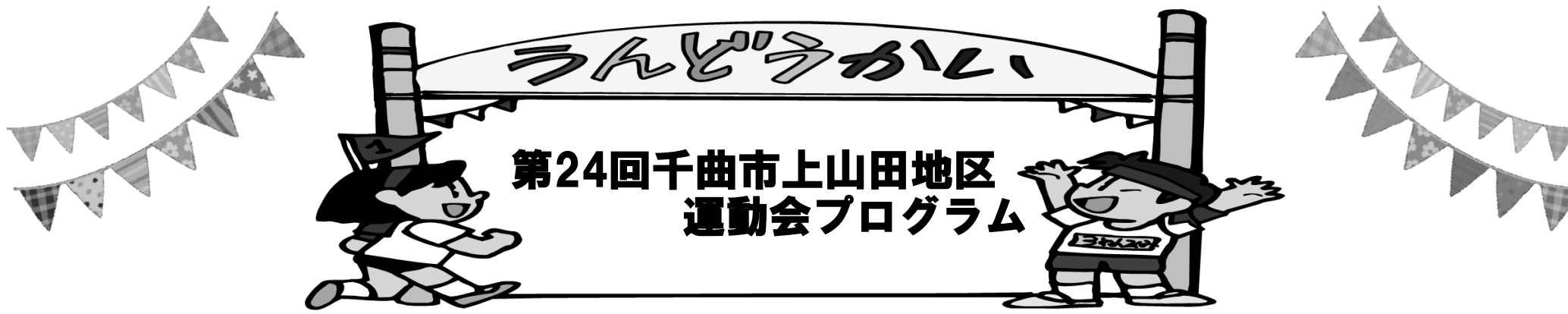




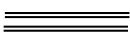
目的 スポーツとレクリエーションを通して地域のコミュニティー活動を活性化し地域の絆を深め、地域づくりと相互の親睦を図る。



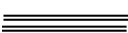
日時：令和8年9月27日（日）午前9時00分（雨天の場合は中止）



- ◎会場：上山田小学校校庭
- ◎主催：千曲市上山田公民館
- ◎協賛：千曲市教育委員会・千曲市区長会連合会・千曲市スポーツ協会



地域の絆・笑顔の輪



（◎は得点種目）

競技プログラム

Ⓡは反則になる事項

順番	種目	予定時刻	回数	出場者	競技内容
◎ 1	開会式	9:00		じいちゃんも、ばあちゃんも、赤ちゃんも みんなで出よう、開会式！！	
2	準備運動	9:20	1	けがの無いように念入りにネ！	
◎ 3	早く一杯に	9:30	1	男子5名、女子5名、小学生5名	一升瓶に水を早く入れる競技。 男子5・女子5の中に小学生が含まれても良い。
◎ 4	おしずかに	9:45	1	男子2名・女子2名	ひものついたチリトリの上にボールを乗せて 1／4周ずつリレーする。（女男女男の順で） Ⓡ ボールが落ちた所からスタートしない場合
◎ 5	マレットリレー	9:55	2	①女子2名 ②男子2名	マレットゴルフのスティックとソフトボールを使い、 2ヶ所のゲートを通過させボールとスティックをリレーする。 ボールと走者がゴールラインを一緒に通過する。1人半周ずつ。 Ⓡ ゲートをくぐらない
6	リズム	10:05	1	上山田保育園児	園児の皆さんのリズム
◎ 7	なかよしゲーム	10:15	1	男子4名、女子4名	男女2人で大きなパンツにそれぞれ片方の足に入り、 半周ずつリレー。 ※ 危険を避けるため パンツをまくりあげて走ってもよい。 親子でも小学生でもOK。
◎ 8	小学生リレー	10:25	1	小学生（1年生～6年生）6名 男女・学年は問わない	分館対抗リレー。校庭を半周ずつ走りリレーする。
◎ 9	綱引き	10:35	2	各分館7名（男4名 女3名） 男女共に40代まで。	場所をかえて2本勝負。 （紅白戦・分館混合団体戦） ※4分館1チームで対戦
◎ 10	スプーンリレー	11:00	1	男子3名、女子3名	ボールを落とさないように半周ずつリレー。 Ⓡ ボールを反対の手でおさえる
◎ 11	玉入れ	11:10	2	各分館6名（65才以上3名 小学生3名）	カゴをかえて2本勝負。 （紅白戦・分館混合合戦） ※4分館1チームで対戦 Ⓡ 一度に多数の玉を持ち、入れる
◎ 12	リレー	11:40	1	男女混合リレー 男3名・女3名 （トータル年齢6名で170歳以上）	第1走者女子1周⇒第2走者男子半周⇒第3走者女子半周⇒ 第4走者男子半周⇒第5走者女子半周⇒第6走者男子1周リレー。

- ☆ 開会式の入場式時点で採点、20名以上・・・10点 20名に満たない場合・・・5点
- ☆ 選手は、2つ前の種目にお集まりください。

