

第71回昭島市民体育大会  
**令和6年度 第二ブロック防災運動会プログラム**  
**(雨天用)**

〔日時〕 令和6年11月10日(日) 午前9時から午後1時まで  
 〔会場〕 昭島市立玉川小学校 **体育館** (体育館用の上履をご用意ください)  
 〔集合〕 午前8時50分  
 〔開会式〕 午前9時 準備体操  
 〔競技開始〕 午前9時15分

各自治会色 (タスキ・バトン等)		
第一(赤) / 第二・四(黄) / 第三(緑) / 第五(青)		
競技者年齢	幼児	未就学児
	小学生	低学年 1.2.3年生
		高学年 4.5.6年生
	大人	中学生以上~64才
シニア	65才以上	

順番	種目	出場者	コース(人数)	レース	備考
1	AED・心肺蘇生訓練	全員参加	/	/	代表者以外周りで見学
2	防災クイズ (A・B・C 3択)	全員参加	/	/	体育館中央に集合
3	宝さがし	幼児	10人	3レース	
4	風せん割り競走	高学年 男女	5人	6レース	
5	親子二人三脚	低・高学年 男女 + 保護者	5組	4レース	低学年 約10m折り返し 高学年 約20m折り返し
6	スプーンリレー	低学年 シニア	集合人数÷5 集合人数÷5	1レース	男女・世代混合
9	輪投げ	小学生 大人 シニア	小学5×5 大人5×5 シニア5×5	各1レース	世代別順位
8	玉入れ	小学生・シニア	集合人数÷2	3回戦	混合
⑨	玉入れ (対抗)	大人 男女混合	男性 5 女性 5	各3回戦	トーナメント方式
	昼食				
	マスゲーム	老若男女	/	/	
⑩	ムカデ競走 (対抗)	大人 男女	男性 5 女性 5	各1レース	約20m折り返し
⑪	ビン倒しリレー (対抗)	大人 男女	男性 5 女性 5	各1レース	

※ 閉会式

閉会式終了後片付け / ゴミの確認 / 遊具の確認 / 体育館・トイレ清掃 / 借用物返却 等

- \* 対抗競技⑨⑩⑪については、各自治会より人数を選出してください。
- \* 駐車場はありません。自転車については駐輪場に整列してください。