

令和6年10月13日（日）

## 「健康体操体験」規則

### 1 内容・時間

#### 1部【「親子」で柔軟度 up、体幹力 up、運脳ゲームを楽しみましょう】

（受付）9：15 ～ 9：30

（体操）9：30 ～ 10：30

（定員）20組 先着順

※年長児から小学生は、保護者（パパ、ママ、祖父母）と一緒に参加すること。



#### 2部【「3B体操」で柔軟度 up、筋力 up、美body を目指しましょう】

（受付）10：30 ～ 10：40

（体操）10：40 ～ 11：40

（定員）40名 先着順



2 会 場 伊賀市民体育館

3 服 装 運動のできる服装、体育館シューズを着用

4 持 ち 物 飲み物、タオル、ヨガマット（持っている方のみ）

5 申 込

【申込期間】 7月1日（月）～9月2日（月）17：00

【提出物】 申込用紙

【申込方法】 F A X ・ メール ・ 持参 ・ 郵送

【申込場所】 伊賀市民スポーツフェスティバル実行委員会事務局

住 所：518-8501 伊賀市四十九町 3184 番地

伊賀市役所企画振興部スポーツ振興課内（本庁4F）

F A X：0595-22-9694 メール：[sports@city.iga.lg.jp](mailto:sports@city.iga.lg.jp)（TEL：0595-22-9635）

6 そ の 他 ヨガマットをお持ちでない方は当日貸し出します（無料）が、数に限りがありますので、ご自身でお持ちの方はご持参ください。

※申込用紙にヨガマット持参の有無を記載してください。



# 令和6年10月13日（日） 「ウォーキング」規則



- 1 時 間 ( 受 付 ) 9時00分 ~ 9時15分  
(開会式・霊山説明) 9時15分 ~ 9時30分  
(ウォーキング) 9時30分 ~ 11時50分  
※片道約1時間、山頂休憩20分程度  
( 閉 会 式 ) 11時50分 ~ 12時00分  
※天候や歩くスピードによって、時間やコースが変更になる場合があります。

- 2 場 所 霊山（伊賀市下柘植） 標高：765.8m 距離：3.7 km（往復）  
（集合解散場所：霊山駐車場（伊賀市下柘植 3252））

- 3 服 装 運動のできる服装、歩きやすい運動靴（履き慣れた）

- 4 持 ち 物 飲料、タオル

- 5 申 込

【対 象】 小学4年生以上

【定 員】 20名（先着順）

【申込期間】 7月1日（月）～9月2日（月）17：00

【提出物】 申込用紙

【申込方法】 F A X ・ メール ・ 持参 ・ 郵送

【申込場所】 伊賀市民スポーツフェスティバル実行委員会事務局  
住 所：518-8501 伊賀市四十九町 3184 番地  
伊賀市役所企画振興部スポーツ振興課内（本庁4F）  
F A X：0595-22-9694 メール：[sports@city.iga.lg.jp](mailto:sports@city.iga.lg.jp)（T E L：0595-22-9635）

