

駒ヶ根市民スポーツ大会 2026 種目別細部要項

陸上駅伝

会場	下平・駒ヶ根浄化センター周回コース
参加者集合時間	8時00分
競技開始	9時00分（雨天決行）

1 競技方法

コース別距離と区間数

No.1	1.0 km	2区間
No.2	2.0 km	2区間
No.3	3.0 km	2区間
総距離 12.0 km(全6区間)		

2 チーム編成

- ① 各区対抗とし、監督1名、選手6名、補欠2名とする。構成は一般（中学生・高校生含む）4名、女子小学生以上1名、40歳以上(S61.4.1以前の生まれ)1名
但し、No.2(2.0km)の2区・6区は、小学生の出場を認める。

区間	コースNo.	選手	区間	コースNo.	選手
1区	No.1	女子	4区	No.3	一般
2区	No.2	一般	5区	No.1	40歳以上
3区	No.3	一般	6区	No.2	一般

- ② 40歳以上、女子選手に代わり一般選手が走る場合は、最終タイム1名につき1分30秒プラスする。

3 ナンバーカード作成について

- ① ナンバーカードについては第31回の際に配布したものをご使用ください。（各分館所有）
② 区間のナンバーカードは、No.1コースを走る1区・5区は赤字
No.2コースを走る2区・6区は青字
No.3コースを走る3区・4区は黒字
③ ナンバーカードは前・後部につけてください。

- 4 道路監察員は、午前8時00分に駒ヶ根浄化センターに集合し、細部の打ち合わせをします。
走路監察員は、参加する区から2名 お願いしたい。

- 5 小学生向けレースを行う。（大人の参加も可能だが、レース対象にしない。）
距離は以下のとおり。駅伝競技の2区終了後スタート 9:20 予定
駅伝募集時に同時に募集を行う。（当日参加は基本不可）
ナンバーカード前のみ

区間	距離	区間	距離
1区	1.0 km	5区	1.5 km
2区	2.0 km	6区	1.5 km
3区	1.5 km	7区	1.0 km
4区	1.5 km	8区	2.0 km

軟式野球

会場	市営グラウンド/アルプス球場
参加者集合時間	7時30分
競技開始	両会場 8時00分

1 競技規則

野球規則による。

2 試合方法

- ① 2ブロックのトーナメント方式とする。(優勝2チーム、準優勝2チーム、3位なしとする)
- ② 試合は7回戦、1時間20分以降新しい回に入らない。5回以後7点差コールドゲームとする。
なお同点の場合は抽選によって勝敗を決める。
- ③ ベンチは、抽選番号の若い方が一塁側とする。
- ④ シートノックはしない。
- ⑤ 服装は、ユニフォームを原則とする。但し、やむを得ない場合は運動にふさわしいものとし、全選手背番号をつける。帽子・運動靴またはスパイクを必ず着用する。

3 チーム編成

- ① 各区対抗とし、40歳以上の者(S61.4.1以前の生まれ)2名常時出場、監督以下20名以内とする。
- ② 参加資格は、中学生以上とする。

ソフトボール

会場	農村交流広場グラウンド/看護大学グラウンド
参加者集合時間	8時00分
開会式開始時間	8時15分
競技開始	両会場8時45分

1 競技規則

オフィシャルソフトボールルール規則及び使用会場グラウンドルール採用

2 試合方法

- ① 2ブロックトーナメント(優勝2チーム、準優勝2チーム、3位なしとする)
- ② 7回戦とし、**60分**以降新しい回に入らない。同点の場合は抽選による。
- ③ ベンチは、抽選番号の若いチームが一塁側とする。
- ④ シートノックは行わない。
- ⑤ 服装は、ユニフォームを原則とする。但し、やむを得ない場合は運動にふさわしいものとし、全員(スコアラーを除く)背番号をつける。背番号は、監督30・コーチ31・32・主将10とする。他の選手は、1～99を付ける。50歳以上、高校生及び大学生はリボンをつける。金属スパイクは禁止。
- ⑥ 主審は公認審判員とし、塁審はチームに依頼する。

