

①タイムアタック！わんこそば

【内容】

チームで板を連結させながら、板の上で具材を落とさないように転がし、制限時間内にみらぞうにどれだけ食べさせられかを競う団体種目です。

【方法】

①選手(2~3人)はスタート位置に立ちます。※未就学児がいるチームは白いラインから始めます。

スタート枠内に入れるのは3人までです。

4~5人のチームは、リレー方式でのチャレンジとなります。

②1人1枚、板を持ちスタート位置に立ちます。

チーム全員で「いただきます！」と言ったら種目開始です。

チームで板を連結させながら、具材を板の上で転がし、具材を床に落とさないようゴールを目指します。

*具材がゴールに入らなかった場合は、スタート枠に戻り新たな具材を選びスタートしてください

③4~5人のチームは、スタート位置で交替します。

2週目以降は、具材テーブルで「おかわり」もしくは「どんどん」と言って新たな具材を

板にのせてもらいゴールを目指します。

④制限時間1分30秒

チームで協力し、制限時間内にみらぞうに沢山具材を食べさせて高得点を狙いましょう。

★次の場合は反則となりスタート位置からやり直しになります。

・具材を床に落としてしまう。

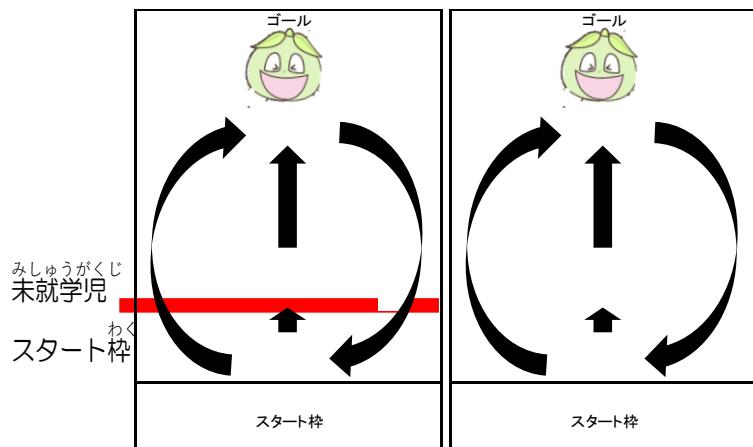
※未就学は落とした場所から再スタートします。

・手や身体で具材を押さえてしまう。

・競技エリアから参加者が出てしまう。

【記録】

ゴール合計点	2点まで	4点まで	5点	6点	7点	8点以上
得点	3点	5点	6点	8点	9点	10点



具材	得点	かけ声
めん	1点	おかわり
ネギ	2点	どんどん

※ネギは最大3回まで

②シューティング→アンブレラ

【内容】 様々なアイテムを高得点目指して傘へ投げ入れよう！

【方法】 ①1分間で傘へアイテムを投げ入れ、入った得点を競います。

(未就学児の方はかごへ投げ入れます)

②半径3.5mの円(中学生以上)と半径2.5mの円(小学生)と半径1.5mの円(未就学児)

