

# 1. 陸上競技

開始式 7月20日(土) 10:00  
競技開始時間 7月20日(土) 11:00  
7月21日(日) 9:00

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 種目 **【男子の部】** A～D
  - A 34歳まで(7種目)  
100m、400m、1500m、5000m、走幅跳、走高跳、砲丸投(7.26kg)
  - B 35～44歳(7種目)  
100m、400m、1500m、5000m、走幅跳、走高跳、砲丸投(6.00kg)
  - C 45歳以上(6種目)  
100m、1500m、3000m、走幅跳、走高跳、砲丸投(5.00kg)
  - D 4×100mR(年齢区分出場人数制限なし)**【女子の部】** A～C
  - A 30歳まで(6種目)  
100m、200m、1500m、走幅跳、走高跳、砲丸投(4.00kg)
  - B 31歳以上(6種目)  
100m、200m、1500m、走幅跳、走高跳、砲丸投(2.70kg)
  - C 4×100mR(年齢区分出場人数制限なし)
- 3 参加制限 (1) 市の部は、男女とも1種目2名(リレーは、1チーム)まで、同一人の出場は2種目とする(但し、リレーを除く)。  
(2) 町村の部は、男女とも1種目2名(リレーは、1チーム)まで、同一人の出場は2種目とする(但し、リレーを除く)。
- 4 競技規則 現行の日本陸上競技連盟規則による。
- 5 参加申込み **西北津軽競技協会**ホームページ掲載の申し込み様式を利用し電子データで申し込むこと。  
個人種目申込票は提出の必要はありません。
- 6 得点及び表彰 (1) 各種目毎に1位7点、2位5点、3位4点、4位3点、5位2点、6位1点を与える。  
(2) 各種目の合計点により各部及び総合の順位を決める。それぞれ同点の場合は上位種目数の多いものを上位とする。  
(3) 賞状は、市の部・町村の部各種目第3位まで入賞した個人と、市の部・町村の部男子の総合・女子の総合各3位まで並びに、市の部・町村の部男女総合3位までの市町村に賞状を授与する。
- 7 その他 (1) 参加選手は、各市町村に割り当てられた個人ナンバーカードを胸と背につけること(但し、跳躍の選手はどちらか一方だけでよい)。  
(2) 走幅跳・砲丸投の競技については、全体での試技を2回・トップ8の試技を2回とする。走高跳は、同じ高さの試技を2回とする。  
(3) 個人ナンバーカードは、横22～24cm・縦18～20cmの白い生地とし、男子は黒数字、女子は、赤数字とする。(各市町村で作成すること)。  
なお、各市町村のナンバーの割り当ては次のとおりとする。

市町村名	割り当てナンバー	市町村名	割り当てナンバー
青森市	101 ～ 150	板柳町	2101 ～ 2150
弘前市	201 ～ 250	鶴田町	2201 ～ 2250
八戸市	301 ～ 350	中泊町	2301 ～ 2350
黒石市	401 ～ 450	野辺地町	2401 ～ 2450
五所川原市	501 ～ 550	七戸町	2501 ～ 2550
十和田市	601 ～ 650	六戸町	2601 ～ 2650
三沢市	701 ～ 750	横浜町	2701 ～ 2750
むつ市	801 ～ 850	東北町	2801 ～ 2850
つがる市	901 ～ 950	六ヶ所村	2901 ～ 2950
平川市	1001 ～ 1050	おいらせ町	3001 ～ 3050
平内町	1101 ～ 1150	大間町	3101 ～ 3150
今別町	1201 ～ 1250	東通村	3201 ～ 3250
蓬田村	1301 ～ 1350	風間浦村	3301 ～ 3350
外ヶ浜町	1401 ～ 1450	佐井村	3401 ～ 3450
鱒ヶ沢町	1501 ～ 1550	三戸町	3501 ～ 3550
深浦町	1601 ～ 1650	五戸町	3601 ～ 3650
西目屋村	1701 ～ 1750	田子町	3701 ～ 3750
藤崎町	1801 ～ 1850	南部町	3801 ～ 3850
大鱒町	1901 ～ 1950	階上町	3901 ～ 3950
田舎館村	2001 ～ 2050	新郷村	4001 ～ 4050

(男子・女子とも番号内で使用する。例：青森市 男子101～女子101～)

## 2. 軟式野球

競技開始日時 市・町村の部

7月27日(土) 8:00

7月28日(日) 8:30

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 参加チーム数 (1)「市の部」各市1チーム  
(2)「町村の部」  
各地域において予選会を実施し本大会への出場「町」「村」を決定する。  
各地域からの代表町村数は下記のとおりとする。

地域名	地域別代表町村数
東青地域	2
西北地域	2
中南地域	2
上北地域	3
下北地域	2
三八地域	2

- 3 チーム編成 (1) 監督、コーチ及び選手を含めて25名以内とする。  
(2) ベンチに入ることができる人数は(1)のほか、チーム代表者、マネージャー、スコアラー、トレーナー等(有資格者)各1名とする。
- 4 試合規定 (1) トーナメント方式とする。  
(2) 7回戦とする。〔5回以降攻守完了後(均等回)7点以上の点差のある場合はコールドゲームとする。〕  
(3) 特別規定として、試合開始後(延長回を含む)1時間30分を経過すれば新しいイニングに入らないものとする。  
1時間30分を経過する前に7回を終了し同点の場合は、1回のみタイブレーク方式を行う。(ノーアウト、一塁・二塁、継続打順)それでも同点の場合は抽選により勝敗を決する。  
1時間30分を経過し、同点の場合は抽選により勝負を決する。ただし、決勝戦は順位を共有し、得点を按分する。  
(4) 指名打者制を採用することができる。(現行の競技者必携「指名打者の取り扱いについて」参照)  
(5) 使用ボールは公認ボールM号とする。(ナガセケンコー)  
(6) 雨天の場合、延期はしない。また、雨天により1日が試合不可能となった場合準決勝以上の試合は行わず、勝ち残った4者で1位から4位までの得点合計をを按分する。
- 5 適用規定 (1) 現行の公認野球規則を適用する。  
(2) その他特に取り決めのない事項については、すべて現行の全日本軟式野球連盟競技者必携による。
- 6 その他 参加申込書は、背番号の若い順に記入のこと。  
守備の欄には「補欠」の名称は使用しないこと。  
連絡先は携帯電話等、緊急時にも確実に連絡が取れる番号を記入のこと。