3 チーム編成

- ① 各区対抗とし、50歳以上(S51.4.1以前の生まれ)もしくは女子が常時2名以上出場。(メンバー表は各チームで用意する)
- ② 市内在住者、選手25名ベンチ30名以内
- ③ 高校生・大学生の参加を認める。(一般扱いで3名以内)※中学生は参加不可。
- ④ 選手登録変更は、大会当日の監督会議までに行う。
- ⑤ 単独区で選手を確保できない場合に限り2区合同チームを認める。

4 進行時間割

グラウンド整備	7:30	監督会議	8:00
第一試合	8:45	第二試合	10:10
第三試合	11:35	決勝戦	13:00
表彰式	14:25	終了	14:40

※グラウンド整備に各チームで1名お願いします。

ソフトテニス

会場	看護大学庭球場
参加者集合時間	8時00分
開会式開始時間	8時30分
競技開始	8時45分

1 競技規則

日本ソフトテニス連盟ソフトテニスハンドブックによる。

- 2 試合方法
予選は基本的にはリーグ戦とし、各ブロック上位チームによる決勝トーナメント。
- 3 種別
一般男子、一般女子
- 4 参加資格
駒ヶ根市在住者、及び市内の事業所・学校に通勤、通学の中学生以上の者
- 5 その他
 - ・参加者は、コート整備用のホウキを持参すること（可能な範囲で）
 - ・駐車場は指定場所に駐車すること

バレーボール

会場	男性 泰成スポーツフロアー/女性 赤穂中学校体育館
参加者集合時間	8 時 00 分
競技開始	両会場 9 時 00 分

- 1 競技規則
バレーボール9人制規則による。
- 2 試合方法
トーナメント方式（優勝1チーム、準優勝1チーム、3位2チームとする）
- 3 ゼッケン
ユニフォーム（ユニホームに代わるもの）の背と胸にNOがわかるようにゼッケンなどにより明示する。（ゼッケンを用意できないチームはビブスを主催者が準備します。）
- 4 チーム編成
 - ① 男女別各区対抗とし、選手は試合毎に12名エントリーとし、監督・コーチ・マネージャー各1名とする。
 - ② 男女共、中・高校生、大学生の参加を認める。（常時出場は1チーム3名以内とする）
 - ③ 合同チームは、2区の合同までとする。

卓球

会場	飯坂体育館
参加者集合時間	8 時 00 分
開会式開始時間	8 時 45 分
競技開始	9 時 00 分

- 1 競技規則
現行の日本卓球ルールによる。
- 2 試合方法
 - ① 予選リーグ戦、決勝トーナメント方式で行う。
（優勝1チーム、準優勝1チーム、3位2チームとする）
 - ② 4シングルス1ダブルスの団体戦とする。
 - ③ 1ゲーム11ポイント5ゲームスマッチ（3ゲーム先取とする）
- 3 チーム編成
 - ① 各区対抗とする。
 - ② 1チーム6名以上で競技の順序は以下のとおりとする。
 - 1 男子シングルス
 - 2 女子シングルス
 - 3 混合ダブルス（女子ダブルスでも可）

- 4 女子シングルス
- 5 男子シングルス
- 6 交流戦（詳細はその他参照）

③ 参加資格は中学生以上とし、選手の重複出場は認めない。

4 その他

- ① 交流戦については以下の通り実施する。
 - ・勝敗はチーム戦結果に反映しない。
 - ・4, 5番に出場しない人に限り参加可。
 - ・11ポイント3ゲームスマッチとする。（2ゲームス先取とする）
 - ・予選リーグのみ実施する。
 - ・両チームの同意が得られた場合のみ試合を実施。
（実施しない場合はオーダー用紙の6番は未記入にすること）
- ② 試合球はニツタクのホワイトボール（40mm プラスチックボール）

