

# 《種目別実施細目》

## 1) 軟式野球

### ① 参加制限

- (1) 塩尻市在住者に限る。年齢は満18歳以上（学生は除く）とし、各地区1チームとする。
- (2) チームは、監督1名・スコアラー1名・マネージャー1名・選手20名以内とする。  
（但し、監督等が選手を兼ねるときは、監督等を含め20名以内とする。）

### ② 競技規定

- (1) 現行公認野球規則及び本大会申し合わせ事項によることとし、使用球は全日本軟式野球連盟公認球M号ボールとする。
- (2) 監督・スコアラー・マネージャー・選手以外のベンチ入りは認めない。

### ③ 競技方法

- (1) トーナメント方式とする。
- (2) 競技方法は、代表者会議申し合わせ事項による。

## 2) ソフトバレーボール

### ① 参加制限

- (1) 塩尻市在住者及び市内の事業所に勤務するものに限る。

### ② 競技種目

- ① 39歳以下(女子3名以上も可)
- ② 40歳代(女子3名以上も可)
- ③ 50歳以上(女子3名以上も可)

### ③ 競技規定

- (1) ネットの高さは2mとする。
- (2) ボールはJVA制定のソフトバレーボール（ゴム製）、円周78±1cm重さ210±10gを使用する。
- (3) チームは監督1名、キャプテンを含む競技者4名～8名以内で構成する。
- (4) 試合の無いチームが他の試合の審判をする。（相互審判制とする。ホイッスルは各チームで用意すること。審判には6名必要ですので対応をお願いします。）

### ④ 競技方法

- (1) 試合は各チームとも予選はリーグ戦とし以後は決勝トーナメント戦とする。
- (2) 1セット15点のラリーポイント制で3セットマッチとする。
- (3) 14対14の時は2点差をつけるか、17点を先取したチームを勝ちとする。
- (4) 順位は(ア) 勝敗(イ) セット率（得セット数／総セット数）(ウ) ポイント率（取得点/取失総得点）で決定する。

### ⑤ 服装及びゼッケン

- (1) 服装は競技ができるものとする。
- (2) 競技者は胸部と背部にゼッケンをつける。（規定のキャプテンマークも必ずつけること。）

※年齢は平成31年4月1日現在とし、チーム編成上、年齢の上の者は下の年齢に出られる。

## 3) 卓球

### ① 参加制限

- (1) シングルス出場者は、塩尻市在住者とする。
- (2) 団体戦は地区で1チームとし、選手は塩尻市在住者とする。

### ② 競技規定

[団体戦]

- (1) ルールは現行の（公財）日本卓球協会制定の新卓球ルール(ラージボール)及び本大会申し合わせ事項による。
- (2) 試合球は日本卓球協会公認球のラージボール（ニッタク製）を使用する。
- (3) サポート・ネットの高さは17.25cmとし、ラケットの打球面は表ラバーとする。
- (4) 1マッチは3ゲームで構成される。マッチの勝敗は2ゲームを先取した競技者または組を勝ちとする。
- (5) 1ゲームは11ポイント先取した競技者または組を勝ちとする。
- (6) 両競技者または両組のポイント・スコアが10:10に達した時は、以降2ポイントリードした競技者または組を勝ちとする。
- (7) 団体戦は、チーム監督1名（男女問わない）選手は、男女各5名以上をもって編成する。  
ただし、選手が10名に満たない場合は、男女各3名以上でもチーム成立を認める。
- (8) 団体戦は、同一対戦中の重複出場は認めない。
- (9) 個人名の入ったゼッケンを着用する。

#### [シングルス]

- (1) ルールは現行の（公財）日本卓球協会制定のルール及び本大会申し合わせ事項による。
- (2) 試合球は（公財）日本卓球協会公認球使用の40mmホワイトボール(ニッタク製)を使用する。
- (3) シングルスと団体戦の重複出場は認めない。
- (4) 小学生は中学生または一般の部、中学生は一般の部に出場することができる。  
ただし、出場は一人1種日とする。
- (5) 個人名の入ったゼッケンを着用する。

#### ③ 競技方法

シングルスはトーナメント方式またはリーグ戦方式とし、団体戦はブロックリーグ戦方式とする。

#### ④ 競技種日

##### ○シングルス

小学生の部	男・女の部
中学生の部	男・女の部
一般の部	男・女の部

##### ○団体戦（地区対抗）

ミックスダブルス 5試合

## 4) 陸上競技

### ① 参加資格及び参加制限

- (1) 2019年度日本陸上競技連盟登録者及び未登録者で、市内居住者及び市内に通勤、通学している者。
- (2) 小学生は1人1種日（リレーは除く）までとする。
- (3) 中学生・高校生・一般は1人2種日（リレーは除く）までとする。  
リレーは男女とも1校2チーム以内(学年、カテゴリ毎)