### 3. バレーボール

競技開始日時（男子・女子・ママさん） 7月27日（土）9：00  
7月28日（日）9：00

#### 【男子・女子の部】

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 参加チーム数 (1)「市の部」各市男女1チーム  
(2)「町村の部」各地域において予選会を実施し本大会への出場町村を決定する。  
各地域からの代表数は下記のとおりとする

地 域 名	地域別代表町村数	
	男子	女子
東 青 地 域	0	0
西 北 地 域	2	2
中 南 地 域	1	2
上 北 地 域	5	5
下 北 地 域	1	3
三 八 地 域	4	4

- 3 チーム編成 チームは男女とも監督1名、コーチ1名、マネージャー1名、選手14名以内をもって編成する。
- 4 競技方法 (1)男女とも6人制を採用する。  
(2)トーナメント方式3セットマッチとする。  
(3)現行の日本バレーボール協会制定6人制バレーボール競技規則による。  
ラリーポイント25点先取とする。審判は敗者のチームが行う。
- 5 そ の 他 (1)ベンチコントロールのため、規定の監督・コーチ・マネージャー章を必ず付けてベンチ入りすること。  
(2)女子の部に出場した選手は、別日であってもママさんの部には出場できない。

#### 【ママさんの部】

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 参加制限 既婚の女子とする。
- 3 参加チーム数 (1)「市の部」各市1チーム

- (2)「町村の部」各地域において予選会を実施し本大会への出場町村を決定する。  
各地域からの代表数は次のとおりとする。

地 域 名	地域別代表町村数
東 青 地 域	4
西 北 地 域	3
中 南 地 域	2
上 北 地 域	2
下 北 地 域	0
三 八 地 域	4

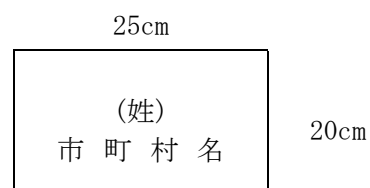
- 4 チーム編成 チームは監督1名、副監督1名、マネジャー1名、選手9名、補欠3名以内をもって編成する。
- 5 競技方法 (1) 9人制を採用する。  
(2) トーナメント方式3セットマッチとする。  
(3) 「ママさんバレーボールガイドライン2010」による。
- 6 そ の 他 (1) ベンチコントロールのため、規定の監督・副監督・マネジャー章を必ず付けてベンチ入りすること。  
(2) ママさんの部に出場した選手は、別日であっても女子の部には出場できない。

## 4. 卓

## 球

開始式 7月27日(土) 8:45  
競技開始日時  
市・町村の部 7月27日(土) 9:00

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 競技方法
  - (1) 市の部、町村の部毎の団体戦としトーナメント方式とする。
  - (2) 試合は3点先取法とする。但し、各試合とも初戦は勝敗が決まっても5番まで試合を行う。また、勝敗計算は3点先取で行う。
  - (3) 監督1名、選手男子3名、女子2名をもって編成する。(年齢別のシングルス戦とする。)
  - (4) 年齢は男子30歳未満、30歳代、40歳以上から各1名、女子は30歳未満1名、30歳以上1名とする。
  - (5) 試合順序は、1番30歳未満男子、2番30歳未満女子、3番30歳代男子、4番30歳以上女子、5番40歳以上男子とする。
  - (6) 男女とも、上の年齢区分の選手は下の年齢区分に出場可能、但し、その選手は初めに出場した年齢区分に最後まで出場すること。
  - (7) 補欠は年齢区分毎に1名ずつおくことができる。  
(正・補欠交互の出場も認める。但し、試合毎にオーダーの交換を行う。)
  - (8) 試合の進行上コートを2台使用することもある。
  - (9) 正選手補欠とともに出場できなくなった場合は棄権とし、開始式開始前に審判長へ届け出るものとする
- 3 競技ルール
  - (1) 現行の日本卓球ルールによる。(※競技者は競技が遅れさえしなければ、ラリー中を除いていつでもアドバイスを受けることができる。)  
但し、全試合11本5ゲーム、サービス2本交替で行う。双方の得点が10ポイントになるか、促進ルールが適用された場合は、1ポイント毎にサービスを交替する。
  - (2) 使用球はJTTA使用指定の40mmホワイト(プラスチック球)とする。  
(ニッタクプレミアムクリーン・VICTAS・バタフライ(R40+))
  - (3) タイムアウト制は採用しない。
  - (4) ゲーム開始後10分経過した時、双方の競技者の得点の合計が18ポイントに達していない場合、促進ルールを適用する。
  - (5) ゲーム間の休憩は1分以内とし、タオルの使用は、6ポイント毎と勝敗を決する最終ゲームのエンドを交替したとき使用できる。
  - (6) 競技の服装は、公認された半袖シャツ、ショーツまたはスカートとする。  
(※半袖シャツは前面・背面に白を含んでいないユニフォームが望ましい。)  
**また、ユニフォームは同一のユニフォームを着用してください。揃っていない場合は、審判長に申し出て許可を受けること。**
  - (7) 選手は競技用シャツの背に、縦20cm、横25cmの白布に市町村名及び姓を記入したゼッケンをつけなければならない。  
なお、ゼッケンは日本卓球協会指定のもの(A4版)を使用してもよい。