—— バドミントン ——

会場	農業者トレーニングセンター
参加者集合時間	8時15分
開会式開始時間	8時30分
競技開始	9時00分

- 1 競技方法
2026年度バドミントン規則による。ただし、ゲームポイントは参加チーム数により決定する。
各地区ごとのチーム対抗戦とする。
- 2 参加条件
 - （1）駒ヶ根市在住者
 - （2）駒ヶ根市出身者 ※左記のどちらかに該当をすること。
ただし、在住者は在住地区での出場。
在住していない駒ヶ根市出身者は、出身地区にて出場をすること。
（例）福岡区在住で、実家（出身地区）が小町屋区の場合 → 福岡区にて出場
大学生で市外に在住、実家（出身地区）が小町屋区の場合 → 小町屋区にて出場
- 3 出場チーム数
各地区2チームまで（1チーム最低4名（男性2名、女性2名）にて編成を行うこと）
- 4 チーム編成
 - （1）各区対抗とする。
 - （2）1チーム4名以上で編成し、男性・女性各2名以上ずつの編成とする。
- 5 試合方法
 - （1）2ダブルスの団体戦とする。
 - （2）オーダーは、男子ダブルス、混合ダブルス等、編成方法は問わないが、以下の条件とする。
 - ① 学生（小学生・中学生・高校生・大学生）は、2名まで編成可とする。
 - ② 選手の重複出場はできない。
 - ③ 出場者は、必ず男性2名、女性2名とする。
 - （3）審判は、相互審判制または敗者審判制とする。

—— バスケットボール ——

会場	社会体育館
参加者集合時間	7時30分
競技開始	8時00分

- 1 競技方法
バスケットボール規則による。（一部市民スポーツ大会用ローカルルール適用）
- 2 試合方法

- ① 優勝1チーム、準優勝1チーム、3位1チームとする。
- ② 試合方法は、8分の2クォーターとする。ただし、参加チーム数に応じて変更をする。
- ③ 女性または中学生が得点した場合はプラス1点とする。

3 チーム編成

1区1チームとし、男女の区別なく編成したチームでの参加を認める。

4 登録人員

- ① 監督・コーチを含め、15名以内とする。
- ② 中・高・大学生の参加を認める。
- ③ 参加希望者が5名に満たない区も申し込みを行い、代表者会議にて参加方法を検討する。ただし、順位に関わらず勝ち点は1点とする。

5 その他

- ① ユニフォームは各チーム4番～18番までの一連番号とし、背部にゼッケンをつける。
- ② 各チームは、できるだけ同一色のユニフォームを用意する。
- ③ 女子単独の参加チームが複数あれば、交流戦を行う。
- ④ 使用球7号とする。女子の試合は6号を使用。
- ⑤ 県外からの参加は要相談。

弓 道

会場	駒ヶ根市弓道場
参加者集合時間	8時30分
開会式開始時間	9時00分
競技開始	開会式終了後

1 競技規則

全日本弓道連盟規則による。

2 試合方法

- ① 近的競技団体戦及び個人戦とする。
- ② 射数は16射とする。個人は的中数により順位を決める。なお、同中の場合は競射を行う。団体は3名のトータルの上位より順位を決める。
- ③ 審判員も競技に参加することができる。
- ④ 選手の遅刻・早退は認めるが、不足分の射数を追加して行射することはできない。

3 チーム編成

- ① 各区対抗とし、3名を1チームとする。
- ② 2チーム以上出場の区は上位入賞したチームをその区の代表とする。
- ③ 高校生及び帰省中の学生も出場できることとする

テ ニ ス

会場	駒ヶ根高原庭球場
参加者集合時間	8時00分
競技開始	8時30分

1 競技規則

JTA テニスルールブックによる

2 試合方法

- ① 男女別ダブルス、ミックスダブルスの3試合（3ポイント）による区対抗戦とする。
- ② ブロック別の予選リーグ戦後、決勝トーナメントを行う。（予選ブロック数は参加チーム数により決定する）（優勝1チーム、準優勝1チーム、3位2チームとし賞状を授与）
- ③ 6ゲーム1セットマッチ（6-6の場合は、タイブレーク・スコアリング方式）とする。
- ④ 予選は3種目全てを行い、決勝トーナメントのみ勝敗が決した時点で終了とする。
- ⑤ その他注意事項等は、当日の選手ミーティングで発表する。

