

# 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)

参加賞  
あります!

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

櫛形総合体育館

(山梨県南アルプス市桃園1600番地)

参加資格

南アルプス市内在住者

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。

いずれの大会も

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  
チームを組むこととなります。

## 同時開催!

## 軽スポーツ体験会 (ファミバド・ポッチャ・モルックなど)

今注目の、ポッチャやモルック、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おります。

主管  
申込方法

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

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)してください。また、お電話でのお申し込みも受け付けております。お気軽にお電話ください。

参加料  
申込締切

無料

令和5年6月9日(金) 17:00



皆でながなわ  
チャレンジ!

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.055-282-7778 FAX.055-282-6427 〒400-0492 南アルプス市鮎沢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

- 8名のうち2名が大縄を回し、6名が跳ぶ。
- 競技時間は2分間とし、時間内であれば何度跳びなおしてもよい。
- 2分間終了時飛び越えていた回数までをカウントする。
- 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、加工を加えてはならない。

### ●ラジオ体操

- 男女問わず1チーム3～6名とし、ラジオ体操第一のみとする。
- 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。先頭が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

番号	チーム名	参加種目	参加者氏名	年齢	住所	連絡先 (携帯電話)	備考
(例)	チーム生涯学習課	○で囲む	山梨 太郎	50	鮎沢1212	090-0000-0000	
1		●長縄跳び					
2							
3							
4							
5		●ラジオ体操					
6							
7		●軽スポーツ 体験会					
8							