## 5. 剣 道

開 始 式 7月28日(日) 9:00  
競技開始日時 7月28日(日) 9:45

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 チーム編成 市の部、町村の部ともに監督1名、選手5名、補員2名とする。
- 3 競技方法 (1) 全日本剣道連盟剣道試合・審判規則・剣道試合・審判細則並びに新型コロナウイルス感染症が収束するまでの暫定的な試合・審判法による。  
(2) トーナメント法で、試合時間は4分とし、勝者数、勝本数の順で決する。  
但し、勝本数が同数で勝敗の決しない場合は、代表者戦1本勝負とし、勝敗が決するまで行う。  
(3) オーダーについては、段位の低いほうを先鋒とし、同段位のときは、若年齢順とする。  
(4) 選手交代については補員以外を認めない。  
なお、高段位の者を交代選手として補充する場合は、チームのオーダーを(3)の条項によって並べかえて競技する。  
(5) 4名で出場する場合は、次鋒を欠員とし、3名で出場する場合は次鋒と副将を欠員とする。  
この事情が生じたときは、チームのオーダーを(3)の条項によって並べかえて競技する。
- 4 その他 (1) 市町村名(横書き)、姓(縦書き)の名札をたれにつける。  
(黒地に白字、正式な名札のない者は出場できない。)

(例)

五所川原  
田  
中

※五所川原市所属の田中さんであれば例のように名札をつける。

※五所川原市所属なのに青森市の青森をつけるのは不可。

- (2) 竹刀の検量は、1回だけ行う。
- (3) 試合者の目印は各チームで準備する。

## 6. 相

## 撲

競技開始日時 7月20日(土) 9:00

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 チーム編成 (1) 監督1名、選手5名、補欠2名の合計8名とする。  
(2) オーダーは年齢の若い順とする。
- 3 競技方法 (1) 土俵の大きさは4.55Mとし、リーグトーナメント方式による。  
(2) 選手は市町村名を明記したゼッケンを準備する。  
(3) 特に定めのないものは日本相撲連盟諸規定を準用する。



## 7. ソフトボール

競技開始日時 7月27日(土) 9:00  
7月28日(日) 9:00

1 参加資格 大会実施要項9による。

2 参加チーム数 (1)「市の部」 各市男女各1チーム  
(2)「町村の部」

各地域において予選会を実施し、本大会へ出場町村を決定する。  
各地域の代表数は下記のとおりとする。

地域名	地域別代表町村数	
	男子	女子
東青地域	2	0
西北地域	2	2
中南地域	2	2
上北地域	2	2
下北地域	0	0
三八地域	0	0

3 チーム編成 チームは男女とも監督1名、選手17名以内で編成する。

4 競技規定 (1) 現行のオフィシャルソフトボールルール及び競技者必携により実施する。  
(2) 監督が選手として、出場する場合は選手登録をしなければならない。  
(ただし、女子チームの男性監督は選手にはなれません。)  
(3) 捕手は、捕手用ヘルメット、スロートガード付きマスク、レガース、ボディプロテクターを着用しなければならない。  
(4) スパイクの使用については、金属製のツメのついたものでもよい。

5 使用球 (公財) 日本ソフトボール協会検定ゴム3号球とし、主催者が準備する。

6 試合方法 (1) 各部とも男女別トーナメント方式とする。  
(2) 3回15点、4回10点、5回以降7点以上の差が生じたときは、得点差ワールドゲームとする。  
(3) 試合は、70分を超えて新しいイニングに入らない。70分を過ぎて同点の場合は、抽選により勝敗を決する。(決勝戦含む。)

7 その他 (1) 開始時間及び球場については、組合せ抽選会の際に連絡する。  
(2) ベンチは組合せ番号の若い方を1塁側とし、ベンチ着席人数は3の編成人員とする。  
(3) ユニフォームナンバーは、監督30番、主将10番、選手1～99番までとする。  
(4) 雷鳴がかすかでも聞こえたら、直ちに試合を中断する。  
(5) 参加各市町村(チーム)は、審判員を帯同させること。  
細部については、別紙帯同審判員申し合わせ事項参照のこと。  
(6) 参加申込書はそのまま複写印刷するので、黒字で楷書にて明確に記載すること。

