

競技マニュアル

第23回（令和7年度）うつのみやふれあいスポーツ大会

○ ブレックスアリーナ到着・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 2

〔ブレックスアリーナ宇都宮 主競技場〕

○ 開会式・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 3

○ ラジオ体操（準備体操）・・・・・・・・・・・・・・・・ P 4

1 サイコロ振ってゴー・・・・・・・・・・・・・・・・ P 5

2 徒競走（30m）・・・・・・・・・・・・・・・・ P 6

3 玉入れ・・・・・・・・・・・・・・・・ P 7

4 大玉ころがしリレー・・・・・・・・・・・・・・・・ P 8

5 輪投げ・・・・・・・・・・・・・・・・ P 9

6 じゃんけん大会・・・・・・・・・・・・・・・・ P 10

○ 閉会式・・・・・・・・・・・・・・・・ P 10

〔ブレックスアリーナ宇都宮 副競技場〕

○ ボッチャ・・・・・・・・・・・・・・・・ P 11

○ フライングディスク・・・・・・・・・・・・・・・・ P 12

○ ビームライフル・・・・・・・・・・・・・・・・ P 13

〔宇都宮駅東公園駐車場〕

○ タンDEM自転車体験会・・・・・・・・・・・・・・・・ P 14

持ち物チェックリスト

☐	競技マニュアル（参加者確定後正式なものを提供します）	☐	飲み物（水分補給ができるもの）
☐	<u>中履き</u> <u>（体育館シューズ等）</u>	☐	参加申込書（欠席者に削除線） ※代表者のみ、受付にて提出

○ **ブレックスアリーナ到着 ※9：30以前の入場・受付はできません。**

送迎バスをご利用の方は下表の通りとなります。(予定)

【行き】				【帰り】			
北ルート		南・中央ルート		北ルート		南・中央ルート	
集合場所	時刻	集合場所	時刻	集合場所	時刻	集合場所	時刻
清原地区 市民 センター	9:00 出発	雀宮地区 市民 センター	8:00 出発	ブレックス アリーナ	12:45 出発	ブレックス アリーナ	12:45 出発
		とちぎ 福祉 プラザ	8:30 到着			宇都宮 市役所	13:00 到着
			8:40 出発				13:10 出発
ブレックス アリーナ	9:30 到着	宇都宮 市役所	9:05 到着	清原地区 市民 センター	13:15 到着	とちぎ福祉 プラザ	13:35 到着
			9:15 出発				13:45 出発
		ブレックス アリーナ	9:30 到着			雀宮地区市 民センター	14:15 到着

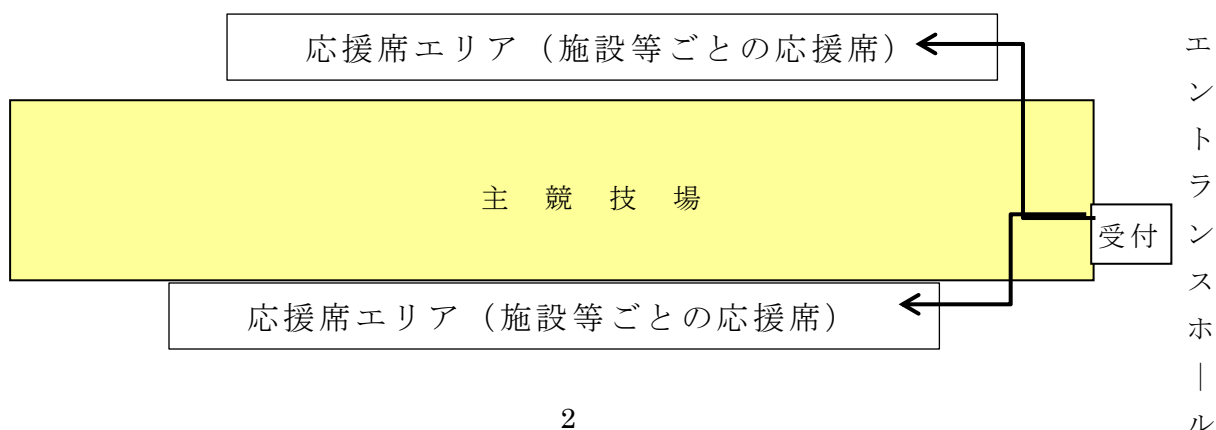
1 受付（9：30～9：50）

【受付場所：ブレックスアリーナ宇都宮 主競技場前】

- ・ ブレックスアリーナ前で全員（応援者等も含む）が集合したのを確認し、代表者による受付を行った後、ご入場ください。
- ・ 受付にて、代表者は申し込みの際に提出した参加申込書（欠席者に削除線を引いたもの）の提出をお願いします。参加人数分の記念品のお渡しをいたします。

