

第64回 白河のスポーツイベントに新しい風を 白河市民総合体育大会

市民の健康増進・推進とスポーツを通じた交流を促進するという市民総体の原点に戻り、
ブチリニューアル!

New!



市総合運動公園トリムコースを走ろう!

新種目!
マラソンが
仲間入り!

新たに競技をタイプ分け!!
競技タイプ or エンジョイ参加タイプ

さあ!
あなたはどちらに
エントリー?

第64回大会は、競技を再編成!
勝敗を競い、順位をつける「競技タイプ」と
スポーツを気軽に楽しみたい方むけの「エンジョイ
参加タイプ」に再編成しました。
ご自身のスポーツ経験や、ライフスタイルに
合わせて競技を選び、ご参加ください。
新企画の「スポーツスタンプラリー」も
スタートします!



Shirakawa city
**スポーツ
スタンプラリー**
先着100名様に
クオカード500円分贈呈!

A: 球技、
B: アスリート&武道
C: エンジョイ
A、B、Cすべての区分
各1競技以上参加した方対象

参加資格

- ①市内に住所登録をしている方
- ②市内に通勤・通学している方
- ③団体競技は町内会単位、校区単位 サークル、
クラブ、職場のグループなどの参加も可

個人でも仲間と
でも気軽に
参加できるワッ!



申込方法

大会事務局（中央体育館）、市役所（生涯学習スポーツ課）、
各地域庁舎、各市民体育館に直接お申し込みください。
※ 申込書は上記の申込場所で受け取るか、白河市スポーツ協会ホーム
ページから印刷してご記入ください。

参加選手全員、上位入賞の個人・
団体にはポイントを付与します。
所属町内会名の記入を忘れずに!



白河市公式LINE登録のお願い

雨天順延などの連絡を、
白河市公式LINEにて
お知らせします。
申込の際は、LINE登録を
お願いします。

大会競技名 日程

【競技タイプ】

競技名	日程	区分
ゴルフ	5月24日(水)	A
パークゴルフ	6月2日(金)	A
バスケットボール	6月3日(土)	A
グラウンドゴルフ	6月6日(火)	A
ポッチャ	6月25日(日)	A
綱引	6月25日(日)	B
バレーボール	7月2日(日)	A
ソフトボール	7月9日(日)	A
野球	7月18日~全10回	A
サッカー	7月23日(日)	A

競技名	日程	区分
ソフトテニス	7月30日(日)	A
アーチェリー	8月6日(日)	B
柔道	9月3日(日)	B
自転車	9月17日(日)	B
スポーツウェルネス吹矢	9月30日(土)	A
剣道	10月1日(日)	B
弓道	10月7日(土)	B
家庭バレーボール	11月5日(日)	A
卓球	11月5日(日)	A

【エンジョイ参加タイプ】

競技名	日程	区分
少林寺拳法	5月28日(日)	C
テニス	7月9日(日)	C
バドミントン	8月19日(土)	C
登山	10月1日(日)	C
マラソン	10月9日(祝)	B/C

10月9日開催予定の「しらかわスポーツ
フェスティバル」内の種目、
☆ギネスにチャレンジ!
☆体力測定
以上もスタンプラリーの
「C:エンジョイ」として
カウントします。
こちらもぜひ、参加してください!

スタンプラリーの参加対象区分 ※A・・・球技 ※B・・・アスリート&武道 ※C・・・エンジョイ

大会当日について

◎集合場所・・・各競技会場に直接お集まりください。

◎受付及び競技開始時間（共通）

8：30～受付/ウォーミングアップ

9：00～開会式・競技開始

※野球・バレーボール男子（チーム数によっては9時～）・少林寺は競技開始時間が異なります。

※各種目共に状況によって内容や終了時間の変更、または中止する場合があります。

延期、中止の場合は公式LINE『白河市』にて当日朝7：00頃にお知らせ

します。登録をお願いします。※表紙にQRコード有

参加費は
無料！
(保険加入)