### ② 競技種日

#### (1) 小学生の部（男女共通）

4年生	100m・1000m・4×100mR・走幅跳
5年生	100m・1000m・4×100mR・走幅跳・ジャベリックボール投げ
6年生	100m・1000m・4×100mR・走幅跳・ジャベリックボール投げ

#### (2) 中学生の部（男子）

1年生	100m・4×100mR・走幅跳
2・3年生	100m・4×100mR・走幅跳

共 通 200m・1500m・3000m・走高跳・ジャベリックスロー(0.300kg)

(3) 中学生の部 (女子)

1年生 100m・4×100mR・走幅跳

2・3年生 100m・4×100mR・走幅跳

共 通 200m・800m・1500m・走高跳・ジャベリックスロー(0.300kg)

(4) 一般・高校の部 (男子)

100m・200m・400m・1500m・5000m・走高跳・走幅跳・砲丸投(7.260kg)

(5) 一般・高校の部 (女子)

100m・200m・400m・1500m・3000m・走高跳・走幅跳・砲丸投(4.000kg)

③ 申込み先及び申し込み方法

(1) 申込み先:長野陸上競技協会ホームページのエントリーセンター。

長野陸協ホームページ「2019競技日程」ページからエントリーファイルをダウンロードし、エントリーデータを作成した後、同「エントリーセンター」から送信して下さい。

手続きの詳細は「エントリーセンター」トップページに記載してあります。

PCによりプログラム編成を行いますので、可能な限り参考記録を入力して下さい。

※エントリーセンターから返信メールが届かない場合、そのエントリーは保証されませんが、サーバー等のセキュリティー設定の関係で、返信が確認できない場合や、事情によりファイルの入手・送信等が困難な場合は、必ず次の問い合わせ先にご連絡下さい。

■大会事務局 塩尻市体育協会 TEL (0263) 53-1393

■エントリー関連 塩尻陸協 競技部 北野幸徳 yukinori.kitano1434@gmail.com

※エントリーに関する問い合わせは電子メールでお願いします。

(2) 参加料 無料

(3) 申込締切 令和元年8月2日(金) 24時データ到着分まで

※締め切り後の追加エントリーは一切受け付けません。

※事情によりデータ送信が困難な場合は、エントリーファイルを紙ベースにプリントアウトし、塩尻市体育協会事務局へ郵送・FAX・直接持参することとします。

④ ナンバーカードについて (エントリーファイルの入力及び使用)

【小学生及び一般競技者】空白として下さい。 (主管協会が用意し当日受付で貸与します。

競技終了後、団体毎番号順にまとめ、必ず返却して下さい。)

【中学生】中体連割当のナンバーカードを入力、使用

【高校生】高体連割当のナンバーカードを入力、使用

⑤ 個人情報の取り扱い

個人情報の保護に関する法律および関連法令等を順守し、個人情報を取扱います。なお、取得した個人情報は、プログラムの編成、作成、記録発表、公式ホームページ、その他競技運営等必要な連絡等に利用します。

⑥ 注意事項

(1) 小学生のスパイク使用を認めます (ただし9mm以下) 裸足での参加は認めません。

(2) エントリーファイルのエクセル表は、必要事項の入力以外にセル操作 (削除・挿入・貼り付け等) を行わないで下さい。 プログラム作成に支障をきたし、競技会に参加できない場合があります。

(3) エントリーファイルの内容 (氏名・リガナ等) は申込者の責任において、間違いが無いように お願い致します。入力されたデータがそのまま表彰状に反映されます。

(4) 小・中・高校生の申込みは学校単位として下さい。

(5) エントリー後の参加種日の変更は認めません。

- (6) 日本陸連に会員登録されていないものの記録は参考記録となります。
- (7) 競技規則第162条5(C)「スタートにおける警告」に関する2018年度改正ルールは適用せず、注意に留めます。詳しくは長野陸協HPに掲載されている「2018年度競技規則修正のポイント」を参照して下さい。
- (8) 大会当日のタイムテーブルは長野陸協HPに掲載いたします。主催者・体育協会への問い合わせは御遠慮願います。
- ⑦ その他 決勝種日の上位3位まで賞状を授与します。

