

2022 第70回 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4年7月31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**1種目4名まで**、リレーは2チーム以内)「さわやかスポーツの部」

小学1年	60m
小学2年	60m
小学3年	60m
小学4年	100m
小学4年以下	走幅跳
小学5年生	100m 走幅跳
小学6年生	100m 走幅跳
小学5・6年生	ジャベリックボウ投
小学生共通	1000m 4×100mリレー

中学生(参加人数制限なし)

3000m 砲丸投(5.0Kg)

中学生以上、一般(各体協**3名まで**)

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**1種目4名まで**、リレーは2チーム以内)「さわやかスポーツの部」

小学1年	60m
小学2年	60m
小学3年	60m
小学4年	100m
小学4年以下	走幅跳
小学5年生	100m 走幅跳
小学6年生	100m 走幅跳

小学5・6年生	ジャベリックボール投
小学生共通	1000m 4×100mリレー

中学生（参加人数制限なし）

砲丸投（2.7Kg）

中学生以上、一般（各体協3名まで）

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) 2022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) TR5（競技用靴）ルールは適用しません。

- 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

- (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ください）
- (2) チームや必要事項の入力以外に加筆・変更を行わないでください。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ください。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せん、健康面を考慮して出場してください。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4年7月14日(木)(23:59までに送信)

9 その他

- (1) 全てのトラック種目をタイムレース決勝で行います。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。
- (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の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) アスリートビブス(ナンバーカード)は、各町村体協(各教育委員会所有)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してください。
- (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) **この大会は木曽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、木曽郡陸上競技協会にて判断し、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30分ごろ連絡します。前日のうちに中止を決定する場合は、前日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ください。(陸上競技以外も)
- (10) **木曽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。また、インターネットへの掲載もあります。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。掲載を希望しない場合は、下記問い合わせ先までご連絡ください。**
- (11) 新型コロナウイルス感染症に関する連絡事項
別紙「木曽郡 陸上競技会2022へ参加する皆様へのご願い」に沿って実施する予定ですが、今後変更の可能性はあります。その場合は、木曽郡内の学校とチームの担当者(エントリーファイルを作成された方)に、ご連絡いたします。
- (12) 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	熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積

		(積極的に水分補給)	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。

(13) 問い合わせ先

〒397-0002 木曽郡木曽町新開 1915-8
 木曽郡体育協会 陸上部長 小川 淳（木祖小学校勤務）
 携帯 090-2723-2841

競技会当日の持ち物

- ① 新型コロナウイルス感染症についての健康管理チェックシート（大会当日の体調状況も必ず記入すること）
 ※長野陸上競技協会ホームページより、各自ダウンロードすること
- ② 安全ピン
- ③ 町村体育協会（各町村教育委員会）が保管しているゼッケン（陸上ではアスリートビブスといいます）
- ④ 予備のマスク（持ってきたマスクが、使用不可能となった場合を想定して）

木曾郡 陸上競技会2022へ参加する皆様へのお願い

本競技会は、日本陸連「陸上競技活動再開についてのガイダンス」【第4版】競技会開催 について(2022年5月2日)、「大会要項」、及び「木曾郡 陸上競技会2022へ参加される皆様へのお願い」に準拠し競技運営を行います。チーム及び関係者、競技役員は必ず熟読の上参加ください。

【共通事項】

1. 大会1週間前から体調管理チェック表を記入し、大会当日選手受付へ提出してください。
(選手以外のチーム関係者も同様)
※以下の事項に該当する場合は、自主的に参加を見合わせてください。
 - ① 体調がよくない場合(例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合)
 - ② 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
2. マスク着用、手洗いを徹底する。マスクは各自で必ず持参してください。
3. 3密回避行動を心掛けてください。
4. 3密を避けるため、競技結果の会場内での掲示は行いません。競技結果はTwitterに上げることも検討します。
5. 大会参加者の皆様へのお願い、確認事項等は随時アナウンスにてお知らせします。
6. 大会終了後2週間は、引き続き体調管理をお願いいたします。

【チーム関係者の皆様】

【チーム関係者とは・・・】
選手・引率者・監督・コーチ(マネージャー)・保護者

- ① チーム関係者の会場への入場については、**人数制限はしませんが**、【大会前:提出用】体調管理表・症状チェック表(1週間前より記入を開始)を必ず、受付に提出してください。
2. チーム及び関係者待機場所
 - ① 選手待機場所では、参加人数や一度にいる人数を勘案し必要最低限のスペースで利用してください。また待機場所にいる時もソーシャルディスタンスを十分確保するようにしてください。
 - ② テント使用を認めますが、密にならない利用を心がけてください。(例年よりテントの数を増やすなどしてください)
3. 競技者への応援・付き添い等について
 - ① 競技場フェンスより中へ立ち入っての観戦はできますが、声を出しての応援、集団での応援を行わないでください。
 - ② 競技者に付き添い場合、競技者との接触に注意し、ソーシャルディスタンスを確保してください。
4. ゴミの処理について
会場にゴミ箱は設置しません。ゴミはチーム毎お持ち帰りください。
5. 喫煙場所について
「喫煙場所」は設置しません。会場内は全面禁煙です。

