

第 6 8 回

大内地区健康体育祭

開催要項

日 時 令和6年10月20日（日）
8：30～15：20
（荒天の場合は中止）

会 場 やまぐちリフレッシュパーク
主 催 山 口 市 大 内 体 育 協 会
協 賛 大内連合自治会・大内まちづくり協議会・山口市消防団東部方面隊大内分団
大内地区各種スポーツクラブ・山口市大内地域交流センター
大内小学校・大内南小学校・大内中学校・山口中央高等学校

第68回(令和6年度)大内地区健康体育祭プログラム

□…参加点競技 ◎、○、●…得点競技

No	場所	採点	種目	参加対象	競技数	時間 (予定)
	フィールド		開会式	全員		8:30
1	フィールド		団体演技(太鼓)	育成学校		
2	トラック	○	リームころがし	年代自由男女		
3	フィールド		かわいこちゃんいらっしゃい!	未就学児		
4	トラック& フィールド		徒競走	小学生フリー		
5	フィールド	○	台風の日(新)	年代性別自由		
6	フィールド	□	腰を伸ばしてゲートボール	60歳以上男女		
7	トラック& フィールド	●	借り物・借り人競走(新)	小・中学生+ 高校生以上		
8	フィールド	○	多人多脚リレー(新)	年代性別自由		11:40

No	場所	採点	種目	参加対象	競技数	時間 (予定)
昼 食						
9	フィールド	◎	おれが横綱だ!(つな引き)	20歳以上男子		12:50
10	フィールド	◎	見よ!これがウーマンパワーだ! (つな引き)	20歳以上女子		
11	フィールド	◎	玉入れ	年代自由男女		
12	トラック& フィールド		時にはおんぶして(親子競走)	一般親子		
13	トラック	◎	町内対抗リレー	年代別男女 (小中学生含む)		
	フィールド		閉会式	全員		15:00
全員清掃						

※昨年までの徒競走、障害物競走、百足競走、二人三脚リレーをやめ、台風の日、借り物・借り人競走、多人多脚リレーの3種目を加えた。

また、小・中学生リレーを町内対抗リレーと合体させ、男女混合で5周のリレーに変更する。

※表彰は総合1位、2位、3位と躍進賞とし、男女別の順位は出さない。

体育祭 得点&順位の計算方法

大内体協

◆ 『得点』 について

- ・◎と○と●の競技で採点方法が異なる。



※借り物・借り人競走の場合のみ

1位	10点	7点
2位	7点	5点
3位	5点	4点
4位	4点	3点
5位以下	3点	2点

1位	5点
2位	4点
3位	3点
4位以下	2点

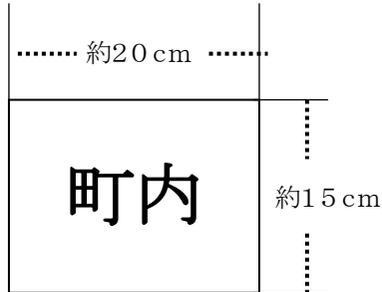
- ・□ 参加点 5点

◆ 『川頁位』 について

- ・ 獲得得点合計の多い方が勝ち。(総合順位・躍進賞のみ)
- ・ 同点の場合は、以下の順の得点競技における順位による。
 - 1 町内別リレー
 - 2 多人多脚リレー
 - 3 台風の目

各町内で用意する用具

1. 出場選手用ビブス



本部で用意する用具

1. 国旗
2. 地区旗
3. 着順標識旗
4. 記録板
5. 机及び椅子
6. 主催者テント
7. コース表示旗
8. 救急薬品
9. 競技用具一式

競技支角屏言説

◇ 入場行進

入場行進はなしとする。

各町内の選手は、各自のテント内に集まっておき、放送の合図でグラウンド内に集合し、開会式の隊形に整列する。

◇ 開会式 (本 部)

来賓

体育委員

○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

先頭にプラカードが置いてあるのでその列に集合

・	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
町	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
内	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
毎	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
に	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
並	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
ぶ										

各町内、先頭に小学生がプラカードを持ち、その後ろに子どもが2列、その後ろに大人が2列で整列する。

(1) 開式のことば

(2) 国旗掲揚

(3) 優勝旗等の返還

* 総合優勝旗・盾

* 準優勝楯

* 第3位楯

* 躍進賞トロフィー

(補助：賞品係)

