

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
参加できるワン!



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!

第63回大会
町内会順位



第二区
旭町 3
中田 2 1

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!



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！
(保険加入有)

事前の申込み！
当日の申込み
なしです！

所属町内会に
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	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点差コールドゲーム適用 ○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	アナビ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 すねあてを着用の 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 真壁 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 コールドゲーム適用 ○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 部門	○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。 ○自転車はお持込 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、中学生 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位のみ射詰としは遠法による。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歳以上の人は、19歳・20歳代を兼ねてもよい。(19歳・20歳代の人はコート内に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 ○コートのはさは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(ビブス貸出有)。 ○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) ○通常の申込先その他に下記連絡先に直接の申込みも可 都 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"> 09:30~フリー練習 09:30~12:00 テニス教室中級(経験1年未満) 中級(経験1年以上) 013:00~上級者による模範試合 014:00~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テ戦とする。 	<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、親子で、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 ボッチャ競技写真