の中心に的を設置します。

③試合開始前までにボーナスボールを投げる選手を1人決めてください。

④アイテムは持てるだけ持ち、その後は捨いながらラインに戻り投げてください。

⑤試合終了のホイッスルの後、ボーナスボールを1球だけ投げることができます。

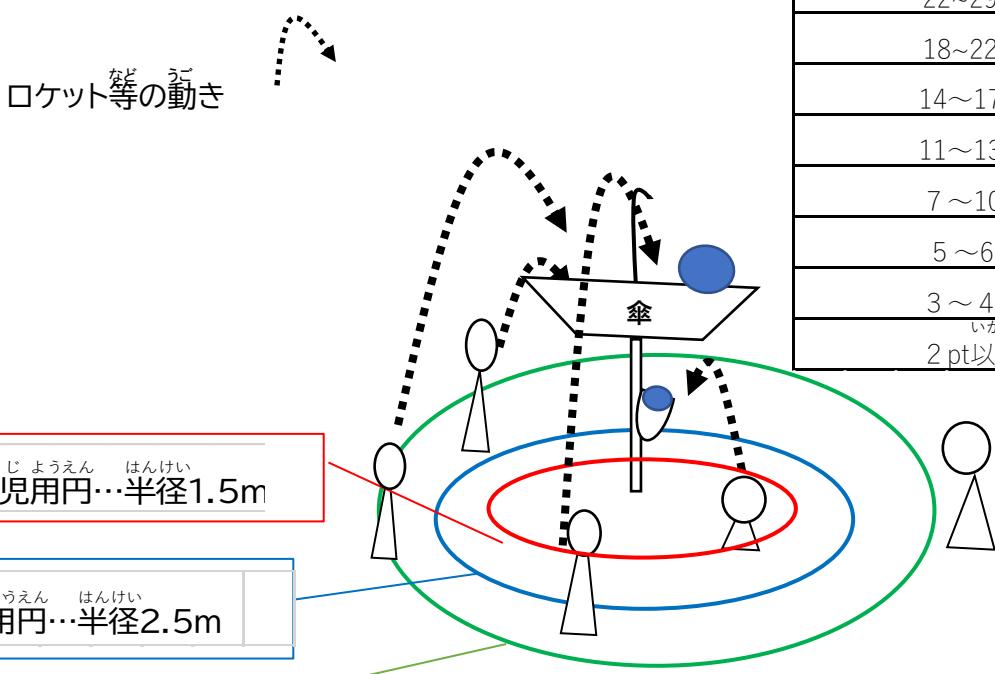
(チームで1人)

【記録】 ①口ケット…1個1pt 紅白玉…1個1pt ディスク…1枚2pt ボーナスボール…5pt

傘(かご)に入った物それぞれの合計がポイントになります。

点数	得点
40pt以上	10点
34~39pt	9点
30~33pt	8点
22~29pt	7点
18~22pt	6点
14~17pt	5点
11~13pt	4点
7~10pt	3点
5~6pt	2点
3~4pt	1点
2pt以下	0点

口ケット等の動き



未就学児用円…半径1.5m

小学生用円…半径2.5m

中学生以上用円…半径3.5m

くるま しょう ぶつ きょうそうぶつ

③車いす障がい物競走

【内容】 スポーツ車いすに乗って障がい物のあるコースを進み、ゴールを目指します。

【方法】 ①1人目が車いすに乗り、ボールを持ちます。

②開始の合図でスタート、障がい物のコーンを避けて進みます。

※ハンデとして

① 3年生以下:障がい物はナシ、ゴールしたらOK(きいろの矢印のコース)

