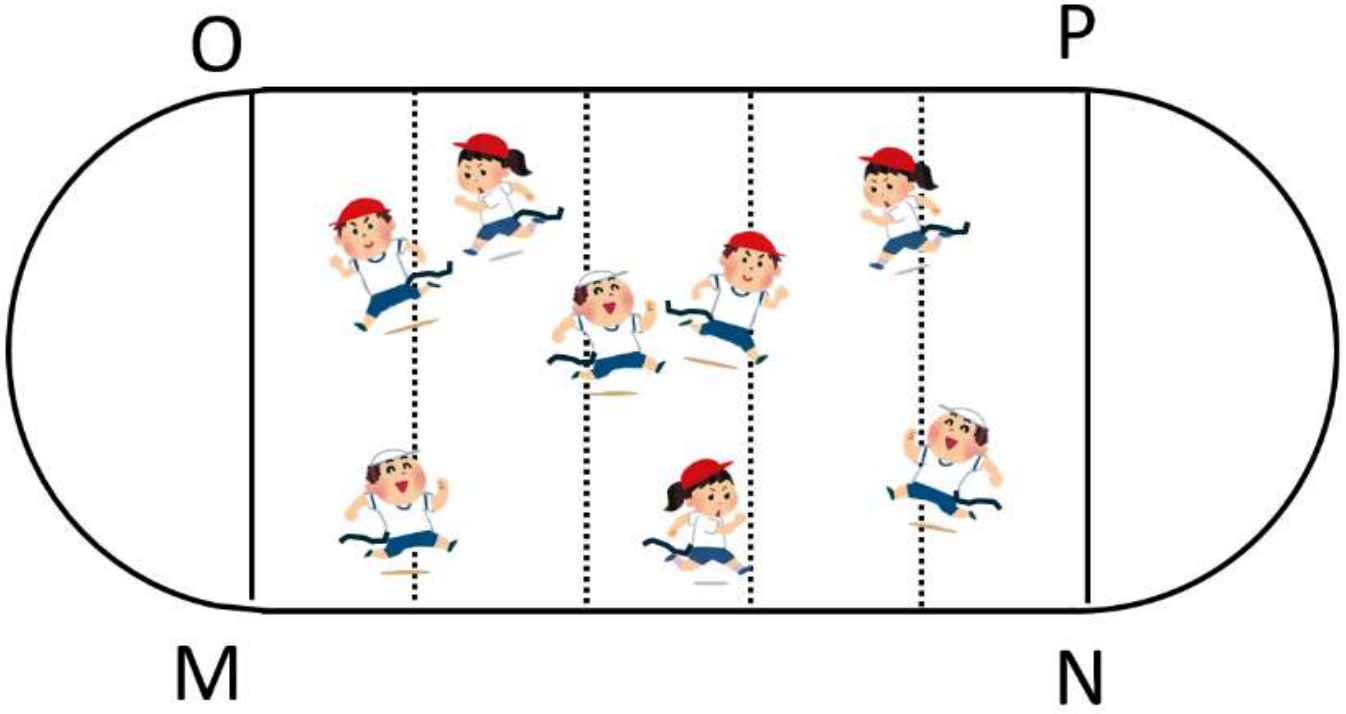


＜競技内容＞

- 1 チーム5人で参加いただきます。
- 1レース4チームで競走します。
- DH 地点のゴールをめざします。
- ゴールは5人目（一番後ろ）が DH 地点の線を超えた時点となります。
- 同着の場合その順位のポイントを該当するチームに与える。
  例）1位同着の場合は2チームに 50 ポイント、その次の順位は3位となり 30 ポイント