## 8. バスケットボール

競技開始日時 7月20日(土) 9:00  
7月21日(日) 9:00

1 参加資格 大会実施要項9による。

2 参加チーム数 (1)「市の部」各市男子1チーム

(2)「町村の部」

各地域において予選会を実施し本大会への出場町村を決定する。  
各地域の代表数は下記のとおりとする。

地域名	地域別代表町村数	
	男子	女子
東青地域	1	0
西北地域	4	3
中南地域	3	2
上北地域	5	1
下北地域	0	0
三八地域	3	4

3 チーム編成 チームは監督・コーチ・アシスタントコーチ・マネージャー等のスタッフ9名以内、選手16名以内の計25名以内とすること。

4 競技方法 (1)〔JBA〕2023バスケットボール競技規則による。

(2) プレーヤーが競技中に身につけるものは、原則として日本バスケットボール協会の「競技規則第4条4-4 その他の身につけるもの」に準ずるものとする。

(3) ユニフォームは、日本バスケットボール協会のユニフォーム規程による。但し、旧ユニフォーム規程の際に作成されたユニフォームの場合はそのまま着用してよい。

(4) ベンチで指揮するもの(コーチ)のコーチライセンス有無は問わないが、JBA公認コーチを取得していることが望ましい。

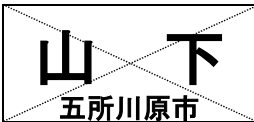
(5) その他

バスケットボール競技規則、並びにプレーコーリング・ガイドラインは下記アドレスにおいて確認すること。

<http://www.japanbasketball.jp/referee/rule2021>

## 9. 柔 道

審判会議	7月28日(日)	9:00
監督会議	7月28日(日)	9:30
競技開始日時	7月28日(日)	10:00

- 1 チーム編成 (1) 市の部は、監督1名、選手5名、補欠2名とする。  
(2) 町村の部は、監督1名、選手3名、補欠2名とする。  
(3) メンバーは段位の低い順に出場し、補欠の補充の際も同等とする。  
大将は、市・町村とも四段までを可とする。
- 2 出場資格 本年度全柔連へ登録済みの者で大会3ヶ月以前からの移住者。  
(全柔連登録は本大会1ヶ月前までとする。)
- 3 審判規定 国際柔道連盟試合審判規定による。
- 4 試合時間 4分
- 5 判定基準 勝ちの内容を「一本」、「技あり」、「僅差」の3種類とし「技あり合わせて一本」とする。  
僅差とは、両者に技による評価(技あり)がなく、「指導」差2以上あった場合(2対0のみ)  
1差以内の場合は「引き分け」とする。「指導」3で反則負け。
- 6 試合方法 (1) 団体トーナメント戦。  
(2) 勝ちチームは次の順位により決定する。  
①チームの勝ち点による。  
②勝ち点と同じ時は、勝ちの内容による。  
③勝ちの内容が同じ時は、任意の代表戦を1回行う。旗判定による。
- 7 組合せ 組合せ抽選会で抽選する。
- 8 その他 (1) 選手は、背中に氏名・市町村名を書いたゼッケンを必ず付けること。  
(ゼッケンの付いていない者は失格とする。)  
ゼッケンは次のとおりとする。  
①布地は白色(晒<sup>さらし</sup>太綾<sup>ふとあや</sup>)  
②サイズは横32±3cm  
縦22±3cm  
③名字(姓)は上側2/3、所属名は下側1/3であること。  
④書体は太いゴシック体(楷書)  
男子は黒色  
⑤縫い付けの場所は後ろ襟から10cm下部に位置する所に縫い付ける。  
対角線にも強い糸で縫いつけする。  
(例)  


名字	2/3
所属名	1/3

  
(2) 審判会議は午前9時から、監督会議は午前9時30分から行う。  
(3) 審判員は公認審判員とし、県柔連で指名する。

## 10. バドミントン

開始式	7月20日(土)	11:00
競技開始日時	7月20日(土)	11:30
	7月21日(日)	9:00

- 1 参加資格 大会実施要項9の資格を満たし、かつ年齢18歳以上のもの。
- 2 競技方法 (1) 市の部、町村の部の対抗とする。  
(2) 各部ともに3複とする。  
(3) トーナメント方式による団体戦とし、初戦は3試合を行い、それ以降の対戦は2点先取勝ちとする。  
(4) 同一選手による重複出場は認めない。  
(5) 試合毎にオーダーの交換を行う。  
(6) 試合の順序は次のとおりとする。  
1回戦 I ①男子18歳以上 ②女子18歳以上 ③男子35歳以上  
2回戦 II ①女子18歳以上 ②男子35歳以上 ③男子18歳以上  
3回戦 III ①男子35歳以上 ②男子18歳以上 ③女子18歳以上  
以降I～IIIの繰り返しで行う。  
(7) 現行の(公財)日本バドミントン協会競技規則による。
- 3 チーム編成 各部とも監督1名、コーチ1名、マネージャー1名、選手(男子18歳以上、男子35歳以上、女子18歳以上の各2名以上4名以内)とする。
- 4 参加上の注意 (1) メンバーの変更については大会実施要項による者以外は認めない。  
(2) 開会式及び競技の服装は県民大会にふさわしい服装であるよう各市町村で留意すること。  
(3) 参加申込みの際は「参加資格」によって厳格的に記入のこと。  
(4) 健康保険証を必ず携行すること。  
(5) 参加選手は市町村名を明記した白布を背面に付けること。  
(ゼッケンを付けない者は参加できない。)

25cm

市町村名

15cm

## 11. 水

## 泳

監督会議	7月20日(土)	12:00
開始式	7月20日(土)	12:30
競技開始日時	7月20日(土)	13:00
	7月21日(日)	9:00

1 参加資格 大会実施要項9による。

### 2 種目 【男子の部】

- (1) 30歳未満11種目  
自由形(100M, 200M)、平泳ぎ(50M, 100M)、背泳(50M, 100M)、バタフライ(50M, 100M)、個人メドレー(200M)、リレー(200M)、メドレーリレー(200M)
- (2) 30歳以上7種目  
自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、個人メドレー(200M)、リレー(200M)、メドレーリレー(200M)
- (3) 40歳以上6種目  
自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200M)、メドレーリレー(200M)
- (4) 50歳以上6種目  
自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200M)、メドレーリレー(200M)
- (5) 60歳以上6種目  
自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200M)、メドレーリレー(200M)
- (6) 70歳以上4種目  
自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)

### 【女子の部】

- (1) 30歳未満7種目  
自由形(50M, 100M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200m)、メドレーリレー(200m)
- (2) 30歳以上7種目  
自由形(50M, 100M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200m)、メドレーリレー(200m)
- (3) 40歳以上6種目  
自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200M)、メドレーリレー(200M)
- (4) 50歳以上6種目  
自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200M)、メドレーリレー(200M)
- (5) 60歳以上6種目  
自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200M)、メドレーリレー(200M)
- (6) 70歳以上4種目  
自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)

