

第20回スポーツ健康交流大会 競技規則

<午前の種目>

ソフトボール

- 1 参加対象は、会員（特例会員含む）とする。
- 2 チーム構成等
競技者は9人（性別は問わない）とし、1チームは20人以内とする。
- 3 審判
主審は、専門家に委嘱するが、塁審3人、記録員1人は参加チームが担当する。
- 4 試合方法
 - (1) 試合は、5回又は45分経過後は新しいイニングに入らない。同点の場合は、最終出場者9人ずつによる抽選で決する。
なお、後攻がリードした状態で後攻が攻撃中に45分を経過したときは、45分で試合を打ち切る。
 - (2) 塁間は18.29m、投球距離は14.02mとする。
 - (3) 試合球は、協会「ゴム製3号」とし、主催者が用意する。
 - (4) バット（ソフトボール用（公認金属バットを含む））、ヘルメット、キャッチャーマスク、レガース及びボディプロテクターは参加者が用意する。
 - (5) ダブルベースを使用する。
 - (6) リエントリー（再出場）は採用するが、DH制（指名打者制）は採用しない。
 - (7) ベンチは、組合せ番号の若い方を1塁側とする。
- 5 ユニフォームは、同一の色、形、意匠が望ましいが、強制はしない。ただし、背番号がわかるようにすること。
- 6 チーム代表者は、各競技場本部の呼出しにいつでも応じることのできるよう選手を待機させておくこと（前の試合が棄権や没収試合のために、試合開始時刻が早まることがあるので注意すること）。
- 7 棄権と没収試合
 - (1) 前もってチーム代表者から選手9人がそろわない等の理由で棄権の申し出があった場合、相手チームを不戦勝とする。
 - (2) 次の場合は没収試合とし、過失のないチームを「7対0」で勝ちとする。
 - ア 試合招集コール時に正規の選手がそろわない場合。
 - イ オーダー表を提出しなかった場合、又は選手が9人未満となった場合。
 - ウ その他、ソフトボール協会の定めにもとづいて主審、大会本部、いずれかが宣告した場合。
 - (3) 登録外の者の出場は認めない。また、選手が9人未満となった場合は、没収試合とする。
- 8 オーダー表は、試合前に主審に提出すること。
- 9 競技にあって不正（暴力行為等）を行った場合、次のとおり処置する。
 - ア 試合中の場合は、相手チームを勝ちとする。
 - イ 試合終了後に発見された場合は、次の相手チームの勝ちとする。
 - ウ 入賞している場合は入賞を取消し、以下順位を繰り上げる。
- 10 この競技規則に触れていないことは、協会規則を参考に大会本部が定める。

ソフトバレーボール

- 1 参加対象は、会員（特例会員含む）とする。
- 2 チーム構成等
 - (1) 競技者は男女混合の4人とし、女性が常時2人以上出場しなければならない。なお、女性会員が5人以下、もしくは女性会員の比率が5%以下の所属所については、女性に代わり50歳以上の男性会員が出場することができる。
 - (2) 1チームは8人以内とする。
- 3 審判

参加チームによる相互審判とし、チームは主審1人、線審2人、スコアラー1人を担当する。
- 4 用具・コート
 - (1) ボールは日本バレーボール協会制定のソフトバレーボールを使用することとし、主催者が準備する。
 - (2) コートの広さは13.40m×6.10mとし、バドミントンのダブルス用コートの利用も可とする。ただし、その場合、センターラインを引き、エンドライン外にサービス・ゾーンを設ける。
 - (3) ラインテープの幅は4cmのものを使用し、コート内に含まれる。
 - (4) ネットの高さは200cmとする（バドミントン支柱の活用も可とする）。アンテナはネットの上端から100cm上方に出るよう左右1本ずつ支柱の外側に取り付ける。
- 5 試合方法
 - (1) 1セット15点のラリーポイント制で、3セットマッチ（2セット先取）とする。14対14となったときはデュースとして、2点差がつくまで行う。ただし、17点で打ち切り、17点を先取したチームを勝ちとする。
 - (2) タイムアウトは1セットにつき2回以内で、1回30秒とする。
 - (3) 選手の交替は、1セット4回以内とする。
 - (4) 試合開始前にチーム代表者のトスで勝者がサービス権又はコートのいずれかを選定し、コートの交替はセットごとに行う。最終セットは再度トスをし、いずれかのチームが8点先取した時点でコートの交替を行う。
 - (5) 選手のポジションとローテーション
 - ① サービスが打たれた後は、特にコート内でのポジションの制限はない。
 - ② レシーブするチームがサービス権を得た時、時計回りに一つずつ移動する。
 - (6) サービスは1回とする。ただし、サービストスしたボールがサーバーの体に触れなかった場合のみ、1回だけサービスをやり直すことができる。
 - (7) パスは3回以内とする。ただし、ブロックのワンタッチは除く。ブロック後のボールは、ブロック時に触れた者を含めて誰が触ってもよい。
 - (8) 相手方のサービスしたボールをネット上端より完全に高い位置からアタック・ヒットを完了したときは反則となる。
 - (9) ブロックの場合を除き、同じ選手が2度続けてボールに触れることはできない。

