

町民一人1スポーツ！ 町民総スポーツの祭典

参加者募集要項

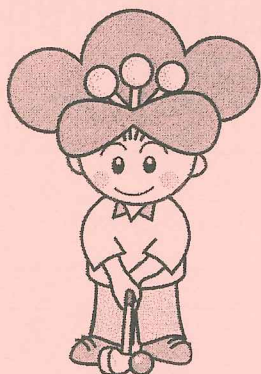
第20回 真室川町民レクリエーション大会

誰でも手軽に！気軽に！

健康な身体作りのためには運動！
「でも運動するには時間がないし、
やったことがないスポーツは難しそう…」
誰でも気軽にできる軽スポーツは、
そんなあなたの健康増進に最適です。
ダイエットや美容にもかかせません。
気持ちよく汗を流してストレス発散、
楽しく体と心をリフレッシュしましょう！



個人で！友達と！自由な形で楽しもう！



「参加したいけど、周りは都合がつかなくて…」という方でも大丈夫です。

チーム参加型の競技に個人で申し込んでいる方はランダムでチームをつくります。これを機に、新たな交流を作ってみませんか？

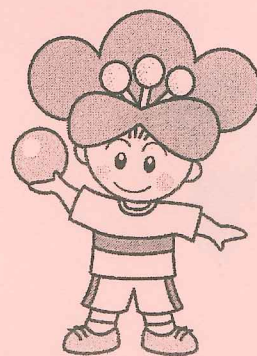
もちろん、「友達を誘ってチームで参加だ！」という方々はチームでの参加も可能です。

家族で参加！地域で参加！

家族での参加也大歓迎です。家族の触れ合いを深め、明るい家庭づくりにも役立ちます。

地域の団結力を高めるのもいいと思います。

家族や隣近所を誘い合い、10月14日はスポーツを楽しみましょう。



詳しい大会要項は次のページをご覧ください。

～簡単なルール説明～

ここではいくつかの競技のルールを簡単に説明します。
誰でも楽しくできるように作られたレクリエーション競技です。その楽しさ、面白さは実際にプレイしてみればわかります！

1、ターゲットバードゴルフ

ゴルフボールにバドミントンの羽がついたボールをゴルフクラブで打ち、傘をさかさまに立てたようなホールに入れ、打数の少なさを競う競技です！
ボールの飛距離も18メートルから22メートル程度と短いので、老若男女誰もが安心して楽しめるスポーツです！皆様の参加をお待ちしています！

2、グラウンド・ゴルフ

誰でもどこでも手軽にできるゴルフです。ルールや道具もゴルフに似ています。この競技は個人戦です。ホールポストに向かってスタート地点から球を打ち、打数の合計が少ない人が勝ちです。1ゲームは8ホールです。
いかがですか？思っていたよりも難しくなく、楽しそうではないですか？
興味が出てきたら実際に参加してみましよう。皆様の参加をお待ちしています！

3、ラージボール卓球

球が大きくてネットが高い卓球です。
通常の卓球よりも4mmほど大きく、0. 3gほど軽い球でラリーが続きやすいのが特徴です。ネットは通常のものより2cm高いものになります。ラケットはソフトラバーのみ使用可能です。その他は通常の卓球とほとんど同じになります。皆様の参加をお待ちしております！

4、梅の里ロゲイニング

梅の里ロゲイニングは2～5人のチームに分かれ、地図とコンパスを使って制限時間内に地図に示されたチェックポイントで写真を撮って回り、その合計得点を競う競技です！
チーム内で多くのチェックポイントを回るにはどのルートを通ればいいか、どの順番で回ればいいかなど、身体と頭脳を使うスポーツです。
走る・歩く・休むのも全てチームの自由！！自分たちのペースで楽しめる競技となっています！家族や友人、職場の仲間と一緒に真室川町の魅力、知らなかった場所を発見しながら身体を動かしてみませんか？