- 3 参加制限 (1) 1人2種目以内(リレー種目を除く。)  
(2) 1市町村1種目2名までとする。  
(3) リレー種目のメンバーは事前にエントリーした者以外で、個人種目に参加している者との交替を認める。  
(4) 実年齢より若い区分に出場できるが、リレーも含めてその区分でのエントリーとすること。
- 4 競技規則 現行の(公財)日本水泳連盟競泳競技規則による。
- 5 得点及び順位決定 種目毎に1位8点、2位7点～8位1点とし、リレー競技は1位16点、2位14点～8位2点を与えて、種目の合計点により、各部及び総合の順位を決める。合計点と同じ場合は、次の順によって決定する。  
①リレー種目の得点の多い市、町村  
②入賞者の多い市、町村  
③1位入賞者の数  
④2位入賞者の数  
⑤以下これにならう。
- 6 競技運営上の規則 競技は全てタイムレースとする。
- 7 競技順序 別添プログラム参照
- 8 表彰 (1) 各種目の第3位まで入賞した個人(男女各部)に賞状を授与する。  
(2) 男子総合・女子総合並びに総合の第3位まで入賞した市町村に賞状を授与する。

## 12. ウェイトリフティング

競技開始日時 7月28日(日)

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 階 級 55・61・67・73・81・89・96・102・109・+109 kgの10階級
- 3 種 目 スナッチ、クリーン&ジャークの2種目
- 4 出場制限 (1) 各チームの出場選手数は9名以内とする。  
(2) 各階級のエントリー制限はしない。  
(3) 申込み後の階級変更は認めない。
- 5 競技規則 現行のJWAルールによる。
- 6 抽 選 (1) コンピュータにて抽選する。  
(2) 階級毎に1番より振り替えてプログラムに記載する。
- 7 検 量 (1) 抽選番号順に1名ずつ選手を確認して行う。  
(2) 競技者は、競技用コスチュームを着用(ユニタード、スパッツ、Tシャツは不可)して計量しなければならない。  
(3) 事前に配布した試技票に必要事項を記載し持参する。検量後、試技票に記入された体重を選手自身が目視で確認し、審判に確認したことを伝える。  
(4) 試技票に記載された内容を事前に確認し、監督サインをして選手が持参する。  
(5) 体重に過不足があった場合は失格とする。ただし、もしも競技者がエントリーした階級の許容範囲をオーバーした場合、体重計に示された体重からコスチュームの重量として250gまで減じることができるが、競技者がエントリーした階級の許容範囲の場合は、体重計に示された体重を記録する。  
(6) 肘が伸びない選手は、検量時にレフリーに申し出たうえで、各試技に際し、プラットフォーム上で審判団にゼスチャーでその事実を示しても構わない。
- 8 競技者の服装 (1) 競技者は、肘・膝をカバーしないワンピース型のコスチュームを着用しなければならない。スパッツの着用は可能。(スパッツはコスチュームの下肢部分より長くなってはならない)。ユニタード(単色で上下一体型)の着用可。マスクの着用は認める。  
(2) コスチュームには市・町村名の表示をすること。  
(3) Tシャツについては、襟(薄いハイネックは可)がないこと。  
袖は肘をカバーしないこと。但し、Tシャツの重ね着は不可である。  
(4) 絆創膏は、肘以外であれば必要に応じて小さな傷を保護するのに使用しても構わない。  
(5) 膝蓋骨の下までのソックスは履いても構わない。  
(6) 指のプラスターは、指先より出してはならない。  
(7) 大腿部には炭酸Mg以外つけることはできない。  
使用できる炭酸Mgは、演技台近くの容器に用意されたもののみとする。  
従って、それ以前の大腿部に付着しているものは、Tコントローラーにより取り除くよう指導される。  
(8) 電子機器(イヤホンや携帯電話等)は演技台上まで持ち込むことはできない。  
(9) テープは、肘以外であれば体のどの部分にでも、他のバンテージを含む競技者の服装のいかなる部分の下につけても構わない。

## 9 競技会

- (1) 各種目とも3回の試技が許される。
- (2) 第1試技は、検量時に試技表に記載すること。監督、コーチいずれかのサインが必要。
- (3) 第2試技以降は、選手が演技台から降壇後、監督、コーチと相談する時間（5秒程度）の間にTコントローラーに申し込むこと。なお、その時間が過ぎた場合には、成功時は1kgアップ、失敗の場合は同重量を申し込んだものとして処理する。
- (4) 重量の増加は試技回数に関係なく1kg以上とする。
- (5) コールされてから試技開始までの制限時間は30秒。  
連続試技の場合は、コールされてから試技開始までの制限時間は1分30秒。
- (6) ファイナルコールとは、制限時間終了30秒前に計時係より出される合図のことである。
- (7) コール後の重量変更により、他の競技者が先に試技をする場合の制限時間は、新たな30秒である。
- (8) 肘が完全に伸びない場合は、演技台に登壇した段階でレフリーとジュリーにそれを伝えること。
- (9) 重量の変更については、規定の重量増加以外に1試技につき最大2回まで許される。  
許可される条件は次のとおり。
  - ①増やす場合は、ファイナルコール以前であること。
  - ②減らす場合は、コール以前であること。そして、最初から変更を希望する重量に申し込んでいたと仮定した時の試技順を狂わすことがないこと。又、放送に従って重量がセットされ、計時が始まったならば、それより軽くすることはできない。
- (10) 申込んだ重量を変更したい場合は、Tコントローラーに申し込むこと。
- (11) 連続試技としてコールされた競技者が重量変更することにより他の競技者の番になり、その競技者がコールされ計時が始まった上でさらにその競技者が重量変更したため結果的に最初の競技者に順番が回った場合には、30秒しか与えられない。
- (12) 重量のセットの誤りについて、どのようなケースであっても成功した時は競技者の希望によりその重量を認める。左右の重量の違いも同様である。失敗の場合は、全てやり直すことができる。
- (13) コール後に、服装・バンテージ等・潤滑剤等で、Tコントローラーに指導を受けた場合、時計は作動したままである。
- (14) 器具等の整備を希望する場合は、コールされる前にTコントローラーに申し出ること。  
整備をするかしないかの判断はTコントローラーが行う。  
コール後に申し出ても時計は作動したままである。
- (15) スナッチ競技終了10分後にクリーン&ジャークを開始する。  
ただし、ジュリーの裁量によりインターバルの時間を短縮・延長する場合がある。その場合事前に周知する。
- (16) 2名以上の競技者が、同記録の場合は、対象となる記録を早く樹立した者が上位となる。
- (17) スナッチ3回で失敗した場合でも、クリーン&ジャークを行うことが出来る。