ただし、チームの1回目の打球のとき、ボールが身体の2カ所以上に連続して当たってもよい。ただし、その接触は、一つの動作中に限られる。
 - (10) 同一チームの2人の競技者が同時にボールに触れたときは、一回触れたものとし、その後いずれの競技者がひきついてもよい。
- 6 ユニフォームは、同一の色、形、意匠が望ましいが、強制はしない。ただし、背番号がわかるようにすること。

- 7 チーム代表者は、本部の呼出しにいつでも応じることのできるよう選手を待機させておくこと（前の試合が棄権や没収試合のために試合開始時刻が早まることがあるので、注意すること）。
- 8 棄権と没収試合
- （1）前もって、チーム代表者から選手4人がそろわない等の理由で棄権の申出があった場合、相手チームを不戦勝とする。
- （2）次の場合は、没収試合とし、過失のないチームを「2対0」で勝ちとする。
- ア 試合招集コール時に正規の選手がそろわない場合。
- イ 選手が4人未満となった場合。
- ウ その他、バレーボール協会の定めにもとづいて大会本部が宣告した場合。
- （3）登録外の者の出場は認めない。また、選手が4人未満となった場合は、没収試合とする。
- 9 競技にあって不正（暴力行為等）を行った場合、次のとおり処置する。
- ア 試合中の場合は、相手チームを勝ちとする。
- イ 試合終了後に発見された場合は、次の相手チームを勝ちとする。
- ウ 入賞している場合は入賞を取消し、以下順位を繰り上げる。
- 10 この競技規則に触れていないことは、協会規則を参考に大会本部が定める。

卓球

- 1 参加対象は、会員（特例会員含む）とする。
- 2 競技部門は、次のとおりとする。
 - シングルス
 - ①男子の部
 - ②女子の部
- 3 審判
 - 参加者による相互審判とする。
- 4 試合方法
 - （１）試合は、１１点の５ゲームマッチ（３ゲーム先取）とする。１０対１０となったときはデュースとして、２点差がつくまで行う。
 - （２）サービスは２本交代とする。ただし、デュースのときは１本交代とする。
 - （３）試合球は、直径４０mm、重さ２．７gとし、主催者が準備する。
- 5 選手の服装は問わないが、所属所名と名前がわかるようにすること。
- 6 選手は、本部の呼び出しにいつでも応じることのできるよう待機しておくこと（前の試合が棄権や没収試合のために試合開始時刻が早まることがあるので注意すること）。
- 7 棄権と没収試合
 - 次の場合は没収試合とし、過失のないチームの不戦勝とする。
 - ア 選手から棄権の申し出があったとき。
 - イ 試合招集コール時に選手がいないとき。
 - ウ その他、大会本部が判断したとき。
- 8 競技において不正（暴力行為等）を行った場合は、次のとおり処置する。
 - ア 試合中の場合は、相手チームの勝ちとする。
 - イ 試合終了後に発覚した場合は、次の相手チームを勝ちとする。
 - ウ 入賞している場合は、入賞を取り消し、以下順位を繰り上げる。
- 9 この競技規則に触れていないことは、協会規則を参考に大会本部が定める。

