



橋本公民館設立75周年記念

第76回橋本町民運動会



令和7年9月28日(日)
8時~12時30分(予定)

会場 相模原市立 旭中学校校庭
主催 橋本自治会連合会
宮上連合自治会
橋本公民館

目次

競技説明

- ① なかよくはこぼうP.1
- ② 50m競走・80m競走P.2
- ③ 橋本公民館設立75周年記念特別種目「大玉はこび」P.3
- ④ ちびっ子がんばれ！P.4
- ⑤ 大縄とびP.5
- ⑥ ポールスルーリレーP.6
- ⑦ 障害物リレーP.7
- ⑧ 年齢別リレーP.8
- ⑨ 橋本公民館設立75周年記念特別種目特別種目「何色が好き？」P.9

プログラムP.10~11

入場順序と応援席P.12

組み合わせP.13~15

熱中症にご注意P.16

※小学生のみ複数回参加可

No. 種目	1	なかよくはこぼう	時間	9:00	参加	フィールド
参加資格	小学生または65歳以上(小学生とのペアなら年齢・男女問わず)			14名	2ブロック(8・7)	
競技内容	2人が1組になり、ひものついたリムの中にソフトボールを入れ、ボールがリムから飛び出さないように運ぶ。飛び出したらボールをリムの中に入れ直す。タッチは、リムがリレーゾーンに入ってから行う。 リム全体がゴールラインを駆け抜けた時点でゴールとする。					
図解説明						
必要物品	ひも付きリム8 ソフトボール8 アンカーたすき&ビブス(8・7)					
備考						

No. 種目	2	50m競走・80m競走	時間	9:20	自由	トラック
参加資格	50m...40代以上の男性・中学生以上の女性・小学生(男女問わず) 80m...中学生以上30代までの男性 ※集合場所は、いずれも50mのスタート地点					
競技内容	下図のとおり					
図解説明						
必要物品	紅白旗2組 ゴールテープ ストップウォッチ8 着順旗 笛 記録用紙					
備考	各レースの1位のタイムのみ記録する。着順旗は1位のものだけを準備する。					

No. 種目	3	紅白大玉はこび	時間	9 : 35	採点	フィールド トラック
参加資格	小学生以上					
競技内容	<p>スタート地点からトラック内に半周、A地点まで人の列をつくり、その頭上を、人は動かず大玉だけ手送りする。但し、スタート地点から10mまでは、小学生エリアとし、小学生以外の参加はできない。大玉をA地点まで送ったら、地面に下ろし、転がしてゴールまで運ぶ。大玉を台の上に置いたらゴールとする。2回競技を行ない、合計タイムの少ないチームの勝ちとする。</p> <p>※大玉を途中で落としたらその場からやり直す。さらにボールを落とした回数だけ合計タイムに5秒加える。</p> <p>※人の列はトラック内につくり、フィールド内に入らない。</p> <p>※スタート地点からA地点まで人の列が出来ない時は、ボールを送り終わった人が足りない列に加わっても良い。</p>					
図解説明	<p>参加者を2つに分ける</p>					
必要物品	大玉 (紅白1つずつ) 大玉用の台2個 ストップウォッチ2					
備考	列から外れて大玉を落とさないように先導補助することは禁止。					

3

No. 種目	4	ちびっ子がんぼれ!	時間	9 : 55	自由	フィールド
参加資格	未就学児					
競技内容	未就学児が15m走り、ゴールに立っている係員が賞品を渡す。					
図解説明						
必要物品	賞品100					

4

No. 種目	5	大縄とび	時間	10:05	採点	フィールド
参加資格	中学生以上12名(男女を問わない)			3ブロック(5・5・5) 5チームずつ3回に分けて行う		
競技内容	大縄の回し手を含み、12名で1チームとする。10mの縄で2度の競技をし、各チームのハイスコアを比較して、最も多く跳んだチームが勝ち。					
図解説明						
必要物品	大縄5 ホイッスル 記録用紙 筆記用具					
備考	ハイスコアが同数の場合は、2度の合計点で比較し、なお同数の場合は、同位とする。数は審判が数える。 2度の競技を行い、1回も跳べなかったチームの得点は、1点とする。 ※大縄はグリップを持って回す。縄を直接持って回さない。					