- 10 得点順位 (1) 個人戦においては、各階級6位までを入賞とし、スナッチ、クリーク&ジャーク・トータルともに1位7点、2位5点、3位4点、4位3点、5位2点、6位1点を与える。
- (2) 団体戦の得点者は、各階級2名以内、各団体上位6名以内の総得点により順位を決定する。同点の場合は上位入賞者数により、尚同点の場合は順位を分ける。

- 11 競技日程 令和6年7月28日(日) ※参加人数により検量時間の変更有
- |                |      |       |   |       |
|----------------|------|-------|---|-------|
| 55kg ~ 73kg級   | 検量   | 7:30  | ~ | 8:30  |
|                | 監督会議 | 8:30  | ~ | 8:50  |
|                | 開始式  | 9:00  | ~ | 9:15  |
|                | 競技開始 | 9:30  | ~ |       |
| 81kg ~ +109kg級 | 検量   | 10:00 | ~ | 11:00 |
|                | 競技開始 | 12:00 | ~ | (予定)  |
|                | 閉始式  | 15:00 | ~ | (予定)  |

- 12 その他 審判が不足している為、審判を帯同できる市町村は審判員の派遣をお願いします。

## 13. ソフトテニス

7月20日(土)	町村の部
監督会議	9:30
競技開始時間	10:00
7月21日(日)	市の部
監督会議	9:30
競技開始時間	10:00

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 チーム編成 **【市の部】**  
監督1名、主務1名、男子2組、女子1組、成年男子1組、壮年男子1組  
(1) 男子、女子は年齢制限なし。  
(2) 成年男子は、大会開催年4月1日時点において35歳以上の者。  
(3) 壮年男子は、大会開催年4月1日時点において45歳以上の者。  
**【町村の部】**  
監督1名、主務1名、男子2組、女子1組  
男子、女子とも年齢制限なし。
- 3 対戦順序 **【市の部】**  
①男子 ②女子 ③成年男子 ④壮年男子 ⑤男子  
**【町村の部】**  
①男子 ②女子 ③男子
- 4 試合方法 (1) 市・町村ともトーナメント方式による団体戦とする。  
(2) 初戦は、市の部5試合、町村の部は3試合とし、それ以降の対戦は市の部3点、町村の部は2点先取とする。
- 5 競技規則 (公財) 日本ソフトテニス連盟ハンドブックによる。
- 6 その他 (1) 市の部において、大会開始後、一度出場した種別の変更はできない。  
〔例〕 1回戦は男子に出場し、準決勝は成年男子に出場することはできない。  
(2) 疾病、傷害等の特別な場合及びやむを得ない事情(結婚、転勤、不幸事等)により選手を変更する場合は、別紙(様式1)選手変更届を大会当日の監督会議までに提出すること。

(様式1) ソフトテニス競技用

## 選 手 変 更 届

第77回市町村対抗青森県民スポーツ大会  
(西北地域) 実行委員会 会長 殿

令和 年 月 日

\_\_\_\_\_ 体育・スポーツ協会  
会 長 \_\_\_\_\_ ㊟

種 別	※参加申込書に記載の区分を記入下さい。
申 込 選 手 名	
変 更 選 手 名	
変更選手の参加資格	住民登録地 出身中学校所在地 勤務地 ※○印をつけて下さい。
出場区分の詳細	※出身中学校名や勤務先を記入ください。
生年月日と満年齢	4月1日現在 満 歳 年 月 日
変 更 理 由	
添付資料	疾病等の場合(診断書の添付) : 病院の様式 やむを得ない事情の場合(理由書の添付) : 任意様式

許 可  
変 更  
不 許 可

西北地域実行委員会  
ソフトテニス競技委員長

- ※注1 選手変更は大会実施要項により参加申込み締切後の変更は認められませんが、疾病、傷害等の特別な場合及びやむを得ない事情(結婚、転勤、不幸事等)の場合は、診断書、理由書の提出及びその内容審査によって認められる。
- ※注2 変更届の提出先 →大会実行委員会・ソフトテニス競技委員長まで  
変更届の提出期限 →大会当日の監督会議まで

## 14. ボウリング

受付	7月27日(土)	8:00～	8:30
監督会議	7月27日(土)	8:30～	8:50
開始式	7月27日(土)	9:00～	9:20
閉会式	7月28日(日)	12:30～	

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 競技種目 (1) 個人戦 (2) 団体戦
- 3 チーム構成 (1) 市の部、町村の部とも各1チームとする。  
(2) 1チーム4名とする。  
(3) 団体戦・個人戦とも補欠2名まで認める。  
(4) 男女混合可。
- 4 競技方法 (1) デュアルレーン方式とする。  
(2) 個人戦は各選手6ゲームを投球し、その合計得点により順位を決定する。  
(3) 団体戦は各選手6ゲームを投球し、24ゲームの合計得点により順位を決定する。  
(4) 個人ハイゲーム・個人ハイシリーズは、個人戦6ゲーム、団体戦6ゲームを対象とする。  
(5) ハンディキャップは、1ゲームにつき、次のとおりとする。(年齢は大会開催年の4月1日現在の満年齢とする。)  
女子=15P、他に男女とも50～59歳=5P、60～69歳=10P、70歳以上については5歳毎に5P加算する。  
(6) その他競技規定は、(公財) JAPAN BOWLING 競技規定(競技規則)による。
- 5 競技日程 (1) 7月27日(土)
  - ① 市の部

