

競技別実施要項変更箇所一覧

1. 陸上競技

2 種目

【男子の部】

- A 34歳まで（7種目）
100m、400m、1500m、5000m、走幅跳、走高跳、砲丸投（7.26kg）
- B 35～44歳（7種目）
100m、400m、1500m、5000m、走幅跳、走高跳、砲丸投（6.00kg）
- C 45歳以上（6種目）
100m、1500m、3000m、走幅跳、走高跳、砲丸投（5.00kg）

↓

【男子の部】

- A 34歳まで（4種目）
100m、3000m、走幅跳、砲丸投（7.26kg）
- B 35～44歳（4種目）
100m、3000m、走幅跳、砲丸投（7.26kg）
- C 45歳以上（4種目）
100m、3000m、走幅跳、砲丸投（7.26kg）

【女子の部】

- A 30歳まで（6種目）
100m、200m、1500m、走幅跳、走高跳、砲丸投（4.00kg）
- B 31歳以上（6種目）
100m、200m、1500m、走幅跳、走高跳、砲丸投（2.70kg）

↓

【女子の部】

- A 30歳まで（4種目）
100m、1500m、走幅跳、砲丸投（4.00kg）
- B 31歳以上（4種目）
100m、1500m、走幅跳、砲丸投（4.00kg）

3 参加制限

- (1) 市の部は、男女とも1種目2名（リレーは、1チーム）まで、同一人の出場は2種目とする（但し、リレーを除く）。
- (2) 町村の部は、男女とも1種目2名（リレーは、1チーム）まで、同一人の出場は2種目とする（但し、リレーを除く）。

↓

男女とも1種目2名（リレーは、1チーム）まで、同一人の出場は1種目とする。（但し、リレーを除く）

4 競技規則

現行の日本陸上競技連盟規則による。

↓

2025年度日本陸上競技連盟規則による。
また、本競技会の申し合わせ事項を適用する。

- 5 参加申込み 西北津軽陸上競技協会ホームページ掲載の申し込み様式を利用し電子データで申し込むこと。
個人種目申込票は提出の必要はありません。
↓
NANS 21V Web登録サービスの競技会エントリーから「第78回青森県民スポーツ大会」にエントリーする。
申込に関する問合せ先は、8の(4)に記載のメールアドレスとする。その際、市町村名と代表者(担当者・監督者)の名前を明記すること。
- 6 申込期間 受付開始は6月15日(日)0:00
受付終了は6月30日(月)23:59 厳守
- 7 得点及び表彰 (3) 賞状は、市の部・町村の部各種目第3位まで入賞した個人と、市の部・町村の部男子の総合・女子の総合各3位まで並びに、市の部・町村の部男女総合3位までの市町村に賞状を授与する。
↓
(3) 賞状は、市の部・町村の部各種目第3位まで入賞した個人と、市の部・町村の部で男子総合・女子総合・男女総合のそれぞれ3位までに賞状を授与する。
- 8 その他 (2) 走幅跳・砲丸投の競技については、全体での試技を2回・トップ8の試技を2回とする。走高跳は、同じ高さの試技を2回とする。
↓
(2) トラック競技はタイムレースとする。また、走幅跳・砲丸投の競技については、全体での試技を3回とする。

(4) 問合せ先
Mail : rikujyou42195@yahoo.co.jp
担当：青森市陸上競技協会 競技委員長 工藤勝顯

5. 剣道

- 3 競技方法 (1) 全日本剣道連盟剣道試合・審判規則・剣道試合・審判細則並びに新型コロナウイルス感染症が収束するまでの暫定的な試合・審判法による。
↓
(1) 全日本剣道連盟剣道試合・審判規則及び同細則・運営要領の手引きによる。

(2) トーナメント法で、試合時間は4分とし、勝者数、勝本数の順で決する。但し、勝本数が同数で勝敗の決しない場合は、代表者戦1本勝負とし、勝敗が決するまで行う。
↓
(2) 試合はトーナメント方式により順位を決定する。
(3) 試合は3本勝負とし、試合時間は4分とする。
勝敗が決しない場合は、引分けとする。
勝者数、総本数が同じ場合は、代表戦を行う。
代表戦は当該試合に出場した選手により1本勝負、時間は4分とする。
試合時間内に勝敗が決しない場合は、延長戦を行う。
なお、延長に入ってから時間は3分区切りで、勝敗が決するまで継続する。