バドミントン

- 1 参加対象は、会員（特例会員含む）とする。
- 2 競技部門は、次のとおりとする。
 - ダブルス
 - ①男子の部
 - ②女子の部
 - ③混合の部
- 3 審判
 - 参加者による相互審判とする。
- 4 試合方法
 - (1) 試合は、21点の3ゲームマッチ（2ゲーム先取）とする。20対20となったときはデュースとして、2点差がつくまで行う。ただし、30点で打ち切り、30点を先取した方を勝ちとする。
 - (2) 試合球は、水鳥球とし主催者が準備する。
- 5 選手の服装は問わないが、所属所名と名前がわかるようにすること。
- 6 選手は、本部の呼び出しにいつでも応じることのできるよう待機しておくこと（前の試合が棄権や没収試合のために試合開始時刻が早まることがあるので注意すること）。
- 7 棄権と没収試合
 - 次の場合は没収試合とし、過失のないチームの不戦勝とする。
 - ア 選手から棄権の申し出があったとき。
 - イ 試合招集コール時に選手がいないとき。
 - ウ その他、大会本部が判断したとき。
- 8 競技において不正（暴力行為等）を行った場合は、次のとおり処置する。
 - ア 試合中の場合は、相手チームの勝ちとする。
 - イ 試合終了後に発覚した場合は、次の相手チームを勝ちとする。
 - ウ 入賞している場合は、入賞を取り消し、以下順位を繰り上げる。
- 9 この競技規則に触れていないことは、協会規則を参考に大会本部が定める。

グラウンドゴルフ

1 参加対象は、会員（特例会員含む）とする。

2 チーム構成

競技者は4名とし、1チームは6人以内（性別は問わない）とする。

3 記録・判定

各ホールとも1打目はティーマークから4人が順次打ち、2打目以降はホールから自ボールが遠い競技者順に打つ。競技の記録・判定は、同伴の競技者相互に公平に行う。

4 用具・ホール数

（1）用具は会場にて借り上げる用具、又は自前の用具を使用する。

（2）2名1組で指定されたホール（指定されたホールがスタート位置となる）に入り、指示に従い設定されたホール数をプレーする。

（3）ホール数は、エントリーチーム数を勘案のうえ設定する。

5 練習

競技者はいかなる打球練習も行ってはならない。

6 試合方法

（1）競技者4人の合計打数の少ないチームを上位とする。

なお、同点の場合は各競技者の記録を比べ、最少打数の競技者の多いチームを上位とする。さらに同点の場合は、次の少ない打数の競技者の多いチームを上位とする。

（2）打ったボールが紛失したりコース外に出たときは1ペナルティとし、ボールを自分のコース（ボールが出た地点）に戻して打つ。

（3）競技の妨げになる球は、一時的に取り除くことを要求することができる。取り除くのは、球の持ち主が行う。その際、ホールポストに対して球の後方にマークし、取り除かなければならない。