個人戦 前半	9:30	～	11:00	(2×2人打)
個人戦 後半	11:10	～	12:40	(2×2人打)
休憩	12:40	～	13:20	(40分)
団体戦 前半	13:30	～	15:30	(4人打)
  - ② 町村の部

個人戦 前半	9:30	～	11:30	(2×3人打)
休憩	11:30	～	12:10	(40分)
個人戦 後半	12:20	～	14:20	(2×3人打)
団体戦 前半	14:30	～	17:50	(4×4人打)
- (2) 7月28日(日)
  - ① 市の部

選手集合	9:00			
団体戦 後半	9:10	～	11:10	(4人打)
  - ② 町村の部

選手集合	8:00			
団体戦 後半	8:10	～	11:30	(4×4人打)

- 6 得点及び順位決定 (1) 個人戦においては、各部とも1位6点～6位1点を与える。  
(2) 団体戦においては、市の部は1位12点～6位2点を、町村の部においては、1位16点～8位2点を与える。  
(3) 各部毎の総合順位は、個人戦と団体戦の合計得点により決定する。  
(4) 合計得点と同点の場合は、団体戦が上位のチームを上位とする。
- 7 表 彰 (1) 各部とも個人戦と団体戦及び総合において、3位までの入賞者には賞状を授与する。  
(2) 個人ハイゲーム・個人ハイシリーズは別途表彰する。
- 8 そ の 他 (1) 参加者はユニフォームの背部に市町村名及び氏名を必ず明記すること。  
(2) 開始式・閉会式は、監督以下選手全員が参加すること。  
(3) ゲーム料は参加チームの負担とする。(1チーム26,000円を参加申し込みと同時に開催地実行委員会へ支払うものとする。)  
(4) その他必要事項は、監督会議において協議する。

## 15. ゲートボール

競技開始日時 7月21日(日) 9:00

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 チーム編成 (1) 各市町村ともチームは監督1名、競技者5名以上8名以内とする。  
(2) 監督は専任とし、競技者を兼ねることはできない。また、監督を置かなくてもチームは成立する。  
(3) 競技者のうち、主将1名とする。  
(4) 男女を問わない。  
(5) 大会実施要項9の参加資格を満たし、かつ青森県ゲートボール協会登録会員であること。
- 3 競技規定 競技並びに審判は、(公財)日本ゲートボール連合公式ゲートボール競技規則並びに審判実施要領2019並びに本大会要項による。
- 4 競技方法 (1) 参加チーム数によって競技方法を決定する。  
(2) 5チーム以内はリーグ戦を行い、順位を決定する。  
(3) 6チーム以上の場合はリンク戦を行い、上位チームが決勝トーナメントに進出する。  
(4) トーナメントの組合せは主催者があらかじめ定め予選の結果により決定する。
- 5 競技の没収 (1) 競技の没収は相手チームに勝ち点を与え得点は与えない。  
(2) 没収により前までの競技の成績はそのままとする。  
(3) リーグ戦において競技の没収により負けたチームは、それまでの成績にかかわらず、そのリーグの代表になれない。  
(4) リーグ戦において競技の没収により負けたチームは、この大会において、没収より後の競技に参加することができない。
- 6 運営方法 (1) スティック、ゼッケン、監督章、主将章等は参加者が持参すること。  
(2) 競技開始、終了は全コート一斉合図で行う。  
(3) 競技開始時間5分前には、所定の場所にゼッケンをつけて集合し、待機しなければならない。  
(4) 予選の順位決定は、①勝敗、②得失点差、③対戦勝者、④総得点、⑤第1ゲート通過成立による。
- 7 その他 各チームは帯同審判員(有資格者)を3名同行する。

## 16. テ ニ ス

監督会議	7月27日(土)	8:30
開始式	7月27日(土)	8:45
競技開始日時	7月27日(土)	9:00

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 チーム構成 **【市の部】** 5ポイント・ダブルスのみ  
監督1名、主務1名、男子2組、女子1組、  
ベテラン男子1組、ベテラン女子1組  
(1) 男子、女子は年齢制限なし。  
(2) ベテラン男子は大会開催年4月1日時点において45歳以上の者。  
(3) ベテラン女子は大会開催年4月1日時点において40歳以上の者。  
  
**【町村の部】** 3ポイント・ダブルスのみ  
監督1名、主務1名、男子2組、女子1組  
(1) 男子、女子は年齢制限なし。
- 3 対戦順序 **【市の部】** ①男子 ②女子 ③ベテラン男子 ④ベテラン女子 ⑤男子  
**【町村の部】** ①男子 ②女子 ③男子
- 4 試合方法 各部ともトーナメント方式による。
- 5 試合内容 1セットマッチ(6-6後タイブレーク)  
以下、現行のJTAテニスルールブックを適用する。
- 6 表彰 各部第3位まで表彰する。
- 7 その他 (1) 試合は全てセルフジャッジとする。  
(2) 初戦は全てのポイントを行うが、それ以外は参加数、雨天等によりポイントが決定次第打ち切る場合もある。

## 17. サ ッ カ ー

競技開始日時	町村の部	7月20日(土)	9:00
		7月21日(日)	9:00
競技開始日時	市の部	7月20日(土)	9:00
		7月21日(日)	9:00

