

第76回八戸市総合スポーツ大会 各競技実施要項

陸 上 競 技

(東運動公園陸上競技場)

1. 期 日 10月13日(日) 監督会議 午前8時45分 競技開始 午前9時(予定)
2. 種 目
 - ①男 子
 - A 30歳未満 100m・400m・1,500m・走幅跳・砲丸投(6.0Kg)
 - B 30歳～39歳 100m・800m・走幅跳・砲丸投(6.0Kg)
 - C 40歳～49歳 100m・1,500m・砲丸投(6.0Kg)
 - D 50歳～59歳 100m・2,000m
 - E 60歳以上 2,000m
 - F 年齢制限なし 400mリレー・5,000m
 - ②女 子
 - G 30歳未満 100m・走幅跳・砲丸投(4Kg)
 - H 30歳以上 100m・砲丸投(4Kg)・走幅跳
 - I 年齢制限なし 400mリレー・800m
 - ③男女混合リレー 400m
(第1走者女子、第2走者男子30歳～39歳、第3走者女子、第4走者男子40歳～59歳)
3. 参加制限 各種目2名、同一種別1人2種目まで出場できるが、種別をまたがっての出場はできない。ただし、女子400mリレー、男女混合リレーを除く。
 - ・ 例：42歳の選手がBの100mとCの100mの両方に出場できない。
 - ・ 男子の場合：A、B、C、D、EとFの5,000mに出場の選手はFの400mリレーに出場できる。
また、BまたはC、Dは、男女混合400mリレーに出場できる。
 - ・ 女子の場合：G・HとIの800mに出場の選手は男女混合400mリレーに出場できる。
4. 表 彰 1位～8位までに賞状を授与する。
5. 採 点
 - ① 男女の合計点で決定。
 - ② 同点の場合は優勝種目の多い方を上位とする。
 - ③ 得点は1位6点、以下6位1点とする。
6. 申 込 別紙申込一覧表に必要事項を入力の上、申込む。
7. 主な競技注意事項
 - ・ 本競技会は、2024年度日本陸上競技連盟規則によって行う。その他は、本大会要項による。
 - ・ 出場選手は、必ず地区名の付いたユニフォームを着用するか、アスリートビブス(ゼッケン)を付ける。
 - ・ 競技区域内に外部と通信できる機器(スマートフォン等)を持ち込まないこと。
 - ・ スタートの合図は英語で行う。不正スタートは1回で失格とする。

- ・スパイクピンの長さは、トラック競技は9mm以下、フィールド競技は11mm以下を使用すること。
- ・競技に使用できる靴底の厚さは、800m未満のトラック競技及びフィールド競技については20mm以内、800m以上のトラック競技については25mm以内とする。
- ・トラック競技はすべてタイムレースとし、同タイムは同順位とする。
- ・招集時間について、トラック競技は競技開始時刻の15分前までに招集所（100mスタート付近）で、フィールド競技は競技開始時刻の45分前までに競技を行う場所で点呼を受けること。**競技の進行状況にかかわらず、点呼は予定時刻までに受けること。**各地区の監督は、出場選手への周知を徹底すること。
- ・リレーのオーダー用紙は、招集所で配布している。競技開始予定時刻の1時間前までに必要事項を記入して招集所へ提出すること。

8. その他の注意事項

- ・当日のタイムテーブルは、競技会の2週間前を目途に八戸市陸上競技協会HPに掲載する。
八戸市陸上競技協会HP
<https://sites.google.com/view/hachinoherikujou/>
- ・個人情報の保護や様々なトラブルを回避する観点から、競技会における選手や応援者の画像・動画を撮影し、SNS等を通じてインターネット上にアップすることは控えること。
- ・本競技会の撮影は、スタンドから行うこと。
- ・女子選手の撮影については、撮影禁止区域を設定しているため、注意すること。

女子選手撮影禁止区域

- ① 全トラック競技・・・スタート位置後方及び走路正面
- ② 走幅跳・・・・・・・助走路正面及びその延長線上

軟 式 野 球

(東運動公園野球場・長根公園野球場・南郷野球場)

