

競技ルール 1

スプーンレース（団体戦）

○1チーム10名

1～3年生4名＋4～6年生2名＋成人男女4名（学年男女共不問）

○レース内容

お玉にカラーボールを乗せて走る（E～F）

○走順

子①→子②→成人③→成人④→子⑤→子⑥→成人⑦→成人⑧→子⑨→子⑩

E F E F E F E F E F

○注意事項

1. リレーコース内はお玉の柄の部分を持ち、走行すること
2. リレーコース内を走行中はカラーボールを押さえるために両手がカラーボールに触れたり、カラーボールが落下した場合はその地点に戻り再スタートすること
3. 選手交代はラインをまたいでから次の走者にお玉を渡す際のみ両手でも可とする（ラインをまたぐ際は片手であること）
4. 走行中、手でカラーボールを押さえることがないようにする
5. アンカーは必ず地区タスキをかけること

※スタート前に

①③⑤⑦⑨→Eライン

②④⑥⑧⑩→Fライン

に並べる

※4年生6年生がいない場合は低学年が代われる

競技ルール 2

二人三脚（団体戦）

○1チーム 12名

1～6年生の男2名女2名→4名・父4名母4名→8名 計12名

○レース内容

足首にハチマキで結び走行する

タスキをバトン代わりにして1/4周ずつ走る

○走行順

① ② ③ ④ ⑤ ⑥
女子 → 男子 → 父 → 母 → 父 → 母
A～B B～C C～D D～A A～B B～C

○注意事項

1. 足首はハチマキでほどけないようにしっかり結ぶ（ハチマキは2本まで使用可）
2. 二人三脚のペアは同性同士とするが、男子ペアの代わりに女子ペアが入るのは可とする
3. バトン代わりにタスキを使用する
4. 完全に停止してから次の走者へタスキを渡し、次走者のうち1人が頭と片腕を通し斜め掛けしてからスタートする
5. アンカーは必ず地区タスキを掛けること

※スタート前に

①→A ②→B ③→C ④→D ⑤→A ⑥→B に並べる

競技ルール 3

二種混合リレー（団体戦）

○1チーム 12名

成人男女各6名（二人百足男女各4名：樽転がし男女各2名）

二人百足 ¼周 樽転がし 1/4周

○レース内容

二人百足を履き走行し1/4周、樽転がしは専用棒で転がして走行1/4周

○走行順

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧
女性② → 女性② → 男性② → 男性② → 女性 → 女性 → 男性 → 男性
A～B B～C C～D D～A A～B B～C C～D D～A

○注意事項

競技方法及び注意事項は当日説明

※スタート前に

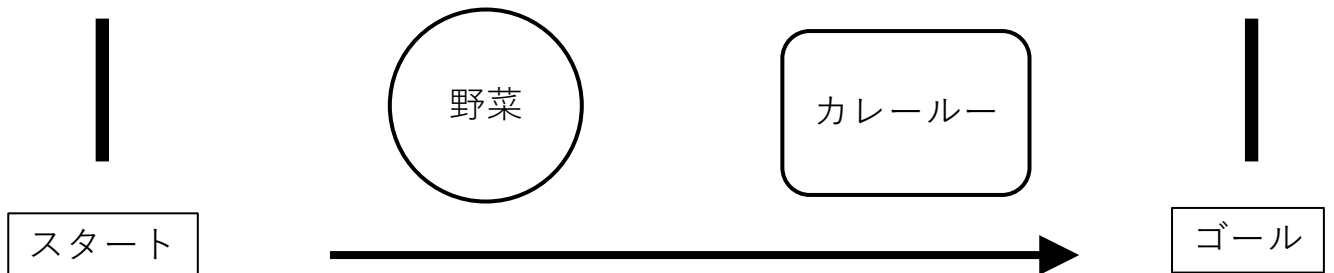
①→A ②→B ③→C ④→D ⑤→A ⑥→B ⑦→C ⑧→Dに並べる

競技ルール 4

青空市場（個人戦）

○紙皿を片手に持ち野菜を載せる

○片手でカレールーを掴みゴールへ走る



※紙皿は少し大きめにし、野菜を載せて片手でカレールーを掴み走行
（走行時カレールーで野菜を押さえるのは不可）

※制限時間は10秒

防 災 訓 練

1. 消防班による消防操法・放水演技
2. 水消火器を使用して消火訓練
（各ブロックより代表者1名ずつ選出し、計7名程度）

昼食時

長尾子供太鼓