事前の申込み！
当日の申込み
なしです！

所属町内に
参加ポイントと
入賞ポイントが
加算される
町内会対抗と
なっています！



第63回大会 サッカー競技

種目別要項一覧

【競技タイプ】

開催日	場所	部門	競技方法	持ち物・その他	申込締切日	当日連絡先
5/24 (水) 9:00～ プレー 終了次第	白河 ゴルフ 倶楽部	○団体 ○個人 ※詳細は回覧等でお知らせ済	○18ホールストロークプレー ○新ペリア方式	○参加費 5,000円 ○プレー費(弁当付き) 6,700円 ※ごんたくら会員は 4,500円	5/1 (月) ～ 5/14 (日)	白河市 ゴルフ協会 須永 敏行 090 -2277 -6005
6/2 (金) 雨天時 6/9 (金) 9:00～ 12:00	パーク ゴルフ 場	○個人(4人1組：組み合わせは パークゴルフ協会で行う) ・一般男子の部 ・一般女子の部	○18ホールのストロークプレー ○日本パークゴルフ協会ルールに よる	○帽子着用 運動シューズ ○クラブ、ボールを 持参 ○各部門入賞以外に 参加賞(全員)、 ホールインワン賞	5/19 (金)	白河市 パークゴルフ 協会 大越 静 080 -5220 -6055
6/3 (土) 9:00～ 17:00	中央体 育館	○団体 (1チーム12名以内で編成) ・一般男子の部 ・一般女子の部 (高校・大学の現役選手は除く) ・中学生男子の部 ・中学生女子の部	○日本バスケットボール協会 2023年競技規則 ※中学生は「マンツーマンディ フェンスの基準規則」に則る ○試合球は公認6・7号球皮 ○リーグ戦かトーナメント戦 ○8分クォーター (チーム数によって変更有)	○胸/背番号を「4」 より順に「15」 までをつける。 ピブス可(貸出有) ○体育館用シューズ かバスケット用の シューズを必ず着 用のこと。 ○各チームより審判 1名をだす。	5/26 (金)	白河 バスケット ボール協会 芳賀 英雄 090 -1495 -4404
6/6 (火) 雨天時 6/7 (水) 9:00～ 12:00	陸上 競技場	○個人 ・一般男子の部 ・一般女子の部	○16ホール(8ホール×2)の ストロークプレー ○男女オープン ○スコアは各組のリーダーが記録 (日本GG協会普及指導員有資格者)	○帽子着用 運動シューズ ○クラブ、ボール マーカーを持参 ○各部門1～3位賞状 参加賞(全員)、 BB賞、 ホールインワン賞	5/23 (火)	白河市 グラウンド ゴルフ協会 佐藤 征男 090 -2981 -7401
6/25 (日) 9:00～ 14:00 ※チーム数 により終了 時間の変更 有	中央体 育館	○団体(1チーム3人制) ※個人での申込みも可とし、 その場合は個人参加者同士 でチームを編成する。 ※未就学児の場合は保護者と 合わせて1人とする。	○はじめに説明と練習あり。 その後大会を実施します。 ○ミニコート(8面) ○1試合2エンドマッチ ○基本的なルールは『日本ポッチャ 協会競技規則2021-2024 v.2』 に即する ※競技詳細は5月に回覧等で お知らせ予定	○運動しやすい服装 ○体育館用シューズ ○ポッチャの用具 はこちらで準備 ○ポッチャとは別に ニュースポーツ体 験コーナーを設置 する。	6/16 (金)	白河市 教育委員会 田原 由男 080 -6002 -4907
6/25 (日) 14:00～ 16:00 ※ポッチャ の試合終了 後開始 により時間 の変更 有	中央体 育館	○団体(1チーム6人制) ・小学生の部 ・中学生の部 ・一般混合の部(女性2名以上) ・一般女子の部 ・一般男子の部 ○ファミリーの部 (1チーム3人制) 小学生から一般男女3人まで ※家族でなくても良い。	○予選トーナメントかリーグ戦 決勝はトーナメント戦 ※参加チーム数による ○日本綱引連盟、2023年競技規 則による。勝負は予選1本引き、 決勝トーナメント3本引きとす る。	○体育館用シュー ズで行う。	6/16 (金)	白河市 綱引協会 関戸 忠義 090 -4631 -7574
7/2 (日) 女子 9:00～ 12:00 男子 13:00～ 16:30 ※チーム数 により時間 変更有	中央体 育館	○団体 各先着6チーム (1チーム12名以内) ・一般男子9人制 (フリーポジション) ・一般女子6人制 (ローテーション) ※中学生は2名まで可 高校生は1セット1名のみ可	○トーナメント方式 ○2023年ルールに準ずる。 ○ネットの高さ 男子2m35cm 女子2m20cm ○使用球 男子5号球・女子4号球 ○コート広さ 18m×9m	○背番号を1から 順につける。 ピブス可(貸出 しあり)。 ○体育館用シュー ズ等、上履きの 着用	6/19 (月)	白河市 バレー ボール 協会 和知 弘 080 -1800 -0234