1. 期 日 10月5日(土)・6日(日)・12日(土)・13日(日)・14日(月・祝)
2. 参加資格 39歳以上の者(9月30日現在39歳以上の者)
3. 参加人員 監督・主将を含め25名以内とする。
4. 使 用 球 全日本野球連盟公認球M号を使用する。
5. 規 則 全日本軟式野球連盟規則及び大会規定を適用する。
6. 大会規定
 - (1) 全試合7回戦とし、4回終了後10点差以上、5回終了後7点差以上はコールドゲームとする。(全試合に適用)
 - (2) 全試合1時間30分を経過したら次のイニングには入らないものとする。
 - (3) 延長戦は8回及び1時間30分を経過したイニング完了後から特別ルール(打者継続無死走者一・二塁)で1回のみ行う。それでも決しない場合は抽選で勝敗を決する。
7. そ の 他
 - (1) 背番号は、監督30、主将10とする。
 - (2) 私服のベンチ入りは2名までとする。(年齢・性別の制限はなし)
 - (3) ユニホームを揃えることが望ましいが、できない場合は、帽子・ユニホーム・アンダーシャツ・ストッキング(アンダーソックス)・スパイクは必ず着用すること。ただし、同一の背番号の者がいないようにする。
 - (4) 打者のヘルメット、捕手のレガース・ヘルメット・プロテクター・ファールカップの着用は、原則として望ましいが、無しでも認める。但し、事故のある場合はチームの責任とする。
 - (5) 投球練習を受ける捕手、代理捕手は、フェイスマスクとファールカップを着用のこと。
 - (6) チームは試合開始予定時刻の1時間前に球場入りし、代表者が本部に到着を告げること。
 - (7) メンバー表の交換は、第1試合目は試合開始予定時刻30分前に、第2試合目以降は前の試合の3回終了時に本部席で行うのでメンバー表3部(自チーム控えは含まない)を提出すること。
 - (8) ベンチはチーム番号が小さい方が1塁側、大きい方が3塁側とする。
 - (9) 試合球は野球協会が準備する。各チームは試合球負担金として2,000円を初戦会場で運営責任者へ納入すること。
 - (10) ロージンは各チームで準備すること。
 - (11) 審判の手伝いについて
 - ア. 試合終了後、次の試合に両チーム各2名出すこと。
 - イ. 初日の各球場の第1試合は、初日同球場最終試合のチームから各2名または4名出すものとする。
 - ウ. 3日目の各球場の第1試合目は、3日目第2試合の2チームから各2名出すものとする。
 - エ. 4日目の東球場の決勝戦の補助員は、両チームのベンチから1名ずつとする。
 - (12) 球場内のゴミ処理については、各チームで行うこと。
 - (13) 雨天の場合は午前7時以降に、監督が東球場(Tel.35-1029)へ連絡すること。
 - (14) 打順表には必ず参加申込書全員の選手を記入すること。
 - (15) 球場内でのバッティング練習はトスバッティングしか許されない。
 - (16) 芝生で練習する際は、アップシューズで行うこと。

バスケットボール

(八戸市体育館)

1. 期 日 10月12日(土)・13日(日)
2. 種 目 男子・女子
3. 参加人員 監督・コーチ・マネージャー各1名、選手15名、計18名以内とする。
※本人、住所確認できるものを持参してください。
(提示しない場合は、本人の出場停止、チームの失格とします。)
4. 競技方法 トーナメント方式の8分のクォーター制とする。
(参加チーム数、試合数が多い場合は、7分のクォーター制とします)
5. 審判規定 最新の日本バスケットボール協会規定による。
6. 注 意 ユニフォームには必ず前後に番号を付けること。
(濃淡両方持っているチームは、できるだけ持参すること。)
7. そ の 他 (1) 各チームから審判を1名並びにオフィシャルを4名出し、割当て時刻の30分前までに集合してください。特に一日目の審判は、確実に各チームで担当をお願いします。
(2) 一日目の第1試合(A・Bコート)の審判及びオフィシャルは、各コート第2試合のチームが行うこと。第2試合以降は、前の試合のチームが順次、審判及びオフィシャルを行うものとします。また、二日目も二日目に残ったチームでオフィシャルをお願いします。