6. しっぽとり

チーム対抗



＜競技内容＞

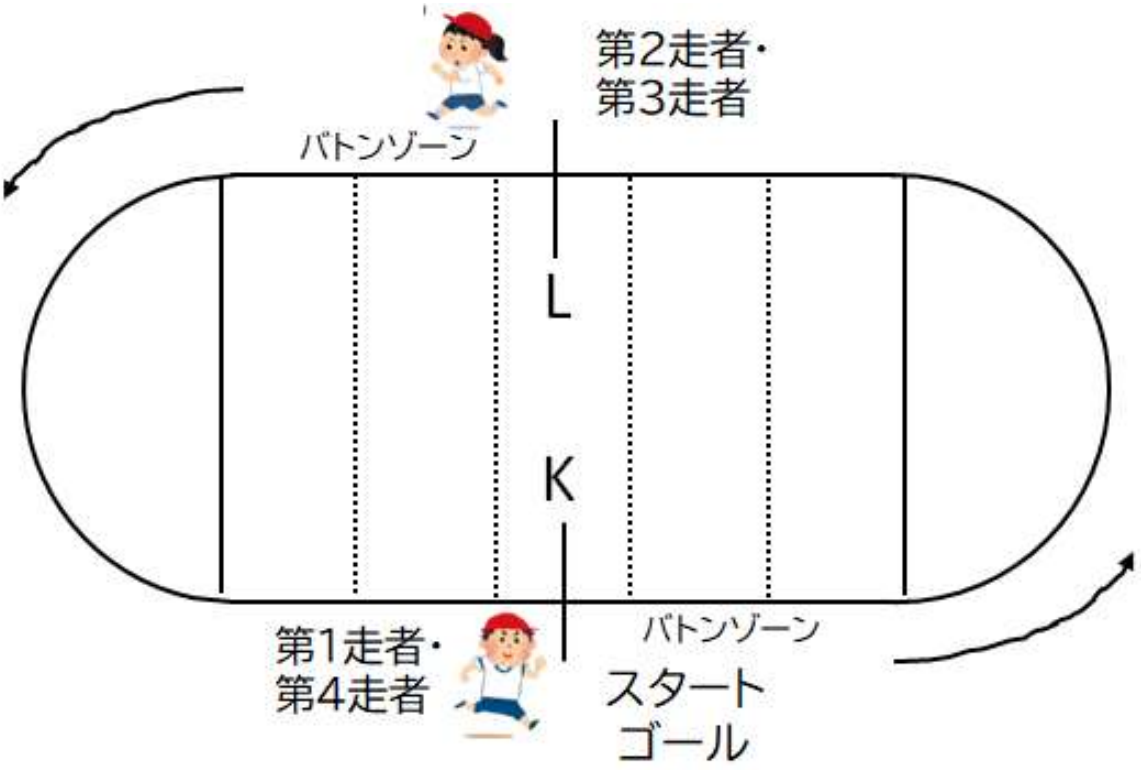
- チーム1人ずつフィールド内(OPMN)に入ります。
- スタートの位置はフィールド内であればどこでも構いません。
- しっぽはＴシャツ等をズボンの中にいれている場合はズボンに装着し、
  外に出している場合は、Ｔシャツ等に装着してください。どちらも背中側に装着してください。
- しっぽの位置については、スタッフの指示に従ってください。
- しっぽを取られても、そのままゲームを続行できます。
- 制限時間は 30 秒で、しっぽの数×5点がチーム得点に入ります。

＜禁止行為＞

- 相手の身体にふれて、しっぽを取ろうとする、または守ろうとする
- 相手の衣類を掴んだり、引っ張って、しっぽを取ろうとする。または守ろうとする。
- 自分のしっぽを手で掴む、または隠そうとする。
- フィールドの外へ出る。
- 他の人が取ったしっぽを奪う
- 上記の行為が故意に行われたり、悪質とみなした場合は、失格となり0点とします。