ソフトボール	7/9 (日) 雨天時 7/16 (日) 9:00~ 15:00	大信多目的グラウンド	チーム編成	○団体 1チーム20名以内で一般男子(40歳以上)及び学生・生徒を除く女子(常時出場できるのは3名以内)で編成する。ただし、野球連盟に登録している者(監督・コーチを含む)で4月1日現在46歳未満の者を除く。 ※事務局で抽選を行い、事前に代表者に通知	○トーナメント5回戦45分とし新しいイニングには入らない。同点の場合は抽選とする。4回7点差ゴールドゲーム適用 ○投球距離は14.2m(女子とシニア59歳以上は13.11m、ハイシニア67歳以上は12.19m) ○2023年オフィシャルソフトボールルールに準ずる。 ○公認3号球ゴムボール(各チーム2個提出)	○金具付きスパイクシューズの禁止 ○胸には、チーム名、背には1~25番までの背番号をつける。(監督30・主将10とする)	6/23 (金)	白河ソフトボール協会 鈴木 二三男 090 -7796 -0473
サッカー	7/23 (日) 中学生の部 9:00~ 12:00 一般の部 13:00~ 16:00	アナヒーフットサルコート	チーム編成	○団体 各開催日先着4チーム(1チーム5人制でゴールキーパー含む) ※登録人数は8人まで ・中学生の部 ・一般の部 ※高校生は2名まで ※自由交代	○試合時間は15分ハーフ(チーム数によって変更有) ○日本サッカー協会フットサル競技規則を適用	○ユニフォーム、(ビブス可) ストッキング及びすねあてを着用すること。 ○靴底はあめ色の室内シューズか、フットサルシューズを使用する。	7/10 (月)	白河サッカー協会 眞壁 貢 090 -3362 -1207
野球	7/18,20 25,27 8/1,3,8 10,17,22 (火・木) 19:00~ 21:00	白河グリーンスタジアム	チーム編成	○団体 1チーム一般男女25名以内で編成する。 ※年齢要件を撤廃する。	○試合球はM号球を使用 ○トーナメント7回戦、4回7点差ゴールドゲーム適用 ○試合時間は90分 ※事務局で抽選を行い、事前に代表者に通知	○試合球を各チーム2個用意すること。 ○各チーム塁審を1名出すこと。 ○野球のできる服装 ○ヘルメット・キャッチャー防具着用	7/12 (水)	白河野球連盟 遠藤 修一 090 -7320 -6356
ソフトテニス	7/30 (日) 雨天時 8/11 (祝) 9:00~ 14:00	総合運動公園テニスコート	種別	○団体(1団体2ペア) ○個人(ダブルス) ※年齢・性別は問わない。 ※高校生、大学生の参加不可	【団体】 ○リーグ戦 【個人】 ○トーナメント戦7ゲーム(参加数により5ゲームの場合有) ※参加者少数の場合は、リーグ戦とする。 ○日本ソフトテニス連盟ハンドブックにより実施	○ラケット持参(貸出しなし) ○テニスシューズを必ず着用	7/14 (金)	白河ソフトテニス協会 権藤 義弘 090 -4637 -1878