バレーボール

(八戸市東体育館)

1. 期 日 10月13日(日)・14日(月・祝)
2. 種 目 男子・女子
3. 競技方法 3セットマッチ(2セット先取)・トーナメント方式
4. 規 則 日本バレーボール協会、6人制ルールによる。
但し、得点はラリーポイント制25点。
ネットの高さ 男子2.40m、女子2.20mとする。
5. 参加人員 監督・コーチ・マネージャー・選手12名以内とする。
6. そ の 他 試合審判は各チームの帯同審判員2名をお願いします。(本人に了解を得ておくこと)
その他に補助役員7名もお願いします。(線審4名・点示2名、記録1名)

ソフトテニス

(新井田公園テニスコート)

1. 期 日 10月13日(日) 午前9時
2. 参加人員 男女を問わず3ペア対抗、補欠2ペア。2ペアでも出場を認める。
3. 競技方法 リーグ戦及びトーナメント方式。
7ゲームマッチとする。
審判は、相互審判とする。
4. 規 則 日本ソフトテニス連盟ハンドブックによる。

卓

球

(八戸市体育館)

1. 期 日 10月14日(月・祝) 午前9時
2. 種 目 団体戦
(1. 男子、2. 女子、3. 男子50歳以上又は女子40歳以上、4. 女子、
5. 男子)
3. 競技方法 参加チーム数が16チーム以下の場合、予選リーグ・決勝トーナメント方式(上位
2チームが決勝トーナメントへ)、17チーム以上の場合トーナメント方式にて行う。
4. 規 則 日本卓球協会制定現行ルール 硬式
リーグ戦は11本3ゲーム
トーナメントは11本5ゲーム
使用球は、40mmプラスチックボール(ニッタクプレミアムクリーン)とする。
5. そ の 他 重複出場不可、3人でも出場可。組み合わせ抽選は当日行う。
(昨年の結果から第1シード大館、第2シード上長とする。)

弓

道

(八戸市弓道場)

1. 期 日 10月11日(金) 午後7時
2. 競技方法 1人8射
3. 参加人員 選手3名、補欠2名。2名でも出場は認める。
4. 資 格 未経験者は除く。
5. そ の 他 組み合わせ抽選は当日行う。

剣**道**

(八戸市武道館)

1. 期 日 10月13日(日) 午前9時
2. 競技方法
- ・4チーム以上の場合はトーナメント方式で順位を決する。
 - ・3チームの場合は、リーグ戦で順位を決する。
 - ・勝者数法とし、勝者同数の場合は、取得本数の多いチームを勝ちとする。
 - ・勝者数、取得本数ともに同数の場合、トーナメント戦の場合は代表決定戦を行い、リーグ戦の場合は引き分けとする。
 - ・リーグ戦終了後に順位が決しない場合は、代表決定戦で順位を決する。
 - ・試合時間3分、3本勝負、引き分けあり。
 - ・代表決定戦は、試合時間2分、1本勝負とし、2分の延長をくり返す。
3. 参加人員 監督1名、選手5名、補欠2名。選手3名又は4名でも出場を認める。
4. 資 格 五段以下。
5. そ の 他 所属地区名を垂に付けること。
組み合わせ抽選は当日行う。
オーダー表は事務局で準備する。
選手は試合中、面マスク又はシールドを装着すること。

地区名	先鋒	次鋒	中堅	副将	大将
-----	----	----	----	----	----

(事務局で準備)

バドミントン

(八戸市体育館)

