

参加賞
あります！

第20回南アルプス市民体育祭り 体操競技大会の開催について (長縄跳びの部・ラジオ体操の部)

夏休みに向けて、
ラジオ体操をしてみよう！



開催日 令和5年 7月2日(日)

8:00受付～ 9:00競技開始～ 12:00解散予定

実施場所 柳形総合体育館

(山梨県南アルプス市桃園1501-4番地)

いづれの大会も
1名から参加可能です。
その場合にはスポーツ推進委員と
チームを組むことになります。

参加資格 南アルプス市内在住者、市内勤務者

- チームメンバー ●長縄跳び 8名1組を原則とします。
●ラジオ体操 3~6名1組を原則とします。



同時開催！

軽スポーツ体験会 (ファミバド・ボッチャ・モルックなど)

今注目の、ボッチャやモルック、だれでもできるファミリーバドミントンなどを体験できます！

初心者や小さなお子様、高齢者の方等、どなたでもお気軽にご参加いただけます。
参加賞もあります。ぜひご参加ください。たくさんのお申込みお待ちしています。



主 催 南アルプス市教育委員会・南アルプス市スポーツ推進委員会

申込方法 ①裏面の申込書に必要事項を記入のうえ、生涯学習課まで提出 (FAX・郵送可)
②次のインターネットフォームより申し込む

参 加 料 無料

申込締切 令和5年6月9日(金) 17:00



お問い合わせ
お申込み

南アルプス市教育委員会事務局 生涯学習課

TEL 055-292-7700 FAX 055-292-0427

〒400-0492 南アルプス市駒沢1212

競技方法

- ・全種目とも南アルプス市スポーツ推進委員が審査するものとする。
 - ・出場種目は事前の申し込みによって決定する。
 - ・組合せ及び試合日程については、主催者が決定し、大会当日発表する。

●長縄跳び

- 男女を問わず8名の者が試み、うち2名が回し、6名が跳ぶ。
2分間に6人全員が連続して跳んだ回数で競う。
 - 競技時間は2分間とし、時間内であれば何度飛びなおしても良い。
 - 2分間終了時飛び越えていた回数までをカウントする。
 - 長縄跳びのスタートは長縄を静止した状態（床においていた状態）から合図により開始する。
 - 各チーム競技前に30秒間の練習時間を与える。
 - 長縄の規格は10m以下、長縄のみとし、握りの部分に何も付けないこと。
ただし、両端を縛っても良い。

たたかえ

- 男女問わず3~6名をもって1チームとし、ラジオ体操第一をチームで演技し、各体操の要求する動きと、チームの共同性を主たる観点とし、10点満点で採点する。
 - 演技の隊形について審判から7mの位置にマークをする。先頭の選手はマークより前に出ないようにし、隊形は自由とする。（三角形、横2列等）

●軽スポーツ体験会

- ・体験会とし、1名から参加可能とする。
 - ・チームを編成する必要がある場合は、スポーツ推進委員を加え1チームとする。
 - ・参加者は、モルック、ポッチャ、ファミリーバドミントン及びその他の軽スポーツを体験するものとする。
 - ・順位決定及び表彰などは行わない。

切り取り線

令和5年7月2日 市民体育祭り 参加申込書

締切 令和5年6月9日(金)午後5時まで