

子どもも、大人も本気で楽しむ

舞鶴市民大運動会 プログラム

開催日:11月23日(日・祝)

会 場:文化公園体育館



スポーツを通じて交流の輪を
広げましょう！

【目 次】

- プログラム ……P3
- 注意事項 ……P4
- 会場レイアウト ……P5
- 種目説明(1)障害物競走 ……P6
- 種目説明(2)むかで競争 ……P7
- 種目説明(3)大縄 ……P8
- 種目説明(4)綱引き ……P9
- 種目説明(5)リレー ……P10
- 各競技の配点 ……P11
- サブアトラクション会場図 ……P12

◆メインプログラム

(会場:文化公園体育館アリーナ)

- 9:00 受付開始
- 9:30 開会式
- 9:40 準備運動(ちゃった体操)
- 10:00 ①障害物競走
- 10:40 ②むかで競走
- 11:10 ③大縄
- 12:00 休憩
- 参加チーム紹介(希望団体のみ)
- 13:00 ④綱引き
- 13:40 ⑤リレー
- 14:10 レクリエーション
- 14:40 閉会式(結果発表)



◆サブメニュー

(会場:文化公園体育館剣道場)

♥ サブアトラクション:体験&健康ゾーン

アリーナでの熱戦の合間には、剣道場で気軽に楽しめるニューススポーツ体験や、ご自身の健康をチェックできるブースへGO!

- ニューススポーツ体験 :
マイパック、モルック など、話題のスポーツに挑戦!
- 体力測定 :
握力測定、長座体前屈などで身体能力をチェック!
- 健康ブース :
血管年齢、ベジチェック、ピンポンダーツ、
足つぼマット体験
- 「ある古っ都」入会キャンペーン



【注意事項】

■チーム分け・出場種目・点呼について

●参加者のチーム分け、出場種目は同封しております「舞鶴市民大運動会 出場種目のお知らせ」で事前にご確認ください。各競技開始前に点呼場所へ集合していただきますので遅れないようご注意ください。

●メインプログラムに記載している開始時間は目安のため、会場アナウンスを聞いて、遅れないように点呼場所に集合してください。

■体調管理について

●体調が悪い場合は無理せず出場を辞退してください。大会中に体調に異変を感じた場合はスタッフへ申し出てください。

●欠席される場合やその他緊急の連絡は、下記の連絡先へご連絡ください。

携帯番号:090-3163-2452

■参加者の変更について

●参加者の変更がある場合は、当日受付にて申し出てください。

●欠席者がある場合、同じ申込グループ内(またはチーム内)の参加者に替わりに出場していただきます。また個人申込みの方が欠席した場合、スタッフから替わりの出場を依頼する場合がございますので、ご協力をお願いします。

■ハチマキの着用について

●受付時にチームごとに青赤黄緑のハチマキをお渡しします。競技参加中はチームがわかるようにハチマキを身に着けてください。

■応援について

●応援は2階席またはアリーナで応援していただけます。但し、アリーナで応援する場合はスタッフの指示に従っていただき、競技に支障のない範囲でお願いします。また、アリーナでのレジャーシートや折りたたみ椅子の持ち込み、場所取りはご遠慮ください。