## 5) バスケットボール

- ① 参加制限
  - (1) 塩尻市在住者及び市内の事業所・高校以上の学校等に通勤通学している者で編成されたチームに限る。
  - (2) チームは監督・コーチを含め18名以内
  - (3) 1チームあたり、2名の審判を出すこと。
- ② 競技規定
  - 日本バスケットボール協会競技規則を準用する。
- ③ 競技方法
  - 男女別トーナメント戦とし試合時間は7分クォーターとする。チーム数が多い場合はブロックに分ける。(詳細は代表者会議で決定する。)
- ④ 競技種日
  - 一般(高校生以上)          男・女の部

## 6) バドミントン

- ① 参加制限
  - 塩尻市在住者、市内の事業所・学校等に通勤通学している者及び体協バドミントン部に部員登録している者に限る。
- ② 競技規定
  - 日本バドミントン協会競技規則を準用する。
- ③ 競技方法
  - トーナメント方式とする。
- ④ 競技種日
  - (1) 小学生の部(男子) シングルス・ダブルス  
小学生の部(女子) シングルス・ダブルス
  - (2) 中学生の部(男子) シングルス・ダブルス  
中学生の部(女子) シングルス・ダブルス
  - (3) 一般の部(男子) シングルス・ダブルス  
一般の部(女子) シングルス・ダブルス
  - (4) 成年(30歳以上、2人の年齢合計80歳以上)の部
    - ア. 男子ダブルス
    - イ. 女子ダブルス
    - ウ. 混合ダブルス

☆一人2種日までとし、会場の異なる種日へは参加できない。また、一般の部と成年の部に兼ねて参加できない。

☆パートナーと年代が異なる場合は“若い年代”の種日へ出場する。
- ⑤ 会場

西小学校体育館（小学生の部・一般の部）  
西部中学校体育館（中学生の部・成年の部）

⑥ その他

競技方法はトーナメント方式（3位決定戦は行わない。但し、参加チームが8チームに満たない時は3位決定戦を行う。）表彰は1位から3位まで表彰状を授与  
参加料は無料

7) ソフトボール

① 参加制限

- (1) 塩尻市在住の男女に限る。男子の年齢は40歳以上、女子は18歳以上（学生は除く）とし、男子は各地区1チーム、女子は参加希望チームとする。
- (2) チームは監督・コーチ・スコアラー各1名、選手20名以内とする。  
（但し、監督・コーチが選手を兼ねるときは、監督・コーチを含め20名以内とする。）
- (3) 夏季大会の他競技参加選手の出場は認めない。

② 競技規定

- (1) 現行オフィシャルソフトボールルール及び本大会申し合わせ事項による。但し、テンポラリーランナーは採用する。
- (2) 使用球は、日本ソフトボール協会検定3号球とし、バットについても検定3号バットとする。
- (3) 打者、走者及び塁コーチは両耳用ヘルメット、捕手はヘルメット、スロート式マスク、プロテクター及びレガースを着用する。金属スパイクは禁止する。
- (4) 監督・コーチ・スコアラー及び選手以外の者のベンチ入りは認めない。

③ 競技方法

- (1) トーナメント方式とする。
- (2) 試合は7回戦とする。但し、60分を経過後は新しいイニングに入らないこととする。  
なお60分経過後、勝敗が決しないときは抽選とするが、決勝戦はタイブレーカーを3回行い、決しない時は抽選とする。

8) サッカー

※一般の部:フットサル競技を行う。(塩尻市立体育館)

○ 参加制限

塩尻市在住者及び市内事業所・学校等に通勤通学している者に限る。  
参加対象は、中学生以上であれば男女の参加制限は設けない事とする。（混成チーム可）

○ 競技規定

日本サッカー協会フットサル競技規則を準用する。  
一部ローカルルールを設定する。  
競技時間は30分（インターバル5分）のランニングタイムとする。  
タイムアウトを設ける。

○ 競技方法

- (1) 参加チーム数4チーム以内はリーグ戦方式。
- (2) 参加チーム5チーム以上は、別途試合方法を定める。

※少年・中学生の部

○ 参加制限

塩尻市在住者及び学校等に通勤通学している者、市内に所属するクラブチームに限る。  
参加対象は、少年は小学6年以下、中学生は中学2年以下であれば男女の参加制限は設けない事とする。（混成チーム可）

- 競技規定  
日本サッカー協会サッカー競技規則を準用する。  
一部ローカルルールを設定する。  
競技時間は各部門で設定する。
- 競技方法  
各部門の参加状況を見ながら決定する。