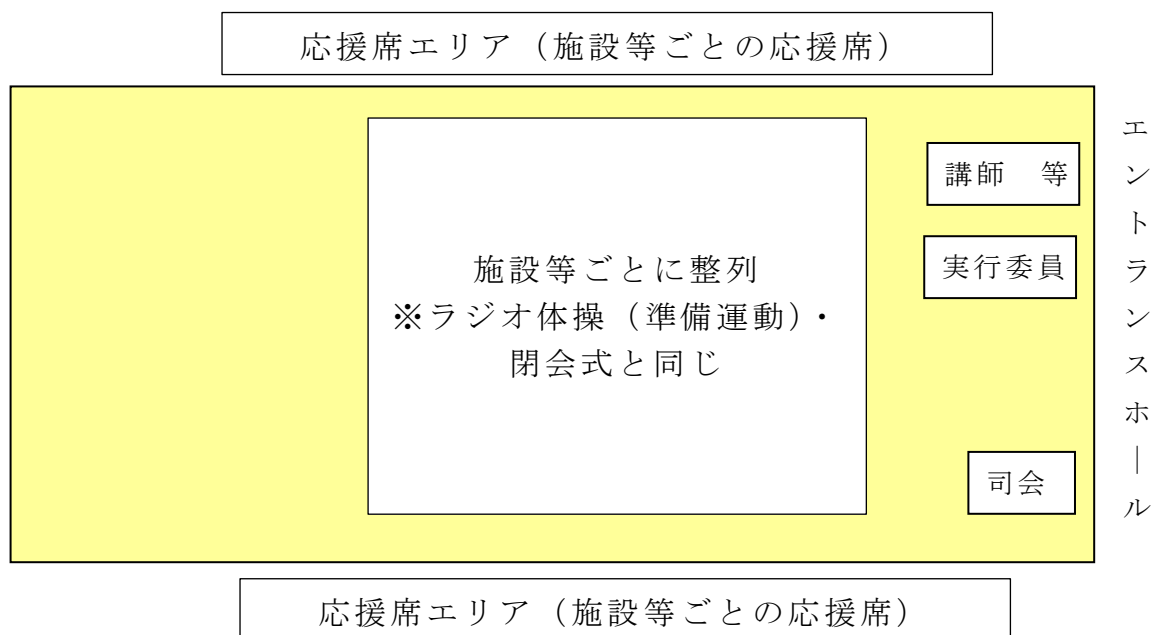
2 ブレックスアリーナ宇都宮 主競技場へ移動

- ・ 副競技場の競技に参加される方も、主競技場にて開会式、ラジオ体操（準備体操）にご参加ください。
- ・ 応援席を指定しております。設置した椅子等に施設名等を掲示しますので、そちらの席にお座りください。