(3) オーダーについては、段位の低いほうを先鋒とし、同段位のときは、若年齢順とする。

↓

(4) オーダーについては、段位の低いほうを先鋒とし、同段位のときは若年齢順とする。年齢基準は大会前日（7月25日）とする。

(4) 選手交代については補員以外を認めない。

なお、高段位の者を交代選手として補充する場合は、チームのオーダーを(3)の条項によって並べかえて競技する。

↓

(5) 選手交代については、補員以外を認めない。

なお、交代選手を補充する場合は、チームのオーダーを(4)の条項によって並べかえて競技する。

(5) 4名で出場する場合は、次鋒を欠員とし、3名で出場する場合は次鋒と副将を欠員とする。

この事情が生じたときは、チームのオーダーを(3)の条項によって並べかえて競技する。

↓

(6) 4名で出場する場合は、次鋒を欠員とし、3名で出場する場合は次鋒と副将を欠員とする。

この事情が生じたときは、チームのオーダーを(4)の条項によって並べかえて競技する。

4 その他

(1) 市町村名（横書き）、姓（縦書き）の名札をたれにつける。

↓

(1) 所属市町村名（横書き）、姓（縦書き）の名札を垂れにつける。青森市以外の市町村が「青森」をつけることはできない。

(2) 竹刀の検量は、1回だけ行う。

↓

(2) 竹刀の計量・検査を行う。

(3) 監督は「剣道用具確認証」を計量・検査係に提出する。

(3) 試合者の目印は各チームで準備する。

↓

(4) 試合者の目印は各チームで準備する。

(5) 試合者はシールドもしくは面マスクを着用すること。

6. 相撲

2 チーム編成

(1) 監督1名、選手5名、補欠2名の合計8名とする。

↓

(1) 監督1名、選手3名、補欠2名の合計6名とする。

8. バスケットボール

- 4 競技方法 (1) [JBA] 2023バスケットボール競技規則による。
↓
(1) [JBA] 2025バスケットボール競技規則による。

9. 柔道

- 4 試合時間 4分 → 3分
- 5 判定基準 勝ちの内容を「一本」、「技あり」、「僅差」の3種類とし「技あり合わせて一本」とする。
僅差とは、両者に技による評価（技あり）がなく、「指導」差2以上あった場合
↓
勝ちの内容を「一本」、「技あり」、「有効」、「僅差」の4種類とし「技あり合わせて一本」とする。
僅差とは、両者に技による評価（~~技あり~~）がなく、「指導」差2以上あった場合
- 8 その他 (1) 選手は、背中に氏名・市町村名を書いたゼッケンを必ず付けること。
(ゼッケンの付いていない者は失格とする。)
ゼッケンは次のとおりとする。
②サイズは横 32 ± 3 cm
縦 22 ± 3 cm
⑤縫い付けの場所は後ろ襟から 10 cm 下部に位置する所に縫い付ける。
対角線にも強い糸で縫いつける
↓
(1) 選手は、背中に氏名・市町村名を書いたゼッケンを必ず付けること。
(ゼッケンの付いていない者は失格とする。)
ゼッケンは次のとおりとする。
②サイズは横 $30 \sim 35$ cm
縦 $25 \sim 30$ cm
⑤縫い付けの場所は後ろ襟から $5 \sim 10$ cm 下部に位置する所に縫い付ける。
対角線にも強い糸で縫いつける。

11. 水泳

- 2 種目 **【男子の部】**
(1) 30歳未満 11種目
自由形(100M,200M)、平泳ぎ(50M,100M)、背泳(50M,100M)、バタフライ(50M,100M)、個人メドレー(200M)、リレー(200M)、メドレーリレー(200M)
(2) 30歳以上 7種目
自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、個人メドレー(200M)、リレー(200M)、メドレーリレー(200M)

- (3) 40歳以上6種目
自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200M)、
メドレーリレー(200M)
- (4) 50歳以上6種目
自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200M)、
メドレーリレー(200M)
- (5) 60歳以上6種目
自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200M)、
メドレーリレー(200M)



【男子の部】

- (1) 30歳未満12種目
自由形(50M,100M)、背泳ぎ(50M,100M)、平泳ぎ(50M,100M)、バタフライ
(50M,100M)、個人メドレー(100M,200M)、フリーリレー(200M)、メドレーリ
レー(200M)
- (2) 30歳以上8種目
自由形(50M)、背泳ぎ(50M)、平泳ぎ(50M)、バタフライ(50M)、
個人メドレー(100M,200M)、フリーリレー(200M)、メドレーリレー(200M)
- (3) 40歳以上6種目
自由形(50M)、背泳ぎ(50M)、平泳ぎ(50M)、バタフライ(50M)、
フリーリレー(200M)、メドレーリレー(200M)
- (4) 50歳以上6種目
自由形(50M)、背泳ぎ(50M)、平泳ぎ(50M)、バタフライ(50M)、
フリーリレー(200M)、メドレーリレー(200M)
- (5) 60歳以上6種目
自由形(50M)、背泳ぎ(50M)、平泳ぎ(50M)、バタフライ(50M)、
フリーリレー(200M)、メドレーリレー(200M)