5

No. 種目	6	ボールスルーリレー	時間	10:25	参加点	フィールド
参加資格	小学生または65歳以上を5名以上含む 合計11名 (男女を問わない)			2ブロック(8・7)		
競技内容	グラウンドゴルフのスティックでボールを打つ。奇数打者は1打で第1ゲートを通過させる。1打で通過しない時は、ボールを取ってきて、再度打つ。 その他のゲートと偶数打者は、通過させるまで打つ。ボールの通過は、進行方向のみ。また、第1ゲート通過後は、ボールを止める場合も、元に戻す場合も、スティックを使用し、直接、手を使ってはいけない。バトンはスティック。アンカーは、ゴールしたらスティックとボールを頭上に上げる。なお、打順は自由。					
図解説明						
必要物品	ゲート27 ボール8 グラウンドゴルフスティック8 アンカーたすき&ビブス各8 木づち(ハンマー)					
備考	スティックは、主催者の用意したものを使う。					

6

No. 種目	7	障害物リレー	時間	10:50	採点	トラック
参加資格	中学生以上男女各4名 計8名				3ブロック(5・5・5)	
競技内容	<p>① 第1・5走者はA地点から縄跳びをしてB地点まで行き、縄を捨てて釣竿でビン(ペットボトルで代用)をつり次の走者のところまで行きリレーする。</p> <p>② 第2・6走者はC地点でダンボールを足から頭へくぐり、D地点でカラーボールをのせたスプーンを運び、次の走者にリレーする。</p> <p>③ 第3・7走者はE地点でバレーボールを拾って両足にはさみ、F地点まで「カンガルーとび」で行き、バレーボールを上に乗せて張ってあるネットを越し、そのボールを直接キャッチして箱に入れて、次の走者にリレーする。</p> <p>④ 第4・8走者はG地点からタイヤを転がし、H地点まで行ったらタイヤを置いて、両足をタイヤチューブにかけうさぎ跳びをし、次の第5走者にリレーする。</p> <p>※1チーム2周とし、バトンはいずれもたすきとする。</p>					
図解説明						
必要物品	縄跳び ビン(ペットボトルで代用) つりざお ダンボール 木製スプーン カラーボール バレーボール F地点のネット ボール入れ用段ボール箱 タイヤ チューブ ゴールテープ バトンたすき アンカーたすき (以上各5つ用意)					

No. 種目	8	年齢別リレー ※倍点	時間	11:20	採点	トラック
参加資格	小学生の男女各1名、中学生以上の女子1名 成人女性1名、自治会の三役1名、10代または20代 計9名 30代・40代・50代の男性各1名				組数3(5・5・5)	
競技内容	<p>①小学生男子(50m) ②小学生女子(50m) ③中学生以上の女子(100m) ④成人女性(50m) ⑤自治会三役(50m) ⑥50代男性(50m) ⑦40代男性(50m) ⑧30代男性(100m) ⑨20代または10代男性(200m) この順にリレーする。</p>					
図解説明	<p>※はだしでの参加は禁止します。</p>					
必要物品	バトン5 アンカーたすき5 笛 着順旗 ゴールテープ 紅白旗					
備考						

No. 種目	9	何色が好き?	時間	11:45	自由	フィールド
参加資格	自由参加 (小学生以上)					
競技内容	<p>フィールドを4色 (赤・青・緑・黄) のエリアに分け、出場者は一定の時間内 (約30秒) に自分の好きな色のエリアに入る。 役員 (実行委員など) が箱から3つの色ボールを引く。引かれなかった色のグループは退場する。 これを繰り返しながら出場者を減らし、決められた人数 (___ 名) になった時点で終了とする</p>					
図解説明						
必要物品	4色のプラカード 4色のボールと箱 ロープ (100mを4本) 景品 (数量未定)					