茅野神田自治会

氷上自治会

下千坊町内会

下千坊町内会

(4) 会長あいさつ

阿部会長

(5) 来賓祝辞

山口市長 (他は紹介のみ)

(6) 祝電披露

放送係

(7) 競技上の注意

(吉村スポーツ推進委員)

(8) 選手宣誓

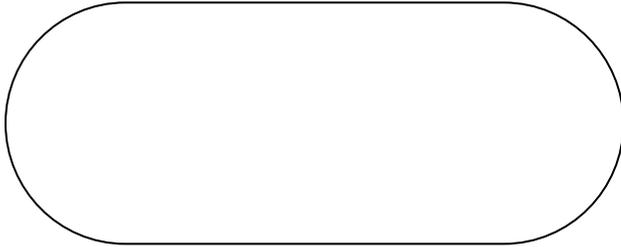
上千坊町内会 (R5年度より順番)

(9) 閉式のことば

◇ 準備体操は、なし

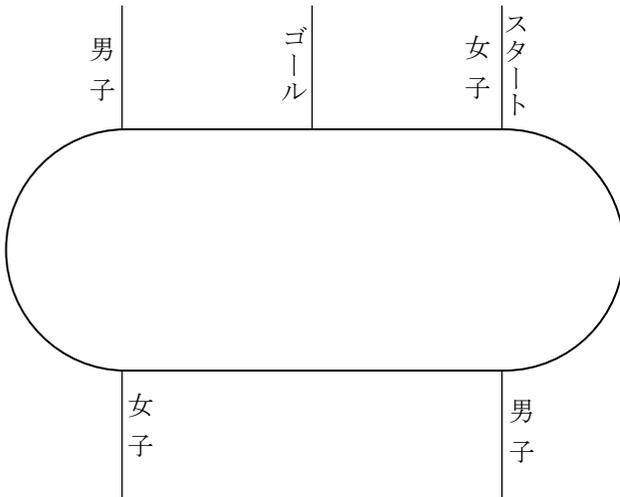
1 団体演技 (育成学校) 参加賞

本部



2 リームころがし

本部



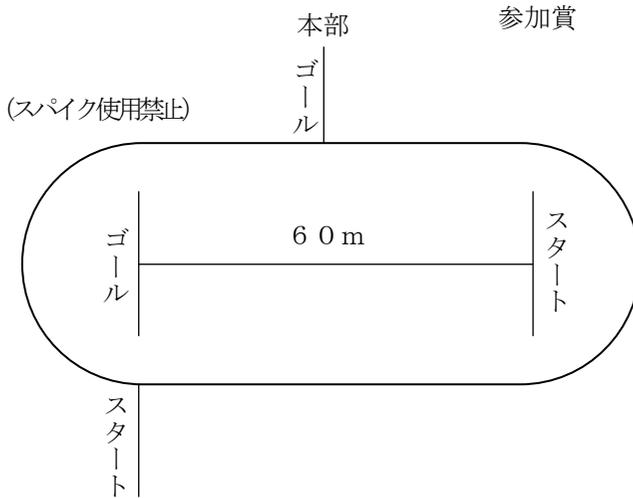
参加賞
用具
・リーム
・パイプ

- ・オープンコースとする。
- ・男子、女子各2名とし、年齢制限はない。
- ・バトンゾーンは設けない。

3 かわいこちゃんいらっしやい (未就学の子どもたち)



4 徒競走 (小学生フリー)

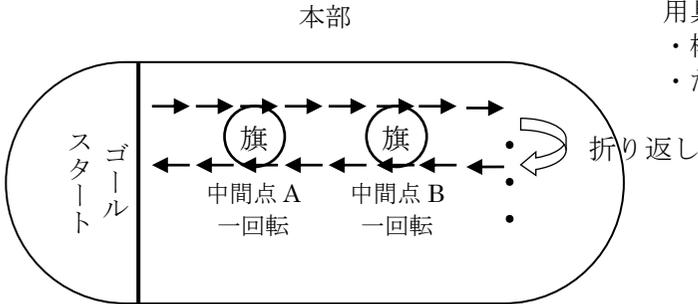


*小学生60m 1～3年生 (得点なし)

*小学生100m 4～6年生 (得点なし)