■大会の中止について

●原則として雨天決行ですが、大雨・暴風等の悪天候(警報発令)や災害等の際は大会を中止することがあります。

中止する場合は、当日午前7時に舞鶴市ホームページに掲載します。

■持ち物について

●昼食、飲み物、タオル、着替え等は各自でご準備、管理していただきますようお願いいたします。

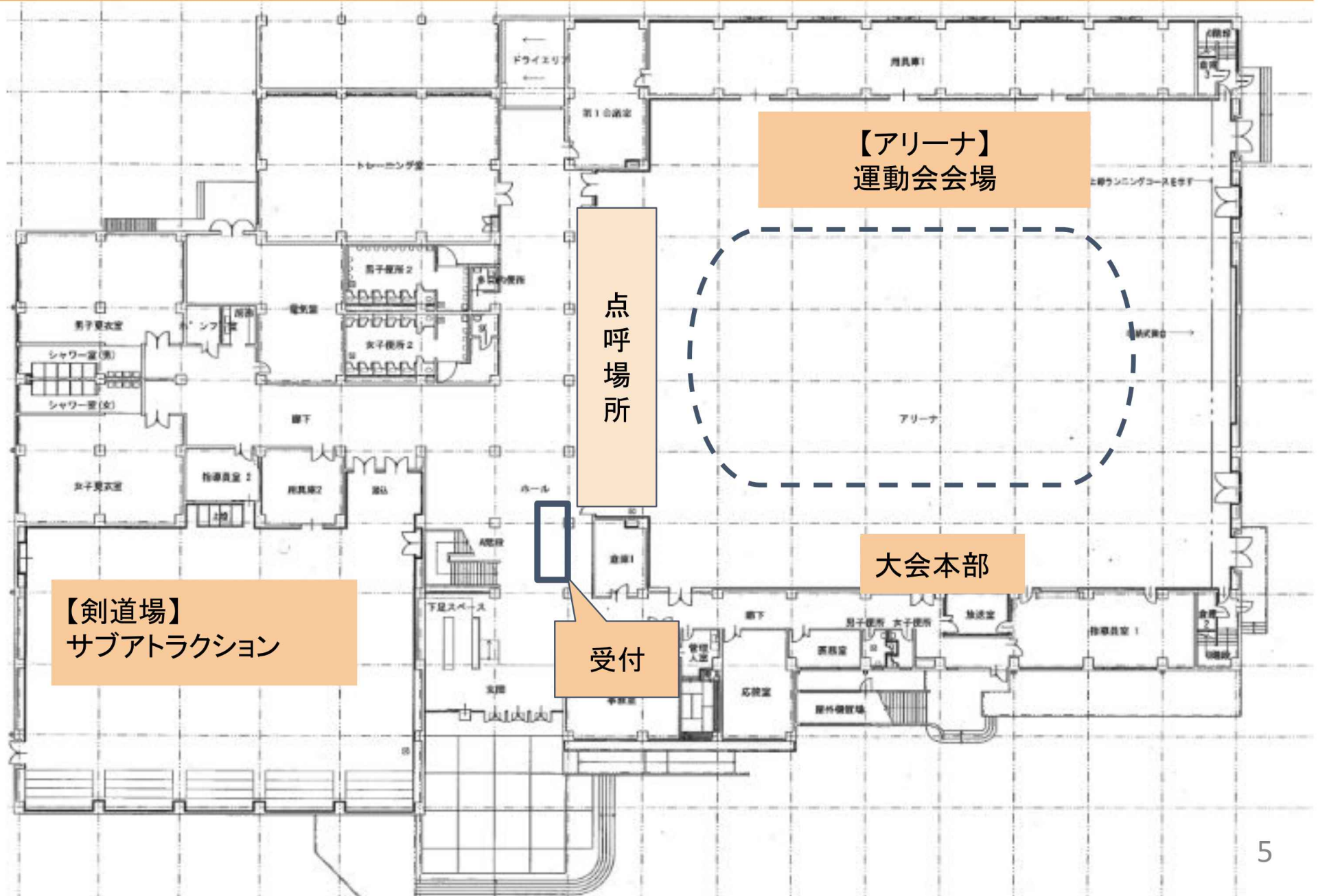
■事故、ケガ等の対応について

●主催者は、大会開催中に発生した事故、傷害については、応急処置・傷害保険によるものの他は一切の責任を負いませんので、参加者は自己の責任において健康管理に十分注意をして参加してください。

■その他

●大会中の映像・写真・記事・申込者の氏名等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権・使用权は主催者に帰属します。