○ 開会式（１０：００～１０：１５）

※ 応援の方は，応援席エリアをご覧ください。



（開会式の流れ）

① 放送に従い，整列。

※ 列の先頭位置に，施設名等を貼付しております。

※ 開会式の隊列のまま，「ラジオ体操（準備体操）」を行うため，選手全員での参加，及び選手の距離が前後左右１ｍ間隔となるようお願いいたします。

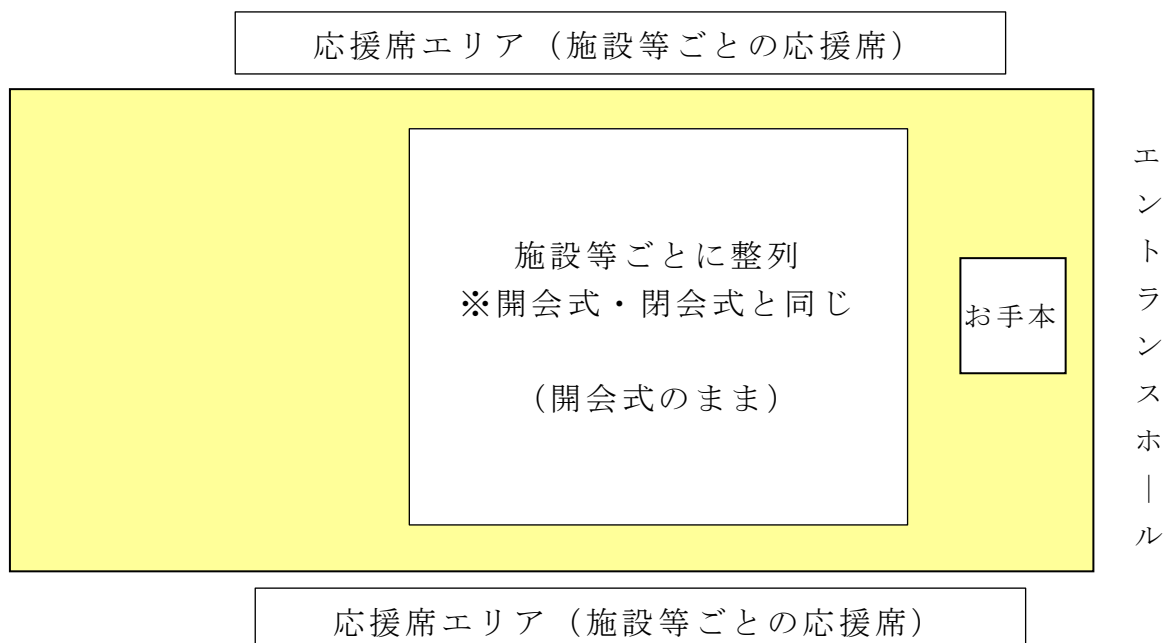
② 整列が完了し次第，開会式を行う。

〔開会式プログラム〕

- １ 主催者挨拶
- ２ 市長挨拶
- ３ 出席者紹介
- ４ 選手宣誓
- ５ 競技上の注意

③ 開会式終了後，そのままラジオ体操（準備体操）を行う。

○ ラジオ体操（準備体操）（１０：１５～１０：２０）



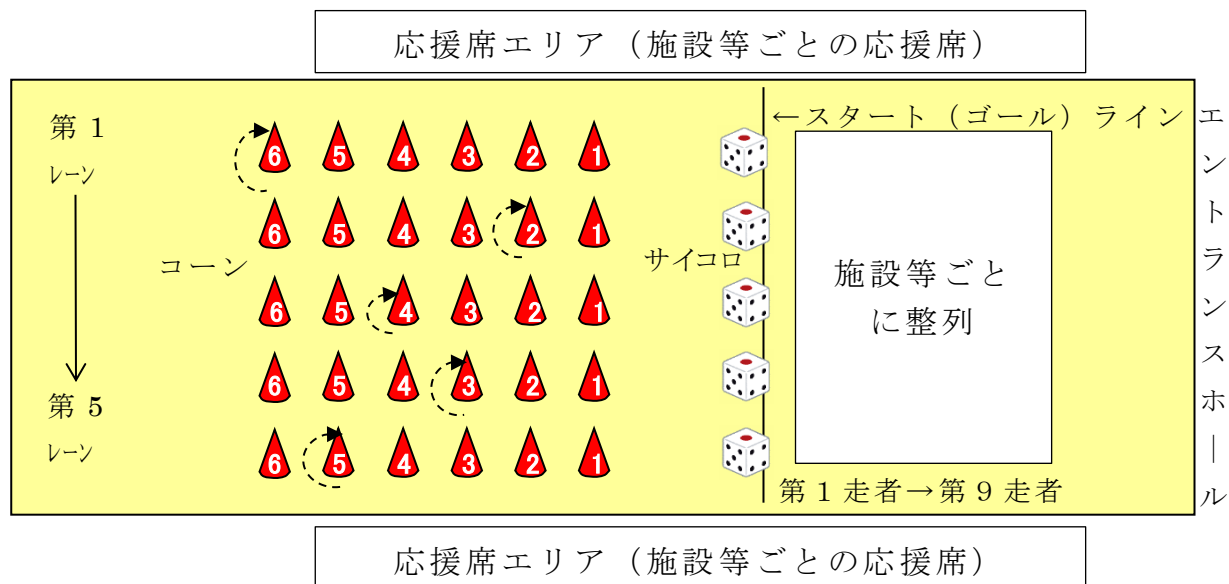
（ラジオ体操（準備体操）の流れ）

- ① 開会式の並びのまま待機。
- ② 「ラジオ体操」の音楽とお手本に合わせ体操。
- ③ 終了後
 - ・ 副競技場の競技に参加する方
→副競技場へ移動。
 - ・ 「サイコロ振ってゴー」に参加する方
→スタートラインに整列。
※スタートラインは全競技、同じ場所です。
 - ・ 「サイコロ振ってゴー」に参加しない方
→応援席に戻る。

2 サイコロ振ってゴー (10:20~10:35)

【団体競技】

スタートと同時にサイコロを振り、出た目と同じ番号のカラーコーンを回ってゴールする。



(競技の流れ)

【使用物品：ホイッスル、**ビブス (タスキ 等)**、サイコロ、カラーコーン】

① 放送に従い、スタートラインに整列。

※ アンカーに**ビブス (タスキ 等)**をつけてもらいます。

② ホイッスルによりスタート。

スタートと同時にコース上に置いてあるサイコロを振る。

③ 出た目を確認し、同じ番号が書いてあるカラーコーンを回ってゴールする。

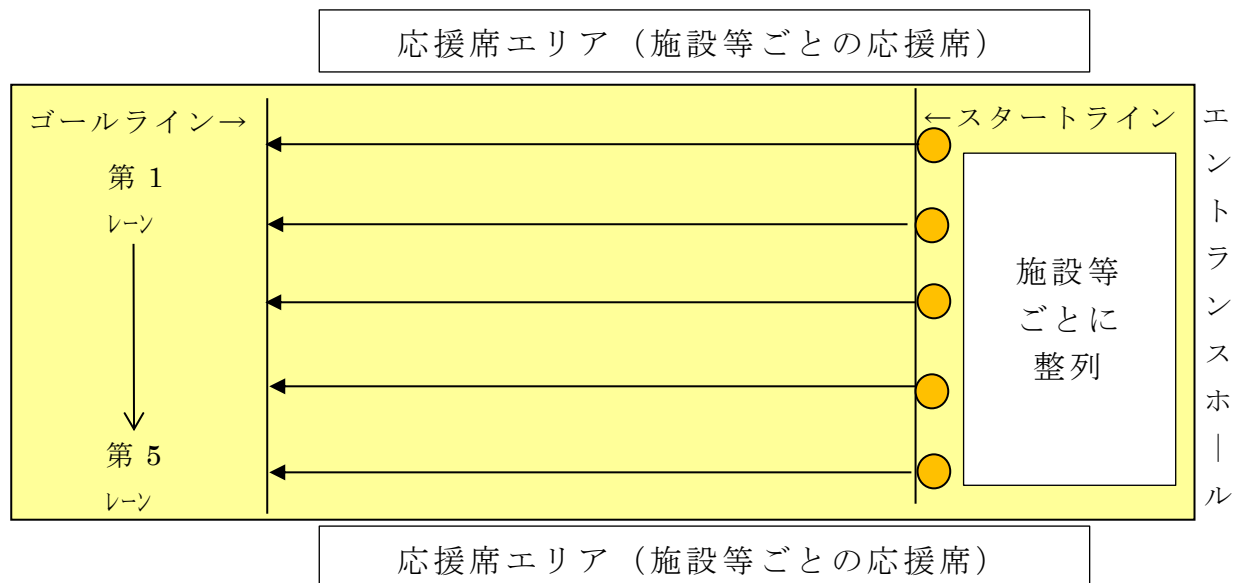
④ ゴールを確認したら、次の走者がスタートする。(リレー形式)

