

## 令和7年度 長井市民なわとびチャレンジ大会 開催要項

### <開催趣旨>

冬季間に気軽に取り組める軽スポーツであるなわとび運動を通して、特に子どもたちの丈夫で健康な心身の発育と体力向上を図る。また、親子や家族、職場の仲間らと冬季間における運動不足解消、健康の維持増進を図る。

- 1 主催 長井市
- 2 主管 一般社団法人長井市スポーツ協会
- 3 協力 長井市スポーツ推進委員会
- 4 期 日 令和7年 12月 7日(日)  
受付 8:30~  
開会式・競技説明 9:00~  
なわとび教室 9:20~ (プロ縄跳びプレーヤー生山ヒジキ先生による)  
競技開始 10:10~  
表彰式(全ての競技終了後)  
生山ヒジキ プレゼンツ☆全年齢無差別持久とび大会
- 5 会 場 長井小学校 体育館
- 6 参加対象 市内に在住または通学・通勤されている個人(小学生以上)もしくは市内各地域、職場、学校等で構成されたチーム  
※チームメンバーも原則、市内に在住または通学・通勤されている方に限る。
- 7 競技区分 (1) 個人の部  
①小学1・2年の部 ②小学3・4年の部 ③小学5・6年の部 ④一般の部(中学生以上)  
※すべての部門とも男女混合で競技を実施する。  
(2) ペアの部  
※親子・友達同士などペアは自由。  
(3) 団体の部  
※小学生から一般まで混合で出場可とし、部門はオープンとする。
- 8 種 目 (1) 個人の部  
① 小学1・2年の部 『30秒前とび』『30秒あやとび』※希望者のみ  
② 小学3・4年の部 『30秒前とび』『30秒あやとび』  
③ 小学5・6年の部 『30秒二重とび』『30秒あやとび』  
④ 一般の部(中学生以上) 『30秒二重とび』『30秒あやとび』  
1. 跳んだ回数で競う。時間は30秒とし、試技は1回のみ。  
2. 回数について、正しく測定されていない場合のみ、2回目の試技を認める。  
(2) ペアの部『30秒二人とび』  
1. 向かい合って1本の縄で二人とびで跳んだ回数で競う。  
2. 時間は30秒とし、試技は1回のみ。  
3. 回数について、正しく測定されていない場合のみ、2回目の試技を認める。

(3) 団体の部『大縄跳び』

1. 跳躍人数×跳躍回数のポイント制で順位を競うものとする。
2. チーム編成は、コーチャー（指示役）1名、ターナー（縄を回す人）2名、ジャンパー（跳ぶ人）5～20名とする。コーチャーとジャンパーは兼ねることができる。

競技方法は次のとおりで競うものとする。

- ① 試技は3分間を2回実施し、その中で最も良い記録で順位を決定する。
- ② 1回の試技時間内で何回でもチャレンジは可能とする。ただし3分に達した時点で跳躍を打ち切る。
- ③ 試技間の休憩は3分間とする。
- ④ 1回の試技におけるジャンパーの最低人数は5人とする。

### 特別企画

(3) 生山ヒジキ プレゼンツ☆『全年齢無差別持久とび』

1. 競技種目とは別に実施する。個人の部の前に全年齢無差別フリーで予選を行う。
2. 予選は『前とび1分間』を止まることなくクリアできれば、予選通過となる。
3. 決勝は全試合終了後『全年齢無差別持久とび』決勝として実施する。
4. 決勝で上位3名には生山ヒジキ先生からの賞品贈呈があります。

9 表 彰

- (1) 個人の部 各部門上位3位まで表彰する。
- (2) ペアの部『二人とび』上位3位までひょうしょうする。
- (3) 団体の部『大縄跳び』上位3位まで表彰する。

10 参加料

小・中学生1人200円、高校生以上1人300円 ※保険料含む

11 申込方法

参加申込書に記入のうえ、参加料を添えて長井市スポーツ協会に申込みこと。  
(長井市置賜生涯学習プラザ内事務室にご持参ください。)

12 申込期限

令和7年11月28日(金)※期限厳守

13 その他

- (1) 競技順は、申込み状況を踏まえて主催者で決定します。
- (2) 跳び縄は、ご自分のものを持参してください。ない方にはお貸しします。
- (3) 屋内用運動靴、タオル、防寒具、水分補給等は各自で準備してください。
- (4) 参加者については、大会事務局側で傷害保険に加入します。
- (5) 大会開催中及び競技中の怪我等については、主催者で応急手当を行います。
- (6) 参加申し込み後の参加料は中止となった場合でも返金しませんのでご了承ください。
- (7) 降雪時は、駐車場や周辺道路が混雑することも想定されますので、来場する際は時間に余裕をもってお越しください。
- (8) 体調の優れない場合や風邪症状のある方は参加を控えてください。

14 問合せ先

長井市スポーツ協会大会事務局（長井市置賜生涯学習プラザ内）  
TEL 87-0187 FAX 87-0178  
長井市健康スポーツ課スポーツ推進室  
TEL 82-8009 FAX 87-3310