【会場案内】



【種目説明】

(1)障害物競走

時間:10:00~

割振:4人×30レース

(各色30人参加)

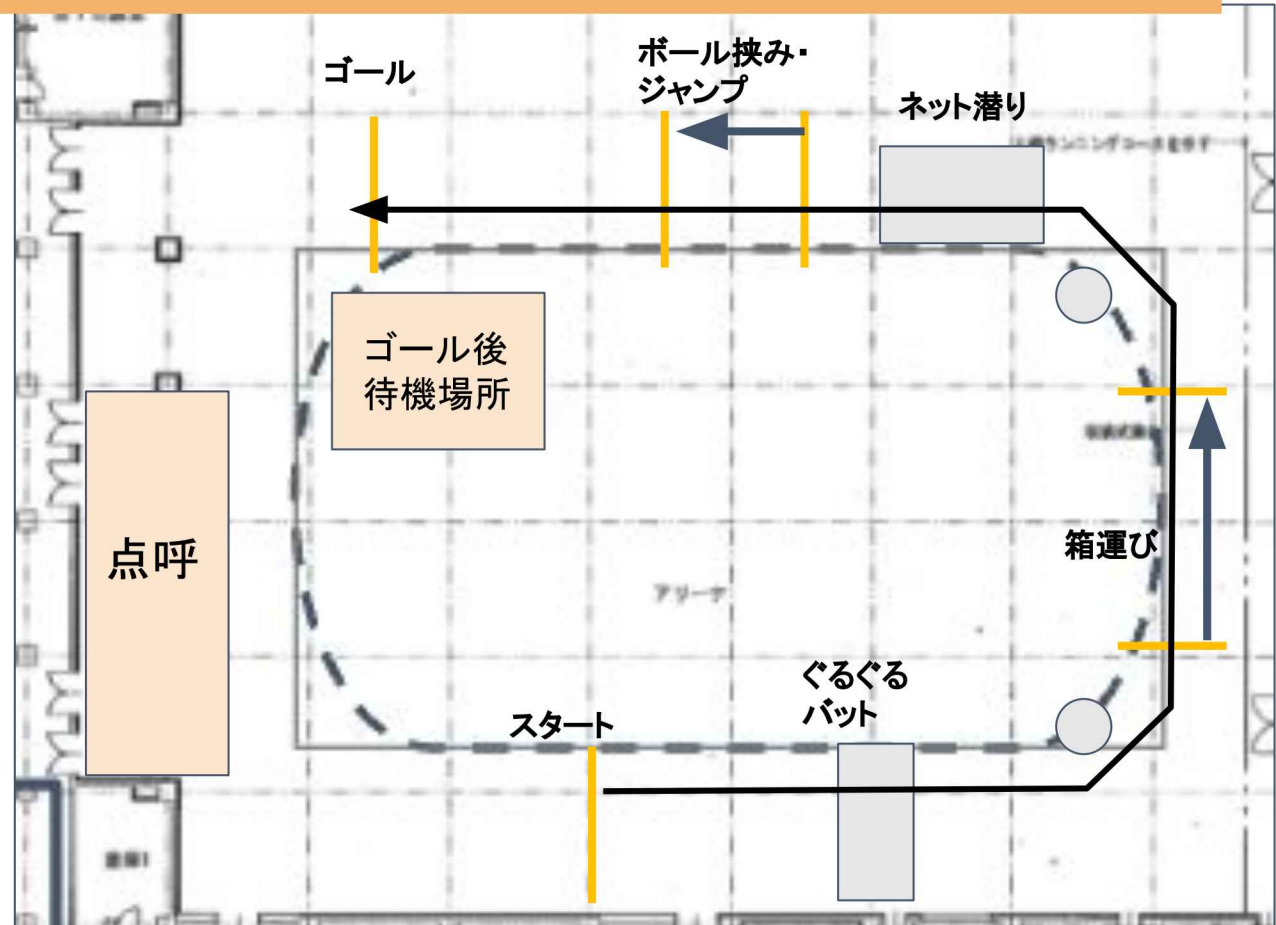
①ぐるぐるバッド:10周

②箱運び:

並んでいる箱の中から一つ選んで持ち上げ、指定の場所まで運ぶ※重さはそれぞれ違います。

③網くぐり

④ボール挟み・ジャンプ:両足でボールを挟み落とさないようにぴよんぴよん飛びながら進みます。途中で落とした場合は落とした場所から再スタートです



すべての障害を正しく通過して一番早くゴールしたものが勝利!



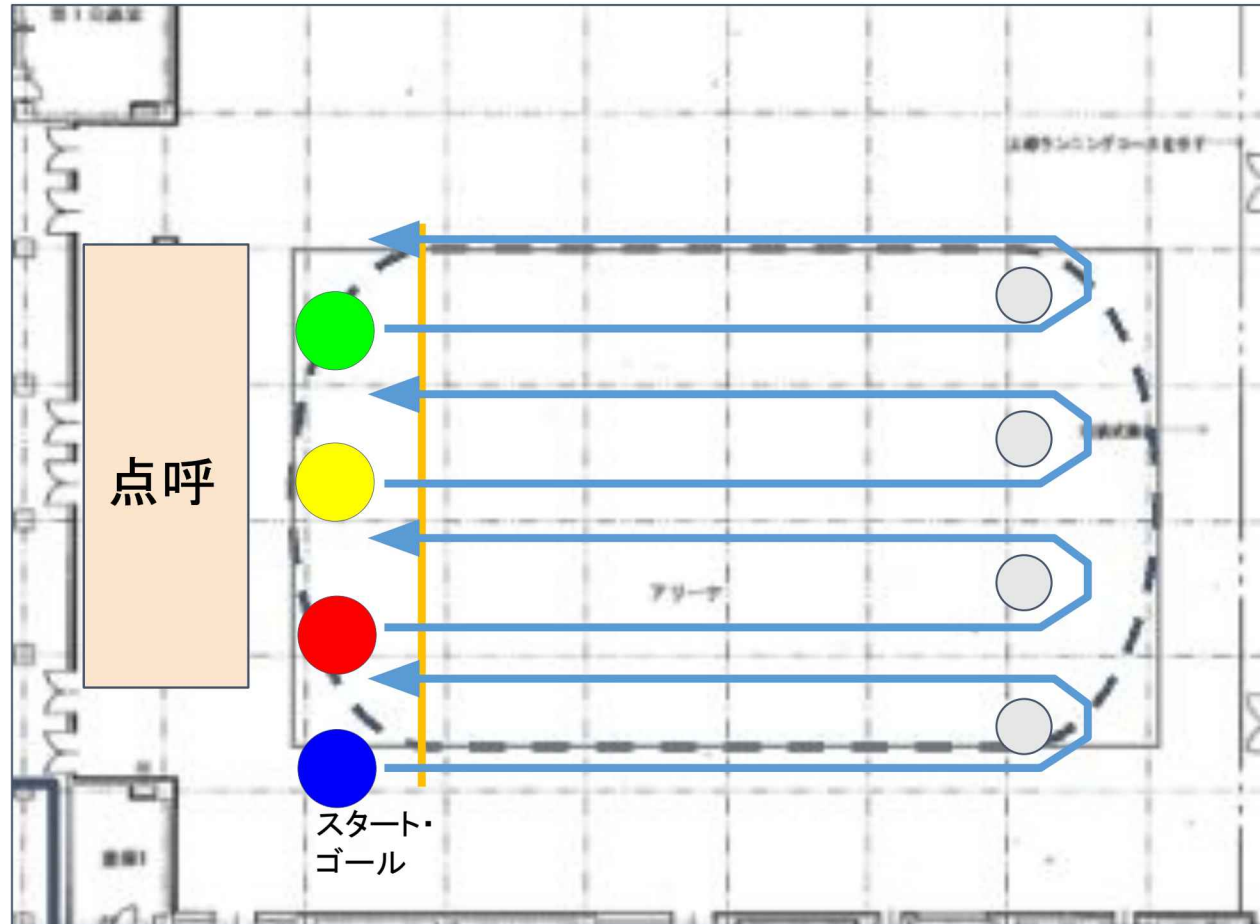
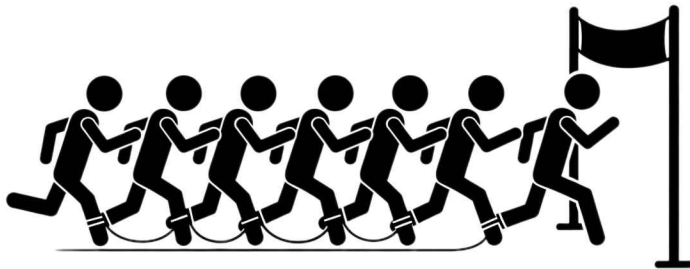
【種目説明】