※ 時間次第で2回目を行います。

※ コース数は参加者数によって決定いたします。

3 徒競走 (10:35~10:50)

【個人競技】



(競技の流れ)

【使用物品：ホイッスル、**ビブス (タスキ 等)**、ゴールひも、等賞札】

① 放送に従い、スタートラインに整列。

※ 各レーンの選手に**ビブス (タスキ 等)**をつけてもらいます。

② ホイッスルによりスタート。

③ ゴール後、等賞係が傍につき、司会が結果発表をする。

④ 結果発表後、次の選手の妨げにならないよう、応援席へ戻る。

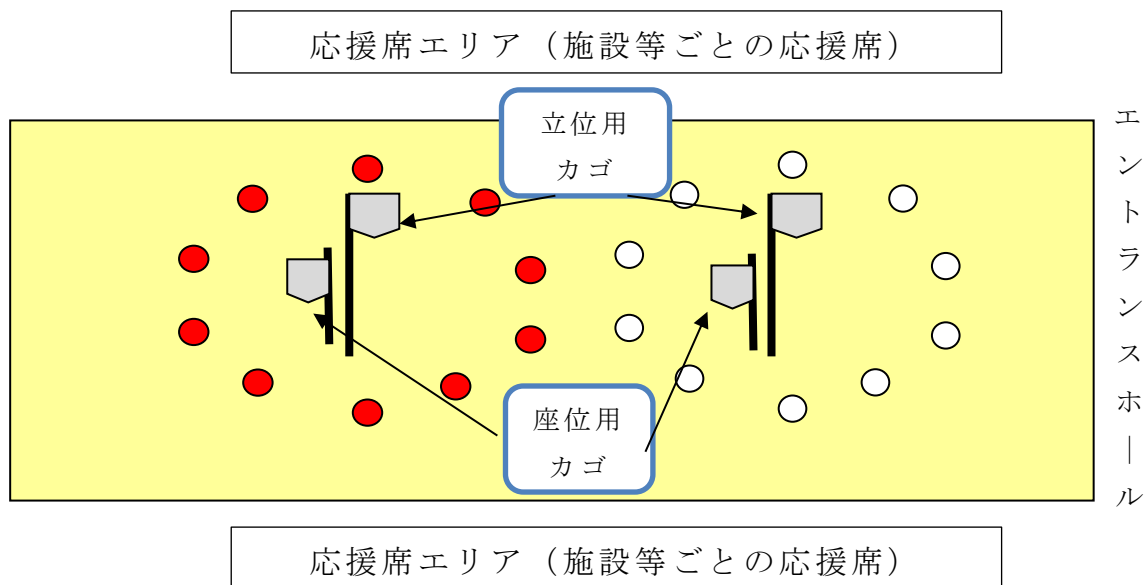
各施設職員、支援者の方は、自施設等の応援席へ誘導をお願いします。

※ コース数は参加者数によって決定いたします。

4 玉入れ 【11:05～11:20】

【団体競技】

北



南

（競技の流れ）

【使用物品：ホイッスル、赤・白玉、カゴ（4個）、玉回収袋、鳴り物】

① 放送に従い、カゴを中心として円になるように並ぶ。