- 6 その他 天候不良等による中止決定は、当日午前6時30分に行い、中止の情報は大会公式ブログにて通知します。

★大会公式ブログ<http://igasiminnsprofes.iga-log.com/> は、

でしてください。

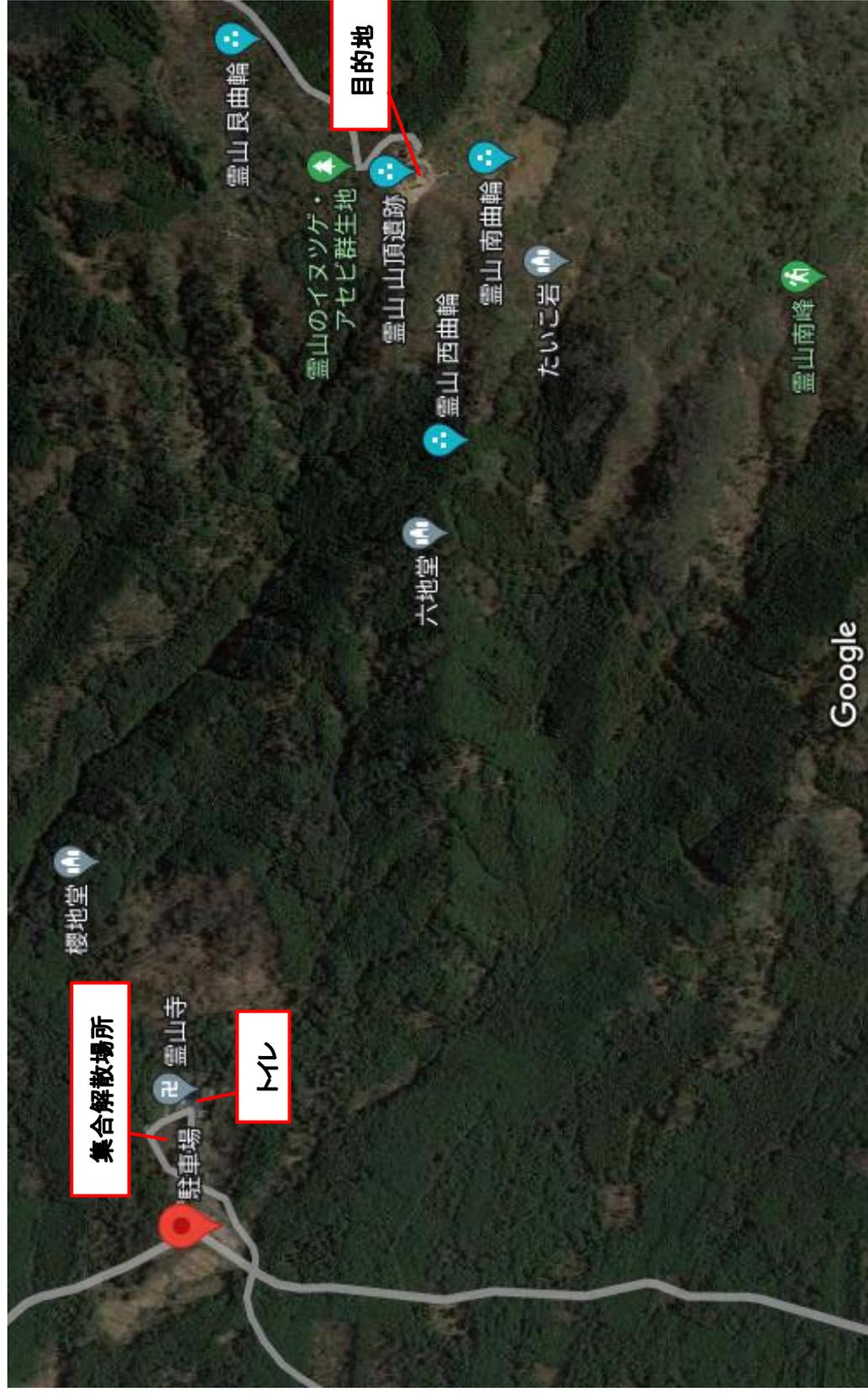
★2次元コード



伊賀市民スポーツフェスティバル 「ウォーキング」 マップ

霊山（伊賀市下柘植） 標高：765.8m 距離：3.7 km（往復） 所要時間：片道約1時間、山頂休憩20分

集合解散場所：霊山駐車場（伊賀市下柘植3252）



# 令和6年10月13日(日) 「ビーチボールバレー」規則



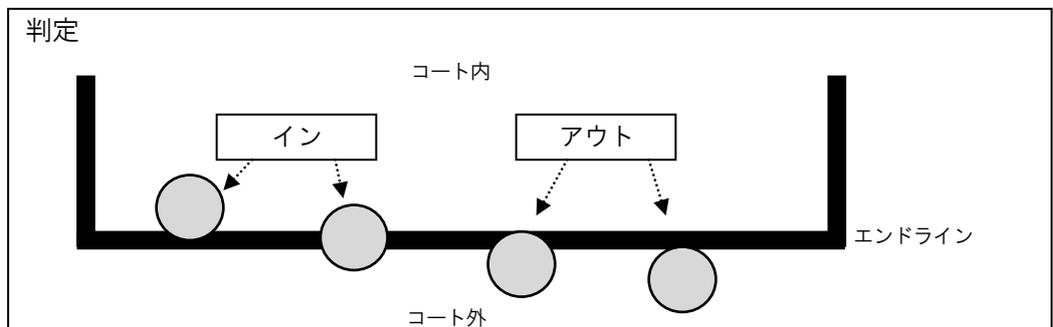
- 1 時間 (受付) 8時30分～9時00分  
(開会式) 9時00分～9時10分  
(競技説明) 9時10分～9時20分  
(競技) 9時30分～11時45分  
(閉会式) 11時55分～12時10分  
※チーム数によって変更する場合があります。

2 場所 阿山B&G海洋センターアリーナ

3 競技方法 団体戦(フリー)

- ・全チームトーナメントで行う。(チーム数によって変更する場合があります。)
- ・1試合3セットとし、2セット先取したチームが勝ちとなる。
- ・1セット9点を先取した方が、そのセットの勝者とする。
- ・8対8になったときはデュースとし、2点差がつくまで行う。
- ・第2セットはコートチェンジする。
- ・第3セットはいずれかのチームが5点を取ったときに、コートチェンジを行う。
- ・試合前及び3セットの前に、両チームの代表者がじゃんけんでサーブ権かコート選択かを決める。
- ・第2セットのサーブ権は前のセットでサーブを行っていないチームとする。
- ・サーブは肩の高さを越えてはならない。(オーバーサーブは不可。)
- ・サーブミスは相手チームの得点とする。
- ・同じ人のサーブは3点連取までとする。  
(3点連取したら該当チームはローテーションする。)
- ・サービス権を得たチームは、時計回りにローテーションする。
- ・ローテーション順は、1セット終了まで変更することはできない。

- 4 競技規則
- ①コート内選手は4名で、選手交代は1セットに4回まで可能とする。  
