

別紙

競技種目一覧

順 番	競技種目	実施時 間	所要 時間 (分)	内 容
1	はじめの体操	10:10	5	ラジオ体操
	準 備	10:15	10	(音楽を流す)
2	障害物競走	10:20	25	玉入れとフラフープを使った障害物競走です。
3	紅白めくり対決 ※1	11:00	25	赤白のピースをひっくり返し、色を多くしたチームが勝ち。
4	あんぱんレース	11:35	25	児童・成人別で50m 走(ゴール後、パンを受け取る)
	休 憩 12:00～13:00	12:15	5	絵画展 表彰
5	対抗リレー ※2	13:15	75	○ 児童施設の部 ☆ 男女混合リレー 4×100mR
				○ 成人施設利用者の部 ☆ 男子リレー 4×100mR ☆ 女子リレー 4×100mR
				○ 職員の部 ☆ 男子リレー 4×100mR ☆ 女子リレー 4×100mR
6	フォークダンス	14:30	15	ジエンカ、マイムマイム等に合わせてダンスする。

※1 紅白めくり対決紅白めくり対決は紅白対抗

※2 対抗リレーのチーム編成は事業所毎でも法人合同でもよい。

市町村は市町村単位とする。

対抗リレーのルール

日本陸上競技連盟のルール及び下記の事項によって行う。違反があった場合は失格とすることがある。

- ① セパレートレーンで行う。他の走者を妨害したり、距離を短くしてはならない。また、トラックの内側または外側に出てはならない。走り終えた走者は割り当てたレーンにとどまらなければならない。
- ② スターティングブロックは使用せず、スタートの姿勢は自由とする。
- ③ 不正スタートがあった場合はやり直しをするが、複数回の場合は失格とすることがある。
- ④ レース中、走者への介助や伴走はできない。
- ⑤ ゼッケン(ビブス)は決められた通りにつけなければならない。