







一般の部プログラム（案） 競技名及び内容等一覧表

大窪小・大窪地区大運動会実行委員会

出場者	競技名	競技内容	準備等
幼 児	かけっこ（50m走） 	信号機（または笛）の合図でスタートし、ゴールテープを目指して直線距離50mを走り抜きます。ゴールでは賞品がもらえます。	信号機 紙雷管 ゴールテープ
	輪投げ 	運動場フィールドで行います。 所定の場所から輪を投げて、的に1つ入ったらゴールへ進むことができます。ゴールでは賞品がもらえます。	信号機 紙雷管 輪投げセット
	大玉転がし 	赤白の大玉を2人1組で転がしながら、運動場トラックを半周回り、次のペアに大玉パスをします。コースアウトしないように、いかに上手に転がすかがポイント。	信号機 紙雷管 大玉2個 空気入れ ゴールテープ
小中高生	短距離走（100m） 	信号機の合図でスタートし、ゴールテープを目指して直線距離または運動場トラック100mを走り抜きます。ゴールでは賞品がもらえます。	信号機 紙雷管 ゴールテープ
	借り物競走 	運動場フィールド内を使います。 信号機の合図で、スタート位置からはなボックスの位置まで進み、箱の中からカードを1枚引きます。引いたカードに書かれた物や人物等を借りて、ゴールを目指します。	信号機 紙雷管 カード
	障害物競走 	運動場トラックを使います。 信号機の合図でスタートし、いくつかの障害物や課題をクリアしながらゴールを目指します。 ※ 1組の人数を3～4人で編成し、リレー形式ではなく個人競技にすることも可能。	信号機 紙雷管 たすき 障害物数種類 ゴールテープ

一 般	<p>借り物競走</p> 	<p>運動場フィールド内を使います。</p> <p>信号機の合図で、スタート位置からはてなボックスの位置まで進み、箱の中からカードを1枚引きます。引いたカードに書かれた物や人物等を借りて、ゴールを目指します。</p>	<p>信号機 紙雷管 カード バトン</p>
	<p>ピンポン球運びリレー</p> 	<p>運動場フィールドを使います。</p> <p>信号機の合図でスタートし、途中の机の上に置いてあるカードを1枚引きます。そのカードに書かれた道具にピンポン球をのせて折り返し地点を回り、机の位置まで戻ったらピンポン球と道具を置いて、スタート位置に戻り次の走者にたすきを渡します。</p>	<p>信号機 紙雷管 カード たすき お玉 スプーンなど ゴールテープ</p>
	<p>障害物競走</p> 	<p>運動場トラックを使います。</p> <p>信号機の合図でスタートし、いくつかの障害物や課題をクリアしながらゴールを目指します。</p> <p>1組の人数を3～4人で編成し、リレー形式ではなく個人競技にすることも可能。</p>	<p>信号機 紙雷管 たすき 障害物数種類 ゴールテープ</p>
高 齢 者 来	<p>ビン（ペットボトル）倒し</p> 	<p>運動場のフィールドを使います。</p> <p>2人1組で、スタートし、フィールド中央に並んだビン（ペットボトル）めがけてボールを転がし、全部倒すまで2人で交互に転がします。</p> <p>リレー形式でたすきをつなぎます。</p>	<p>信号機 紙雷管 ビン（ペットボトル） ボール たすき</p>
	<p>宝釣り</p> 	<p>運動場フィールドを使います。</p> <p>信号機の合図でスタートし、フィールド中央の宝池の上に浮かんでいる宝を釣り竿で釣り上げます。</p> <p>見事、釣り上げた宝は参加賞としてもらえます。</p> <p>リレー形式でたすきをつなぎます。</p>	<p>信号機 紙雷管 たすき 釣り竿（竹） 宝</p>
	<p>輪投げ</p> 	<p>運動場フィールドで行います。</p> <p>所定の場所から輪を投げて、的に1つ入ったらスタート位置へ戻って、次の選手にたすきを渡すことができます。</p> <p>リレー形式でたすきをつなぎます。</p>	<p>信号機 紙雷管 輪投げセット たすき</p>

全 員	<p>玉入れ</p> 	<p>運動場フィールドで行います。 信号機の合図で、かごに向かって玉（おじゃみ）を投げ入れます。 2回目の信号機の合図（またはマイクによる声）で入れるのを止めます。 かごの中により多くの玉（おじゃみ）が入っていたチームの勝利。</p>	<p>信号機 紙雷管 ストップウォッチ かご 玉（赤・白）</p>
	<p>綱引き</p> 	<p>運動場フィールドで行います。 赤と白とに分かれて（人数をそろえる）、信号機の合図で綱を引き合います。あらかじめ決められた時間になったら2回目の信号機の合図がでるので、お互いに引き合いのを止めます。 中心の印が自陣に入っていたチームの勝利。1回戦勝負ではなく3回戦で行うことも可能（体力次第）。</p>	<p>信号機 紙雷管 綱 巻き取り器 小旗（赤・白）</p>
	<p>日南音頭</p> 	<p>運動場フィールドとトラックの境界線付近（またはトラックの1コース）に1列に並び、運動場いっぱいの大きな輪になって踊ります。 上手（得意）な方々には、フィールドの中央付近で輪になって踊ってもらいます。</p>	<p>日南音頭CD</p>
幼 児 ～ 高 齢 者	<p>ファミリー・リレー</p> 	<p>運動場トラックで行います。 4人で1チーム。4人で運動場を2周します。（1人半周を基本としますが、年齢などに応じて、各チームで相談してください。） ※ ただし、1人で1周走るのは止めましょう。 ☆ チームは、親子3世代や親戚でつくるなど、ファミリーであれば可。</p>	<p>信号機 紙雷管 バトン たすき トロフィー 賞状</p>

※ 表現として、児童は「剣棒踊り」を発表します。寺村剣棒踊り保存会の方々による「剣棒踊り」の披露もあります。