②未就学児:障がい物はナシ、ボールもナシ

③3番目のコーンを過ぎたら、ボールをゴールにシートします。

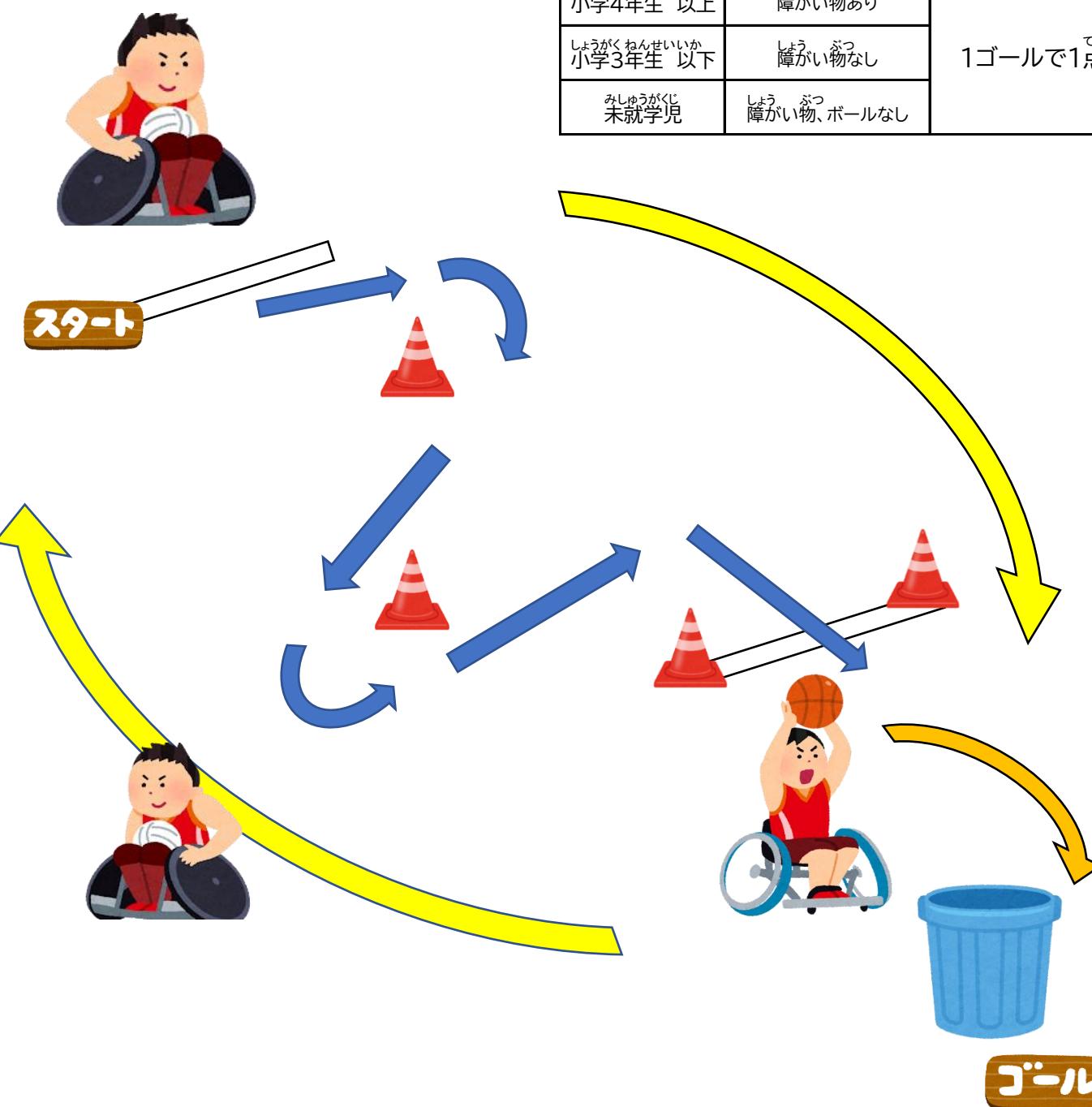
④スタートまで戻る(帰りは障がい物ナシ)

⑤次のランナーがスタートして同じコースを進む。(終了時間まで繰り返します)

【記録】 ①2分30秒以内にゴールを決めた数が得点となります。

②ゴール1回につき1点(最高10点)

カテゴリー	きより 距離・ハンデ等	とくでん 得点
しょうがくねんせいいじょう 小学4年生 以上	障がい物あり	1ゴールで1点
しょうがくねんせいいか 小学3年生 以下	障がい物なし	
みしゅうがくじ 未就学児	障がい物、ボールなし	