※ 北側の応援席の施設等を赤組，南側を白組とする。

② ホイッスルによりスタート。

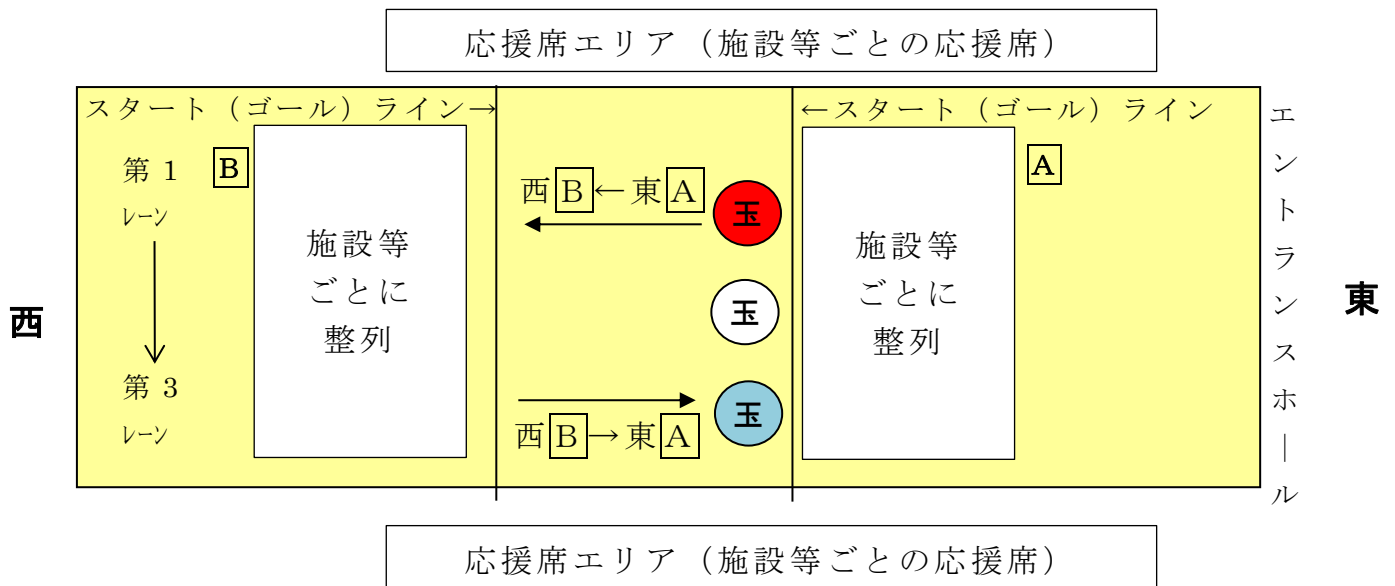
玉を投げ入れる。

③ ホイッスルにより投げるのをやめ，司会がカゴに入った玉の数を数える。

※ 時間次第で2回目を行います。

5 大玉ころがしリレー（11：20～11：35）

【団体競技】



（競技の流れ）【使用物品：大玉（3色）、ホイッスル、ビブス（タスキ 等）】

- ① 放送に従い、東A側，西B側のスタートラインにそれぞれ2人1組のペアで整列。

※ 各大玉のアンカーにビブス（タスキ 等）を掛けてもらいます。

- ② ホイッスルにより 東A側からスタート。

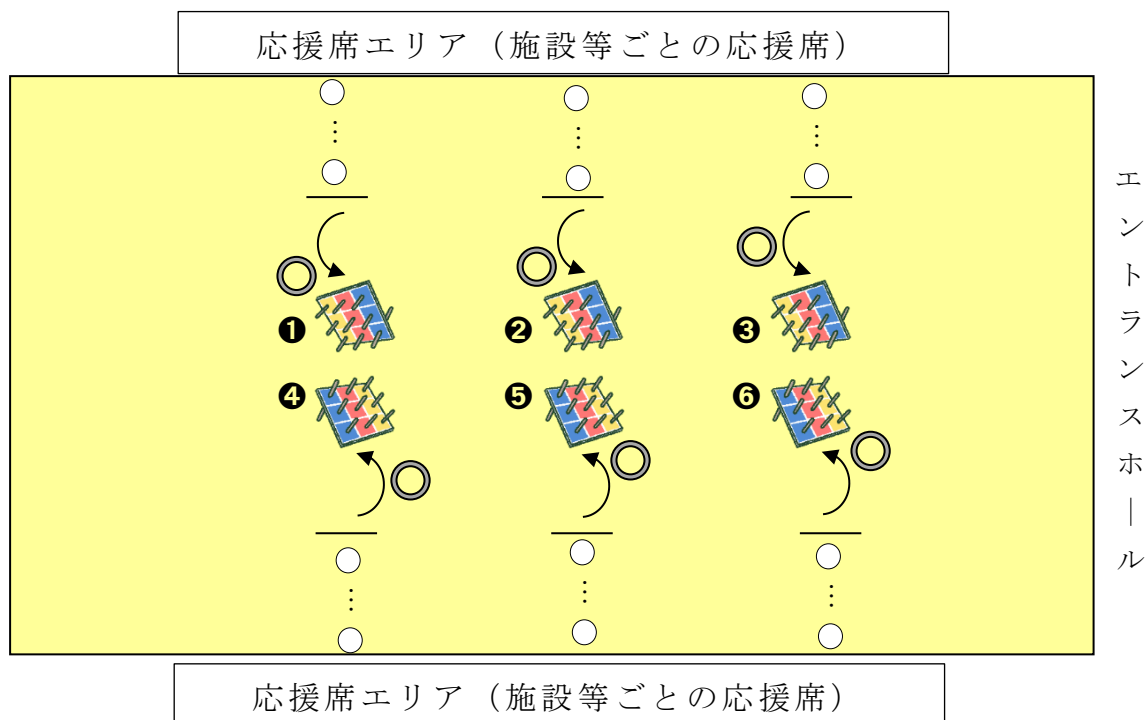
- ③ 東A側に並んだペアは東A→西Bに玉を運び，西B側のペアに玉を渡す。
西B側に並んだペアは西B→東Aに玉を運び，東A側のペアに玉を渡す。
（リレー形式）