## 9) 剣道

- ① 参加制限
  - ・塩尻市民（塩尻市在住者）
  - ・塩尻市内の学校、事業所に通学、通勤している者
  - ・塩尻市内の団体、道場等、及び塩尻市体育協会剣道部員が関係する団体、道場等で活動している者。
- ② 競技規定  
現行全日本剣道連盟剣道試合審判規則による。
- ③ 競技方法  
男女別トーナメント個人戦（ただし、小学生1・2・3年の部は、男女混合とする）
- ④ 競技種目
  - 一般の部
  - 50歳以上の部
  - 高校生の部
  - 中学生の部
  - 小学生6年・5年・4年・3年・2年・1年の各部

## 10) 弓道

- ① 参加制限  
塩尻市在住者及び市内の事業所・学校等に通勤通学しているもの。
- ② 競技規定  
現行全日本弓道連盟競技規則による。
- ③ 競技種目
  - (1) 団体戦・・・一般、高校共通
  - (2) 個人戦・・・一般 男・女の部
  - (3) 〃 高校 男・女の部
- ④ 競技方法
  - (1) 団体戦・・・3人1組 立射  
3回日の4矢の合計とする。
  - (2) 個人戦・・・4矢3回をもって個人戦とする。

## 11) 相撲

- ① 参加制限
  - (1) 塩尻市及びその周辺市町村に通学している小学生。
- ② 競技規定  
現行日本相撲連盟競技規則による。
- ③ 競技方法

- 団体戦 低学年の部(3人制3年生以下)(女子も参加可能、学年は問わない)  
高学年の部(3人制4年生以上)(女子も参加可能、学年は問わない)
- 個人戦 学年別リーグ戦またはトーナメント戦(3年生以下男女混合、4年生以上男女別)

## 1 2) ソフトテニス

### ① 参加制限

塩尻市在住者及び市内の事業所・学校等に通勤通学している者、及び市体育協会ソフトテニス部に所属の者。

### ② 競技規定

日本ソフトテニス連盟競技規則及び本大会申し合わせ事項による。

### ③ 競技方法

- (1) ダブルスの個人戦とする。
- (2) リーグ戦かトーナメント、その他は参加チーム数により決定する。

### ④ 競技種目

- |               |               |                        |
|---------------|---------------|------------------------|
| 1. 男子の部       | 2. 女子の部       | 3. <u>シニアの部(男女問わず)</u> |
| ・中学生男子        | ・中学生女子        | ・ <u>シニアA</u>          |
| ・男子A (高校生を含む) | ・女子A (高校生を含む) | ・ <u>シニアB</u>          |

## 1 3) ゲートボール

### ① 参加制限

- (1) 塩尻市在住者及び市内の事業所・学校などの通勤通学している者に限る。
- (2) 公民館単位6チームまで出場可能とする。分館で出場する場合は分館2チーム以内とし、公民館単位には含めない。
- (3) チーム編成は、監督1名(いなくても可)・競技者8名(内1名を主将とする)の9名以内をもって編成する。

### ② 競技規定

- (1) 2019日本ゲートボール連合競技規則及び審判実施要項及び本大会申し合わせ事項による。
- (2) ゼッケン及び各種腕章は各チームで用意し、スティックは個人のものを使用する。ボールなど用具は主催者が用意する。
- (3) 年齢、性別は問わない。

### ③ 競技方法

- (1) 5チームのリーグ戦とする。(4試合制とする)
- (2) 組合せは主催者の責任抽選とします。
- (3) コート5チームに満たない場合は、変則組合せとなります。この場合でも4試合制とします。

### ④ その他

- (1) コート優勝チームに賞状を与える。
- (2) 勝敗の決定は、勝敗、得失点、対戦成績、総得点の順で決定する。
- (3) 競技は午後までかかります。各自、昼食、飲み物は持参して下さい。