1. 期 日 10月14日(月・祝) 午前8時30分監督会議、午前9時試合開始
2. 競技方法 チーム戦
- ①男子ダブルス (年齢制限なし)
 - ②女子ダブルス (年齢制限なし)
 - ③混合ダブルス (年齢制限なし)
3. 参加人員 男子3名、女子3名の6名以上とする。
4. 規 則 日本バドミントン協会審判規定による。
5. そ の 他 選手の試合の服装は日本バドミントン協会公認を基本とするが、特に規制はしない。
ユニフォームの背面に必ずチーム名を入れること (ゼッケンでも可)。
字体の大きさ横30cm・縦15cm、字体の色 自由。
監督会議において、メンバーの変更を認める。

ソフトボール（女子）

（新井田公園多目的広場）

1. 期 日 10月12日（土）・13日（日）
2. 競技方法 4チーム以上の場合はトーナメント方式で順位を決する。
3チームの場合は、リーグ戦で順位を決する。
リーグ戦の場合、順位はリーグ戦の成績による。
勝率が同じ場合は、次の順序によって決定する。
（1）総得失点差
（2）総失点
それでも同じ場合は、両チームまたは、3チーム1位または2位として点数を按分する。
3. 参加人員 1チーム20名以内（監督・コーチを含む）。
4. 用 具 ボールは、ジョイフルスローピッチソフトボール
5. 規 則

令和6年度八戸市総合スポーツ大会 スローピッチソフトボール競技規則

※この競技規則に記載されていないルールは、2024オフィシャルソフトボールルールに準拠する。

【競技場】

- 1 本塁から外野フェンスまでの距離は、50m以上61m以内
- 2 投球距離は、12.19m

【用具】

- 1 金属製スパイクは禁止
- 2 捕手は、ヘルメット・マスク・プロテクター・レガースを着用する。
- 3 打者、走者は、ヘルメットを着用する。

【プレイヤー】

- 1 守備のプレイヤーは10人。
- 2 エキストラプレイヤー（EP）を採用したチームは、11人で攻撃を行う。
エキストラプレイヤーは、打撃だけでなく他のプレイヤーと交代して守備につくこともできる。
- 3 スターティングプレイヤーであれば、エキストラプレイヤーも再出場できる。
- 4 プレイヤーが走者になったとき、けが等により走者として継続できなくなったときはテンポラリーランナーを使用することができる。アウトカウントに関係なく、塁上の走者以外の選手で、打順が最後に回ってくる者をテンポラリーランナーとする。

（注）テンポラリーランナーに間違った選手が出た場合には、正しい選手と交代させる。（それに対するペナルティはない）

【試合】

- 1 7回。得点差によるコールドゲームは採用しない。
- 2 試合開始後、70分を過ぎたら新しいイニングに入らない。
- 3 1イニングの得点が5点に達したら攻守交代とする。ただし、ホームランの場合のみ5点を超えても得点にする。
- 4 7イニング終了時または規定時間経過後に同点の場合は、ベンチに入っているプレイヤーの中からチームの代表5人ずつによる抽選を行い勝敗を決める。

【投球】

- 1 投手は軸足を投手板に触れて立ち、自由足は投手板の横幅よりも内側で地面に触れていること。
- 2 投手は、身体の前面を打者に向け、球を片手または両手で持って、1秒以上5秒以内完全に停止した後に、投球動作をおこななければならない。
- 3 投球は、打者の身長以上の高さでアーチを描くように投げなければならない。
- 4 投手が、故意四球を望むときは、そのことを球審に申し出れば投球する必要はない。
- 5 投球が地面に触れるかホームプレートを通ったらボールデッドになる。
- 6 準備投球は1分間を限度とし、初回または投手交代時は3球、それ以外は1球とする。

【打撃】

- 1 打者が投球をバントしたり、チョップヒット（打球を地面にたたきつけてバウンドさせる打法）をするとアウトになる。
- 2 ツーストライク後のファールボールは、打者アウトになる。
- 3 死球は認めず、ボールとなる。

【走塁】

- 1 投球を打者が打つか、ホームプレートに達する前、またはワンバウンドする前に走者が塁を離れると離塁アウトになる。（打ってから、塁を離れる）
- 2 打者が空振りしたときの離塁は、走者をアウトにしないで元の塁に戻る。ただし、離塁アウトは優先される。
- 3 盗塁は、認められない。
- 4 守備者は、走者との衝突を避けるよう努め、走者のために塁の前面の半分以上を空けておかなければならない。

