

第7回 健康ふれあいスポーツ大会 種目別要項

ソフトボール

会 場 金山中学校グラウンド2面、町民グラウンド2面、新庄南高校金山校グラウンド2面
(予備) 明安小学校グラウンド2面 ※荒天時は中止。(判断: 種目別競技委員長)

参加資格 金山町内在住の中学生以上男女

チーム編成 原則として地区内での編成とするが、他の地区との合同チームでも可とする。
(試合の出場は年齢制限あり) 1チーム9名~20名
(エントリーは、特に事情がある場合を除き20名までとする。)

競技方法

1. 全日本ソフトボール連盟競技規則を準用する。
2. 地区対抗戦とする。(出場制限なし)
3. A、B、Cの3ブロックに分け、トーナメント戦行う。
※参加チーム数によって、ブロック数の変動有。
4. 1回戦で敗戦したチームは、敗戦したチーム同士交流戦を1回行う。
5. プレーヤーは9名とする。(指名打者を認める)
6. 試合時間は40分とし、時間を経過した場合は新しい回に入らない。
7. 5回戦とし、同点で時間内の場合は延長戦を行う。
8. 40分を経過しても、最低3回までは行う。
9. 勝敗が決まらない場合は、ジャンケンをし先に5勝した方を勝ちとする。
10. 試合出場時は、常時10代(中学生以上)2名以下、20~30代3名以下、40代~4名以上、
女子は40代以上でカウントとする。ただし、上の年代は下の年代に代わることができる。
11. 試合出場者の年代確認は試合開始の整列時に行う。交代時は年代の確認を行う。
12. 試合球はグリーンボール3号を使用し、試合バットはソフトボール専用バットを使用する。
13. 投手間は13.11m(女子の公式投手間)とする。
14. 投手は、両足を投手板上(ライン)に置き、静止してから投球すること。
15. 走者は投球(ボール)が投手の手を離れるまで離塁出来ない。
16. リエントリー(再出場)は、スターティングプレーヤーがいったん試合から退いても、一度
に限り再出場できる。ただし、自己の元の打順を引き継いだプレーヤーと交代すること。
17. 当日の監督会議以降のメンバー変更は、※特別な場合を除き、認めない。
※負傷等で競技が続行できない場合など
18. 審判(主審1名、塁審3名、他2名)は、敗戦したチームで行う。ただし、第1試合のみ第
2試合のチームより3名ずつ選出する。ただし、交流戦については勝利したチームで行う。
19. チームは統一したユニフォーム(番号入りTシャツ等)を着用するのが望ましい。
20. 金属製のスパイクは禁止する。帽子を着用する。
21. 不正があった場合は、審判長の判断により失格とする。
22. デッドボール、振り逃げ、インフィールドフライは認めない。

表 彰 ・各ブロックの1~3位までの4チームを表彰する。
・個人賞は最優秀選手賞、優秀選手、敢闘賞の4名を表彰する。

そ の 他 事務局で準備できる用具には限りがありますので、グローブ等は各チームで準備願います。



ソフトバレーボール(オープン)

会 場 金山中学校体育館 4面

参加資格 金山町内在住の中学生以上の女子

チーム編成 原則として地区内での編成とするが、他の地区との合同チームでも可とする。 1チーム4名～8名
(エントリーは、特に事情がある場合を除き8名までとする)



- 競技方法
1. 日本バレーボール協会ソフトバレーボール規則を準用する。
 2. 地区対抗戦とする。(出場制限なし)
 3. プレーヤーは4人とする。うち10代は2名までとする。
 4. トーナメント戦を行う。※参加チーム数によって、予選リーグを行う場合有
 5. 1回戦で敗戦したチームは、敗戦したチーム同士交流戦を1回行う。
 6. ラリーポイント制の15点3セットマッチで行う。
 7. 14対14となった場合は、2点差がつくまで行う。
 8. サーブは1回のみとし、ネットインも認める。
 9. サーブはアンダーハンドサーブに限る。
※アンダーハンドサーブ以外の方法でサーブを行った場合、1本目は注意とし、続けてアンダーハンドサーブ以外での方法でサーブを行った場合は反則とみなし、相手に得点を与える。
 10. 主審1名、線審2名、得点1名は敗戦したチームで行う。ただし、第1試合のみ第2試合のチームより2名ずつ選出する。ただし、交流戦については勝利したチームで行う。
 11. チームは統一したユニフォーム(番号入りTシャツ等)を着用するのが望ましい。
 12. 当日の監督会議以降のメンバー変更は、※特別な場合を除き、認めない。
※負傷等で競技が続行できない場合など
 13. 不正があった場合は、審判長の判断により失格とする。

