

2019 木曾郡総合体育大会陸上競技大会実施要項

- 1 主催 木曾郡体育協会陸上部 木曾郡陸上競技協会
 2 日時 令和元年7月28日(日) 雨天決行 AM9:00競技開始
 3 会場 大桑村スポーツ公園陸上競技場
 4 競技種目

(1) 男子

小学生1～6年生(各小学校4名以内、リレーは2チーム以内)「さわやかスポーツの部」

小学4年以下	60m 走幅跳
小学5年生	ジャベリックボール投 100m 走幅跳
小学6年生	ジャベリックボール投 100m 走幅跳
小学生共通	1000m 4×100mリレー

中学生(人数制限なし)

3000m 砲丸投(5.0Kg)

中学生以上、一般(各体協**3名**以内)

100m 200m 400m 800m 1500m 5000m

4×100mリレー 走幅跳 三段跳 走高跳 円盤投(2.0Kg) 砲丸投(7.2Kg)

年齢別(参加人数制限なし)「さわやかスポーツの部」

35～39歳 100m 走幅跳 砲丸投(5.4Kg)

40～44歳 100m 走幅跳 砲丸投(5.4Kg)

45～49歳 100m 走幅跳 砲丸投(5.4Kg)

50歳以上 100m

50～54歳 60m 走幅跳 砲丸投(5.4Kg)

55～59歳 60m 走幅跳 砲丸投(5.4Kg)

60歳以上 60m 走幅跳 砲丸投(5.4Kg)

35～44歳 1500m

45～54歳 1500m

55歳以上 1500m

(2) 女子

小学生1～6年生(各小学校4名以内、リレーは2チーム以内)「さわやかスポーツの部」

小学4年以下	60m 走幅跳
小学5年生	ジャベリックボール投 100m 走幅跳
小学6年生	ジャベリックボール投 100m 走幅跳
小学生共通	1000m 4×100mリレー

中学生(人数制限なし)

砲丸投(2.7Kg)

中学生以上、一般(各体協**3名**以内)

100m 200m 800m 3000m

4×100mリレー 走幅跳 走高跳 円盤投(1.0Kg) 砲丸投(4.0Kg)

年齢別（参加人数制限なし）「さわやかスポーツの部」

30～34歳	100m	走幅跳	砲丸投（4.0Kg）
35～39歳	100m	走幅跳	砲丸投（4.0Kg）
40～44歳	100m	走幅跳	砲丸投（4.0Kg）
45～49歳	100m	走幅跳	砲丸投（4.0Kg）
50歳以上	60m	100m	走幅跳 砲丸投（4.0Kg）
30～39歳	1500m		
40～49歳	1500m		
50歳以上	1500m		

(3) 男女混合

（チーム数制限なし）4×100mリレー（男女各2名で男子35歳以上、女子30歳以上）
「さわやかスポーツの部」

- 5 競技規定 (1) 2019年度日本陸上競技連盟競技規則及び本大会要項に従って行います。
また、大会プログラム記載された競技規定によって行われます。
(2) 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、注意にとどめます。
- 6 参加資格 (1) 木曽郡に住所を有するもの。
(2) 高校生及び大学生及び各種学校生は、出身町村の体協から参加できる。
（中学生は、在籍する中学校から参加してください。）
(3) 年齢は大会当日の年齢とします。

7 申込方法（2015年度より申し込み方法が変わっています。ご注意ください。）

- (1) 各体協で参加者をとりまとめて、**長野陸上競技協会ホームページの「競技日程」**より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のち、同ホームページの「エントリーセンター」から送信してください。（さわやかスポーツの部と一般・中学生の部でエントリーファイルが別になっているので注意して下さい）
- (2) チームや必要事項の入力以外に加筆・変更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。申し込みは申込者の責任において、間違いが無いように作成して下さい。入力されたデータがそのまま表彰状に使用されます。詳しくはエントリーファイルの注意事項をお読みください。
※エントリーセンターからの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設定等の関係で、返信が確認できない場合や、事情によりファイル入手・送信等が困難な場合は、必ず下記宛ご連絡ください。

問合せ先：木曽陸上競技協会 記録部長 永島 侃 t.f.kiso@gmail.com

(3) 小中学生、高校生は必ず学年を明記して下さい。

（1名が出場する種目数については制限をしますが、健康面を考慮して出場して下さい。当日受付はできません。エントリーしてある方と交代して出場することは、できます。）

8 申込期日 令和元年7月22日（月）（23：59までに送信）

9 その他

- (1) 800m以上の種目は、1組の決勝で行います。また、年齢制限のある種目では、参加人数により他の年齢の選手と一緒に競技を行うこともあります。さわやかスポーツの部に、50歳以上60mの種

目が入ってきています。

- (2) 走高跳の最初の高さは、参加選手の希望を聞いて決めます。
- (3) スパイクシューズの使用を認めます。小学生については各体育協会で安全指導をしてください。
- (4) 各町村では、傷害保険に加入して参加してください。
- (5) ナンバーカードは、各町村体協のナンバーを使用してください。当日忘れないように持参下さい。
- (6) 表彰は、総合、男女別成績については、1～3位に賞状を、1位にはトロフィーを贈ります。また、以前の「さわやかスポーツの部」については、男女総合として1～3位に賞状を贈ります。また、個人には3位まで賞状をさしあげます。
- (7) **この大会は木曾郡民が長年続けてきました。規模を縮小しないで、多くの方に参加していただきたいという願いがあります。審判員や競技補助員が不足しています。各町村の体育協会の協力をいただけるという前提で現在のやり方になりました。小中学校の先生方や役場、体協の関係者のご協力をお願いいたします。**
- (8) 台風や大雨で危険を伴うことが予想される場合は、木曾郡陸上競技協会で判断し、中止又は延期の連絡を教育委員会の担当者にいたします。当日の朝は5時ごろ連絡します。前日の場合は、会場準備のときに相談してから決定をします。また、個人が大会に参加するかしないかは、個人の判断でお願いします。小中学生は保護者が判断をしてください。
- (9) 各町村では、競技者人口が増えるように総合体育大会が開催されることを各町村の広報で一般の方にお知らせ下さい。(陸上競技以外も)
- (10) **木曾ケーブルテレビ他報道各社より、テレビ放送や新聞での報道があります。出場者には掲載を許諾いただいたものとして公表をいたします。**
- (11) 熱中症予防について

気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31℃	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。 暑さに弱い人は、運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28℃	警戒 (積極的休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25℃	注意 (積極的に水分補給)	熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。

※夏季の競技会のため、暑さ指数(WBGT)計を使用します。上の表を参考に競技運営をします。そのため、状況によっては競技を一時中止あるいは気温が下がるのを待っての競技再開となります。

- (12) 問い合わせ先

〒397-0002 木曾郡木曾町新開 1915-8

木曾郡陸上競技協会 競技部長 小川 淳 (上松小学校勤務)

携帯 090-2723-2841