サ ッ カ ー

(多賀多目的運動場)

1. 期 日 10月13日(日)・14日(月・祝)
2. 参加資格 チームを構成するメンバーは全員35歳以上とする
(年齢基準日は、令和6年4月1日現在)
3. エントリー ① エントリーは20名以内。監督が選手として出場する場合には、これに含まれていなければならない。
② 参加チームは統一されたユニフォーム(シャツ・ショーツ・ソックス・GK用共)を着用すること。
※正・副 2着 色違いを用意すること。
4. 試合時間 ① 試合時間は50分とする。(前・後半25分)
② ハーフタイムのインターバルは5分とする。
③ 50分で勝敗が決しない時は、ペナルティキック方式によって次回戦への進出チームを決定する。
④ ただし、決勝戦は50分で勝敗が決しない時は、延長10分(前・後半5分)を行った後、ペナルティキック方式によって勝敗を決定する。
5. 競技方法 ① 試合はトーナメント方式とする。
② ルールは、2024/2025年度日本サッカー協会競技規則による。
③ 選手交代は9名までの再交代とする。(一度退いた競技者も再び出場でき何回でも交代可能とする。)
6. そ の 他 ① 試合終了後の選手同士の握手の実施をお願いします。
② 眼鏡及びネックレス・指輪・ピアスなどの装身具の着用を禁止する。
③ 試合球は大会本部で用意する。
④ 各チームは帯同審判を同行すること。審判をお願いすることになります。
⑤ ゴミは必ず持ち帰ること。

水

泳

(ヤクルト八戸スイミングスクール)

1. 期 日 10月13日(日) 午前9時

2. 種 目	男 子	25歳未満	自100・50	背100・50	平100・50	バタ50	個人メド200
		25～29	自100・50	背100・50	平100・50	バタ50	個人メド200
		30～34	自100・50	背 50・25	平100・50	バタ25	個人メド100
		35～39	自 50・25	背 50・25	平 50・25	バタ25	個人メド100
		40～44	自 50・25	背 50・25	平 50・25	バタ25	個人メド100
		45～49	自 50・25	背 50・25	平 50・25	バタ25	
		50～54	自 25	背 25	平 25	バタ25	
		55～59	自 25	背 25	平 25	バタ25	
		60～64	自 25	背 25	平 25	バタ25	
		65～69	自 25	背 25	平 25	バタ25	
		70～74	自 25	背 25	平 25	バタ25	
		75歳以上	自 25	背 25	平 25	バタ25	
		年齢制限なし	メド・レーラー (50×4)		フリー・レー (50×4)		
	女 子	25歳未満	自 50	背 50	平 50	バタ50	個人メド 100
		25～29	自 50	背 50	平 50	バタ50	個人メド 100
		30～34	自 25	背 25	平 25	バタ25	個人メド 100
		35～39	自 25	背 25	平 25	バタ25	個人メド 100
		40～44	自 25	背 25	平 25	バタ25	個人メド 100
		45～49	自 25	背 25	平 25	バタ25	
		50～54	自 25	背 25	平 25	バタ25	
		55～59	自 25	背 25	平 25	バタ25	
		60～64	自 25	背 25	平 25	バタ25	
		65～69	自 25	背 25	平 25	バタ25	
		70～74	自 25	背 25	平 25	バタ25	
		75歳以上	自 25	背 25	平 25	バタ25	
		年齢制限なし	メド・レーラー (25×4)		フリー・レー (25×4)		

3. 参加人員 1人2種目(リレーは除く)。(今年度からチーム制限は有りません)

4. 得点等

①男女の合計点で決定。

②同点の場合、日本水泳連盟規定による。

③得点は1位8点、2位7点、以下8位1点とする。

またリレーの得点は1位16点、2位14点、以下8位2点とする。

5. その他

① 競技結果の集計については、リザルト方式をとっているため、参加申込書に氏名の記載のない場合には、競技結果の集計ができません。リレーのみに参加する選手の氏名についても、必ずリレーの参加申込欄に記載するようお願いいたします。