1 参加資格 大会実施要項9による。

- 2 参加チーム数 (1)「市の部」は各市1チームの参加とする。  
 (2)「町村の部」  
 各地域において予選会を実施し本大会への出場町村を決定する。  
 各地域からの代表数は下記のとおりとする。

地 域 名	地 域 別 代 表 数
東 青 地 域	0
西 北 地 域	3
中 南 地 域	2
上 北 地 域	4
下 北 地 域	1
三 八 地 域	4

3 チーム編成 人員は監督を含めて20名以内とする。

- 4 競技要領 (1) 試合方式は、トーナメント戦とする。  
 (2) 試合時間は70分間(35-10-35)とし、時間内に勝敗が決まらない時は、PK方式により勝敗を決定する。  
 なお、決勝戦については1回の延長(20分間)をした後、PK方式による。  
 (3) 選手の交代は、登録選手の中から9名までとし、交代の回数は3回とする。これに加えハーフタイムにも交代できる。  
 (4) 処分  
 ア 警告：積算2回で次の1試合出場停止。  
 イ 退場：次の1試合出場停止、その後は規律委員会の決定による。  
 (5) 競技規則  
 今年度(公財)日本サッカー協会「サッカー競技規則」によるが、ユニフォーム規定については次のとおり緩和する。  
(6) ユニフォーム規定  
アンダーシャツおよびショーツは、両チームおよび審判員との区別を妨げるもので無ければ、シャツの各袖の主たる色と同色・同柄でなくても可とする。  
ソックステープは、ソックスの主たる色の区別を妨げなければ、同色・同柄でなくても可とする。  
セパレートタイプソックスの足首より下の色は、脛部分と同色・同柄でなくても可とする。  
上記の用具の色数は制限しない。ただし原則としてチーム内で同色の物を着用する。  
 5 その他 参加各市町村(チーム)は、公認審判員を帯同させること。



## 18. 銃 剣 道

開 始 式 7月28日(日) 9:00  
競技開始日時 7月28日(日) 9:30

- 1 参加資格 大会要項9を参照及び(5)項銃剣道内規による。
- 2 チーム編成 監督1名、選手5名(一般2名、自衛官3名)、補欠2名(一般・自衛官各1名)とする。
- 3 競技方法 (1) 全日本銃剣道連盟銃剣道試合・審判規則及び細則による。  
(2) 団体対抗リーグ戦方式とする。  
(3) 2グループに編成(抽選)予選リーグとし、グループ勝者チームによる優勝決定戦を行う。  
(4) 試合は3分間、3本勝負とし、時間内に勝負が決しない場合は判定とする。  
(5) 選手の交代は、補欠以外は認めない。  
(6) 4名で出場する場合は、次鋒を欠員とし、3名で出場する場合は次鋒と副将を欠員とする。
- 4 その他 (1) 市名(横書き)、姓(縦書き)名札を前垂れにつける(黒又は紺地に白文字)。  
(2) 審判員は、青森・弘前・八戸は各4名とし、その他の競技役員は、青森県銃剣道連盟から当該支部に別示する。  
(3) コーチの帯同を認める。

## 19. 弓

## 道

開 始 式 7月27日(土) 10:00  
競技開始日時 7月27日(土) 10:40

- 1 参加資格 大会実施要項9の資格を満たし、かつ青森県弓道連盟会員（大学生以下は除く）であること。
- 2 チーム編成 各市とも1チームとし、団体競技（3人立、男女混合可）とする。
- 3 競技方法
  - (1) 射距離28m、36cm霰的を使用する。
  - (2) 各自4射3回、チーム計36射を行い、高的中順に順位を決する。  
同中の場合、第4位までは各自1射、チーム計3射の競射により順位を決する。第5位以下は同中の場合同位とする。
  - (3) 制限時間は設けないが、競技の間合いを守る。
  - (4) 行射は坐射とし、3人立2射場で進行する。
  - (5) 登録時を含め、各チーム2名以上でチームとして認める。
- 4 その他
  - (1) 当日の受付は9:30から弓道場入口で行う。
  - (2) 選手控え室については当日会場で確認すること。
  - (3) 9:40より監督会議を行う。
  - (4) 選手変更は、監督会議で申出るものとし、監督会議において承認するものとする。ただし、立順の変更は認めない。
  - (5) 選手に大会運営の協力をお願いすることがある。
  - (6) 各チームに選手3人分の昼食を支給する。

## 20. グラウンド・ゴルフ

開 始 式 7月20日(土) 9:00  
競技開始日時 7月20日(土) 9:30

- 1 参加資格 大会実施要項9による。
- 2 チーム編成
  - (1) 市の部  
各1チームとし、男子8名、女子8名の合計16名とする。
  - (2) 町村の部  
各1チームとし、男子6名、女子6名の合計12名とする。
- 3 競技方法  
適用ルール
  - (1) 競 技
    - ①8ホール×4ラウンド(32ホール)をプレーする。
    - ②打順は、ローテーション方式とする。
    - ③クラブ・ボールは認定品を使用すること。
  - (2) 選手変更  
選手変更は、大会当日の受付時に申し出ること。
  - (3) 規 則  
日本グラウンド・ゴルフ協会ルールを適用する。
  - (4) 順 位
    - ①市の部は、チームの上位12名(男子6名、女子6名)の合計打数の少ないチームを上位とする。
    - ②町村の部は、チームの上位10名(男子5名、女子5名)の合計打数の少ないチームを上位とする。
    - ③市の部、町村の部の合計打数が同じ場合は、日本グラウンド・ゴルフ協会ルール「公式大会第三章」により順位を決定する。
  - (5) 表 彰  
大会表彰要領第10条による。
- 4 そ の 他
  - (1) 小雨決行につき、雨具を持参してください。
  - (2) スポーツ保険等に加入の上、参加してください。