

# 第48回 市民大運動会

平成22年10月3日(日) 9時～ 長岡第五小学校校庭 (予備日10日(日))

恒例の長岡京「市民大運動会」が開催されます。天高く山粧う中、お子様からお父さんお母さんまでみんなでスポーツに汗を流しましょう。高台地区の出場者を募集しています。日ごろ参加していない人にも声をかけて奮ってご参加ください。



高台だより

22年8月  
運動会特集  
No.292  
発行責任  
栗原千秋  
担当  
スポ・レク  
中西弘治

## プログラム

	開始時刻	競技種目		開始時刻	競技種目
1	9:00	開会式	10	13:15 ◎	小学生玉入れ
2	9:40 ◎	紅白玉入れ	11	13:30 ◎	リレーボール
3	10:05	グルメ競走	12	13:45	親子でヨイショ
4	10:25	長五〇×クイズ	13	14:00	ざるひき競走
5	10:40 ◎	ゲートゴルフリレー	14	14:20 ◎	水運び競走
6	11:05	長岡五種	15	14:45	小学生リレー
7	11:30	幼児競走	16	15:00 ◎	混合リレー
8	11:45	応援合戦	17	15:15	閉会式
9	12:15	長岡音頭・昼食休憩			

◎=対抗競技

## 出場者募集要領 (締め切り 9月10日(金) 1人3種目まで)

対抗競技	条件	募集人数
紅白玉入れ	中学生以上, 男女不問	計20名
ゲートゴルフリレー	40才以上, 男女不問	計5名
小学生玉入れ	低学年, 男女不問 10名 高学年, 男女不問 10名	計20名
リレーボール	中学生以上, 男女各5名	計10名
水運び競走	中学生以上, 男女不問	計10名
混合リレー	中学生~29才, 男女各3名 30才以上, 男女各2名	計10名

一般競技	条件	募集人数
グルメ競走	小4以上, 男女各5名	計10名
長五〇×クイズ	小学生以上, 男女不問	計20名
幼児競走	小学生未満 (おんぶOK)	制限無
親子でヨイショ	親男女各3名, 小学生6名	計12名
小学生リレー	各学年 男女各1名	計12名
<b>オープン参加</b>	<b>条件</b>	<b>募集人数</b>
長岡五種	小学生男女不問	制限無
ざるひき競走	小学生中学以上, 男女不問	制限無

## 競技内容

紅白玉入れ	運動会の華 かこの位置は思ったより高いのでコツは玉を数個まとめて投げることで
ゲートゴルフリレー	パターでボールを打って5つのゲートを通させる, 最後はホールポストに入れる, 過去高台は優勝と3位
リレーボール	男女交互1列に, ボールを男子は股下 女子は頭上で後ろに送る, 最後尾は20m走り先頭にボールを戻す
水運び競走	バケツの水をコップに汲み8m先のペットボトルに入れる, 一杯になるか5分で終了
混合リレー	グラウンド半周または1周を走るリレー, 最後が一番盛り上がる, 過去高台は優勝と3位
グルメ競走	ラムネの一気に飲みした後, 吊るされたスナック菓子を口ににくわえて走る
長五〇×クイズ	グラウンドに〇と×のエリアがあり, 10秒以内にクイズの答えの方に移動する
親子でヨイショ	親子別々にスタート, 障害物を乗り越えて落ち合った後, おんぶでゴールする
長岡五種	輪・梯子・ラケットで玉・ネットの障害物を越え, 最後に飴玉を口で取りゴールする
ざるひき競走	ざるに入れた紅白の玉を落とさないように紐を引張って走る

## 参加申込

氏名(フルネーム)	参加種目	年令	性別	住所	電話番号
				J目 -	
				J目 -	
				J目 -	
				J目 -	
				J目 -	

締め切り9月10日(金) 1人3種目まで フロック委員まで または2丁目中西(952-3280) 3丁目梶(954-9293)まで