3 チーム編成

ミックスダブルスの選手は、男女別ダブルスを兼ねても良い。

参加資格は、原則として市内在住の社会人とするが、選手が足りない場合に限り学生・生徒の参加を認める

4 試合開始前のミーティング

開会式は行いませんが、8時15分より監督会議を行います。その後チームごとにミーティング（ルール・注意事項等）を実施し、競技を開始します。

アーチェリー

会場	駒ヶ根市弓道場（10月4日）
参加者集合時間	8時00分
競技開始	9時10分

1 競技方法

- ① FITAルール、30m競技を基本として全日本アーチェリー連盟競技規則により競技する。
初心者については、役員の指導に基づいて行う。
- ② リカーブおよびコンパウンドを別部門とする。
- ③ リカーブ部門は、距離30mを基本とし、80cm的36射にて競技する。
特例として、初心者、小学生等は距離10mとし、80cm36射にて競技する。
- ④ コンパウンド部門は、距離30mとし、40cm6リング的36射にて競技する。
初心者は、距離30mとし、80cm的36射にて競技する。
- ⑤ 個人戦で、ABの二立ちとし、AB3射矢取り→BA3射矢取りで、相互看的とする。
- ⑥ 行射は3射2分以内とし、時間を越えて行射し得点部分に当たった場合は、一番点数の高い射を減点することとする。
- ⑦ 競技は射場長の信号音（ホイッスル）で行う。
- ⑧ 矢の刺さり方等による点数の協議は、審判員を呼び確定させる。

2 競技日 10月4日（日） 駒ヶ根市弓道場にて開催する。

3 その他

- ・別途作成する、市民スポーツ大会アーチェリー競技用プログラムをもとに競技を行う。
- ・競技未経験者の参加は不可とする。

ゲートボール

会場	アルプスドーム
参加者集合時間	8時00分
開会式開始時間	8時00分
競技開始	8時30分

1 競技規則

日本ゲートボール連合公式競技規則ならびに実施要領と大会申し合わせ事項による。

2 競技方法

- ① 区対抗によるリーグ戦方式とする。トーナメント戦は行わない。
- ② 順位は勝ち数、得失点差、得点率で決定する。

3 チーム編成

- ① 各区の出場チーム数は制限なし。
- ② 2チーム以上出場の区は、上位入賞した1チームをその区の代表とする。
- ③ 1チーム5名以上8名以内とし、性別の制限はない。

マレットゴルフ

会場	南割マレットゴルフ場
参加者集合時間	8時00分～8時25分
開会式開始時間	8時30分
競技開始	9時00分

1 競技規則

駒ヶ根市マレットゴルフ連盟競技規則及び南割公園マレットゴルフ場特別規則による。また、ギブアップルールを適用する。各ホールともパーの2倍とする。(雨天決行)

2 試合方法

- ① 1区1チーム(4名以上8名以内)
- ② 36ホール・パー144のストロークプレーで行う。
- ③ 区対抗団体戦とし、男女混合上位4名の合計打数で順位を決定する。
- ④ 4名の合計打数が同点の場合は、代表者によりプレイオフを行い、順位を決定する。
1～3位までを入賞とし、4位以下は年齢の合計で順位を決める。
- ⑤ ギブアップルールを採用する。各ホールともパーの2倍

3 チーム編成

- ① 各区、男女混成による4人～8人で1チームとする。(補欠登録あり)
編成は係り一任。
- ② 年齢、性別、会員登録の有無は問わない。
- ③ 各区女子1名以上男女混成4人～8人とする。参加点は各区とも1点とする。優勝3点・準優勝2点・3位1点を加算してその区の得点とする。
- ④ 組合せは4人1組とし、チームリーダーを含め駒ヶ根マレットゴルフ同好会に一任する。
- ⑤ 単独区で選手を確保できない(3名以下)場合に限り2区合同を認める。ただし、女子は1名以上入れる。