【女子の部】

- (1) 30歳未満7種目
自由形(50M,100M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、
リレー(200m)、メドレーリレー(200m)
- (2) 30歳以上7種目
自由形(50M,100M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、
リレー(200m)、メドレーリレー(200m)
- (3) 40歳以上6種目
自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200M)、
メドレーリレー(200M)
- (4) 50歳以上6種目
自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200M)、
メドレーリレー(200M)
- (5) 60歳以上6種目
自由形(50M)、平泳ぎ(50M)、背泳(50M)、バタフライ(50M)、リレー(200M)、
メドレーリレー(200M)



【女子の部】

- (1) 30歳未満7種目
自由形(50M,100M)、背泳ぎ(50M)、平泳ぎ(50M)、バタフライ(50M)、フリーリレー(200m)、メドレーリレー(200m)
- (2) 30歳以上7種目
自由形(50M,100M)、背泳ぎ(50M)、平泳ぎ(50M)、バタフライ(50M)、フリーリレー(200m)、メドレーリレー(200m)
- (3) 40歳以上6種目
自由形(50M)、背泳ぎ(50M)、平泳ぎ(50M)、バタフライ(50M)、フリーリレー(200M)、メドレーリレー(200M)
- (4) 50歳以上6種目
自由形(50M)、背泳ぎ(50M)、平泳ぎ(50M)、バタフライ(50M)、フリーリレー(200M)、メドレーリレー(200M)
- (5) 60歳以上6種目
自由形(50M)、背泳ぎ(50M)、平泳ぎ(50M)、バタフライ(50M)、フリーリレー(200M)、メドレーリレー(200M)

【混合の部】

- (1) 30歳未満2種類
フリーリレー(200M)、メドレーリレー(200M)
- (2) 30歳以上2種目
フリーリレー(200M)、メドレーリレー(200M)
- (3) 40歳以上2種目
フリーリレー(200M)、メドレーリレー(200M)
- (4) 50歳以上2種目
フリーリレー(200M)、メドレーリレー(200M)
- (5) 60歳以上2種目
フリーリレー(200M)、メドレーリレー(200M)

- 5 得点及び順位決定 種目毎に1位8点、2位7点～8位1点とし、リレー競技は1位16点、2位14点～8位2点を与えて、種目の合計点により、各部及び総合の順位を決める。

↓

個人種目は1位8点、2位7点～8位1点とし、リレー種目は1位16点、2位14点～8位2点を与えて、種目の合計点により、男子・女子の部及び総合(男子・女子・混合の合計)の順位を決める。

- 6 競技運営上の規則 競技は全てタイムレースとする。

↓

- (1) 競技は全てタイムレースとする。
- (2) 競技は年齢区分・市町村に関係なく、エントリータイム順に行う。

14. ボウリング

5 競技日程

(1) 7月27日(土)

① 市の部

個人戦 前半 9:30 ~ 11:00 (2×2人打)

個人戦 後半 11:10 ~ 12:40 (2×2人打)

休憩 12:40 ~ 13:20 (40分)

団体戦 前半 13:30 ~ 15:30 (4人打)

② 町村の部

個人戦 前半 9:30 ~ 11:30 (2×3人打)

休憩 11:30 ~ 12:10 (40分)

個人戦 後半 12:20 ~ 14:20 (2×3人打)

団体戦 前半 14:30 ~ 17:50 (4×4人打)

(2) 7月28日(日)

① 市の部

選手集合 9:00

団体戦 後半 9:10 ~ 11:10 (4人打)

② 町村の部

選手集合 8:00

団体戦 後半 8:10 ~ 11:30 (4×4人打)

↓

(1) 7月26日(土)

個人戦 Aシフト 前半 9:30 ~ 11:00 (2×2人打)

個人戦 Bシフト 前半 11:10 ~ 12:40 (2×2人打)

個人戦 Aシフト 後半 12:50 ~ 14:20 (2×2人打)

個人戦 Bシフト 後半 14:30 ~ 16:00 (2×2人打)

団体戦 前半 16:10 ~ 19:10 (4×4人打)

(2) 7月27日(日)

選手集合 8:00

団体戦 後半 8:30 ~ 11:30 (4×4人打)

15. ゲートボール

3 競技規程

競技並びに審判は、(公財)日本ゲートボール連合公式ゲートボール競技規則並びに審判実施要領2019並びに本大会要項とする。

↓

競技並びに審判は、(公財)日本ゲートボール連合公式ゲートボール競技規則並びに審判実施要領2025と本大会要項とする。

17. サッカー

5 その他

参加各市町村（チーム）は、公認審判員を帯同させること。



参加各市町村（チーム）は、青森県登録審判員を2人以上帯同させること。

19. 弓道

1 参加資格

大会実施要項9の資格を満たし、かつ青森県弓道連盟会員（大学生以下は除く）であること。



大会実施要項9の資格を満たし、かつ青森県弓道連盟会員（大学院生以下は除く）であること。

20. グラウンド・ゴルフ

3 競技方法 適用ルール

(1) 競 技

① 8ホール×4ラウンド（3 2ホール）をプレーする。



(1) 競 技

① 8ホール×3ラウンド（2 4ホール）をプレーする。