

参加者
募集中

競技への参加は裏面の
QRコードから！

第49回

令和8年度

采女地区

UNEME SPORTS DAY

運動会

子どもからシニアまで、采女のもんで楽しもう！

2026年

10月4日(日)

小雨決行

9:00開会 12:45閉会(予定)

1 2 3 4 6 7 8 9

采女地区運動会は伊与久1区から東新井9区までの
合計8地区対抗の運動会です。競技への参加は無料で、
子どもからシニアまで誰でも参加でき、運動が得意な
人もそうでない人も楽しめる競技が盛りだくさん！
参加する人、応援する人、采女地区住民みなさんで
楽しく盛り上がりましょう！

場所 境北中学校校庭

駐車場 境采女小学校校庭
境采女小・境北中西側駐車場

主催 采女地区運動会実行委員会

事務局 境采女公民館 0270-76-0013



前回の運動会がYouTubeでご覧いただけます

第48回 采女地区運動会(R7.10.5)

動画はこちらのQRコードからでしかアクセス
できない【限定公開の動画】となっております。
検索サイトやYouTubeの検索窓からは
この動画は検索できません。



主管 区長会 / 社会体育推進委員会 / 子ども会育成会 / 境采女小学校PTA / 境北中学校PTA

後援 青少年育成推進委員会 / 公民館運営推進委員会 / 生涯学習推進委員連絡協議会 / 少年輔導員会 / 交通指導員会 / 主任児童委員 / 采女映研クラブ

プログラム一覧

采女地区運動会 10月4日(日) 小雨決行 9:00 開会
12:45 閉会

1 9:00-

開会式

全員参加

国旗掲揚、聖火リレー、優勝杯返還、主催者挨拶、選手宣誓を行います。



2 9:20-

ラジオ体操

全員参加

運動会参加者全員で準備体操を行います。



3 9:25-

ちょこちょこリレー

小学生 男2 女2 大人 男2 女2 中学生 男1 女1 可

ゴムチューブを足首につけ走ります。子ども大人混合8人リレー。一人50m、計400m。



4 9:40-

おんぶ競走

幼児 人数制限なし

幼児が一人でお菓子をとり親の所まで走り、親がおんぶしてゴールへ。親子で20m。



5 9:50-

うまい棒競走

小学生 人数制限なし

紐でぶら下がっているうまい棒を口でくわえて走ります。一人100m。



6 10:05-

宝探し

シニア 区長 副区長 男3 女3

カードを拾いバケツの中からカードと同じ番号の宝を探しゴールへ。一人30m。



7 10:15-

ジャベリックボール

小学生 男2 女2 大人 男2 女2 中学生 男1 女1 可

ジャベリックボール(羽がついたボール)を投げてそれぞれの飛距離で競います。



8 10:30-

親子二人三脚リレー

小学生 大人 小学生親子4

親子で二人三脚。4組リレー。親子で100m、計400m。



9 10:40-

各区対抗綱引き

大人 男10 女10 中学生 男2 女2 可

2本先取勝負。地区対抗のトーナメント形式。3回勝つと優勝。



10 11:00-

子ども綱引き

団体戦

小学生 区によって異なる

2本先取勝負。1-4区、6-8区の2チームに分かれた男女別団体戦。



11 11:10-

グラウンドゴルフ

シニア 男2 女2

30m先のカップ目指してボールを打ち、打数の合計で競います。



12 11:25-

玉入れ

小学生 8 大人 男4 女4

50個の玉の後、ボールを入れ終わったタイムで競います。子ども・大人の順で行います。



13 11:40-

輪投げ

シニア 男5 女5

4m先のマットに一人5回輪っかを投げ、10人の合計得点で競います。



14 12:00-

小学生リレー

3,4,9区は合同チーム

小学生 低学年:男2 女2/高学年:男2 女2

低学年4名、高学年4名の8人リレー。一人100m、計800m。



15 12:10-

中学大人リレー

中学生 男2 女2 大人 男2 女2

中学生4名、大人4名の8人リレー。一人100m、計800m。



16 12:20-

ウルトラじゃんけん

全員参加

区長会長とじゃんけん対決。勝ち残った人にはクオカードを配布。



17 12:30-

閉会式

全員参加



◀ QR が記載されている競技への参加はこちらから!

左記のQRコードから競技への参加が可能です。
ぜひみなさんお気軽にご参加ください! QRコードが読み込めない場合は事務局(境采女公民館 0270-76-0013)までご連絡ください。

QRコードからの
応募が切
8月23日

●小学生競技は各区子ども会を通しての参加になります。後日各区子ども会から募集がかかりますので、そちらからご参加ください。

●大人競技の一部は中学生も参加が可能です。ちょこちょこリレー、ジャベリックボール、各区対抗綱引き。

●親子二人三脚リレーの大人枠は、大学生・高校生・中学生の兄弟、祖父母でも可能です。

●競技に参加できるのは采女地区在住の住民のみに限ります。ただし単身赴任などで一時的に離れている方は参加可能です。

●定員以上の応募があった場合は参加できない可能性があります。

●応募された方は各地区の役員から詳細などを直接お電話にてご連絡させていただきますのでお待ちください。

●QRコード以外でも各地区の区長、社体推役員などが競技参加へお声がけしておりますので、そちらからでも参加可能です。

●一人で複数の競技に参加することも可能ですが、連続している競技への参加は招集の都合上ご遠慮ください。

●参加選手は競技開始1時間前には会場にお越しいただき、3種目前までには各区のテントにて受付を済ませてください。

you can do it!
今年は何の区が優勝するか!?

	優勝	準優勝	第3位
R7	1区	8区	7区
R6	8区	2区	7区
R5	1,2区	—	8区
R2,3,4	コロナのため中止		
R1	8区	9区	1区