7. スウェーデンリレー

チーム対抗

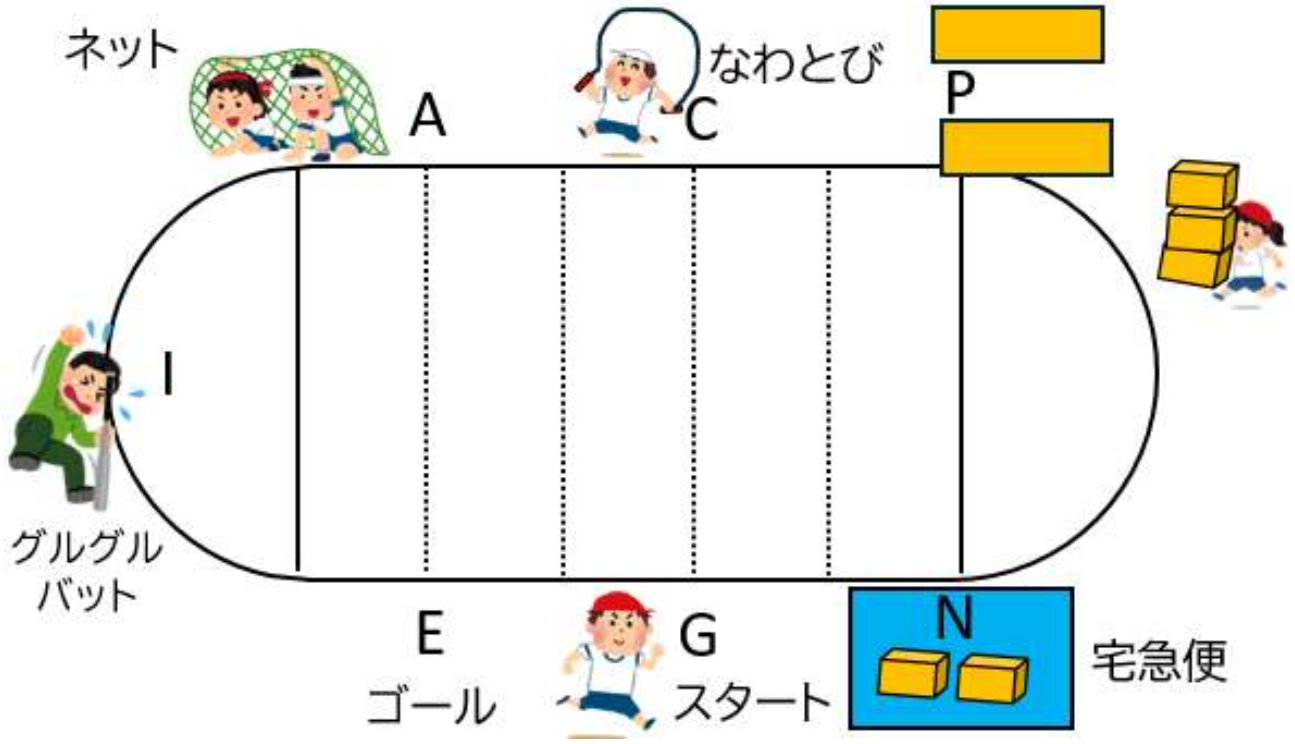


＜競技内容＞

- 1 チーム4人で参加いただきます。
- 1レース6人(1チーム4走まで)で競走します。
- 第1走者は必ず女性(半周)
- 第2走者(1 周)
- 第3走者(1 周半)
- 第4走者(2 周)
- アンカーはビブスを着用していただきます。