④せんたく玉入れ

【内容】ち散らばった靴下、手袋をきちんと丸めてかごに片付けよう！

【方法】① かごの周りに靴下、手袋が散らばっているので1セットに丸めて

かごに投げ入れよう！制限時間はチーム人数で異なります。

② 必ず同じ柄の靴下、手袋をキレイに丸めて1セットにしてください。

③ 小学生以上の人には座ったままプレイしてください。

大人はお尻を床から離してはいけません。

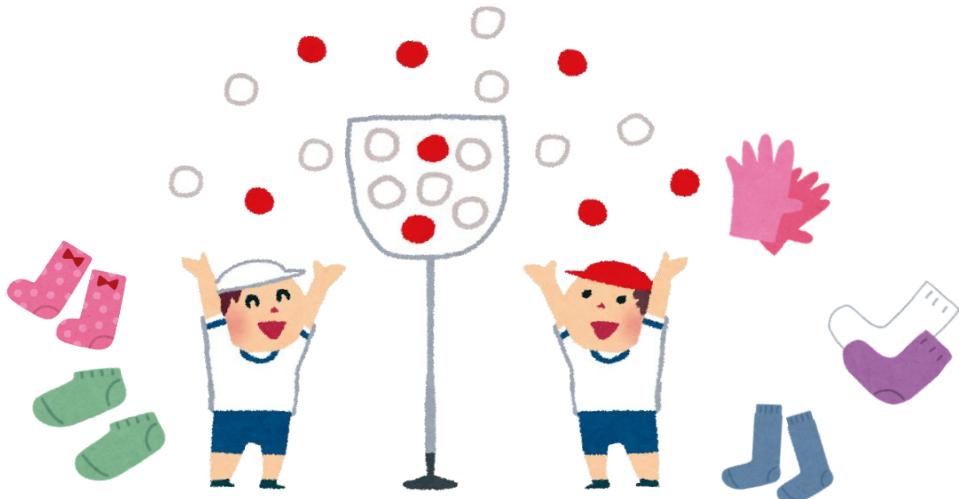
未就学児は立ってもOK！

④ 終了時間になつたら投げるのを止めてね！スタッフが数を数えます。

⑤ 靴下の耳が出ている、違う柄の手袋を丸めている、丸めて入れたはずが

バラバラになっている、はカウントしません。

【記録】制限時間内に投げ入れられた靴下、手袋の数で点数が決まります。



かごに入った数	得点
12個以上	10
10~11個	8
8~9個	6
6~7個	5
4~5個	4
3個	3
2個	2
1個	1

チーム人数	制限時間
2人	90秒
3人	60秒
4人	45秒
5人	35秒

⑤ごぼちゃ並べ

【内容】 ボッチャのボールを投げて五目並べを目指す競技です。

【方法】 制限時間は2分間。

持ち球は10球。

真ん中に白いボールを置きます(これは1つと数えます。)

