

2023 第 71 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5年9月 3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 ***全種目を通して参加人数制限なし**

(1) 男子

小学生1～6年生「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 4×100mR

中学生・高校生・一般

中学生 高校生 一般	100m
	200m
	400m
	800m
	1500m
	5000m
	4×100mR
	走幅跳
	三段跳
	走高跳
	円盤投 (2.0 kg)
	砲丸投 (7.2 kg)
中学生	中学共通 3000m
	中学共通 砲丸投 (5.0 kg)

年齢別「さわやかスポーツの部」

35～39歳	100m	走幅跳	砲丸投 (5.4 kg)
40～44歳	100m	走幅跳	砲丸投 (5.4 kg)
45～49歳	100m	走幅跳	砲丸投 (5.4 kg)
50歳以上	100m		

50～54歳	60m	走幅跳	砲丸投 (5.4 kg)
55～59歳	60m	走幅跳	砲丸投 (5.4 kg)
60歳以上	60m	走幅跳	砲丸投 (5.4 kg)
35～44歳	1500m		
45～54歳	1500m		
55歳以上	1500m		

(2) 女子

小学生1～6年生「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 4×100mR

中学生・高校生・一般

中学生	100m
	200m
	800m
	3000m
高校生	4×100mR
	走幅跳
一般	走高跳
	円盤投 (1.0 kg)
	砲丸投 (4.0 kg)
中学生	中学共通 砲丸投 (2.7 kg)

年齢別「さわやかスポーツの部」

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

(3) 男女混合

4×100mR (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) 2023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) 木曾郡に住所を有する小学生・中学生・高校生・大学生・一般が参加できます。
(2) 年齢は大会当日の年齢とします。

7 申込方法

- (1) **各チーム**で参加者を取りまとめて、**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ー設定等の関係で、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：木曾陸上競技協会 競技部長 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ください。当日受付はできません。)

8 申込期日 令和5年8月17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、参加人数により異年齢カテゴリーの選手と一緒に競技を行うことがあります。
- (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学校で安全指導をしてください。
- (4) 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、下記のとおりです。

小学生・一般競技者：各町村体協(各教育委員会所有)のナンバーを使用

高校生：高体連登録番号

中学生：中体連、県陸協共通登録番号

なお、中学生・高校生で中体連または高体連に登録していない生徒は各町村のナンバーを使用してください。

どの選手が何番のNo.になるのかは、各チームのエントリー人数が決定したところで、体協（教育委員会）に割り振っていただくとスムーズに進められると思います。

- (6) 表彰は、個人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にて判断し、前日の夕方中止又は延期の連絡を申込責任者にとともに、twitterにも掲載いたします。



<https://twitter.com/tfkiso>

- (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などで一般の方にお知らせください。
- (10) 木曾ケーブルテレビ他報道各社よるテレビ放送や新聞での報道が予想されます。また、インターネットへの掲載（氏名や大会結果）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) 別紙「木曾郡 陸上競技会2023へ参加する皆様へのお願い」に沿って実施をします。
- (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 (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。

※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 木曾郡木曾町新開 1915-8

木曾郡体育協会 陸上競技部長 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 安全ピン
- ② 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）が必要な場合はお持ちください。

大切なお知らせ

- 1 今年度大会より、町村の対抗得点制を取りやめます。（今後中学の合併などが進み、リレー競技などで、どの町村の得点にしたら良いのか迷うため。）各種目の順位付けは従来通り行います。
 - ①所属の例
小学生→小学校名（各小学校でエントリーをしてください）
中学生→中学校名（各中学校でエントリーをしてください）
高校生→高校名（各高校でエントリーをしてください）
一般→木祖村・木曾町・王滝・上松・大桑・南木曾 とする。（一般については、昨年度までと同じように、各体協でエントリーをしてください。）
 - ②王滝村在住の木曾町中学生の生徒は、「木曾町中学校」の名前でエントリーしてください。
- 2 陸上競技のさらなる普及を目指すため、全ての種目で参加人数制限を撤廃します。

木曾郡 陸上競技会2023へ参加する皆様へのお願い

本競技会は、日本陸上競技連盟「陸上競技活動再開のガイダンス」「各大会要項」、及び「木曾郡 陸上競技会2023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週間前から検温を実施してください。**体温チェックカードの提出は廃止しました。（木曾郡内の大会）**

※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. 手洗いを徹底する。マスク(個人に任せる)とタオルは各自で持参してください。
3. 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に上げます。
4. 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。

