

市制施行60周年記念事業



第60回

市民体育祭

主催：市・市教育委員会・三鷹市体育協会

スポーツ大会

主管
スポーツ大会
実行委員会

◎日時
◎場所・会場
◎対象・定員
◎申込方法
◎問い合わせ
◎費用
(記載のないものは無料)

各競技の対象は、市内在住・在勤・在学の方です。競技内容、申込方法など、くわしくは各団体にお問い合わせください。

※競技中、万一事故が起きた場合、応急処置はしますが、以後は自己責任でお願いします。

◎三鷹市体育協会 三鷹市野崎1-1-1 午前10時～午後5時(月曜日、祝日休み) ☎43-2500 ✉qrqt38y9@fancy.ocn.ne.jp

●スポーツ大会開会式 日8月23日(月)午後6時30分から 所第一体育館

競技ごとに事前にお申し込みください

空手道

日9月12日(日)午前9時から
所第一体育館
◆学年男女別の型・組手を全空連競技規定ルールで行う。
¥1,500円
所体育協会へ

相撲

日9月12日(日)(小雨決行(当日決定))
所市役所相撲場
人幼児～小学6年生と三鷹市相撲連盟登録者。
◆学年別男女別トーナメント方式(幼児は男女別ありません)。
日9月3日(金)までに、所定の保護者の参加同意書に記入して体育協会へ
◆服装/体操着(短パン)の上からまわしをつけ、素足で行います。男子は、原則として上半身裸、女子はシャツを着用。まわしは用意します。
※爪は短く切っておくこと。食事・トイレは済ませておくこと。

ソフトテニス

日9月12日(日)午前9時から(予備日9月26日(日))
所大沢総合グラウンド(予備日は新川テニスコート)
人中学生3年生以上と連盟会員。
◆①一般男子1・2部、②一般女子1・2部、③シニア男子45、④シニア女子45、⑤シニア男子60・女子60(ミックス)、シニア男子70・女子60(ミックス)。リーグ戦とトーナメント戦
日8月31日(火)までに連盟会長・宮越☎47-0516またはソフトテニス連盟ホームページhttp://mtksta.com/から
所豊島☎080-1020-0011

剣道

日9月19日(日)午前9時～午後3時
所第二体育館
人16歳以上。各自スポーツ保険に加入していること。
◆二段以下の部、三段以上の部、シニアの部、女子の部、団体戦(一団体2チーム以内)
¥500円(当日大会本部に持参)
所剣道連盟ホームページhttp://home.page3.nifty.com/mydream/または体育協会へ

卓球

〈中学生大会と大人の部〉
日9月20日(祝)午前9時から
所第一体育館・第二体育館
◆中学生の部は、男女別シングル：男子は1年生の部と、2年生の部。女子は、1・2年生同一の部。予選リーグ後、1、2位のみ決勝トーナメントを行う。
◆大人の部は、混合ダブルス主体の団体戦：申込者を当日抽選でチーム編成し、リーグ戦を行う。

人在住・在勤・在学の方と三鷹市卓球連盟登録者
¥中学生100円、大人200円(申込み後の参加費は返却しません)。
日9月1日(水)～10日(金)に、①公立中学校は、学校別に二中の島賀顧問に申し込む②三鷹市卓球連盟登録者は各クラブ理事に申し込む③それ以外の方は八木☎44-4828に申し込む(午後7時～9時)
①中学生は男子1年生の部、2年生の部と女子の部別に申し込む。中学3年生以上は大人の部に申し込むこと。②大人の部は男女別々に申し込む。(小学生の部)

日9月25日(日)午前9時～正午
所第一体育館
人小学生
◆シングルの男女混合①小学1・2年生の部、②小学3・4年生の部、③小学5・6年生の部
¥100円(申込み後の参加費は返却しません)。
日9月1日(水)～10日(金)に、①三鷹市卓球連盟・八木☎44-4828、②スポーツ少年団・大坪☎090-3435-1126へ

陸上競技

日9月25日(日)午前10時競技開始(雨天決行)
所府中市陸上競技場
◆競技種目/1人2種目以内(リレーは除く)
①一般男子(高校生も含む)：100m、200m、400m、800m、1500m、5000m、400mR、走高跳、走幅跳、砲丸投
②壮年男子1(40～49歳)：100m、800m、1500m、5000m、砲丸投
③壮年男子2(50～59歳)：100m、800m、1500m、5000m、砲丸投、走幅跳
④壮年男子3(60歳以上)：100m、800m、1500m、砲丸投
⑤一般女子(高校生を含む)：100m、200m、1500m、3000m、400mR、走高跳、走幅跳、砲丸投
⑥壮年女子1(40～49歳)：100m、1500m、3000m
⑦壮年女子2(50歳以上)：100m、1500m、3000m
⑧中学男子：100m(1・2・3年の部)、200m、400m、800m、1500m(1年、共通の部)、3000m、110mH、400mR(1・2年、共通の部)、走高跳、走幅跳(1年、共通の部)、砲丸投
⑨中学女子：100m(1・2・3年の部)、200m、800m(1年、共通の部)、100mH、400mR(1・2年、共通の部)、走高跳、走幅跳(1年、共通の部)、砲丸投
⑩小学生：100m、走幅跳
※小学生参加者は、記録証を授与。
¥小学生200円、中学生500円、高校生700円、一般1,000円、リレー1,000円
日9月11日(土)・12日(日)の午後1時～4時30分に、所定の用紙(票と一覧表)に記入し、参加料を添えて体育協会へ。中学生は、各学校を通して申込。②郵