(チームは、選手4名以上8名以内で構成すること。4名以下となった場合は、失格とする。)
  - ②ボールは必ず3回で相手のコートに返す。ただし、ブロックはカウントしない。
  - ③ボールは1人1回しか触れることはできない。ただし、ブロックで触れた場合はもう一度だけ触れてもよい。
  - ④ネットを超えてボールに触れてはいけない。
  - ⑤ボールイン・アウトの判定は、ボールの中心で判定する。  
(ボールの中心がエンドラインにかかっていればインとなる。)



- 5 競技用具
- コート・・・バドミントンコート(縦11.88m×横6.10m)
  - ネット・・・高さ2.00m
  - ボール・・・ビーチボール(直径27cm)

# 令和6年10月13日（日） 「ビーチボールバレー」規則

- 6 表 彰 優勝・準優勝・3位まで
- 7 服 装 運動のできる服装、屋内用シューズを必ず着用すること
- 8 持 ち 物 飲み物・タオル
- 9 申 込  
【定 員】 チーム申込：15チーム（先着順） 個人申込：25人（先着順）  
※申込数によって変更する場合があります。
- 【チーム編成】 チームで申込をする場合は、4名以上～8名以内でチームを編成すること。  
※個人でも申込をすることができる。チーム分けは当日に発表する。
- 【申込期間】 7月1日（月）～9月2日（月）17：00
- 【提 出 物】 申込用紙
- 【申込方法】 F A X ・ メール ・ 持参 ・ 郵送
- 【申込場所】 伊賀市民スポーツフェスティバル実行委員会事務局  
住 所：518-8501 伊賀市四十九町 3184 番地  
伊賀市役所企画振興部スポーツ振興課内（本庁4F）  
F A X：0595-22-9694 メール：[sports@city.igalg.jp](mailto:sports@city.igalg.jp)（TEL：0595-22-9635）
- 10 そ の 他 【事前練習会を行います】  
（日 時）令和6年9月14日（土）午前9時00分～11時30分  
（会 場）阿山B&G海洋センターアリーナ  
（持ち物）飲料・体育館シューズ  
・自由参加で、参加申込をしたチーム・個人どちらでも参加可能です。  
・ルール説明や、実技練習を行います。  
・申し込みの際、申込用紙に参加可否をご記入ください。