（4）競技者の球が、同伴の競技者の球に当たった場合は、球の止まったところから競技を続け、同伴の競技者の球は元の位置にかえす。

（5）打ったボールが1打目でホールポストに入ったとき（ホールインワン）は、合計打数からホールインワン1回につき3打差し引いて計算する。

（6）競技者の交替は、一つのホール終了後行う。ただし、競技者にやむを得ない事故等があった場合は途中交替を認める。

7 競技者は、チーム名及び番号（1～4）がわかるようにし、運動靴又は、ゴルフシューズを着用すること。

8 エチケット

（1）自分のプレーが終わったら、すみやかに次のプレーヤーの妨げにならない場所に行くこと。

（2）同伴の競技者が打つ前後は、話したり、ボールやポストのそばに立ったりしないこと。

（3）足跡等は、必ず元の状態に自分で直すこと。

ミニサッカー

- 1 参加対象は、会員（特例会員含む）とする。
- 2 チーム構成等
競技者は5人（性別は問わない）とし、1チームは10人以内とする。
- 3 審判
参加チームによる相互審判とし、チームは主審1人、記録員1人を担当する。
- 4 試合方法
 - (1) 試合時間は8分ハーフとし、ハーフタイムは3分とする。
 - (2) コートは20m×40mとし、ゴールは2m×3mとする。
 - (3) 試合球は、4号球（ローバウンド）とする。
 - (4) オフサイドは採用しない。
 - (5) ボールがタッチラインを割ったときは、キックインでプレーを再開する。
 - (6) 攻撃側の選手が最後にボールに触ってゴールラインを割ったときは、ゴールキーパーのスローでプレーを再開する。
 - (7) ペナルティエリア内でのファウルはPKとする。
 - (8) ピッチ内の5人とベンチの交代要員はいつでも入れ替わることができる。ただし、交代時には交代ゾーンでビブスを付け替えなければならない。
- 5 ユニフォーム
 - (1) 背番号がわかる同一のユニフォーム（ビブスでも可）を着用すること。
 - (2) 競技者は、スパイク又はトレーニングシューズ及びレガースを着用すること。
- 6 チーム代表者は、各競技場本部の呼出しにいつでも応じることのできるよう選手を待機させておくこと（前の試合が棄権や没収試合のために、試合開始時刻が早まることがあるので注意すること）。
- 7 棄権と没収試合
 - (1) 前もってチーム代表者から選手5人がそろわない等の理由で棄権の申し出があった場合、相手チームを不戦勝とする。
 - (2) 次の場合は没収試合とし、過失のないチームを「5対0」で勝ちとする。
 - ア 試合招集コール時に正規の選手がそろわない場合。
 - イ 選手が5人未満となった場合。
 - ウ その他、主審、大会本部、いずれかが没収試合と宣告した場合。
 - (3) 登録外の者の出場は認めない。これらの選手を除き5人未満となった場合は、没収試合とする。
- 8 競技にあつて不正（暴力行為等）を行なった場合、次のとおり処置する。
 - ア 試合中の場合は、相手チームを勝ちとする。
 - イ 試合終了後に発見された場合は、次の相手チームの勝ちとする。
 - ウ 入賞している場合は入賞を取消し、以下順位を繰り上げる。
- 9 この競技規則に触れていないことは、協会規則を参考に大会本部が定める。

ミニ駅伝

- 1 参加対象は、会員（特例会員含む）及び府民とする。
- 2 チーム構成等
競技者は4人（性別は問わない）とし、1チームは6人以内とする。
- 3 競技方法
 - （1）陸上競技場周回の特設コース（1周 626m）を4人で18周する。
 - （2）各走者の周回数は次のとおりとする。
①3周 ②4周 ③5周 ④6周
 - （3）タスキリレーは決められたリレーゾーンで行なわなければならない
 - （4）タスキ、ゼッケンは主催者が用意する。
 - （5）その他詳細は、競技前に参加者に説明する。

テニス

- 1 参加対象は、会員（特例会員含む）とする。
- 2 競技部門は、次のとおりとする。
 - ダブルス
 - ①男子の部
 - ②女子の部
 - ③混合の部
- 3 審判
 - 参加者による相互審判とする。
- 4 試合方法
 - (1) 試合は、1セットマッチ（6ゲーム先取、ノーアドバンテージ方式）とする。
 - (2) 試合球は、主催者が準備する。
- 5 選手の服装は問わないが、所属所名と名前がわかるようにすること。
- 6 選手は、本部の呼び出しにいつでも応じることのできるよう待機しておくこと（前の試合が棄権や没収試合のために試合開始時刻が早まることがあるので注意しておくこと）。
- 7 棄権と没収試合
 - 次の場合は没収試合とし、過失のないチームの不戦勝とする。
 - ア 選手から棄権の申し出があったとき。
 - イ 試合招集コール時に選手がいないとき。
 - ウ その他、大会本部が判断したとき。
- 8 競技において不正（暴力行為等）を行った場合は、次のとおり処置する。
 - ア 試合中の場合は、相手チームの勝ちとする。
 - イ 試合終了後に発覚した場合は、次の相手チームを勝ちとする。
 - ウ 入賞している場合は、入賞を取り消し、以下順位を繰り上げる。
- 9 この競技規則に触れていないことは、協会規則を参考に大会本部が定める。

ドッジビー

1 参加対象は、会員（特例会員含む）とする。

2 チーム構成等

（１）競技者は男女混合の５人とし、女性が常時２人以上出場しなければならない。なお、女性会員が５人以下、もしくは女性会員の比率が５％以下の所属所については、女性に代わり５０歳以上の男性会員が出場することができる。