- ・当日放送で参加者を募集する。
- ・100mはトラックを回り、60mは直線とする。

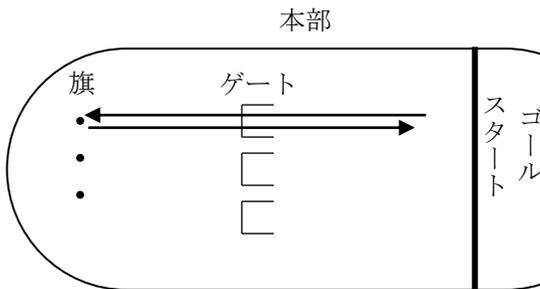
5 台風の日（年代性別自由）



参加賞
用具
・棒（竹）
・たすき

- ・ 1地区4人×3組でリレー形式で行う。年齢・性別は自由とする。
- ・ 棒（竹）の長さは概ね2m30cmとし、主催者で準備したものを使う。
- ・ 横一列で4人全員が棒を持った状態でスタートする。
- ・ 棒を4人が両手で持って走り、行きは中間地点 A と B でそれぞれ一回転、折り返し点は半回転、帰りは中間点 B と A でそれぞれ一回転する。なお、すべての地点で回る方向は自由とする。
- ・ 次の組に渡すときは、フィニッシュラインを越えてから次の組の前に棒を置き、静止させる。置かれた棒を次の組が持ち、スタートする。
- ・ 最終組は、アンカータスキをかけることとして、全員の身体（胴体）がゴールラインを越えたらゴールインとみなす。
- ・ 1名でも両手が棒から離れた場合は、その場で停止し、全員が揃ってから再スタートする。

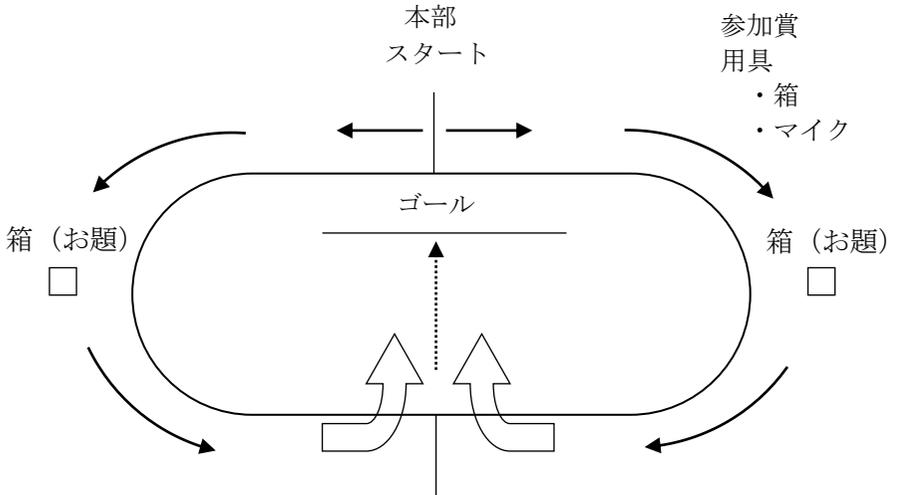
6 腰を伸ばしてゲートボール（60歳以上男女）



参加賞
用具
・ゲート
・スティック
・ボール
・たすき

- ・ 男女は問わない60歳以上の3人でリレーする。
- ・ 行き、帰り必ずゲートをボールが通過すること。

7 借り物・借り人競走 (小・中学生+高校生以上 性別自由)

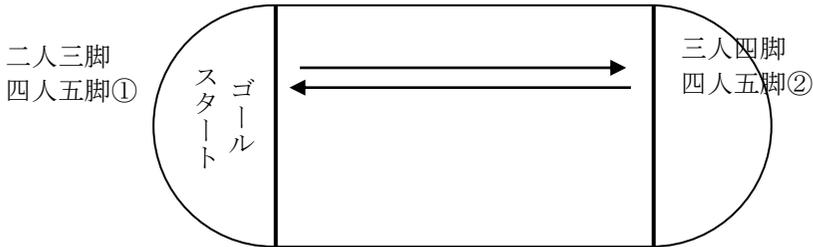


- ・小・中学生2人、高校生以上2人の各町内4人まで。性別自由。
- ・先に小・中学生、その後高校生以上を行う。
- ・左右交互に行う。
- ・スタート後、箱から1枚お題を引く。箱はどれでもいいが、一度引いたらお題は変更できない。
- ・お題を引いたら、内容をマイクで会場中に伝える。
- ・書いてある物(または人)を借りて(または連れて)、ゴールまで走る。
- ・借り物・借り人を探す時は会場内のどこに行ってもいい。
- ・ゴール後スタッフがお題と合っているか確認する。
- ・確認してもらったら、借りたものを本人に返す。
- ・お題と間違えた場合は最下位となる。