(2) ムカデ競走

時間: 10:40~

割振: 5人1組×4組のリレー
方式で2レース実施
(各色40人参加)

全員の足を紐でつなぎ、一列になってスタートします。
スタート地点で次の組にむかでをつなぎます。
最後の4組目がゴールした順で順位を決定します。



5人で息を合わせてゴールを目指せ！

【種目説明】

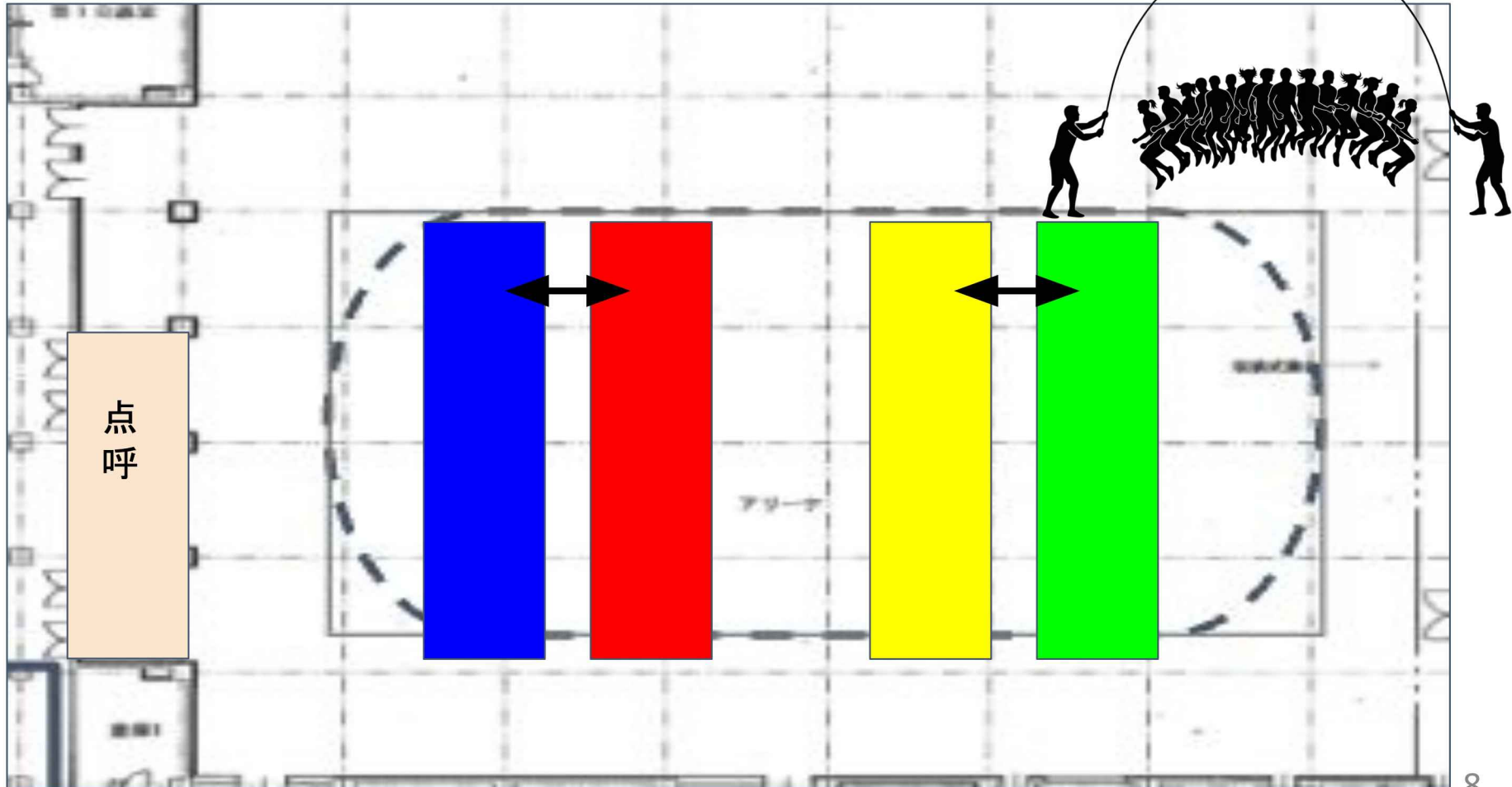
(3) 大縄

時間: 11:10～

ルール: 5分間のうち最も多く連続で跳べた回数を競う。(各色20人参加)