（２）１チームは１０人以内とする。

3 審判

参加チームによる相互審判とし、チームは主審１人、記録員１人を担当する。

4 用具・コート

（１）使用するディスクは「ドッジビー２７０」とし、主催者が準備する。

（２）コートの広さはバドミントンのダブルス用コートとし、センターラインを設ける。
コートの広さは１３．４０ｍ×６．１０ｍ。

5 試合方法

（１）１ゲームは２セット。１セットは４分間とし、ハーフタイムは２分とする。

（２）４分経過前に相手チームの内野プレーヤーを全員アウトにすればそのセットは終了となる。

（３）セット終了時に残っている内野プレーヤーを数え、２セット合計で多いチームの勝ちとする。

（４）ゲーム開始時に、外野を１名以上配置する。

（５）選手交代は、セット間の休憩時にのみ行うことができる。

（６）内外野を問わず、ディスクをキャッチしたプレーヤーまたは、地面に落ちたディスクを拾得したプレーヤーがスローワーとなる。

※内野同士でディスクの受け渡しはできない。

（７）ディスクのスロー方法はバックハンスローのみとする。

（８）ディスクを投げるときにラインを踏むまたは踏み越えた場合、相手チームにディスクを渡しプレーを再開する。

（９）ディスクをキャッチするときにはラインを踏むまたは踏み越えた場合、相手チームにディスクを渡しプレーを再開する。

（１０）ライン上に止まったディスクの所有権は、最後に触れたプレーヤーの相手チームが得る。

（１１）空中にあるディスクはどの時点で触れてもキャッチしても構わない。その場合キャッチしたプレーヤーが所有権を得る。

（１２）アウトになった内野プレーヤーは速やかに外野に移動する。

（１３）相手チームの内野プレーヤーをアウトにした外野プレーヤーは速やかに内野に移動する。ただし、外野プレーヤーが１人のときは内野に戻ることはできない。

6 ユニフォームは同一の色、形、意匠が望ましいが、強制はしない。ただし、背番号がわかるようにすること。

7 チーム代表者は、各競技場本部の呼出しにいつでも応じることのできるよう選手を待機させておくこと（前の試合が棄権や没収試合のために、試合開始時刻が早まることがあるので注意すること）。

8 棄権と没収試合

（１）前もってチーム代表者から選手５人がそろわない等の理由で棄権の申し出があった場合、相手チームを不戦勝とする。

（２）次の場合は没収試合とし、過失のないチームを「５対０」で勝ちとする。

- ア 試合招集コール時に正規の選手がそろわない場合。
 - イ 選手が5人未満となった場合。
 - ウ その他、主審、大会本部、いずれかが没収試合と宣告した場合。
- (3) 登録外の者の出場は認めない。これらの選手を除き5人未満となった場合は、没収試合とする。
- 9 競技にあつて不正（暴力行為等）を行なった場合、次のとおり処置する。
- ア 試合中の場合は、相手チームを勝ちとする。
 - イ 試合終了後に発見された場合は、次の相手チームの勝ちとする。
 - ウ 入賞している場合は入賞を取消し、以下順位を繰り上げる。
- 10 この競技規則に触れていないことは、協会規則を参考に大会本部が定める。