※ 時間次第で2回目を行います。

※ コース数は参加者数によって決定いたします。

6 輪投げ（１１：３５～１１：４５）

【個人競技】



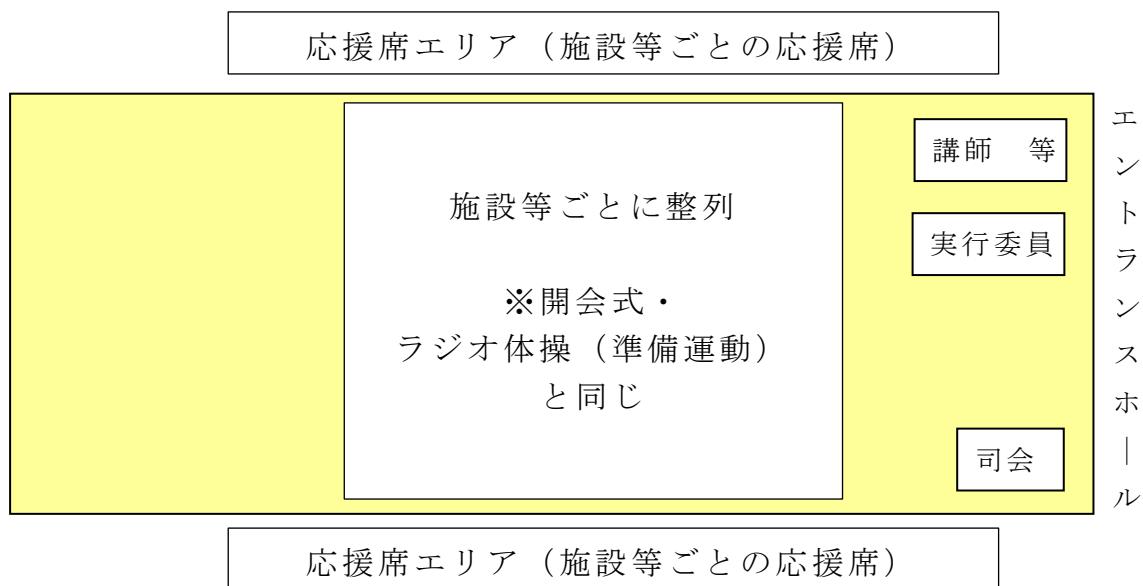
（競技の流れ）【使用物品：輪，輪投げ台，鳴り物】

- ① 放送に従い，整列。
- ② １人４投×２回，輪を投げる。
※ 鈴等の鳴り物が必要な場合は申し出る。
- ③ 投げ終わった方は応援席に戻る。

7 じゃんけん大会（11：55～12：10）

【個人競技】

○ 閉会式（12：10～）



（じゃんけん大会の流れ）

【使用物品：じゃんけん看板（3種類）、記念品（菓子詰め合わせ）】

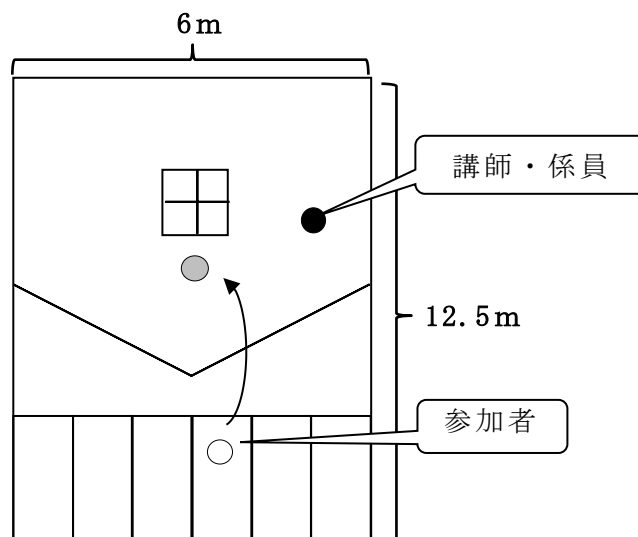
- ① 放送に従い、整列。
- ② 会長が参加者とじゃんけんを行う。
※ あいこ・負けの参加者はその場で座り、勝った者は起立したまま（起立が難しい方を除く）じゃんけんを続ける。勝者が6人になるまでじゃんけんを行う。
- ③ 勝者は会長より、記念品を受け取る。
- ④ じゃんけん大会終了後、そのまま閉会式を行う。

（閉会式の流れ）

- ④ じゃんけん大会の並びのまま待機。
- ⑤ 閉会式を行う。
〔閉会式プログラム〕
 - 1 閉会のことば（講評）
- ③ 閉会式終了後、各自解散。

○ ポッチャ（１０：３０～１１：４５）

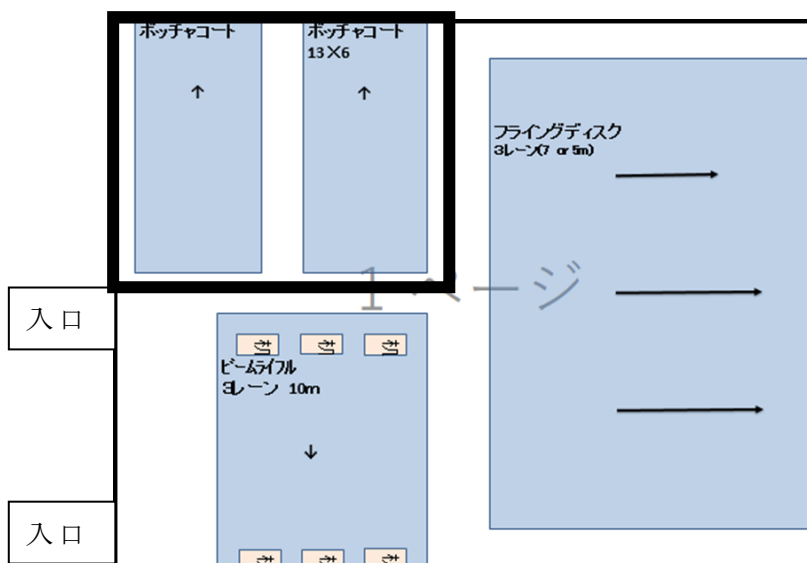
- ・ ジャックボール（目標球）に向かって６球ずつボールを投げる。
- ・ 全てのボールを投げ終えた時点でジャックボールに最も近いボールを投げた方に得点が入る。相手側のジャックボールに最も近いボールよりも，自分側のジャックボールに近いボール１個につき，１点与えられる。