8 多人数リレー（年代性別自由）

参加賞
用具
・たすき(足用)

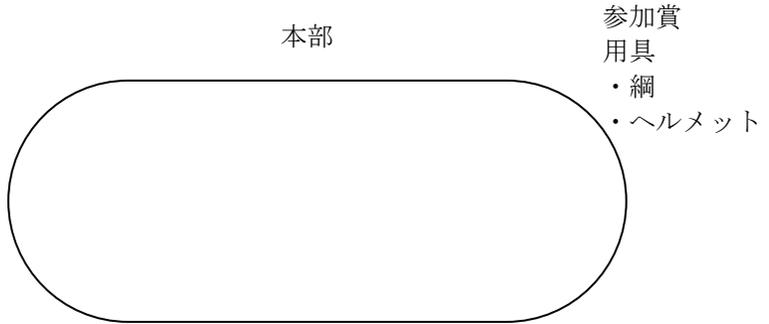
本部



- ・年代・性別は自由。（各町内13人）
- ・二人三脚→三人四脚→四人五脚①→四人五脚②のリレー
- ・四人五脚のみ2組
- ・足のたすきは最初から結んでおく。
- ・二人三脚がラインを越えた時点で次の三人四脚の走者がスタートする。
- ・三人四脚がラインを越えた時点で次の四人五脚①の走者がスタートする。
- ・四人五脚①がラインを越えた時点で次の四人五脚②の走者がスタートする。
- ・四人五脚②の身体(胴体)が全員ラインを越えた時点でゴールとなる。
- ・たすきがほどけた場合は、ほどけた地点で結び直すこととする。ほどけた状態で競技を続けることはできない。

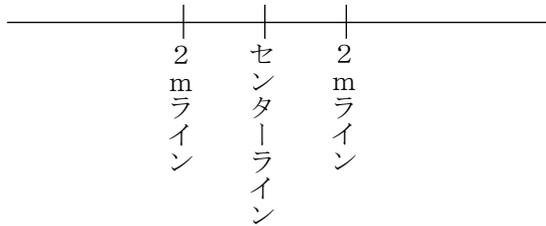
昼 食

- 9 おれが横綱だ！（つな引き）（20歳以上男子）
1 O 見よ！これがウーマンパワーだ！！（20歳以上女子）



（スパイク使用禁止）

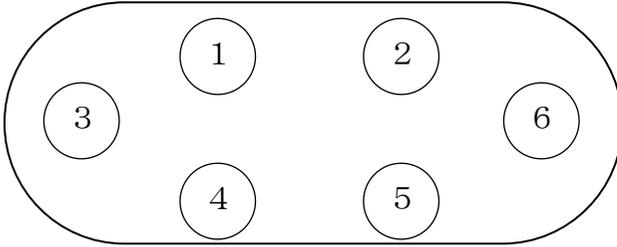
審判員・・・



- ・ 1チーム10人とし、男女混合チームは参加できない。
- ・ 年齢は20歳以上とし、年齢・性別以外の制限は設けない。
- ・ 最後尾の人はヘルメットを着用し、体に綱を巻いておく。
- ・ 勝負は1本とする。（制限時間2分）
- ・ 中心から2m引いた時点で決着とする。
- ・ 制限時間内に決着がつかなかった場合、綱の中心を基準とし、勝敗を決する
- ・ 町内の応援は一人とする。

1 1 玉入れ (年代自由男女)

