

☆明るく楽しいスポーツを！

☆地域とのコミュニケーションはスポーツで！

西砂川地区体育会だより

☆Let's Go! Nishisuna☆

発行日 令和7年 7月28日

発行責任者 西砂川地区体育会会長 斎藤 正敏



第45回 西砂川地区町民大運動会は平常開催します！

今年も7中校庭にて開催します。今年はトラックも使用します。○印が得点種目です。6種目。

10月13日（月） 7中校庭（9時～16時頃迄） 雨天時は中止です

種 目	区 分	参加資格及び内容
1 かけっこ・徒競走	男・女	5歳～小学3年生まで、50mを走ります。小学4年～一般は100m走ります
② 二人三脚リレー	男・女トラック	1チーム男子4、女子4 の4組。 1組50m走りリレーする
3 ストラックアウトリレー	男・女	1チーム5名×3＝15名（計30名）で紅白対抗戦。ボールを投げて当てる。
④ 大縄跳び	男・女	1チーム8人（跳ぶ人6人 回す人2人）90秒間で跳んだ回数で順位を決める。
5 幼児とデート	男・女	未就学児童（2歳以上）と60歳以上がカップルとなり、お土産を持ってゴールします。
6 縄跳び達人	小学生	グラウンドで縄跳びを行い、どれだけ長く跳んでおられるか？
⑦ 綱引き	男・女	男女各10名（1チーム20名）2回勝ったチームが勝利。20秒間で勝負。
8 飛べ！スペースシャトル	小・中学生	2人1組の競技で、水を入れたペットボトルを空に飛ばします。
9 大玉転がしリレー	男・女トラック	1チーム4人×4＝16名（計32名） 紅白対抗戦。50m転がしリレーします
10 借り物競走	60歳以上男女	テーブル上のティッシュボックスの中の紙に書かれた人物を会場内から探してゴール。
⑪ 水汲みリレー	なし	1チーム8名で年齢制限・男女の区別はありません。全チーム一杯までやります。
12 パン食い競走	なし	小学生以上。男女の区別はありません。1レース10名で実施します。
⑬ 高所玉入れ	男・女	中学生以上男女各10名（計20名）20秒間でいくつ入るかを競います
14 吹き矢リレー	なし	1チーム5名。男女の区別はありません。吹き矢で風船に当てリレーします
15 ムカデリレー	なし・トラック	1チーム5名×4＝20名。小学生以上。男女の区別はありません。50m走る
⑯ スプーンリレー	なし	お玉にピンポン玉をのせてコーンを廻り戻ります。1チーム8名で実施。男女区別なし



秋冬のイベントの紹介です



歩け歩け大会

残堀川の源流（水源）を見
に行こう（10km）

目的地 狭山池公園

日時 11月16日（日）

雨天中止（予備日なし）

集合 松中郵便局向い

東団地入口ポール前

9:00 9:20 出発

解散 箱根ヶ崎駅 14:15

その他 記録証持参
（ない方は当日発行）

小3以下は保護者同伴

帰路箱根ヶ崎駅からの
交通費が必要です

問い合わせ先（レク部）

090-3210-1428（村木）

第79回 立川市市民大会日程（秋冬バージョン）

- 1 ゲートボール 9月21日（日） 砂川中央地区運動広場
雨天9月22日（月）
- 2 バドミントン9月28日（日） 泉市民体育館 第一体育室
- 3 陸上 10月26日（日） 立川公園陸上競技場
雨天11月2日（日）
- 4 卓球 11月22日（土） 柴崎市民体育館 第一体育室
- 5 バレーボール女子 9月
21日（日）
- バレーボール男子 11月30日（日）
- 6 テニス 12月13日（土） 泉町・砂川中央地区
雨天1月10日（土）
- 7 駅伝 1月18日（日） 立川市役所周辺道路

泉市民体育館
第一・二体育室

陸上部からのお願い

毎年10月に開催される立川市民体育大会に向けて、近隣の小中学校や地域の方へ声をかけて参加者を募り、それぞれが日々練習に取り組んでいます。今年度も練習日を設けて大会に臨んでいきたいと思っています。大会への積極的な参加を、お願いします。

8月16日（土）松明まつり・松中小学校にて開催。健康吹き矢を実施します。
9月21日（日）健康フェア・7中にて開催。縄跳び検定・ポッチャを実施します。