手持ちの球を投げて5個ボッチャの球が並ぶようにできれば成功。

※3球投げたら1球チームメイトがボールを投げてサポートできます。

ボールをはじき出せたらマスを変えられます。

未就学児は枠の前から、小学生は1m手前から、中学生以上は1.5m手前から投げます。

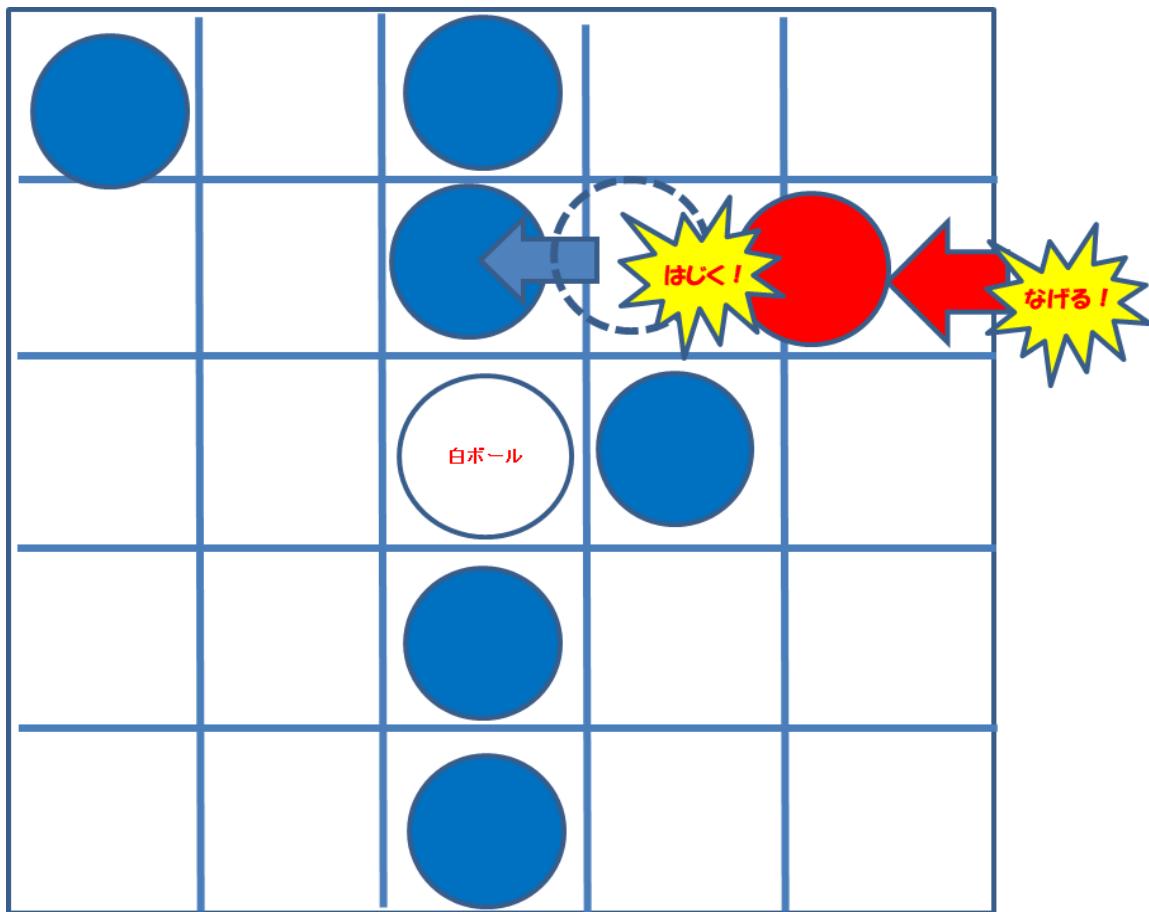
線の上でとまつた球は、線の真ん中から近いマスにはいったこととします。

【記録】 5目並べが成功した時点で残りの手持ち玉で得点を決めます。

6個10点、5個8点、4個6点、3個4点、2～0個2点。



5ごぼちゃ並べ達成！



⑥ふわふわバルーンシュート！！

【内容】 道具を使い風船を仲間にパスしながら、制限時間内に何個の風船をゴールに入れることができるか競う団体種目です。

【方法】 ①選手(2~3人)はスタート枠内に入ります。

スタート枠内に入るのは3人までです。

4~5人のチームは、リレー方式でのチャレンジとなります。

②未就学児がいるチームは「手」

小学生がいるチームは「ビート板」

大人のみのチームは「ラケット」を持ちます。

③笛の合図でスタートをして、②の道具を使って風船を仲間とパスし合いながらゴールを目指します。

④競技エリアを超えないようにゴールに風船を入れます。

⑤選手全員がスタート枠に戻るとスタッフが次の風船を渡します。

※リレー方式のチームはこの時に交代をします。

⑥制限時間1分30秒の間にできるだけ多くの風船をゴールに入れてください。

★次の場合は反則となりスタートからやり直しになります。

・風船を床に落としてしまう。

※未就学児は風船を落としても、その場から始められます。

・1人が2回つづけて風船をさわってしまう。

・競技エリアから参加者が出てしまう。

【記録】

ゴールできた数	0	1つ	2つ	3つ	4つ	5つ	6つ	7つ	8つ以上
得点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点