## 1 4) 少林寺拳法

### ① 参加制限

塩尻市在住者及び市内事業所・学校等に通勤通学している者、及び市体育協会少林寺拳法部に所属の者。

### ② 演武大会とする。

## 1 5) テニス

① 参加制限

- (1) 塩尻市在住者及び市内の事業所・学校等に通勤通学している者及び塩尻テニス協会会員に限る。
- (2) 年齢による制限はなし。

② 競技規定

(財) 日本テニス協会規則に準じて競技を行う。

③ 競技方法

- (1) ゲーム内容は参加者数により当日決定する。
- (2) 大会は原則としてトーナメント方式とする。ただし、参加数により変更することがある。

④ 競技種目

男子ダブルス・女子ダブルス・中学生シングルス（男女）・小学生シングルス（男女）とする。

⑤ その他

- (1) 各チームで未開封の公認球のニューボール、2個入り1缶持参
- (2) 各種目とも上位入賞者は表彰する。
- (3) 参加料は無料

## 16) グラウンドゴルフ

① 参加制限

塩尻市在住者に限る。

② 競技規定

- (1) 日本グラウンドゴルフ協会競技規則及び本大会申し合わせ事項による。
- (2) 用具は「日本グラウンドゴルフ協会推奨品」でなくてはならない。
- (3) クラブ及びボールは参加者が持参する。但し、無い場合は主催者が用意したものを使用する。
- (4) 雨天中止

② 競技方法

- (1) 8ホールを4ラウンド、その合計打数で競う。
- (2) 個人・単参加とする。

④ 表彰

- (1) 1位～6位まで表彰する。
- (2) ホールインワン賞

## 17) 空手道

① 参加制限

(財) 全日本空手道連盟に加入している者で、原則として塩尻市在住者及び市内の事業所、学校等に通勤している者、招待選手に限る。

② 競技規定

全日本空手道連盟競技規定、一部塩尻市空手道連盟競技規定にて執り行います。

④ 競技種目

(1) 形 競技

- 1回戦はピンアン2段
  - 2回戦以降は、同じ形を繰り返してもよい。
- 決勝戦は自由形（一度使用した形でも良い）

(2) 組手 競技

1分30秒フルタイム 6ポイント差

※参加選手は原則として、赤・青の拳サポーターを着用する（全空連指定）

ボディプロテクター、メンホー、男子はセフティーカップ着用（小学3年生以上）



競技時間中に発覚した場合は失格とする。（1・2年生は任意とする）

シンカード、インステップカード

赤・青帯は各自で用意すること（主催者側でも多少の用意はあります）

## 18) 合気道

### ① 参加制限

塩尻市在住者及び市内事業所・学校に通勤通学している者  
その他市外からの招待者

### ② 競技規定

(1) 合気道長野県連盟師範及び指導員を審判員とする。

### ③ 競技方法

(1) 種日別の課題・演武及び自由演武

(2) 演武は種日別に行う。

(3) 個人（1人）の演武内容が審査対象となる。

(4) 種日別に最優秀(1) 優秀賞(2) が審査選考される。

### ④ 競技種日及び課題内容

#### (1) 種日

幼児・小学生低学年（1～3年）の部

小学校高学年（4～6年）の部

中学生の部

高校生・学生・一般

#### (2) 内容

[体術] 座技・立技・半身半立技の基本・応用

[武器] 基本杖法・組杖・杖技・短刀取り

基本剣・剣の合わせ・組太刀・太刀取り

## 19) マレットゴルフ

### ① 参加制限

塩尻市在住者に限る。（18歳以上の者）

### ② 競技規定

本大会及び小坂田公園マレットゴルフ場ローカルルールによる。

### ③ 競技方法

36ホール（パー144）ストロークプレーによる。

### ④ その他

用具は各人で用意すること（スティック、ボール、マーク）

## 20) ゴルフ

### ① 参加制限

塩尻市在住者とする。

### ② 競技規定

日本ゴルフ協会ゴルフ規則及び本競技ローカルルールによる。

### ③ 競技方法

(1) 地区対抗団体戦（同一地区在住者5名、内補欠選手1名）及び参加者による個人戦とする。  
（補欠選手も競技できる。）

(2) 18ホールズ・ストロークプレー、ティーは競技ティーを使用する。

(3) グロススコア方式により順位を決める。

④ 表彰

- (1) 団体の部はチーム内4人のグロススコアの合計による。同スコアの場合はチーム内ベストスコア上位とする。尚、同スコアの場合はカウントバック方式とする。以下これに準ずる。3位まで表彰。
- (2) 個人の部 グロススコアとする。同スコアの場合はカウントバック方式とする。3位まで表彰

⑤ その他

- (1) プレー代は参加者の個人負担とする。
- (2) 雨天でも実施する。

**2 1) スポーツ吹矢**

① 参加制限

塩尻市在住者及び支部に所属する者に限る。

② 競技方法

- (1) 本大会は個人戦とする。1人4ラウンド
- (2) 出場順は抽選により決定する。
- (3) 本大会は、オフィシャルルールにより実施する。
- (4) 距離・・・10m 8m 6m