休憩・場所の交代を挟んで2回実施し、2回の合計で競います。

縄の回し役はスタッフが行います。



【種目説明】

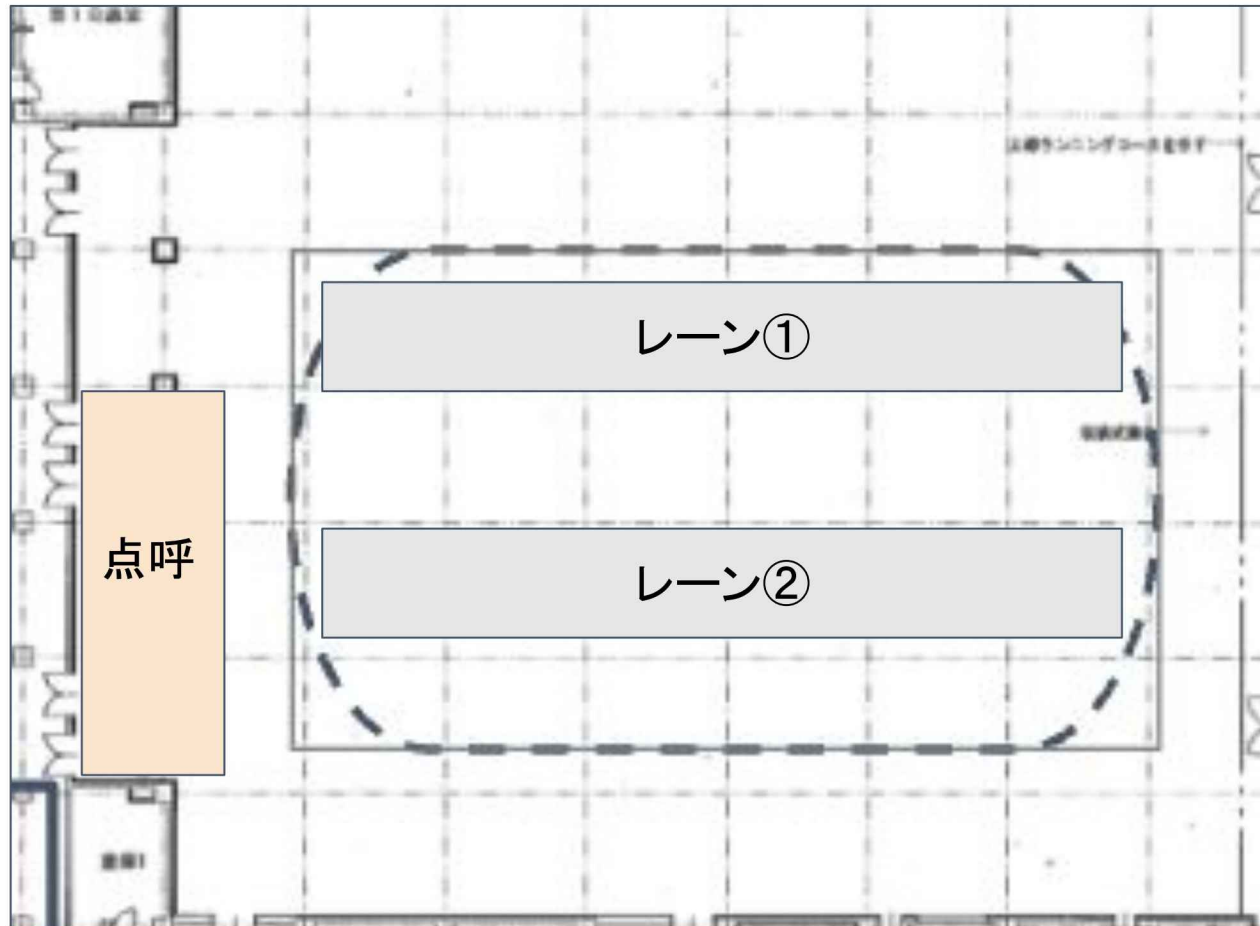
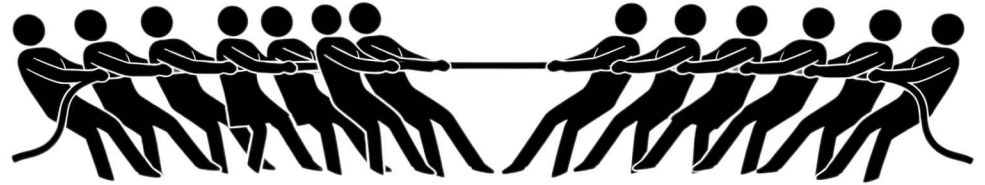
(4) 綱引き

時間: 13:00~

- ・レーン①: 男性10人1組
各色総当り
- ・レーン②: 女性10人1組
各色総当り
- ・レーン①、②終了後、
小学生中心の8人1組
トーナメント
(各色28人参加)

ルール:

1試合は**1本引き**です。
試合時間は3分間です。
場所はじゃんけんで決定。



力自慢あつまれ!