区分	未就学児	小学生	大人
道具	手	ビート板	ラケット
ボーナス得点	プラス2点	プラス1点	なし

⑦スポーツ吹矢

【内容】 スポーツ吹矢を使用して的を狙います。

【方法】 ①大人男性は、6mのラインから短い筒で行います。

大人女性・小学4~6年生の男女は6mのラインから長い筒で行います。

小学3年生以下は5mのラインから長い筒で行います。

②上記ラインからの的を狙って5射行います。

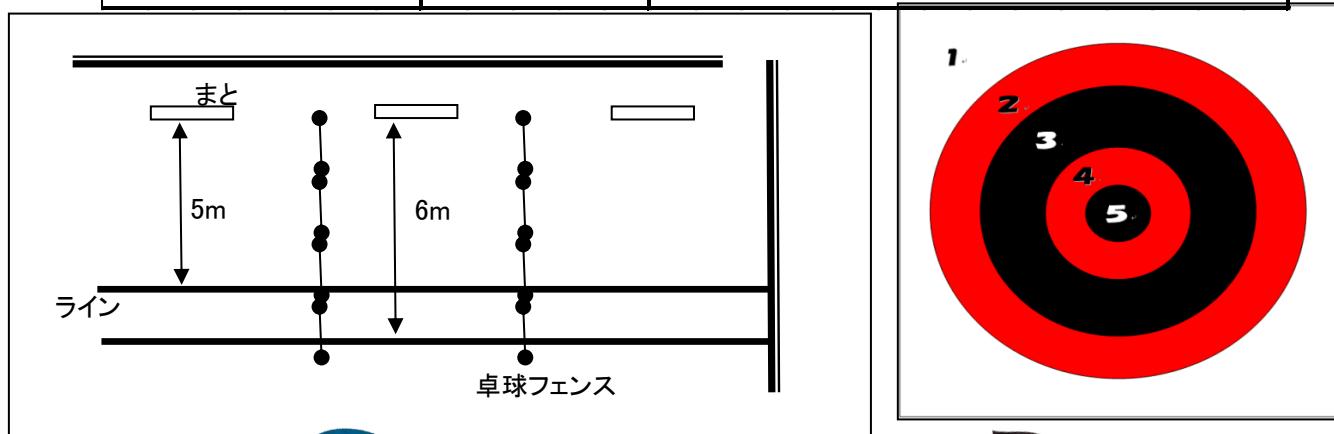
③矢が的に5射すべて刺さらずに落ちてしまったとしても再チャレンジは行いません。

【記録】 ①矢が刺さった的のポイントがそのまま得点となり5射中、ポイントの高い2射の合計ポイントを得点とします。

②5射とも的に刺さらなかった場合は1点とします。

③チーム内で一番が高かったポイントがチームの得点となります。

カテゴリー	距離・ハンド等	得点方法等
大人男性	6m／短い筒	①5射実施 ②上位2射の合計点 ③的は5-4-3-2-1 ④10点～1点
大人女性	6m／長い筒	
小学4~6年生男女	5m／長い筒	
3年生以下男女		