綱 引

会場	赤穂東小学校体育館
参加者集合時間	8時30分
開会式開始時間	9時00分
競技開始	9時20分

1 競技規則

全日本連盟規則と本大会規則と併用する。

2 競技方法・他

- ① 予選はブロック制とする。
- ② 全て2本引き、得点制とする。上位4チームが決勝トーナメント進出。
- ③ 決勝トーナメント・(全て3本引き)の準決勝組み合わせは、1位対4位、2位対3位とする。
- ④ 選手交替・1本毎にフリー(何名でも可)
- ⑤ 出場選手は中学生以上とする。女子は常時4名以上の事。
但し中学生は出場1チーム/2名迄とする。
- ⑥ 選手宣誓は予選リーグの抽選結果で決めます。

3 その他

- ・ 手の滑り止め(炭酸マグネシウム)を2か所用意、靴の汚れ落とし(クリーナー)、アンカーマンプロテクターは連盟で準備します。(チームで用意しても可)
- ・ 指導等は希望に応じます。
- ・ チームで2名ほど(多くても可)大会、運営の手助けをお願いします。

剣 道

会場	駒ヶ根市武道館(10月18日)
参加者集合時間	8時30分
開会式開始時間	9時00分
競技開始	9時20分

1 競技規則

日本剣道連盟試合規則、審判規則及び本大会申し合わせ事項による。

2 試合方法

個人戦 トーナメント方式

- ① 小学生 低学年の部 2分3本勝負
- ② 小学生 高学年の部 3分3本勝負
- ③ 中学生 男子の部 3分3本勝負
- ④ 中学生 女子の部 3分3本勝負
- ⑤ 高校・一般男子の部 3分3本勝負
- ⑥ 高校・一般女子の部 3分3本勝負

3 参加資格

駒ヶ根市在住者、及び市内の事業所・学校に通勤、通学の者、市内スポーツ団体に所属の者。

ゴルフ

会場	信州伊那国際ゴルフクラブ
参加者集合時間	7時00分頃
競技開始	7時30分

1 競技規則

日本ゴルフ協会ゴルフ規則及び本大会ゴルフ競技実施要領による

2 試合方法

- ① 1区1チーム（4名～8名）の参加とする
- ② 18ホールストロークプレーとする
- ③ 順位決定は上位4名の合計スコアによる
- ④ 悪天候等によりクローズとなった場合、ゴルフ競技は中止とする

3 参加資格

駒ヶ根市に住所を有するものとする。参加者から2名ほど、競技運営補助員を選出すること。その他の要件については本大会ゴルフ競技実施要領による。

4 試合球

最新の公認球リストに記載されているものとする

ホッケー

会場	アルプスドーム（10月4日）
開始時間	大人の部 9時00分～11時30分
	子どもの部 13時00分～15時30分

1 目的

ホッケー競技を知り、ホッケー競技の楽しさやおもしろさを体験することで、ホッケー競技の愛好者を増やし駒ヶ根市のスポーツとして親しまれるようにする。

2 実施内容

ホッケー競技のスティックを使い、ボールをドリブルしたり、打ったり、パスをしたりする。参加者混合でのミニゲーム。

3 参加資格

大人の部は高校生以上の社会人、子どもの部は、小学生から中学生とする。
なお、大人の部は子どもを含めた親子の参加を可能とする。

ボッチャ

会場	下平体育館
参加者集合時間	8:30
競技開始	9:00

1 競技方法

区対抗戦とし、1区1チームの計16チームトーナメント戦を行う。

2 チーム編成

1チーム（3～5名）※参加人数により、チーム数を調整する。

3 参加資格

駒ヶ根市在住の男女問わず小学生から高齢者まで、障がい者の方、通学・通勤者