アーチェリー	8/6 (日) 9:00~ 12:00	アーチェリー協会練習場	部門	○個人・・・7/8~のアーチェリー教室受講者・経験者 【リカーブ】 ・小学生男子・女子の部 ・中学生男子・女子の部 ・高校生、一般男子・女子の部 【コンパウンド】 ・男子・女子の部 【競技開始前9:00~】 ○体験コーナー・・・アーチェリーをやってみよう。 ・小学生からシニアの初心者の方なら誰でも参加できます。	【リカーブ・チャレンジ】 標的80cm標的紙 距離10m 360点満点 (36射×1ラウンド) 【コンパウンド】 標的40cm標的紙 (縦三つ目的紙) 距離10m 360点満点 (36射×1ラウンド) ○全日本アーチェリー連盟競技規則に準ずる。 ○協会登録者は10%のハンディキャップをつける。	○だぶつきのない服装・上履き持参(サンダルスリッパ不可) ○シューティングライン上1mの間隔を確保できるように標的配置をする。 ○体験コーナーは弓・矢の貸出し可 競技部門は弓具を持参すること。 ○車は近藤種苗店の駐車場へ	7/28 (金)	白河市アーチェリー協会 南澤 昭 090 -2024 -7261
柔道	9/3 (日) 9:00~ 12:00	白河武道館	部門	○個人 ・小学生の部 ・中学生の部 ・高校生の部 ・一般の部	○リーグ戦またはトーナメント戦(参加人数による) ○組み合わせは、大会当日に抽選を行う。	○柔道着を着用すること。 ○参加人数により男女・部別を分離して行う。	8/25 (金)	白河柔道会 佐藤 明男 0248 -27 -0085
自転車	9/17 (日) 雨天時 9/24 (日) 9:00~ 12:00	陸上競技場	種目	○個人 【400mタイムトライアル】 【800m速度競争】 ・小学生低学年男子・女子の部 ・小学生高学年男子・女子の部 ・中学生男子・女子の部 ・高校生~40歳未満 男子・女子の部 ・40歳以上50歳未満男子の部 ・40歳以上女子の部 ・50歳以上男子の部	○400mタイムトライアルは陸上競技場1周を単独で走りタイムを競う。 ○800m速度競争は、数名一組で一斉スタートし陸上競技場2周の順位を競う。 ○日本自動車競技連盟登録者は参加できない。	○出場制限1人2種目まで参加可。 ○自転車はお持ちください。使用する自転車は、特に制限はありませんが、電動アシスト付き自転車は不可。 ○転倒時のけが防止のため競技中は、長そで長ズボン	9/8 (金)	白河市自転車競技連盟 班目 秀雄 090 -4555 -0808
スポーツウエルネス吹矢	9/30 (土) 9:00~ 12:00	中央体育館	チーム編成	○団体(1チーム2名) ※小学3年生以上、中高生一般男女(混合可) ・4mの部(ジュニア) ・8mの部 ・10mの部	○一人5本×4ラウンド ○団体戦の個人の成績が、個人戦の順位となります。	○スタンドと的紙のみ貸出し有。 筒、矢、的は各自で準備する。 ○体育館用シューズ	9/15 (金)	白河市スポーツウエルネス吹矢協会 鈴木 元子 090 -5180 -3046

