

令和7年度 七戸町民スポーツレクリエーション祭 開催要項

1. 趣 旨 町民スポーツ・レクリエーション活動の場を提供し、健康保持、体力増進及び相互の交流を図り、七戸独自の記録にチャレンジすることでスポーツ活動への参加意欲の喚起を促すことを目的とする。
2. 主 催 七戸町スポーツ推進委員協議会
3. 日 時 令和7年11月23日(日)
7:50 開場
8:00 受付
8:30 開会式
9:00 競技開始
12:30 閉会式
4. 会 場 七戸町中央公園「屋内スポーツセンター」
5. 参 加 資 格 七戸町在住者または出身者、勤務地が七戸町の方
6. 競 技 種 目 別紙のとおり
7. 参 加 区 分 競技種目別で参加チーム数、参加人数、参加対象区分に制限あり
※ただし、運営上変更する場合がある。
8. 表 彰 各種目(各区分)の記録更新者には七戸町民スポーツレクリエーション祭記録認定書を授与する。
各種目(各区分)の1位～3位には賞状・賞品を授与する。
9. 競 技 方 法 種目別競技要項のとおり
10. 参 加 料 無 料
11. 申 込 方 法 参加申込書に必要事項を記入のうえ、下記へ申込みください。(FAX可)
 - ・スポーツ振興課 TEL 58-6250 FAX 62-6256
 - ・七戸町総合アリーナ TEL 62-2051 FAX 62-2401
 - ・ふれあいセンター TEL 69-1111 FAX 69-1112
12. 申 込 締 切 令和7年11月10日(月) 必着
※準備の都合上、上記期間内に申込むようお願いします。
13. そ の 他
 - (1)上履を持参してください。
 - (2)競技中の事故については、主催者側の保険適用範囲内で対処する。
 - (3)当日の参加者の変更・追加等は受け付けません。また、当日欠席する場合は代表者が受付時に必ず報告すること。
 - (4)運営がスムーズに行えるようにアナウンス等の指示に従うこと。
14. 問 合 せ 七戸町スポーツ推進委員協議会 事務局
七戸町教育委員会 スポーツ振興課内 担当:沼端
TEL 58-6250 FAX 62-6256

令和7年度 七戸町民スポーツレクリエーション祭 種目別要項

① スリッパ飛ばし



参加対象

競技順序	参加区分
1	幼児の部（女子・男子）
2	シニアの部（60歳以上女子・男子）
3	一般の部（中学生以上女子）
4	小学校1・2年の部（女子）
5	小学校3・4年の部（女子）
6	小学校5・6年の部（女子）

参加制限 • 各部50人までとする。
• 申込が多い場合は、申込順とする。

競技内容 • 片足にスリッパを履き、助走なしで遠くへ飛ばす。
• スタートラインからスリッパが着地した位置を記録とする。
• 一人2回とし、どちらか良い方を記録とする。
• コース外に飛んだものは計測しない。

② 5人10脚走



参加対象 【男女区分なし】

競技順序	参加区分
1	一般の部（中学生以上）
2	小学校1～3年の部
3	小学校4～6年の部

参加制限 • 各部50人までとする。
• 申込が多い場合は、申込順とする。

競技内容 • 5人1組とする。
• 20mのタイムを計測。

③ 軽スポーツリレー



参加対象 【男女区分なし】

競技順序	参加区分
1	シニアの部（60歳以上）

参加制限 • 全体で20組までとする。
• 申込が多い場合は、申込順とする。

競技内容 • 2人1組とする。

- ①1人目がスタート地点から2m先にあるゲートを通過させ(通過するまで)、通過して止まった地点からボールをグランドゴルフホールへ入れる。ホールに入ったボールを2人目に手渡しする。
- ②2人目は受け取ったボールを使って、1人目と同じようにゲートを通過させ、グランドゴルフホールへ入れる。
- ③2人目がホールに入れるまでのタイムを計測。



令和7年度 七戸町民スポーツレクリエーション祭 種目別要項

④ スピードガンコンテスト



参加対象 【男子の部】 【女子の部】

競技順序	参加区分
1	一般の部（中学生以上）
2	シニアの部（60歳以上）
3	小学校1・2年の部
4	小学校3・4年の部
5	小学校5・6年の部

参加制限 • 各部50人までとする。
• 申込が多い場合は、申込順とする。

競技内容 ①軟式ボールのスピードを計測。

（1人1回。ただし、エラーの場合は再度計測）

※ボールサイズは（小学生J球、中学生・一般M球）とする。

②PK地点からサッカーボールのスピードを計測。

（1人1回。ただし、エラーの場合は再度計測）

※ボールサイズは（小学生4号、中学生・一般5号）とする。

③①と②の合計速度を記録。



⑤ ボールころがしリレー



参加対象 【男女区分なし】

競技順序	参加区分	備考
1	幼児の部	3人1組
2	小学校1～3年の部	3人1組
3	小学校4～6年の部	5人1組
4	シニアの部（60歳以上）	5人1組
5	一般の部（中学生以上）	5人1組

参加制限 • 参加制限はなしとする。

競技内容 • パイプでサッカーボール（シニア・一般の部はラグビーボール）を転がし、ゴールしたタイムを計測。

ただし、パイプでボールを前に打つなどした場合は失格となる。

【幼児の部・小学校1～3年の部】

• 3人1組とする。

①：1人目がパイプでボールを転がし、スタート地点から7m先にあるコーンをUターンし、次走者にボールとパイプを渡す。

②：2人目,3人目は①と同じ。

③：競技者（3人目）とボールがゴールしたタイムを計測。

【幼児の部・小学校1～3年の部以外】

• 5人1組とする

①：1人目がパイプでボールを転がし、スタート地点から7m先にあるコーンをUターンし、次走者にパイプとボールを渡す。

②：2人目から4人目までは①と同じ。

③：5人目は4人目からボールとパイプを受け取りコーンを1周し、スタート地点から15m先のゴールにボールを転がしていく。

④：③でボールと競技者がゴールしたタイムを計測。