- 表 彰
- ・ 1～3位までの4チームを表彰する。
 - ・ 個人賞は各々最優秀選手賞、優秀選手賞、敢闘賞の4名を表彰する。

ソフトバレーボール(混合)

会 場 金山町体育センター 2面

参加資格 金山町在住の35歳以上の女子、中学生以上の男子

チーム編成 原則として地区内での編成とするが、他の地区との合同チームでも可とする。 1チーム4名~8名
(エントリーは、特に事情がある場合を除き8名までとする)

競技方法 1. 日本バレーボール協会ソフトバレーボール規則を準用する。

2. 地区対抗戦とする。(出場制限なし)

3. プレーヤーは4人とする。うち10代は2名までとする。

4. トーナメント戦を行う。※参加チーム数によって、予選リーグを行う場合有

5. 1回戦で敗戦したチームは、敗戦したチーム同士交流戦を1回行う。

6. ラリーポイント制の15点3セットマッチで行う。

7. 14対14となった場合は、2点差がつくまで行う。

8. サーブは1回のみとし、ネットインも認める。

9. サーブはアンダーハンドサーブに限る。

※アンダーハンドサーブ以外の方法でサーブを行った場合、1本目は注意とし、続けてアンダーハンドサーブ以外での方法でサーブを行った場合は反則とみなし、相手に得点を与える。

10. コート内に立てる男子は2名までとする。(女子4名も可)

11. 主審1名、線審2名、得点1名は試合のしていないチームで分担して行う。

12. チームは統一したユニフォーム(番号入りTシャツ等)を着用するのが望ましい。

13. 当日の監督会議以降のメンバー変更は、※特別な場合を除き、認めない。

※負傷等で競技が続行できない場合など

14. 不正があった場合は、審判長の判断により失格とする。

15. 順位の決定は、得失セットで決定する。さらに同じ場合は該当チーム4人のジャンケンとし、同数の場合は代表戦による。

表 彰 ・ 1~3位までの4チーム表彰する。

・ 個人賞は各々最優秀選手賞、優秀選手賞、敢闘賞の4名を表彰する。



グラウンド・ゴルフ

会 場

グリーンバレー神室 常設コース

(原則として雨でも屋外で行いますので、雨具を準備してください。)

(荒天時、種目別競技委員長の判断により競技を中止する場合があります。)

参加資格

金山町内在住の中学生以上の男女

チーム編成

原則として地区内での編成とするが、他の地区との合同チームでも可とする。1チーム6名とする。

※地区内で6名のチームを編成できない場合は、最低人数を3名までとし、6名に満たなくても参加を認める。



競技方法 共通

1. 公益社団法人日本グラウンド・ゴルフ協会ルールを準用し、ローカルルールも適用する。
2. ホール数は16とする。
3. ラウンドパーティーは、5～6名とする。
4. A、Bのブロックに分け、ブロック優勝とする。
5. 各ブロックのパーティー編成は事務局で作成し、大会当日の発表とする。
6. 各パーティーへエチケットリーダーとして町GG協会会員1名を配置する。
7. 選手はボールマーカー（オリジナル可）を持参すること。
※ボールの転がりを妨げるような厚みのあるマーカーは使用不可。
※大きさは、五円硬貨程度までとする。
8. ボールマーカーは、必ずボールの真後ろに置く。
9. スコアカードは確認制にして、事務局に提出後は異議を認めない。
10. 5打で打ち止めとする。
11. パーティー表並びにスコアシートを作成する都合上、参加申込み締め切り後のメンバー変更は、※特別な場合を除き、原則認めない。※当日に負傷等で競技が続行できない場合など