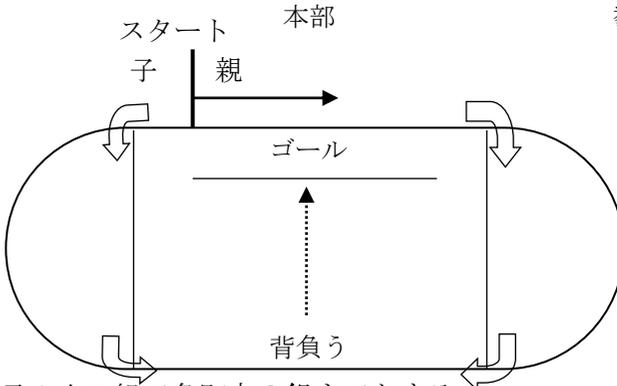
本部



参加賞
用具
・玉
・かご

- ・年齢は自由だが、必ず、男子5人・女子5人の計10人とする。
- ・開始前の玉の配置は選手の自由とする。ただし、円の内側に配置し、地面に置いた状態とする。
- ・玉の配置後、開始の合図があるまで、選手は円周上で円の外側を向いて待機しておく。
- ・制限時間は3分とし、49個の玉を全て入れた後、50個目の玉（アンカーボール）を籠保持者から受け取る。アンカーボールが入った時点で終了となる。
- ・所要時間が短い町内を上位とし、50個入らなかった町内については、残り玉数が少ない町内を上位とする。

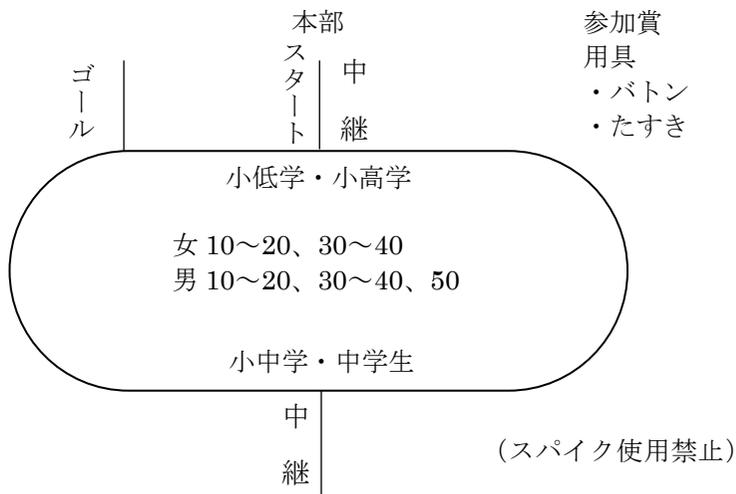
1 2 時にはおんぶして (親子競走)



参加賞

- ・親子2人1組で各町内2組までとする。
- ・トラックとフィールド内を反対側に走って、子を背負ってゴールする。
- ・1回に6組ずつ行う。

1 3 町内別リレー（小・中学生含む年代別男女）



- ・小学校低学年（1・2年生）1名、中学年（3・4年生）1名、高学年（5・6年生）1名、中学生（1～3年生）1名、10代～20代男女1名ずつ、30代～40代男女1名ずつ、50代男性1名でチームを組む。
- ・アンカーは年代別男女枠の人とする。
- ・アンカーは1周、それ以外の方は半周走る。
- ・先に小・中学生が低学年から順番に走り、その後年代別男女が走る。アンカー以外の年代別男女の順番は自由とする。
- ・小・中学生は、下の学年の子どもが上の学年で走ることができる。
- ・年代別男女は、上の年代が下の年代で走ることができる。10代～20代には小・中学生も参加できる。
- ・オープンコースとする。
- ・20mのバトンゾーンを設ける。

◇ 閉会式

(1) 開会のことば

(2) 成績発表

(3) 表彰 阿部会長 (補助:)

(4) あいさつ 阿部会長

(5) 国旗降納 体育委員 ()

(6) 閉式のことば

全 員 清 掃

*各町内とも観覧席及び周辺の清掃を徹底して実施すること

各競技の詳細

2 リームころがし（年代自由男女）

- ・オープンコースとする。
- ・男子、女子各2名とし、年齢制限はない。
- ・バトンゾーンは設けない。

4 徒競走（小学生フリー）

- ・当日放送で参加者を募集する。
- ・100mはトラックを回り、60mは直線とする。

5 台風の目（年代性別自由）

- ・1地区4人×3組でリレー形式で行う。年齢・性別は自由とする。
- ・棒（竹）の長さは概ね2m30cmとし、主催者で準備したものを使う。
- ・横一列で4人全員が棒を持った状態でスタートする。
- ・棒を4人が両手で持って走り、行きは中間地点AとBでそれぞれ一回転折り返し点は半回転、帰りは中間点BとAでそれぞれ一回転する。なお、すべての地点で回る方向は自由とする。
- ・次の組に渡すときは、フィニッシュラインを越えてから次の組の前に棒を置き、静止させる。置かれた棒を次の組が持ち、スタートする。
- ・最終組は、アンカータスキをかけることとして、全員の身体（胴体）がゴールラインを越えたらゴールインとみなす。
- ・1名でも両手が棒から離れた場合は、その場で停止し、全員が揃ってから再スタートする。