8. 障害物競争

レクリエーション競技

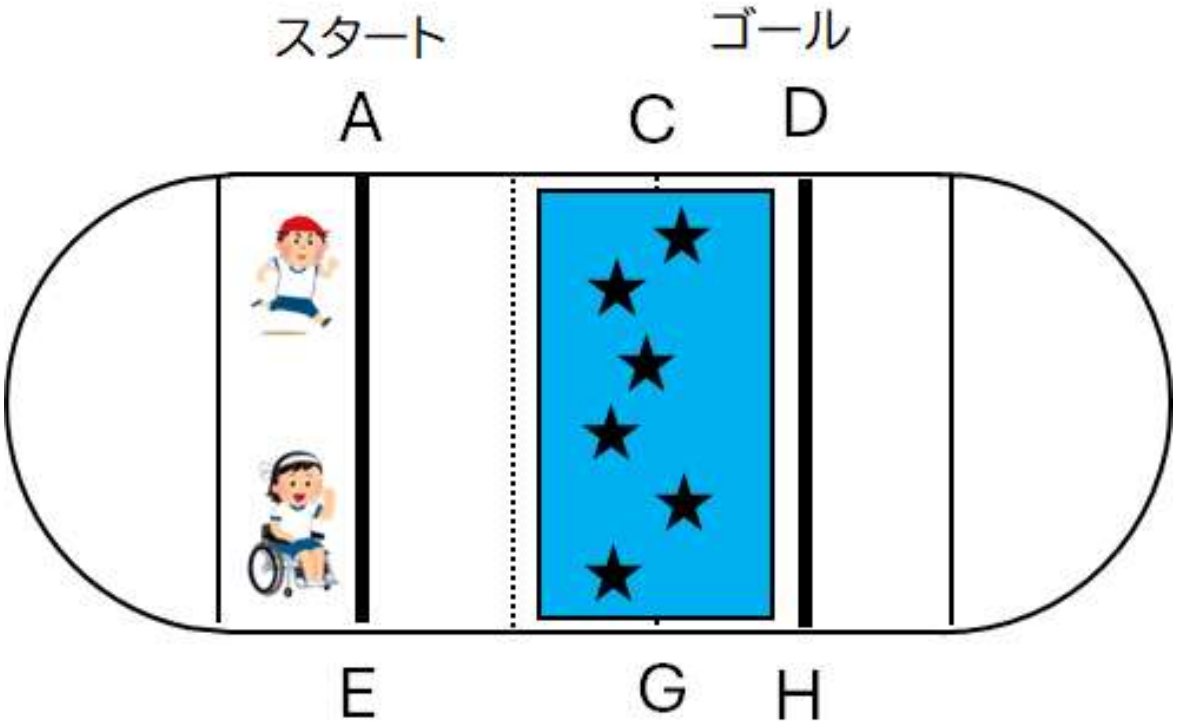


＜競技内容＞

- 1 チーム4人まで参加いただけます。
- 1レース6人で競走します。
- 1チームの参加人数の詳細は小学生以下クラス2人、オープンクラス2人
- G からスタートして N で段ボール箱を積み上げて、それを持って走ります。
  ※大人4箱、子ども3箱
- P の地点の机の上に崩れないように段ボールを降ろしてください。
  崩れた場合は積みなおしします。
  C 地点で縄とびをその場で 5 回飛んでください。
- A 地点でネットをくぐってください。
- I 地点でバットで2回まわってください。
- すべてクリアしてゴールしてください。

9. お宝ゲット

レクリエーション競技

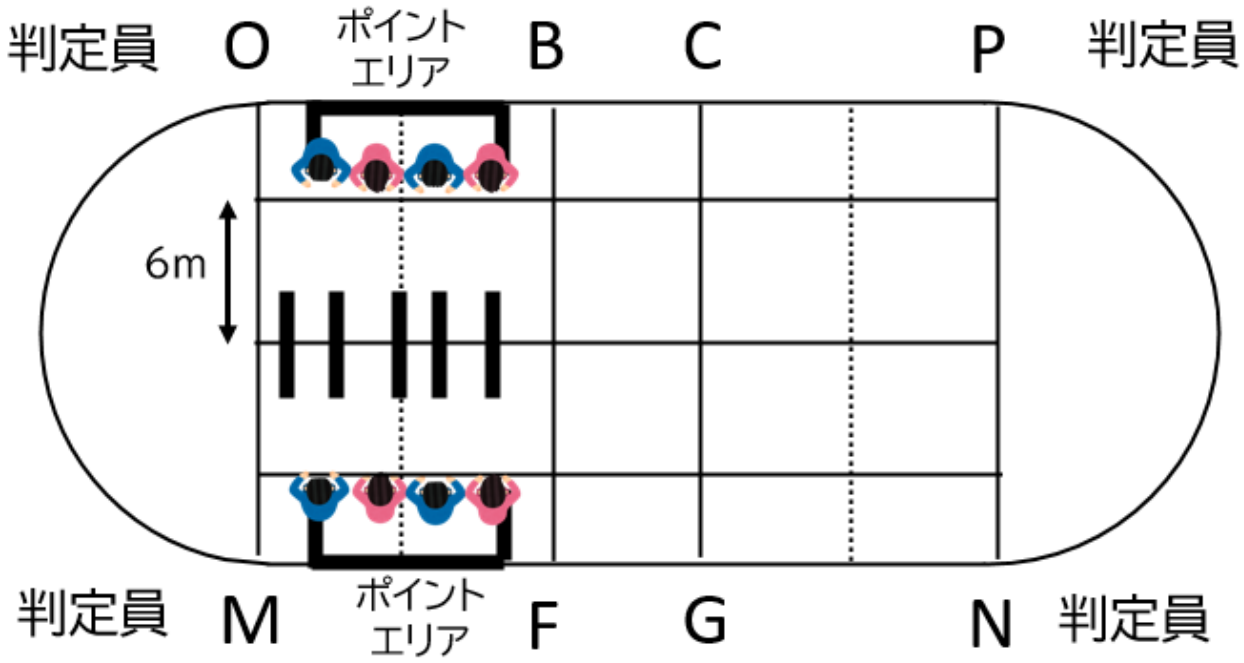


＜競技内容＞

- 参加対象は未就学児で、全員参加できます。
- 1 レース 15 人で競走します。
- スタートからゴールまでの間にある宝物を取り、ゴールをめざします。
- お宝は1人1個です。

