

令和7年度 山口市民スポーツ大会 出場選手募集！



「山口市民スポーツ大会」に、阿東チームの選手として参加しませんか？

- 開催日時 令和7年10月13日（月・祝） 8時30分～
- 主催 山口市・山口市スポーツ協会
- 会場 維新百年記念公園 維新みらいふスタジアム(陸上レクスポーツ)
ちよるる広場及び鴻南中グラウンド(ソフトボール)
- 参加資格 阿東地域在住者で中学生以上の方
ふるさと選手（阿東地域の小学校を卒業した人）※市内在住者に限らない
- 募集競技 (1)陸上レクスポーツ (2)ソフトボール
※その他、卓球、バレーボール、グラウンドゴルフについては阿東地域内の実施団体を通じて募集する予定です。
- 申込方法 ①氏名、②性別、③生年月日、④連絡先、⑤希望競技 を
右記2次元コードもしくは下記連絡先までご連絡ください。
- 申込期限 令和7年9月10日（水曜日）12時まで



<募集競技・人数>

(1)陸上レクスポーツ（維新みらいふスタジアム）

【陸上レクスポーツは、3種目まで重複可】

- ・地域対抗リーグ 男4人（29歳以下1人、30代1人、40代1人、50代1人）
女2人（年齢は問わない）
- ・ロープジャングル 10 12人
- ・玉入れ 10人
- ・台風の目 12人

(2)ソフトボール（ちよるる広場及び鴻南中）

男女混合チームも可 9～20人

阿東スポーツ協会事務局（阿東地域交流センター内）

TEL：956-0116 FAX：956-0787 E-mail：ato@city.yamaguchi.lg.jp

【陸上レクスポーツのルール説明】

《地域対抗リレー》

- ① 男子29歳以下・30歳代・・・100m
- ② 40歳代・50歳以上・・・50m
- ③ ・女子2名（年齢は問わない）・・・50m
（30歳代→40歳代→50歳以上→女子→女子→29歳以下の順に走る）



《ロープジャンピング 10》

- ① 競技は3分間のチャレンジ！
- ② 5チームか4チームが同時にスタート。10人ずつ、順番に同じ方向から入っていきます！
- ③ 10人目が加わったら、みんなが跳んだ瞬間からカウントを開始！
- ④ 失敗しても大丈夫です、3分間以内なら何度でも挑戦OK！
- ⑤ もし3分を過ぎてもみんなで跳び続けていれば、失敗するまで続行。
- ⑥ 途中でロープ回す人と跳ぶ人を交代してもOK！
- ⑦ 作戦タイムや休憩はあっても、時間は停止しませんので注意！
- ⑧ 3分間の間に一番連続で跳べた回数が、そのチームの記録！
- ⑨ 同じ回数だったら、2分間の再チャレンジ！みんなで跳び始めて、最も多く跳べたチームが勝ち！もしまた同じなら、チャレンジ回数が少ない方が上位となります。
- ⑩ 使用するロープは10mで、日本レクリエーション協会が認めたものです！



《玉入れ》

- ① 10人で50個の玉をどれだけ早くかごに入れるかを競うタイムトライアル！
特別ルール：50個目の玉（アンカーボール）はティーボール用のボールで、必ず最後に入れないといけないよ！もし途中で入れちゃったら、入れた数から10ポイント引かれるので気をつけましょう！
- ② コート
直径6mのサークルの中心にかごを置きます！かごの高さは420cmです！
- ③ 競技の流れ
50個の玉を自由に積み上げて、10人はコートの外で後ろ向きに待機！号砲が鳴ったら一斉スタート！みんなで協力して、アンカーボールを入れるまでのタイムを競います。

《台風の日》

- ① チーム4人×3組でリレー形式で行います！
- ② 使用する棒（竹）は約2m30cmで、主催者が準備したものを 사용합니다。
- ③ 4人全員が棒を持ったまま、横一列でスタート！
- ④ みんなで棒を両手で持って走ります。
- ⑤ 次の組に棒を渡すときは、フィニッシュラインを越えてから次の組の前に棒を置いて静止させます。その棒を次の組が持ち、スタート！
- ⑤ 最終組のアンカーはタスキを掛けて、みんなの身体がフィニッシュラインを越えたらゴール！
- ⑥ もし1人でも手が棒から離れたら、その場でストップ。みんな揃ってから再スタート！

