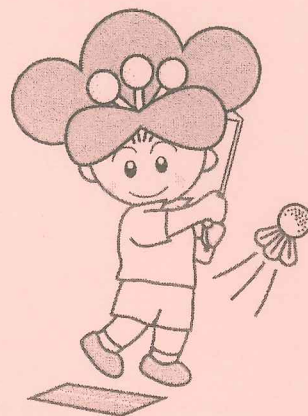


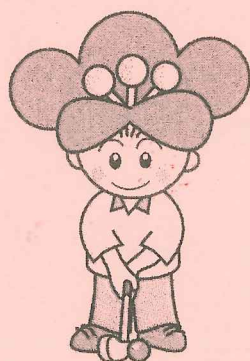
第22回 真室川町民レクリエーション大会

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12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！

第22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	町民テニスコート (雨天時：延期) 8:30受付 9:00競技開始	1人 500円 (参加賞あり)	①JTAテニスルールブック2026(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ルールブック(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 10月17日(土)	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○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
ソフトボール	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24日(土)	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22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22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8年 10 月12 日(月)スポーツの日
- ＜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8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22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5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22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

○1～5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.ソフトボール 5.ラージボール卓球

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		