（競技の流れ）

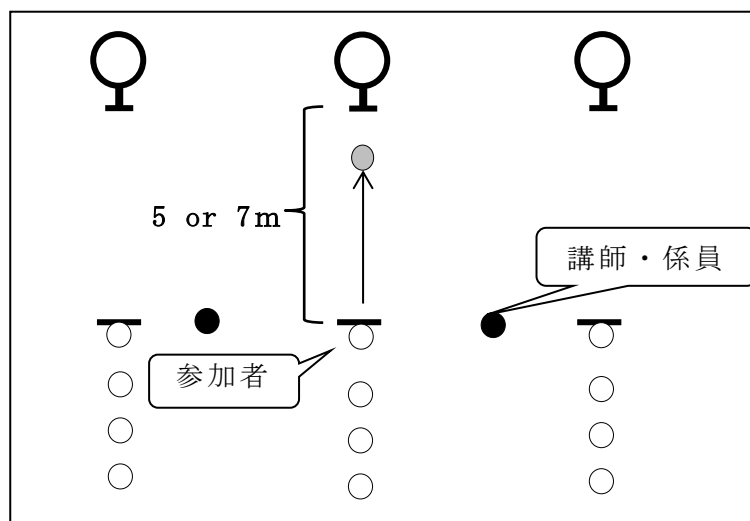
- ① 自分の順番になったら，競技を開始する。
- ② 全てのボールを投げ終わったら，ボールを拾う。（目安：６球）

【会場レイアウト：ブレックスアリーナ宇都宮 副競技場】



○ フライングディスク（アキュラシー）（１０：３０～１１：４５）

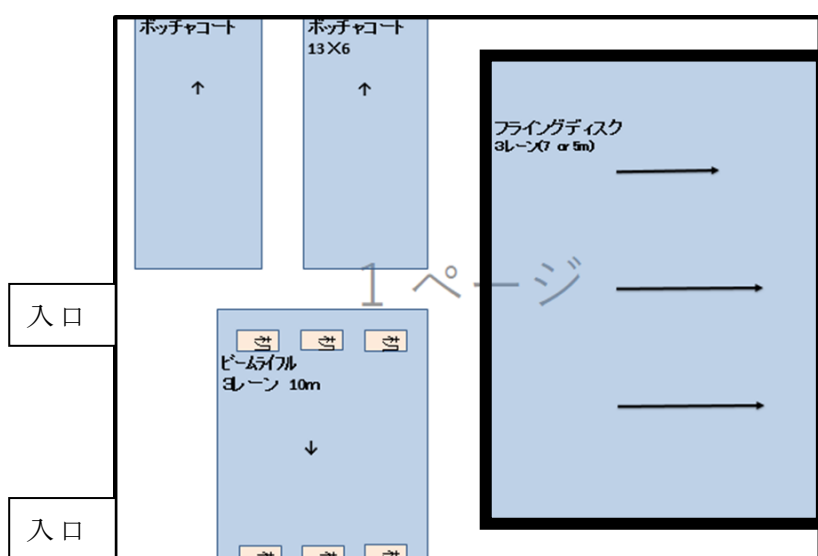
- ・ 直径 23.5 cm、重量 100（±5 g）製の円盤を使った競技
- ・ 5 m又は7 m先の円形のゴール（高さ0.61 m，直径0.915 m）を狙ってディスクを投げ，ゴール内を通過した数を競う。