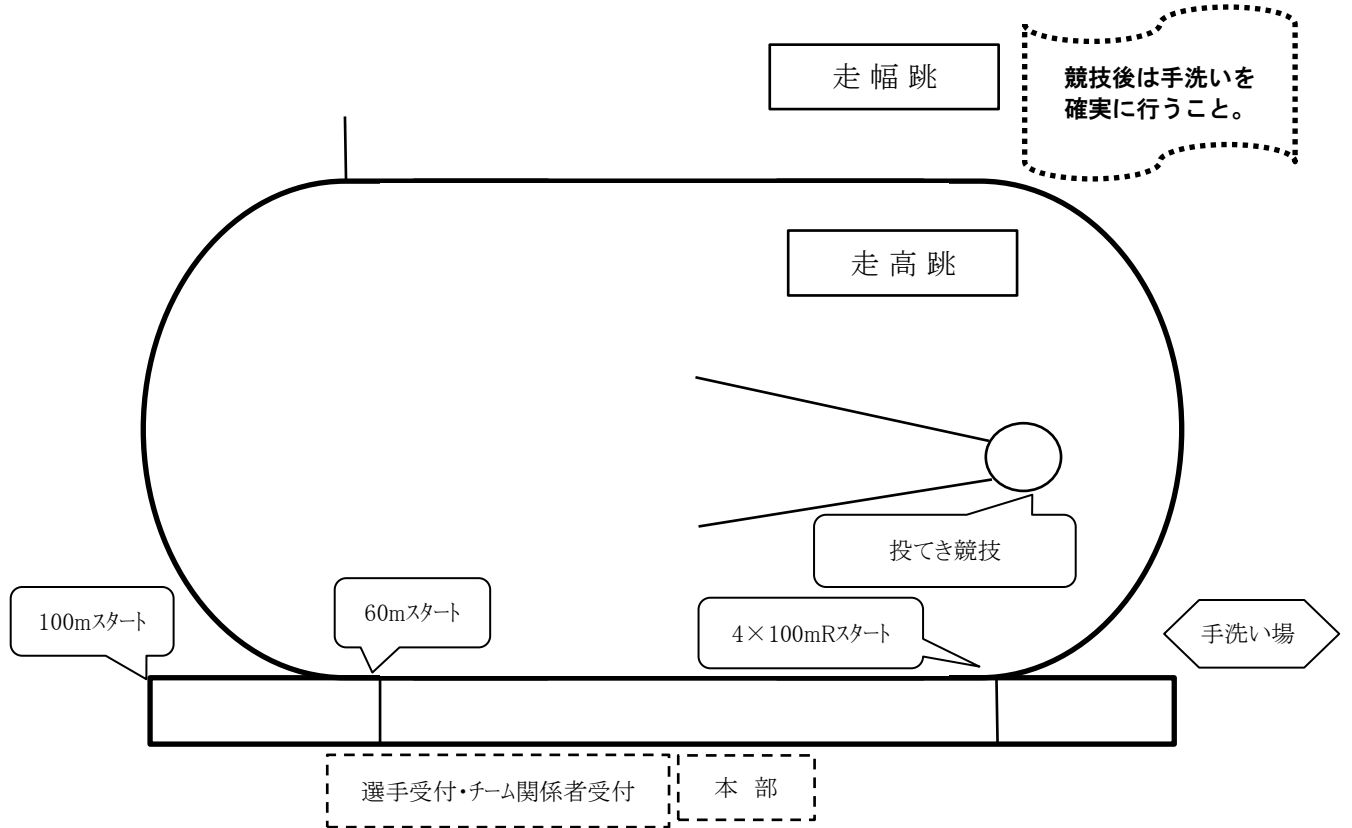
【競技者の皆様へ】

1. 体調を管理し、少しでも異常が認められる場合は参加を取りやめてください。
2. 密を減らすために、競技場にいる時間を極力短くするようご協力願います。
3. この大会は招集所を設けません。トラック競技はスタート場所、フィールド競技は試技場所に集合してください。各場所においてスパイクの確認、ビブス(ゼッケン)が付いているかの確認を行います。
4. 試技・レースが終了後は水道で手を洗い、チームの座席にもどってください。
5. 競技場滞在時間の短縮のため競技者紹介は簡略化しますのでご了承ください。
6. フィールド競技で、助走練習、投てき練習時は競技役員が1人ずつ順番に呼び出しますので、助走路等に並ぶことは禁止します。
7. 競技者同士の会話は極力避け、待機中はマスクを着用してください。

会場図

国道19号

~~~~~木曾川~~~~~



## 【競技役員の皆様へ】

1. 新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患、高血圧、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方等)を持っている方は、必ず主催者へ報告し、指示に従ってください。
2. 競技者と接触を減らすため、競技場内での行動に注意を払ってください。
3. 3密の回避行動、マスクの着用、眼への飛沫感染を防ぐための眼鏡またはサングラス(UV カットグラス)、使い捨ての手袋を緊急時にすぐ着けられるように携帯してください。(サングラス、手袋は各自ご持参ください)
4. 用器具、通信機器、審判用具、計測機器、情報端末、その他共用物の使用後は手洗い・手指の消毒・洗顔を欠かさないでください。

木曾郡の競技会が安心安全に運営できますよう、皆様のご協力をお願いいたします。