剣道	10/1 (日) 9:00~ 12:00	表郷体育館	部門	<ul style="list-style-type: none"> ○個人 <ul style="list-style-type: none"> ・小学生低学年の部 ・小学生高学年の部 ・中学生男子の部 ・中学生女子の部 【競技終了後11:00~12:00】 ○体験コーナー・・・刃筋正しく竹刀を振って新聞紙を切ってみよう！YouTube検索してみてください。誰でも参加できます。 	<ul style="list-style-type: none"> ○リーグ戦またはトーナメント戦（参加人数により決定） ○3分間3本勝負 	<ul style="list-style-type: none"> ○剣道用具一式持参 ○下記連絡先に直接の申込みも可 剣道連盟 白河支部事務局 090-3756-1218 	9/15 (金)	福島県剣道連盟 白河支部 円谷 弥明 090 -3756 -1218
弓道	10/7 (土) 9:00~ 13:00	白河武道館	部門	<ul style="list-style-type: none"> ○個人【近的の部(射距離28m)】 ・高校生男子・女子の部 ・一般男子・女子の部 	<ul style="list-style-type: none"> ○1人8射とし上位の中順に入賞を決める。同中の場合、1位のみ射話とし他は遠近法による。他は、全日本弓道連盟競技規則による。 	<ul style="list-style-type: none"> ○服装は弓道衣、袴、白足袋着用 	9/29 (金)	白河弓道会 西田 郁子 090 -3984 -8004
家庭バレーボール	11/5 (日) 9:00~ 15:00	中央体育館	チーム編成	<ul style="list-style-type: none"> ○団体 1チーム8名で編成するが、満たない場合は6名以上であれば出場可能とする。 19歳・20歳代4名、30歳以上8名、計12名。ただし30歳以上の人には、19歳・20歳代を兼ねてもよい。(19歳・20歳代の人にはコート内に2名とする) 日本バレーボール協会登録者は参加できない。ただし家庭婦人バレーボール連盟のみに登録している者は参加できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○予選リーグはブロック別に行い15点(最高17点)×2セットマッチ 1-1の時は得失点による。 ○準決勝、決勝は15点(最高17点)×3セットマッチのトーナメント戦 ○ネットの高さは2m30cm ○コートは14m×9m ○使用球は日本レク協会ゴムボールとする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○統一した服装で胸と背に1~12番の番号をつける。(ピブス貸出有)。 ○キャプテンは1番 ○体育館用の靴を必ず用意する。 ○申込チームはオーダー用紙とポジション用紙を大会当日に大会本部に提出 	10/20 (金)	白河市 家庭バレーボール協会 廣瀬 和子 090 -4311 -0998
卓球	11/5 (日) 9:00~ 15:00	第一市民体育館	部門	<ul style="list-style-type: none"> ○個人(シングルス) ・小学生の部 ※新設 ・中学生男子・女子の部 ・一般男性・女性の部 ○団体(ダブルス1組・シングルス2名) ※女性、または50歳以上の男性を1名以上入れること。3名以上で申込可能 	<ul style="list-style-type: none"> ○予選はリーグ戦 ○決勝はトーナメント戦 ○組み合わせは、事前に作成 ○使用球はニッタク硬球(40mm)とする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○運動できる服装 ○体育館用シューズ ○コロナウイルス感染予防の為、ラケットの貸出しなし。 	10/20 (金)	白河卓球協会 堀田 賢治 090 -2362 -5080