（競技の流れ）

- ① 自分の順番になったら，競技を開始する。
- ② 全てのディスクを投げ終わったら，ディスクを拾う。（目安：10回）

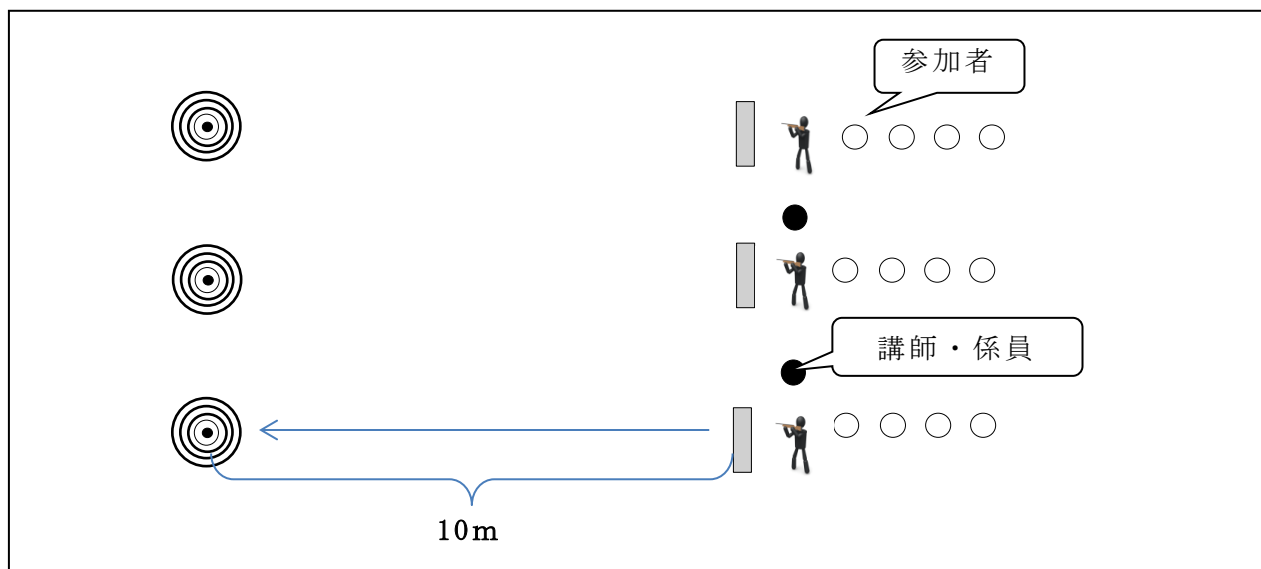
【会場レイアウト：ブレックスアリーナ宇都宮 副競技場】



○ ビームライフル （１０：３０～１１：４５）

- ・ 射撃競技用の光線銃で、１０ｍ先の的を狙い、１０発撃つ競技。
- ・ より中心に当たれば得点が高い（最高１０点）。

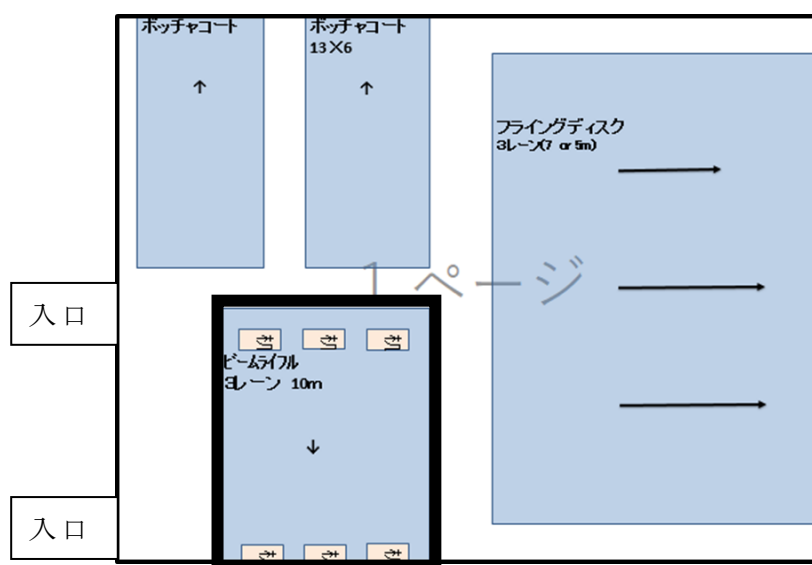
※台に設置された銃で射撃（依託射撃）するため、銃の重さを支える必要はなし。



（競技の流れ）

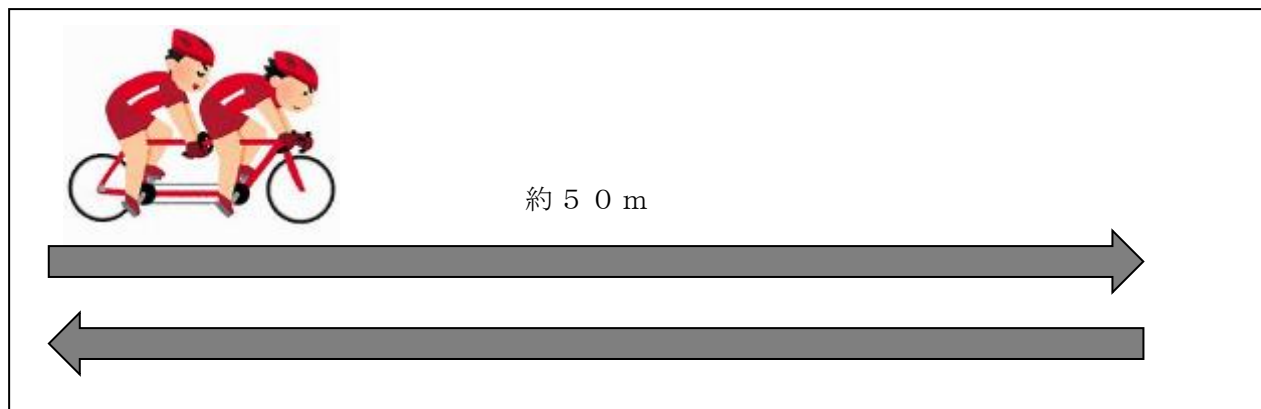
- ① 自分の順番になったら、競技を開始する。
- ② 撃ち終わったら、競技終了。（目安：１０回）

【会場レイアウト：ブレックスアリーナ宇都宮 副競技場】



○ タンデム自転車体験会 （１０：３０～１１：３０）

- ・ タンデム自転車前方に講師が乗り，ハンドル操作をし，後方に視覚障がい者が乗り，直線を走る。



（競技の流れ）

- ① 自分の順番になったら，競技を開始する。
- ② 乗り終わったら，競技終了。

【会場レイアウト：宇都宮駅東公園駐車場】