個人戦

1. スコアが同じ場合、最少打数の多い方が上位とする。
2. 上記で決定しない場合は、該当者でプレーオフを行う。

団体戦

1. パーティー内上位3名のスコアの合計により順位を決める。
2. スコアが同じ場合、上位3名のうちの最小スコア数で決定する。

表 彰

- ・全体の1～3位までのチームを表彰する。
- ・個人表彰は、各ブロックの男女別に1～3位までの12名を表彰する。
- 4～6位は副賞のみとする。 ・ホールインワン賞。

そ の 他

事務局で準備できる用具については、限りがありますので専用のクラブ等お持ちの方は、ご持参ください。

ターゲット・バードゴルフ

会 場

グリーンバレー神室

(原則として雨でも屋外で行いますので、雨具を準備してください。)

(荒天時、種目別競技委員長の判断により競技を中止する場合があります。)

参加資格

金山町内在住の中学生以上の男女

チーム編成

原則として地区内での編成とするが、他の地区との合同チームでも可とする。

1チーム6名(最低3名以上)

競技方法

1. ターゲット・バードゴルフ競技規則最新版を用い、競技を行う。
2. ホール数を18とし、チーム内上位3名のスコアの合計により順位を決める。
3. スコアが同じ場合、上位3名の合計年齢の高いチームを勝ちとする。
4. 女性と70歳以上は、フロントティーを使用することができる。
5. 不正があった場合、審判長の判断によりペナルティーを課する。
6. 班編成は事務局で編成し、大会当日の発表とする。
7. ターゲット・バードゴルフ協会会員へ打数のプラスハンディを設ける。
※ハンディ内容は、協会内で別に定める。
8. 各ホールごとギブアップ制とし、パー×3打以上たたいた場合はギブアップとみなし、パー×3打でそのホールは終了とする。
9. 記録は各自申告とする。エチケットリーダー(町TBG協会会員等)併用。
10. 選手はマーカー(オリジナル可)を持参すること。
11. 競技終了後は、同伴プレイヤーとスコア確認し、アテストカードをターゲットバードゴルフ本部へ提出する。
12. 当日の監督会議以降のメンバー変更は、※特別な場合を除き、認めない。
※負傷等で競技が続行できない場合など

表 彰

- ・1～3位までの3チームを表彰する。
- ・個人賞は、1～6位までを表彰する。
- ・ホールインワン賞。

そ の 他

用具をお持ちでない方は貸出しいたしますので事務局まで申し出てください。



第7回 健康ふれあいスポーツ大会 種目別要項

ウォークラリー

- 会 場** **金山町町内特設コース**
(小雨でも行いますので、雨具を準備してください。)
(荒天時、種目別競技委員長の判断により中止になるがあります。)
- 参加資格** **金山町在住の小学生以上の男女**
- チーム編成** 原則として地区内での編成とするが、他の地区との合同チームでも可とする。
1チーム3名もしくは4名
- 競技方法** 1. 健康ふれあいスポーツ大会特別ルールを用い競技を行う。
2. コース図に従って、10～20箇所設置されたチェックポイントで問題を解いていく。
3. 競技時間は概ね2時間とする。
4. 得点は課題得点と時間得点の2種類を設定する。
5. 課題得点はチェックポイントで出題される問題の成功数により加点される。
6. 時間得点は、ゴールした時間で決定する。得点は事務局が設定した規定時間から離れるにつれて減点される。
7. 順位は課題得点と時間得点の合計で決定する。
8. 当日の監督会議以降のメンバー変更は、*特別な場合を除き、認めない。
 *負傷等で競技が続行できない場合など
- 表 彰** ・ 1～3位までのチームを表彰する。
- そ の 他** ・ 長時間歩くのでウォーキングに適したシューズ、帽子をご準備ください。
 ・ 暑さ対策には十分留意してください。
 ・ 雨天の場合は、雨具と着替えもご持参ください。
 ・ 各自水分補給できるように、飲み物をご持参ください。
 ・ スタート予定時間に遅れないように早めに集合願います。