⑧ドキドキお玉チャレンジ

【内容】 おたまでピンポン玉をすくい、障がい物を乗り越えていき、制限時間内に

ゴールまで何個運べるか競うゲームです。

【方法】 ① 出走する順番を決め、スタートラインに並びます。

② スタートの合図で出走します。

③ 台の上に用意されたピンポン玉をすくい上げ、全ての障がい物を
乗り越えながらゴールまで向かいます。

④ ゴールにピンポン玉を入れたらスタートラインまで戻り、次の走者が
スタートします。

⑤ 制限時間まで繰り返し、ピンポン玉をいっぱいゴールに入れましょう。

制限時間は2分間です。

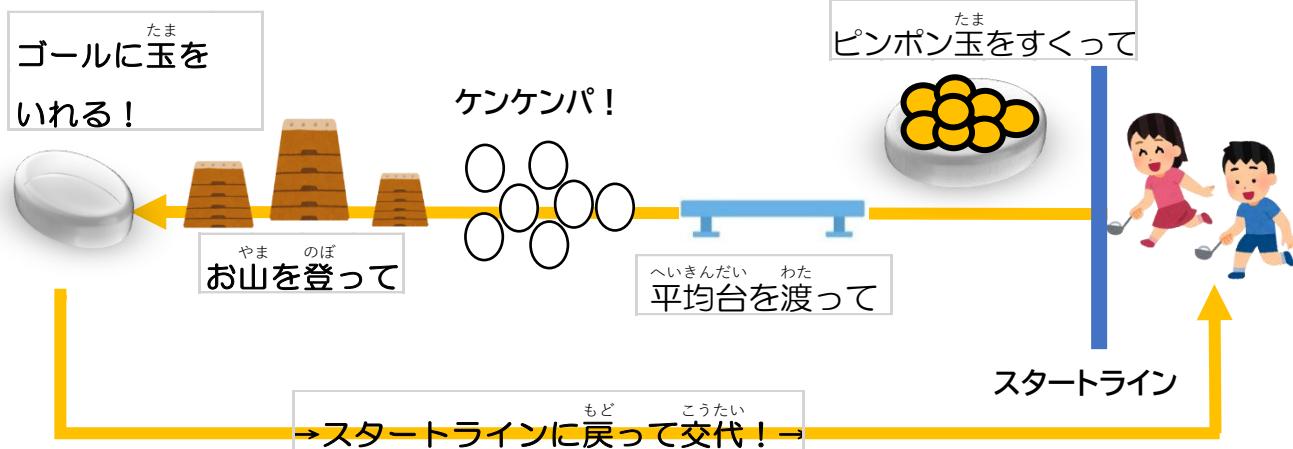
ピンポン玉を落とした場合は拾うことはできません。

前の走者がスタートラインに戻ってきたら次の走者がスタートできます。

未就学児の場合、障がい物は平均台のみです。

小学3年生以下の場合は、障がい物は平均台とケンケンパのみです。

※希望者は他の障がい物にチャレンジもOK！



【記録】 制限時間内に入れられたピンポン玉の数で点数が決まります。

得点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
個数	0個～	3個～	6個～	9個～	12個～	15個～	18個～	21個～	24個～	27個～

⑨プッシュ and キャッチ

【内容】

アクアポールのシーソーをプッシュし、ピンポン玉を缶で何球キャッチできるか

競うゲームです。

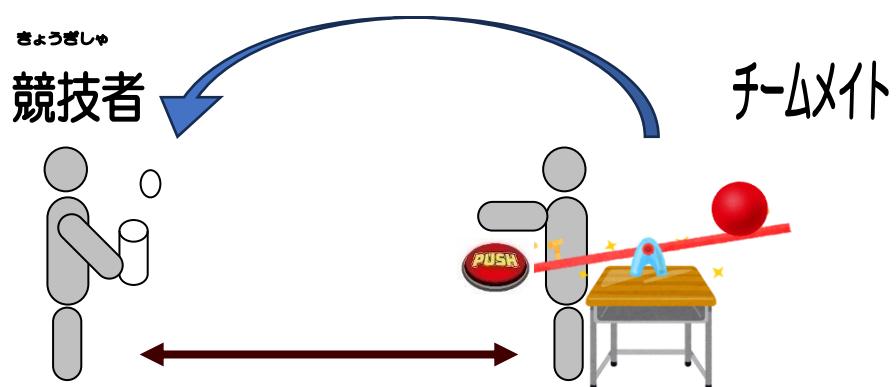
【方法】

- ① かごを持って所定の位置に立ちます。
- ② 「スタート」の合図でチームメイトがアクアヌードルのシーソーをプッシュします。
- ③ ピンポン玉を落とさないよう缶でキャッチします。

【記録】

- ① 12球トライして、キャッチしたボール数で得点が決まります。
- ② 1球もキャッチできなくても、1点とします。

カテゴリ	缶のサイズ	得点									
		9球以上	8球	7球	6球	5球	4球	3球	2球	1球	0球
大人男性／女性	小	10点	9点	8点	7点	6点	5点	4点	3点	2点	1点
小学3年～6年	中										
未就学～小学2年	大										



小学3年～大人 : 3m
未就学～小学2年 : 2m



★20秒チャレンジ！

【内容】 スポチャレは今回で20回目の開催となりました！20回記念とかけて

参加者の皆さんにはストップウォッチで20秒を狙って止めてもらいます！

成功したら景品プレゼント！

【方法】 ① 机に並べてあるストップウォッチをお取りください。

② スタート、ストップボタンを確認し、自分のタイミングでスタートしてください。

③ ストップする瞬間までストップウォッチの表示を見ることはできません。

心のなかで20秒を数え、ストップボタンを押してください。

④ ストップウォッチの表示をスタッフに見せてください。

ストップウォッチの表示が20秒になっていれば成功です。

⑤ スタート、ストップボタンを押せるのは1回ずつです。

【記録】 この種目は表彰とは関係ありません。

挑戦するかどうかは参加者の皆様にお任せします。

成功時の景品お渡しは1チームにつき1つまでとなります。



ストップウォッチは下3桁まで測定できるものを使用します。

ストップウォッチを見ずに

20秒000から20秒999の間で

止められたらチャレンジ成功です。