第20回町民レクリエーション大会種目別開催要項

種目	参加対象年齢 (10月1日を基準)	大会会場 受付時間	参加料	競技部門・競技方法
テニス	小学生以上及び テニス教室受講者	町民テニスコート (雨天時：延期) 8:00受付 8:30競技開始	1人 500円 (参加賞あり)	①JTAテニスルールブック2024(硬式テニスの部)及び 日本ソフトテニス連盟ソフトテニスハンドブック(ソフトテニスの部)による ②個人戦(ダブルス及びシングルス) ③競技区分 硬式テニスの部：ダブルス、ミックスダブルス、シングルス ソフトテニスの部：小・中・高校、一般、親子、男女混合 ④各ブロック3位まで表彰・賞品 ⑤用具など必要なものは各自持参
グラウンドゴルフ	20歳以上	町民グラウンドゴルフ場 (雨天決行) 8:00受付 8:30開会式	1人 500円 (参加賞あり)	①日本グラウンドゴルフ協会ルール及び大会ルールによる ②男女別、24ホールのストロークマッチとする ③1位～3位(賞状・賞品) ④4位～6位(賞品) ⑤用具は日本グラウンドゴルフ協会認定品とする ⑥用具借用希望者は、申込書備考に〇印を記入 ⑦中止の場合も参加料の返金は致しません
ターゲットバードゴルフ	20歳以上 TBG愛好者	町民ターゲットバード ゴルフ場 (雨天決行) 9:30受付 10:00競技開始	1人 1,000円 (参加賞あり)	①全日本TBG協会競技規則及びローカルルールによる ②アウト・イン各9ホールの18ホール ③18ホールストロークプレーで順位決定 ④1パーティー4名を基本(事務局で編成) ⑤グラウンドルールは競技前に説明 ⑥男女別表彰(5位まで)・その他上位入賞・特別賞あり ⑦雨天時、雨具持参のこと
梅の里ロゲイニング	親子・男女問わず 個人でもチームでも 参加可能です	中央公民館・町内 (少雨決行) 8:15受付 8:30開会式	1人 500円 (参加賞あり)	①中央公民館をスタートし、町内に設置されたチェックポイントの写真を撮って回ります ②動きやすい服装、履きなれた靴でお越しください ③スマートフォンやデジカメなど撮影可能な機器をご持参ください ④雨天・荒天の場合は屋内でベタンクやモルックなどの軽スポーツ体験を行います
ソフトボール 10月13日(日)開催	高校生以上	町民球場 (雨天中止) 7:30開会式 8:00競技開始	1人 200円	①個人申込により当日チーム編成 ②用具は各自持参のこと ③試合時間に合わせて集合する
ラージボール卓球 10月13日(日)開催	親子・男女問わず どなたでも	町民体育館 アリーナ 8:30受付 9:00開会式	1人 500円	①ラージボール卓球競技規則最新版に準ずる ②本大会の特別規則による ③ラケットの貸出あります ④個人戦のみ(順位問わず賞品があります) ⑤参加人数により、リーグ戦・トーナメント戦で行います



主催 真室川町・真室川町スポーツ協会
共催 真室川町教育委員会・真室川町中央公民館・真室川町スポーツ推進委員会
主管 第20回町民レクリエーション大会実行委員会・各競技主管団体

第20回 真室川町民レクリエーション大会開催要項

＜大会期日＞ 令和6年10月14日(月)スポーツの日※ソフトボール、ラージボール卓球は 10/13 開催

＜大会会場＞ 真室川町総合運動公園・町民体育館ほか

＜参加資格＞ (1) 真室川町民及び真室川町内に在勤または通学している者とします。

(2) 参加種目は1人1種目とします。

(3) 年齢基準のある種目は、令和6年10月1日現在の年齢とします。

＜申 込 先＞ ○真室川町教育課生涯学習係 第20回町民レク大会事務局 (役場2階)

○真室川町民体育館事務室

○各競技団体事務局

＜申込方法＞ 下記申込用紙に必要事項を記入し、参加料を添えて10月7日(月)17時までに上記のいずれかの申込先までお申し込みください。

＜そ の 他＞ (1) 各競技、用具をお持ちの方はご持参ください。

(2) 種目によっては昼食・軽食をご準備ください。

(3) 雨天でも開催しますが、中止になる競技もありますので、各競技団体事務局へお問い合わせください。

(4) 各自で水分・塩分の補給等、熱中症対策を行ってください。

(5) 大会に関するお問い合わせは真室川町教育課(0233-62-2223)までお問い合わせください。

切り取り線

第20回真室川町民レクリエーション大会参加申込用紙

※申込用紙が不足する場合コピーしてお使いください

○1～6の種目から1種目選択し、「参加種目」の欄に番号を記入してください ※1人1種目

＜種目＞ 1.テニス 2.グラウンド・ゴルフ 3.ターゲットバードゴルフ
4.梅の里ロゲイニング 5.ソフトボール(10/13) 6.ラージボール卓球(10/13)

参加 種目	参加者氏名	生年月日	住 所	電話番号	参加料	備考
記入例 4	真室川太郎	S51.10.8	大字新町 124-4	0233-62-2223	500 円	
参加料合計				円		

裏面もご覧ください