【種目説明】

(5)リレー

時間:13:40～

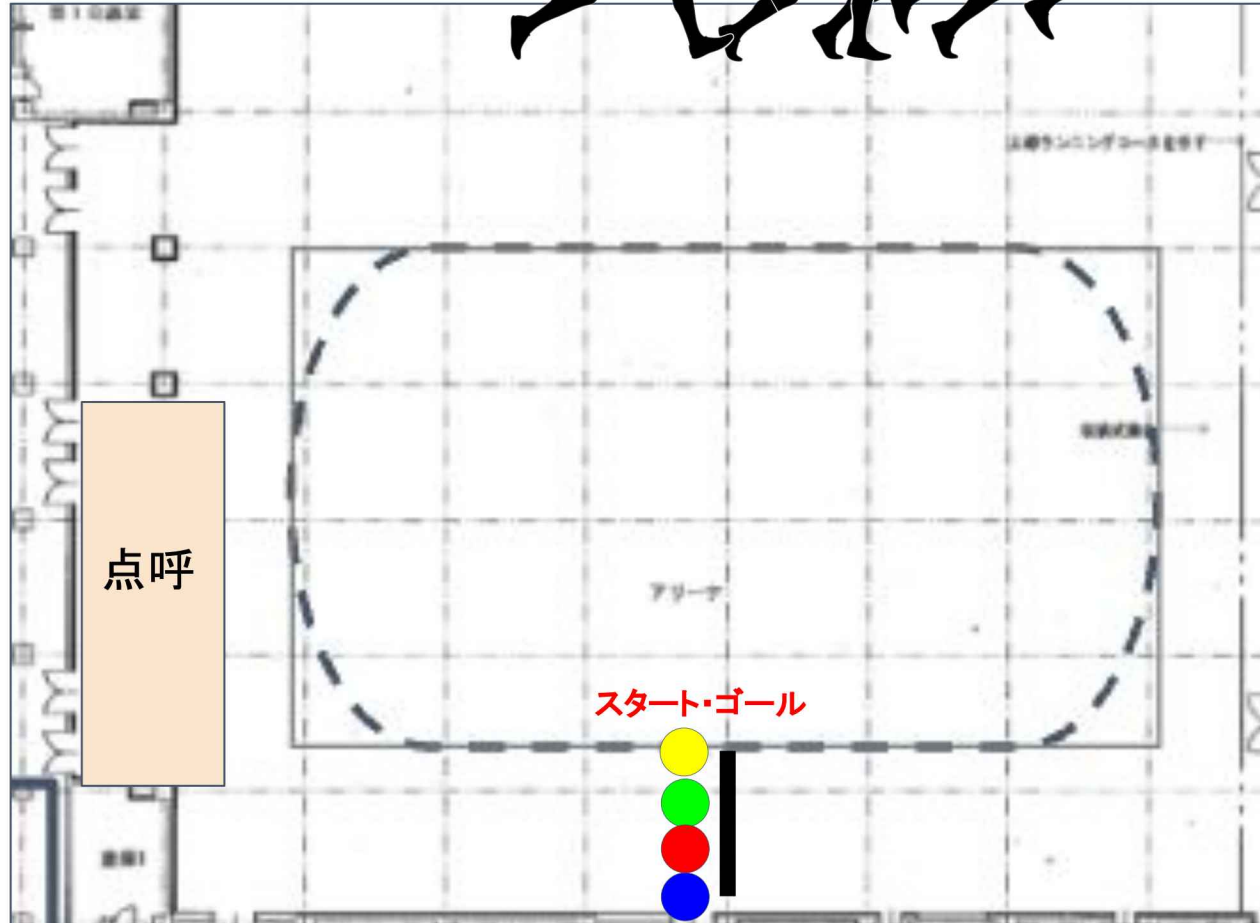
人数:10人のリレーを2レース実施(各色20人参加)

コース:アリーナの中に作られた、100mのトラックを走ります。

各走者1周ずつ走ります。

綱引き終了時点の点数により、最下位のチームからインコースに並んでスタートします。

団結してバトンをつなげ！



【各競技の配点】

競 技	配 点
障害物競走	各組の 1位:4点 2位:3点 3位:2点 4位:1点
むかで競走	各グループの 1位:40点 2位:30点 3位:20点 4位:10点
大縄	1位:60点 2位:40点 3位:30点 4位:20点
綱引き	各グループの 1位:40点 2位:30点 3位:20点 4位:10点
リレー	各グループの 1位:60点 2位:40点 3位:30点 4位:20点

サブメニュー

(1) 内容

【ニュースポーツ体験】マイパック、モルック

【体力測定コーナー】 握力測定など、学校でおなじみの体力測定

【健康チェックコーナー】血管年齢、ベジチェック、ピンポンダーツ、足つぼマット、

【ウォーキング事業紹介】京都府「ある古っ都」入会キャンペーン

(2) 会場(剣道場) レイアウト