【エンジョイ参加タイプ】

開催日	場所	参加基準	内容	持ち物・その他	申込締切日	当日連絡先
5/28 (日) 13:30~ 16:00	少林寺拳法白河道院	<ul style="list-style-type: none"> ○小学4年生以上の学生 ○一般男女 	<ul style="list-style-type: none"> ○少林寺拳法の目的・作務・基本動作を学ぶ(座学) ○準備運動各種 ○基本動作の練習 ○2人1組での練習 ○道院性による演武観戦 ○修了証授与 	<ul style="list-style-type: none"> ○運動できる服装(派手なものを除く) ○通常の申込先の他に下記連絡先に直接の申込みも可 部 孝志 080-1801-8383 竹内 豊 080-5558-0877 	5/24 (水)	白河市 少林寺拳法協会 竹内 豊 080 -5558 -0877
7/9 (日) 雨天時 7/16 (日) 9:00~ 15:00	しらさかの森テニスコート	<ul style="list-style-type: none"> ○交流練習 ○テニス教室 ○上級者による模範試合観戦(ダブルス・シングルス) ○交流試合コーナー 	<ul style="list-style-type: none"> ○9:30~フリー練習 ○10:30~12:00 テニス教室初級(経験1年未満) 中級(経験1年以上) ○13:00~上級者による模範試合 ○14:00~交流試合 チーム対抗戦(1チーム4~6人) ※各チームに1名協会員が入る。初級者と対戦する場合はハンデ戦とする。 	<ul style="list-style-type: none"> ○運動できる服装 ラケット テニスシューズ ※初心者用にはラケットの貸出有 ○下記連絡先に直接の申込みも可 白河テニス協会 0248-24-1562 	6/26 (月)	白河 テニス協会 春日部 悟 090 -5182 -0143
8/19 (土) 9:00~ 17:00	中央体育館	<ul style="list-style-type: none"> ○『楽しいバドミントン』コーナー ○交流試合コーナー ☆同日開催! ・講習会&実業団チームWEMBLEY(白河)にチャレンジ!! 小中高生、一般経験者向け 	<ul style="list-style-type: none"> ○『楽しいバドミントン』コーナーは、初心者とファミリー向けにバドミントン協会員が優しく対応します。 ○交流試合コーナーは経験者向けで自由に試合ができるコーナーです。 ※競技詳細は7月に回覧等でお知らせ予定 	<ul style="list-style-type: none"> ○運動のできる服装 ○体育館用シューズ ○用具の貸し出しはありませんので、各自準備 	8/4 (金)	白河 バドミントン協会 石井 正男 090 -5846 -1294
10/1 (日) 雨天時 10/8 (日) 6:00~ 17:00	福島県 東吾妻山	<ul style="list-style-type: none"> ○個人(定員25名程度) ※電話にて1グループ(1~2人)までの申込受付をする。 参加希望が定員を超えた場合はグループごとに抽選し、当選した方には後日電話連絡する。 ☎申込電話番号(市民総体事務局) 0248-29-8655 	<ul style="list-style-type: none"> ○東吾妻山(福島県)登山 ☆初級から中級向け 出発 6:00 (10分前までに白河市総合運動公園集合) 白河着 17:00頃 	<ul style="list-style-type: none"> ○参加費 2,000円程度 1,000円程度(子供) ※入湯料・ドリンク代など ※詳細は8月回覧 ○申込は市民総体事務局のみです。 	9/6 (水) ~ 9/15 (金)	白河山岳会 菅森 吉雄 090 -6780 -0883 鈴木 慶正 090 -7567 -1130
10/9 (祝) 雨天時 10/16 (日) 9:00~	運動公園内	<ul style="list-style-type: none"> ○みんなで走ろう! 白河市総合運動公園☆健康マラソン ※トリムコース・競技場等予定 	<ul style="list-style-type: none"> ○みんなで走ろう!『白河市総合運動公園☆健康マラソン』は、誰でも参加でき、個人で、親で、家族で、仲間と楽しく走りましょう 順位は決めません。 	<ul style="list-style-type: none"> ○マラソンに適した服装・ランニングシューズ等 	9/22 (金)	西白河郡市 陸上競技協会 菅原 幸夫 090 -5847 -4479

★主催 白河市 NPO法人白河市スポーツ協会 白河市教育委員会 白河市町内会連合会

★問い合わせ先 市民総合体育大会事務局(白河市総合運動公園中央体育館内)
TEL 29-8655 FAX 22-8973

※お問い合わせは平日9:00~17:30となります。
当日は、種目別要項に記載された詳細連絡先に問い合わせてください。



第63回大会 ポッチャ競技写真