10. 棒引き

チーム対抗

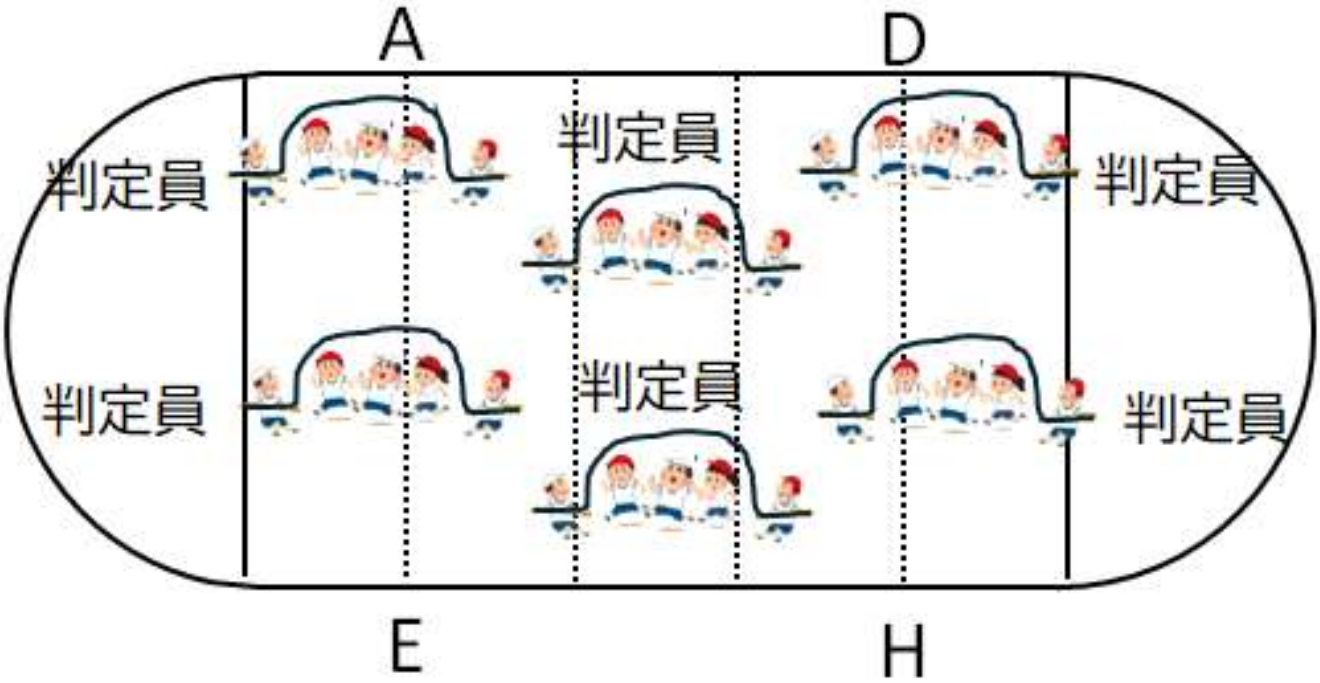


＜競技内容＞

- 1チーム5人(中学生以上　男性3人まで)以下で参加いただけます。
- 2チームで対戦します。
- 2試合同時に行います。
- 中央にある棒を、自分の陣地のコーンバーに囲まれているポイントエリア(ハーフラインより4m後方)に入れてください。
  ※ポイントエリアは縦 1.5m×横 3m
- ポイントエリア内に棒が完全に入るとポイントになります。
- 試合終了後、ポイントエリアから少しでも棒が出ている場合はポイントになりません。
- ポイントエリア内に入った棒は、奪うことができません。
- 1 セット 20 秒で行います。
- ポイントの多いチームの勝ちとします。
- 2セット先に勝ったチームの勝利です。
- 3セット行って決着がつかない場合は、引き分けとなります。