ノルディックウォーキング

- 会 場 グリーンバレー神室特設コース
集合場所：河川公園多目的広場（グラウンド・ゴルフコース隣荒屋橋側）
（小雨でも行いますので、雨具を準備してください。）
（荒天時、種目別競技委員長の判断により中止になるがあります。）
- 参加資格 **金山町在住の小学生以上の男女**
- 参加形態 個人参加（申し込み時に2コースから選択して下さい。）
- 趣 旨 ※ノルディックウォーキングを通して盛夏の金山町を肌で感じ、自身の健康づくりと自然との調和を体感していただきます。

ノルディックウォーキングとは？

専用の2本のポールを使った簡単な歩行運動です。年齢を問わず誰でも簡単にでき、年齢性別を問わず気軽に楽しみ、エクササイズの効率が非常に良い。

一般的な歩行運動と異なり、上半身の筋肉もより積極的に使われて、首や肩の血行も促進され鍛えることができます。

- プログラム 初心者コース : 4～6 kmの町内特設コース
中・上級者コース : 6～8 kmの町内特設コース

- そ の 他
- ・ノルディックポールは大会事務局にて貸出しいたします。
 - ・ウォーキングに適したシューズ、服装でご参加ください。
 - ・暑さ対策には十分留意してください。
 - ・雨天の場合は、雨具と着替えもご持参ください。
 - ・各自水分補給できるように、飲み物をご持参ください。
 - ・スタート予定時間に遅れないように早めに集合願います。
 - ・バック等を持参する場合は、両手が塞がらないものをご用意ください。



第7回 健康ふれあいスポーツ大会 種目別要項

スポーツ鬼ごっこ

会 場 中央公民館芝広場 雨天時：金山小学校体育館（判断：種目別競技委員長）

参加資格 **金山町在住の小・中学生男女**

チーム編成 原則として区内での編成とするが、他の地区との合同チームでも可とする。
1チーム10～12人程度（最低7名以上）

競技方法

1. 健康ふれあいスポーツ大会特別ルールを用い競技を行う。
2. 地区対抗戦とする。（出場制限なし）
3. トーナメント戦を行う。※参加チーム数により、変更あり
4. 試合時間は、5分前後半（5分×2）、ハーフタイム2分とする。
5. 試合終了時、同点となった場合は、1分間で1点先取の延長戦を行う。得点が入らない場合は、試合終了時にコートにいた7人のプレイヤーで1人ずつジャンケンで4勝したチームを勝利とする。
6. 試合開始時に試合に必要な選手が確保できない場合は棄権として扱うが、相手チームの合意のもと交流試合を行うことができる。
7. 対戦する両チームが上記6のように選手が確保できなかった場合は、両チーム棄権とする。
8. 当日の監督会議以降のメンバー変更は特別な場合を除き認めない。
9. 不正があった場合は、審判長の判断により失格とする。

主なルール

1. 7人対7人の対戦形式で、時間内に点数（宝）を多く取ったチームの勝ちとする。
※監督は、試合に登録メンバー全員が出場できるようにする。
2. 選手交代は、随時することができる。交代の際は、コート外でハイタッチしてスタートエリアからインプレイとする。
3. 敵陣で敵から、両手タッチされた場合アウトとなる。相手にタッチできるのは自分の陣地のみとする。（両手タッチとは、相手の顔面以外の部位に両手が同時に触れた時に成立する。）
4. エンドライン・サイドラインに足が触れた場合アウトとなる。
5. アウトになったら、近い場所から速やかにコート外に出て、自陣のスタートエリアに戻ると復活できる。
6. 相手陣地のスタートエリア内にタッチされずに進入した場合、プレイヤーはタッチ無効状態となる。
7. 守り側は自陣のサークル内に入ってはいけない。悪質な場合相手チームに1点を加点する。
8. 危険な行為、暴言等の行為は、1回目は主審が注意をし、2回目以降は相手チームに1点を加点する。
9. 宝を取った後、台を倒したり、宝を落とした場合無効となる。（試合はそのまま継続されるので得点が認められなかった場合は、宝をもとの状態に戻す。）

表 彰 1～3位までのチームを表彰する。

その他

- ・地区ごと、チームごとに十分な暑さ対策をお願いします。
- ・各自水分補給できるように準備し、こまめに水分補給をお願いします。