

**社会福祉法人 平川市社会福祉協議会
高齢者軽スポーツ大会開催要綱**

1. 目 的

軽スポーツを通じて、高齢者の健康保持と生きがいを高めるとともに、高齢者同士の親睦と交流を図ることを目的として、軽スポーツ大会を開催します。

2. 共 催

平川市老人クラブ連合会・社会福祉法人 平川市社会福祉協議会

3. 後 援（予定）

平川市・平川市民生委員児童委員協議会

4. 開 催 期 日

令和8年8月25日（火曜日）午前10時00分から

5. 会 場

平川市総合運動施設屋内競技場（ひらかドーム）

6. チーム編成

平賀地区2チーム・尾上地区2チーム・碓ヶ関地区1チーム

7. 競技参加者

各チームから50名以内とする。（満年齢60歳以上の老人クラブ会員）
（男性 25名、女性 25名）

8. 競技種目及び競技方法

別紙のとおりとする。

9. 申込締切

令和8年8月10日（月曜日）

10. 表彰及び採点

- ①各参加チームには参加賞、その外登録選手全員に記念品を授与する。
- ②競技種目は、1位7点、2位5点、3位4点、4位3点、5位2点、とする。
- ③総合得点により、1位のチームに優勝旗と賞状とトロフィー、2位及び3位には賞状とトロフィーを授与する。（優勝旗とトロフィーは持ち回り）
- ④同点の場合は上位入賞種目の多い順で決定する。

競 技 種 目

No.	種 目	選手人数	回 数	競 技 種 目 内 容
1	豆 う つ し 競 走	各チーム 男5名 女5名 30M	リレー 1	15m地点まで走っていき、豆が入っている皿から箸を使って隣の異なる色の皿に豆を5個移動したら反対側の走者にバトンタッチする。誤って豆を下に落とした場合も、必ず箸で拾うものとする。(女性スタート：男性アンカー) 【準備物】豆(5)、箸(5)、皿(10枚)
2	輪 く ぐ り 競 走	各チーム 男5名 女5名 30M	リレー 1	スタート線からスタートし、自分のコースに置いてある輪を3つくぐり反対側の走者にタッチする。 【準備物】輪(15) (女性スタート：男性アンカー)
3	ボール転がし競走	各チーム 男5名 女5名 15M	リレー 1	足を開いてトンネルをつくり先頭の選手がボールを股の間から後ろに転がし、一番後ろの選手がボールを抱え先頭まで走る。これを繰り返す、鉢巻をしたアンカーが1番後ろになった時が最後で、ゴールまで走る。 途中でボールが外れた場合は、はずれた人のところから拾って再開する。(最初にボール持つ女性がアンカー) 【準備物】バスケットボール(5)
4	球 は こ び 競 走	各チーム 男5名 女5名 30M	リレー 1	スタートの際、テニスボールを地面に1回落とし、上がったボールをテニスラケットでひろって走る。 15m地点まで走っていき、お玉とピンポン玉に持ち替え次の選手にリレーする。お玉スタートの選手は、15m地点でテニスラケットに持ち換える。(女性：始 男性：終) 【準備物】テニスボール、ラケット、おたま、ピンポン玉 各5
5	輪 投 げ リ レ ー	各チーム 男5名 女5名	リレー 1	1本の輪をもってスタートし、目印がついたところから輪を投げ、コーンに入れば次に進む。外した場合は自分で拾いに行き、2か所の的に入ったら反対側にいる自分のチームの方に輪を渡す。アンカーが早くゴールしたチームの勝ち。 【準備物】輪投げセット (女性：始 男性：終)
6	玉 入 れ 競 争	各チーム 男5名 女5名	団体 1	所定のカゴに30秒間でどれだけの個数が入ったかで決まる。ボールの長さは2m75cmとする。 第1位7点、第2位5点、第3位4点、第4位3点、第5位～6位1点 【準備物】ボール(2)、玉(紅50・白50)

※ 各競技種目のアンカーは必ずハチマキを付けること。