【チーム関係者の皆様】

【チーム関係者の定義】

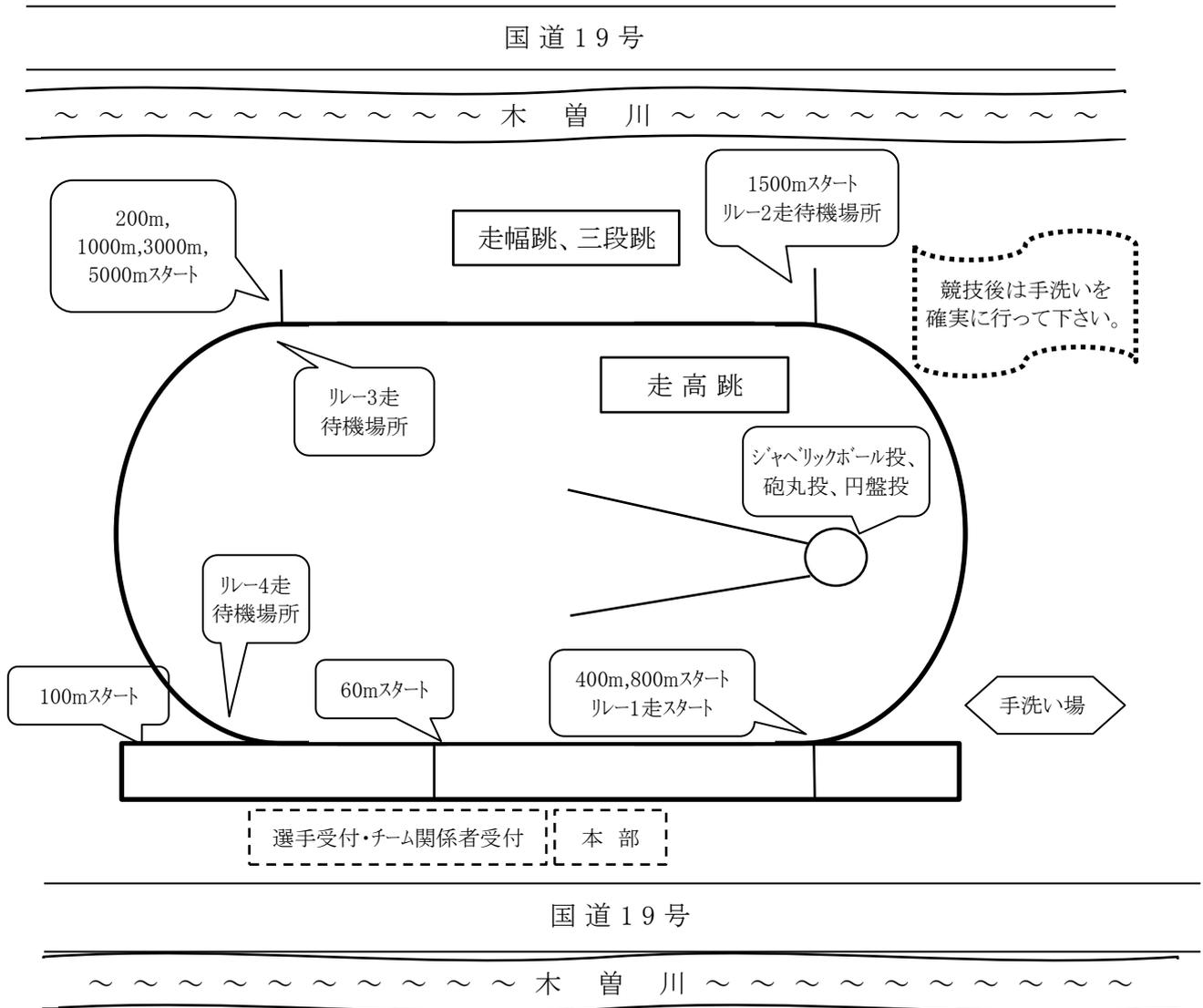
参加する競技者に帯同する、監督・コーチ・引率顧問・保護者・マネージャー

1. 大会会場への入場者
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。**
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)
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、大きな声を出しての応援はできるだけマスク着用でお願いします。
 - ②競技者に付き添う場合、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. 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直接集合してください。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。
3. 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。

会場図



【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、十分に気をつけて審判運営を行ってください。
2. 競技者と接触を減らすため、競技場内での行動に細心の注意を払ってください。
3. 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。