令和6年10月13日（日）

## 「軟式野球」規則

1 時 間 (受 付) 8時15分～8時30分  
(開 会 式) 8時30分～8時45分  
(1 試 合) 9時00分～

2 会 場 上野運動公園野球場



3 試合方法 団体戦（フリー）

- ・トーナメント方式で行い、敗者同士での試合は行わない。
- ・5回戦で行う。60分を超える場合は次のイニングに入らず試合終了とする。
- ・試合終了時点で決着のつかない場合は、抽選で勝敗を決定する。
- ・3回以降10点差でコールドゲームを採用する。
- ・1日で全試合を行う。

4 競技規則

- ・ルールは2024年度公認野球規則に準ずる。
- ・判定については審判に従うこと。（※審判は、野球協会が行う。）
- ・判定に不服がある場合は、監督並びにチーム代表者に限り抗議することができる。
- ・試合球は、全日本軟式野球連盟公認ケンコーボールM号球（一般）を採用する。
- ・球数制限はなしとする。
- ・試合が終了次第、次試合にむけ試合を行っていたチームがグラウンド整備をすること。

5 表 彰

優勝・準優勝・3位まで  
(※準決勝敗者同士の3位決定戦は行わず同率3位とする。)

6 服 装

- ・ユニフォーム、スパイクを着用する。
  - ユニフォームは、統一していなくても出場可とするが背番号がない場合は、事前に申し出ること。また、スパイクに代わるものとして運動靴等は着用できる。
  - 背番号は登録番号とし、選手を1～19、監督を30とする。

7 持 ち 物

- ・各チームから、試合毎に公認ボール2球（新品）を提供すること。  
(試合後チームへ返却するが、試合中に無くなった場合についてはこれを適応しない。)
- ・用具は、原則として各チーム持参すること。  
※ただし、ヘルメット・バット・キャッチャー防具がチームで用意できない場合は、協会から貸し出すので申込時にその旨記載すること。

8 申 込

【チーム編成】 参加資格のある中学生以上の者で、9名以上～20名以内でチームを編成すること。  
※全選手が未成年（18歳以下）の場合は、監督・代表者に成人以上の者（高校生は不可）を必ず登録すること。

【参加チーム数】 最大6チーム（先着順）

【申込期間】 7月1日（月）～9月2日（月）17:00

【提出物】 申込用紙

【申込方法】 FAX・メール・持参・郵送

【申込場所】 伊賀市民スポーツフェスティバル実行委員会事務局

住 所：518-8501 伊賀市四十九町3184番地

伊賀市役所企画振興部スポーツ振興課内（本庁4F）

FAX：0595-22-9694 メール：[sports@city.iga.lg.jp](mailto:sports@city.iga.lg.jp) (TEL：0595-22-9635)