3×3（バスケットボール）

- 1 参加対象は、会員（特例会員含む）とする。
- 2 チーム構成等
競技者は3人（性別は問わない）とし、1チームは6人以内とする。
- 3 審判
主審は専門家に委嘱するが、タイマー1人、14秒タイマー1人、記録員1人は参加チームが担当する。
- 4 用具・コート
(1) 試合球は主催者が準備する。
(2) コートは、バスケットボールで使用するコートの半分を使用する。
- 5 試合方法
(1) 試合時間は7分とする。
(2) 得点は、アークの内側からのショットは1点、外側からのショットは2点とする。
(3) ショットクロックは14秒とする。
(4) 得点の上限を11点とし、どちらかのチームが達したときは試合終了となる。
(5) 同点の場合は、2点先取の延長ピリオドを行う。
(6) 選手交代は、プレーが止まった時に速やかに行う。
(7) チームファールのカウントは行わない。
- 6 ユニフォーム
同一の色、形、意匠が望ましいが、強制はしない。ただし、背番号がわかるようにすること。
- 7 チーム代表者は、各競技場本部の呼出しにいつでも応じることのできるよう選手を待機させておくこと（前の試合が棄権や没収試合のために、試合開始時刻が早まることがあるので注意すること）。
- 8 棄権と没収試合
(1) 前もってチーム代表者から選手3人がそろわない等の理由で棄権の申し出があった場合、相手チームを不戦勝とする。
(2) 次の場合は没収試合とし、過失のないチームを「11対0」で勝ちとする。
ア 試合招集コール時に正規の選手がそろわない場合。
イ 選手が3人未満となった場合。
ウ その他、主審、大会本部、いずれかが没収試合と宣告した場合。
(3) 登録外の者の出場は認めない。これらの選手を除き3人未満となった場合は、没収試合とする。
- 9 競技にあつて不正（暴力行為等）を行なった場合、次のとおり処置する。
ア 試合中の場合は、相手チームを勝ちとする。
イ 試合終了後に発見された場合は、次の相手チームの勝ちとする。
ウ 入賞している場合は入賞を取消し、以下順位を繰り上げる。
- 10 この競技規則に触れていないことは、協会規則を参考に大会本部と審判長が定める。

＜午後の種目＞

満水リレー

- 1 参加対象は、会員（特例会員含む）、家族、府民とする。
- 2 1チームは4人以上8人以内（性別は問わない）とする。
- 3 競技方法
 - （1）選手は一列に並び、先頭の人がコップを持つ。
 - （2）スタートの合図で、前方のバケツからコップで水をすくい、さらに前方の一升瓶まで向う。
 - （3）一升瓶の前にいる妨害者とじゃんけんをし、勝てば一升瓶に水を移して引き返しリレーする。負ければコップの水を空っぽにして引き返しリレーする。
 - （4）制限時間は3分とし、一升瓶に入った水量の多さ、あるいは一升瓶を満水にした時間の速さを競う。
 - （5）その他詳細は、競技開始前に参加者に説明する。
- 4 ゼッケンは主催者が用意する。

MIXリレー

- 1 参加対象は、会員（特例会員含む）、家族及び府民とする。
- 2 1チームは4人とする。
- 3 競技方法
 - （1）各走者は次のとおりとする。
 - 第1走者：お玉にピンポン玉をのせて走る
 - 第2走者：2人で‘デカパンリレー’
 - 第3走者：ゴールにむかう途中で、豆を器から器へ箸で移し替える
 - （2）順位はタイムによって競う。
 - （3）コースはオープンとする。
 - （4）インコースからの無理な追い越しは禁止する。
 - （5）ラインの内側走行は失格とする。
 - （6）リレーゾーンを越えてのバトンタッチは失格とする。
 - （7）スパイクは禁止する。
 - （8）その他詳細は、競技前に参加者に説明する。
- 4 ゼッケンは主催者が用意する。

借物競争

- 1 参加対象は、会員（特例会員含む）、家族及び府民とする。
- 2 1チームは4人（性別は問わない）とする。
- 3 競技方法
 - （1）各チーム1人が‘借物’が記載されたカードを引き、会場内から探し出す。
 - （2）‘借物’を持ったまま次の走者にバドンタッチする。
 - （3）（1）と（2）を繰り返し、4人目の選手が帰ってくるまでのタイムを競う。
 - （4）その他詳細は、試合開始前に参加者に説明する。
- 4 ゼッケンは主催者が用意する。

リレー

- 1 参加対象は、会員（特例会員含む）及び府民とする。
- 2 競技部門は次のとおりとする。
 - ①男子の部
 - ②混合の部
- 3 1チームは6人とする。
- 4 競技方法
 - （1）各走者の距離は次のとおりとし、混合の部の第1・3走者は女性とする。
①100m ②100m ③100m ④100m ⑤100m ⑥200m
 - （2）順位はタイムによって競う。
 - （3）コースはオープンとする。
 - （4）インコースからの無理な追い越しは禁止する。
 - （5）ラインの内側走行は失格とする。
 - （6）リレーゾーンを越えてのバトンタッチは失格とする。
 - （7）スパイクは禁止する。
 - （8）その他詳細は、競技前に参加者に説明する。
- 5 ゼッケンは主催者が用意する。