6 腰を伸ばしてゲートボール（60歳以上男女）

- ・男女は問わない60歳以上の3人でリレーする。
- ・行き、帰り必ずゲートをボールが通過すること。

7 借り物・借り人競走（小・中学生+高校生以上）

- ・小・中学生2人、高校生以上2人の各町内4人まで。性別自由。
- ・先に小・中学生、その後高校生以上を行う。
- ・左右交互に行う。
- ・スタート後、箱から1枚お題を引く。箱はどれでもいいが、一度引いたらお題は変更できない。
- ・お題を引いたら、内容をマイクで会場中に伝える。
- ・書いてある物（または人）を借りて（または連れて）、ゴールまで走る。
- ・借り物・借り人を探す時は会場内のどこに行ってもいい。
- ・ゴール後スタッフがお題と合っているか確認する。
- ・確認してもらったら、借りたものを本人に返す。
- ・お題と間違えた場合は最下位となる。

8 多人多脚リレー（年代性別自由）

- ・年代・性別は自由。（各町内13人）
- ・二人三脚→三人四脚→四人五脚①→四人五脚②のリレー
- ・四人五脚のみ2組
- ・足のたすきは最初から結んでおく。
- ・二人三脚がラインを越えた時点で次の三人四脚の走者がスタートする。
- ・三人四脚がラインを越えた時点で次の四人五脚①の走者がスタートする。
- ・四人五脚①がラインを越えた時点で次の四人五脚②の走者がスタートする。

- ・四人五脚②の身体（胴体）が全員ラインを越えた時点でゴールとなる。
- ・たすきがほどけた場合は、ほどけた地点で結び直すこととする。ほどけた状態で競技を続けることはできない。

9 おれが横綱だ！（20歳以上男子）

10 見よ！これがウーマンパワーだ！（20歳以上女子）

- ・1チーム10人とし、男女混合チームは参加できない。
- ・年齢は20歳以上とし、年齢・性別以外の制限は設けない。
- ・最後尾の人はヘルメットを着用し、体に綱を巻いておく。
- ・勝負は1本とする。（制限時間2分）
- ・中心から2m引いた時点で決着とする。
- ・制限時間内に決着がつかなかった場合、綱の中心を基準とし、勝敗を決する
- ・町内の応援は一人とする。

11 玉入れ（年代自由男女）

- ・年齢は自由だが、必ず、男子5人・女子5人の計10人とする。
- ・開始前の玉の配置は選手の自由とする。ただし、円の内側に配置し、地面に置いた状態とする。
- ・玉の配置後、開始の合図があるまで、選手は円周上で円の外側を向いて待機しておく。
- ・制限時間は3分とし、49個の玉を全て入れた後、50個目の玉（アンカーボール）を籠保持者から受け取る。アンカーボールが入った時点で終了となる。
- ・所要時間が短い町内を上位とし、50個入らなかった町内については、残り玉数が少ない町内を上位とする。

12 時にはおんぶして（親子競走）

- ・親子がグラウンド内を反対に走り、バックストレートで出会ったら、親が自分の子どもをおんぶしたまま、中央にあるゴールまで走る。

13 町内別リレー（年代別男女（小学生を含む））

- ・小学校低学年（1・2年生）1名、中学年（3・4年生）1名、高学年（5・6年生）1名、中学生（1～3年生）1名、10代～20代男女1名ずつ、30代～40代男女1名ずつ、50代男性1名でチームを組む。
- ・アンカーは年代別男女枠の人とする。
- ・アンカーは1周、それ以外の人半周走る。
- ・先に小・中学生が低学年から順番に走り、その後年代別男女が走る。アンカー以外の年代別男女の順番は自由とする。
- ・小・中学生は、下の学年の子どもが上の学年で走ることができる。
- ・年代別男女は、上の年代が下の年代で走ることができる。10代～20代には小・中学生も参加できる。
- ・オープンコースとする。
- ・20mのバトンゾーンを設ける。