② 参加申込は、八戸水泳協会ホームページにおいても受付けております。インターネットをご利用できる地区の皆様は、是非ご利用ください。

ボウリング

(ゆりの木ボウル)

1. 期 日 10月13日(日) 午前9時 競技開始

2. 競技種目 ① フリーの部団体戦(3人チーム)
② ハウスボールの部団体戦(3人チーム)
③ フリーの部個人戦(各地区3人まで)
以上3種目(男女混合可)とする。

3. 競技方法 ① デュアルレーン方式(1フレーム毎にレーンを変えて投球する方式)
② フリーの部団体戦
・・・1チーム3人とし、1人6ゲームを投球し、計18ゲームの得点により順位を決定する。
③ ハウスボールの部団体戦
・・・1チーム3人とし、1人3ゲームを投球し、計9ゲームの得点により順位を決定する。
④ フリーの部個人戦
・・・3ゲームを投球し、その合計得点により順位を決定する。
⑤ ハウスボールの部に組織選手(JBC, NBF)の参加は不可とする。
⑥ フリーの部団体戦とハウスボールの部団体戦の両方に出場することは出来ない。
⑦ ハンディキャップは下記のとおりとする

(ただし、年齢は4月1日現在の満年齢とする。)

	49歳以下	50～59歳	60～69歳	70～74歳	75～79歳
男子	0	5	10	15	20
女子	15	20	25	30	35

⑧ その他細部は、(公財)全日本ボウリング協会競技規定による。

4. 順位決定 ① 総合順位は、各種目のポイントの合計により決定する。
(同ポイントの場合は、フリーの部とハウスボールの部団体戦の合計点により決定する)
② 団体戦および個人戦において同点の場合は、ゲームのローハイにより、差が少ない方を上位とする。
③ 各種目のポイントは下記のとおりとする。

	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位
フリーの部団体戦	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
ハウスボールの部団体戦	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
フリーの部個人戦	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

5. その他 ① 参加料(全種目参加で21,000円)

	団体戦(円/チーム)	個人戦(円/1人)	靴代(円/チーム)
フリーの部	10,000	1,500	—
ハウスボールの部	5,000	—	1,500

② 参加者は、ユニフォームの背に地区名と氏名を明記する。
③ 個人ハイゲームは、フリーの部は団体戦と個人戦の9ゲームを、ハウスボールの部は団体戦の3ゲームを対象とします。
④ 開始式は、各地区とも監督以下全員が参加すること。
⑤ その他必要事項は、8時30分からの監督会議にて協議する。

6. 日 程

競技予定	
選手受付	8:00～8:30
監督会議	8:30～8:40
開始式	8:45～8:55
個人戦	9:00～10:30
フー団体戦前半	10:50～12:20
ハウスボール団体戦	12:35～14:05
フー団体戦後半	14:20～15:50
閉会式・表彰式	16:05～16:25

グラウンド・ゴルフ (新井田公園緑地)

- 期 日 10月14日(月・祝) 午前9時受付 午前9時30分開始
- 競技方法 1チーム6人による団体戦、4コース32ホールで行い、6人の合計打数で競う。
- 参加人員 1チーム6人
- 競技規則 日本グラウンド・ゴルフ協会オフィシャルルールを適用する。
- そ の 他 小雨決行。クラブ、ボール、マーカーは各自持参すること。

パークゴルフ (八戸美保野パークゴルフクラブ)

- 期 日 10月13日(日) 午前9時 受付
午前9時30分 競技開始
- 競技方法 4コース(36ホール・パー132)をストロークプレイで行う。ルールは日本パークゴルフ協会のルールを適用する。
- 参加人数 1チーム4人、補欠2名 各地区1チーム
- そ の 他 クラブ、ボールの無い方はパークゴルフ場に貸し用具が有ります。雨天決行。ただし、雷雨時は、競技本部で判断します。
- 参 加 料 1人800円とする。(プレイチケット使用不可)