令和6年10月13日（日）

## 「軟式野球」規則

9 代表者会議及び抽選会

【期 日】 令和6年9月17日（火）

【時 間】 午後8時15分～9時15分

【場 所】 ゆめぼりすセンター 2F 東1・2・3会議室

※チーム代表者（1名）は必ず出席すること。欠席した場合は棄権とする。

10 その他

天候不良等による中止決定は、当日午前6時30分に行い、中止の情報は大会公式ブログにて通知します。

★大会公式ブログ<http://igasiminnspofes.iga-log.com/> は、

でしてください。

★2次元コード



令和6年10月13日（日）

## 「カローリング」規則



- 1 時 間 (受 付) 8:00 ~ 8:30  
(開 会 式) 8:30 ~ 8:45  
(競技説明) 8:45 ~ 9:00  
(競 技) 9:00 ~ 13:30  
※参加チーム数によって変更する場合があります。
- 2 会 場 上野南中学校体育館
- 3 競技方法 団体戦（フリー）  
・各チーム3試合の対戦を行い、カローリング協会の競技規則により得点をつけ、総得点で順位を決定する。  
    >予選・決勝は行わない。  
    >対戦相手については、抽選会で決定する。  
    >同じ地区のチームがあたらないように抽選時に配慮する。  
    >ジェットローラーの赤・黄・青で得点した得点を（ ）に記入する。  
        →これらが小数の得点として、順位に影響する。  
    >各チームの順位は、3試合の総得点で競うため最終までわからない。  
・対戦相手の欠席による不戦勝の場合は、15-0とする。  
・審判については基本的にセルフジャッジ（双方の協議）とする。  
    >各組にスポーツ推進委員等を配置し、進行を行うが、競技指導及び審判は行わない。  
        原則として、もしも反則があっても、セルフジャッジがなければ判断は行わない。  
・各チーム、自分のブロック内の各試合に審判補助員を一人出す。  
    （小学年以下のメンバーチームも、必ず審判補助員を出すこと。）
- 4 競技規則  
・日本カローリング協会制定メジャー競技規則を準用するが、ローカルルールを適用する  
    >それぞれのチームの各プレーヤーが、1個のジェットローラーを交互に投球して得点を競う。  
    >インニング終了時にポイントゾーンの中心に最も近い位置にジェットローラーを停止させたチームが得点を得る。相手チームは0点とする。6インニング行う。  
    >投球フォームは床面に両膝もしくは片膝をつき、ハンドル上部に手のひらを軽く当て押し出すように投球する。立ったままや中腰、走りながらの投球は反則とする。  
    >投球時間は規定しないが、ゲームのスムーズな進行上、ジェットローラーをおいてから10秒以内程度のうちに投球する。  
    >試合中の選手交代は認めない。
- 5 表 彰 優勝・準優勝・3位まで
- 6 服 装 運動のできる服装  
    ※ゼッケンは必要ないが、当日会場で服に投球順を表示する（番号書いたテープを貼る）。  
    体育館シューズを必ず着用すること。
- 7 持 ち 物 飲料
- 8 申 込  
    【参加チーム数】最大32チーム  
        ※最大チーム数が超えた場合  
            >事務局で抽選を行い、出場不可となったチームのみ代表者に連絡を入れる。  
            >地区から出場した場合、1チームは必ず出場できることとし、同地区から複数チームがある場合、調整を依頼することがあります。

【期 間】 7月1日（月）～9月2日（月）17:00

# 令和6年10月13日（日） 「カローリング」規則

- 【提出物】 申込用紙
- 【申込方法】 F A X ・ メール ・ 持参 ・ 郵送
- 【申込場所】 伊賀市民スポーツフェスティバル実行委員会事務局  
（伊賀市レクリエーション協会事務局）  
住 所：518-8501 伊賀市四十九町 3184 番地  
伊賀市役所企画振興部スポーツ振興課内（本庁4F）  
F A X：0595-22-9694 （T E L：0595-22-9635）  
メール：[sports@city.iga.lg.jp](mailto:sports@city.iga.lg.jp)

## 9 代表者会議及び抽選会

- 【期 日】 令和6年9月17日（火）
- 【時 間】 午後8時15分～9時15分
- 【場 所】 ゆめぼりすセンター 2F 大会議室
- ※チーム代表者（1名）は必ず出席すること。欠席した場合は棄権とする。