11. 大縄とび

チーム対抗

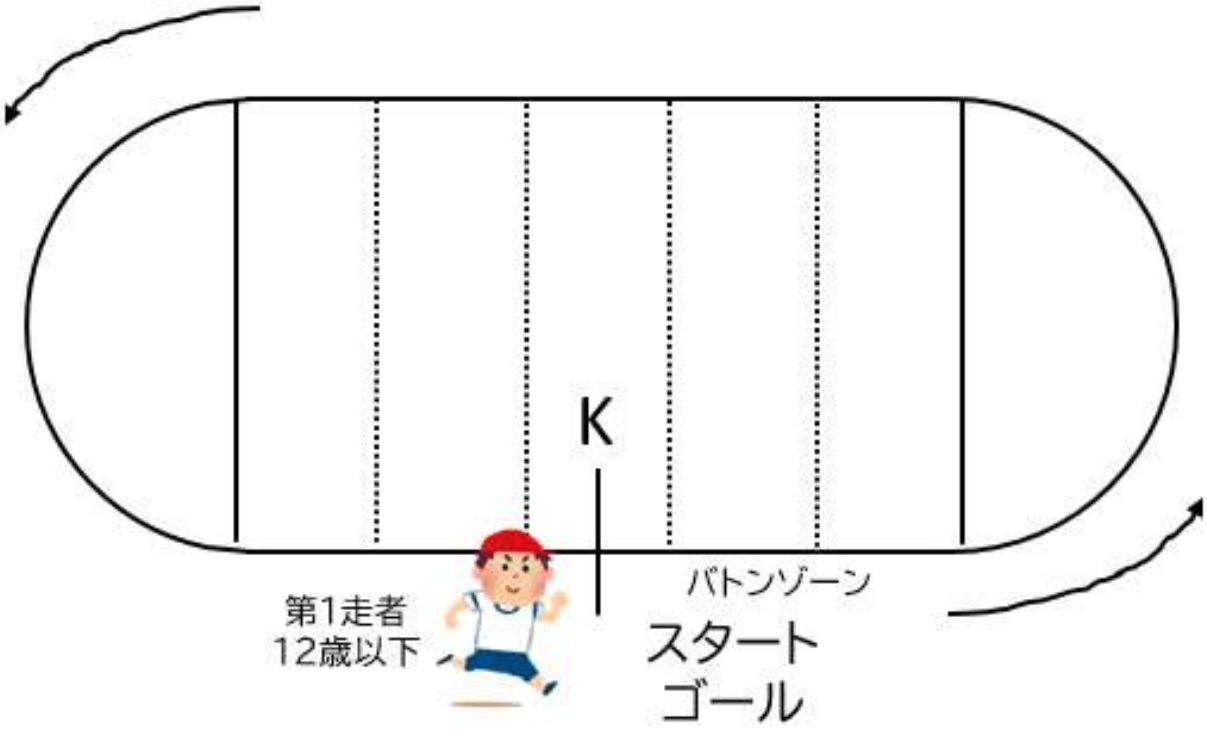


＜競技内容＞

- 2人は縄を回し、跳ぶ人数はチーム内で1～8 人で選んでください。
- 跳ぶ人数は申告制とし、競技開始後は変更できません。
- 制限時間は 60 秒です。
- 制限時間内なら失敗しても、何回でもチャレンジ可能です。
- 制限時間内で連続して跳んだ回数の最大数と、跳んだ人数をかけた数がポイントとなります。
  ポイントはチームの順位ポイントに加算されます。
  （例）5人×5回＝25 ポイント
- 選手は跳びながら回数をカウントしてください。

12. IKUNO リレー

チーム対抗



＜競技内容＞

- 1 チーム 6 人で参加いただきます。
- 1レース 6 人(1チーム6人ずつ)で競走します。
- チームでバトンをつないでゴールをめざします。
- 第1走者は小学生以下
- 第2走者以降は次の年齢の方としてください。走る順番は自由です。
  （15 歳以下・29 歳以下・30 歳以上・40 歳以上・50 歳以上）
- アンカーはビブスを着用していただきます。