送の場合は個票、一覧表および参加料を添えて、現金書留もしくは定額為替で〒181-0001三鷹市井の頭3-24-31柿崎正へ(9月9日休必着)。
所柿崎☎44-2207、体育協会

バドミントン

日9月26日(日)(市民大会)、10月2日(土)(初心者・初級者大会)午前9時から
所第一体育館
◆①一般の部：9月26日(日)開催。(高校生以上)男子S、ダブルス1部・2部、女子S、ダブルス1部・2部
②初心者・初級の部：10月2日(土)開催。(高校生以上)ダブルスのみ、壮年男子・女子ダブルス(50歳以上)
※シャトル1個持参のこと
日9月11日(土)までに氏名、住所、連絡先、出場希望種目を記入して、体育協会へ
所竹野☎33-0281・✉takeno.m@gmail.com

サッカー

日10月3日(日)～12月26日(日)毎週日曜日・祝日
所大沢総合グラウンドほか
人①一般の部15歳以上(中学生不可)で構成されたチーム、未成年者のみで構成されたチームの場合は成人の代表者を有すること。②壮年の部40歳以上で構成されたチーム。但し、38歳以上(平成22年3月31日時点)40歳未満の選手は2人出場できます。トーナメント戦。
¥2,000円
日9月31日(火)までに、サッカー協会社会人委員会・浜中☎090-1888-0267へ
◆サッカー協会ホームページhttp://mitakafa.jp/



水泳

日9月26日(日)午前9時～午後5時(競技開始9時30分)
所第二体育館屋内プール
人中学生以上(学連登録者は除く)
◆1人2種目以内、ただしリレーは除く。各男女別(同一種目に複数の年齢区分から出場することはできない。リレー

競技区分	自由形			平泳ぎ			背泳ぎ		バタフライ		個人メドレー	メドレーリレー	リレー		
	25m	50m	100m	25m	50m	100m	25m	50m	25m	50m	100m	200m		100m	200m
中学生の部															
一般の部															
35歳以上の部															
45歳以上の部															
55歳以上の部															
65歳以上の部															
200歳以上の部															
240歳以上の部															
280歳以上の部															

※200mリレー出場者は100mリレーにエントリーできない。
※200mメドレーリレー出場者は100mメドレーリレーにエントリーできない。
※200歳以上の部～280歳以上の部の競技区分は、4人の合計年齢です。

グラウンドゴルフ

日10月3日(日)午前9時～午後1時(雨天の場合10月10日(日))
所井口特設グラウンド
◆試合方法/16ホール、マッチプレー。用具のない方は連盟が用意します。
¥500円
日9月20日(祝)までに、平野☎44-3825へ

ソフトボール

日10月3日(日)～11月21日(日)午前8時30分～午後5時
所大沢総合グラウンド
人1チーム20人以上(学連登録者は除く)小学4年生以上の男女、中学男女・一般男女・壮年(40歳以上)
日9月5日(日)までに、体育協会またはソフトボール連盟事務局 松野☎・☎45-5581へ
◆会議/9月14日(火)午後6時30分から三鷹市福祉会館大広間。メンバー表を持参。
所松野☎45-5581・☎090-4364-0880



ゴルフ

日10月7日(日)午前8時から
所大月カントリークラブ
人三鷹市ゴルフ連盟会員
◆一般男子、シニア(70歳以上)、女子
◆試合方法/18ホール、ストロークプレー、新ペリア方式
¥3,000円
日9月13日(月)までに、参加費と申込書を添えてJ A 東京むさし市内各支店もしくは、三鷹市内ゴルフ練習場へ
所千羽☎042-486-0053

山岳

日10月17日(日)午前8時から(雨天の場合10月24日(日))
所表丹沢 大山(1,252m)
人全コースを自力で歩ける方(小学生以下は保護者同伴)
◆交通費は各自負担
◆持ち物/リックサック、雨具、水筒、昼食など日帰り登山用具
日10月1日(金)～9日(土)に体育協会へ。受付時に「しおり」を配布。
所鶴田☎44-8636



柔道

日11月3日(祝)午前9時から
所大成高校柔道場
人主催者の招待者
◆試合方法/トーナメント方式(参加人数により変更あり)
日一人1,000円(保険代などを含む)
日9月15日(水)～10月1日(金)に、池内道場へ
所池内道場☎43-6557

バスケットボール

日①一般の部(高校生以上の男子・女子)11月3日(祝)・6日(土)・13日(土)
②シニアの部(女子35歳以上)12月4日(土)・11日(土)
¥5,000円
日昨年出場したチーム以外の登録チームは、8月28日(土)までに体育協会へ。
◆代表者会議/9月8日(水)午後7時から第一体育館会議室で
所南☎090-1432-0570

インディアカ

日11月7日(日)午前9時30分から
所第一体育館
人中学生以上の男女で、1チーム4人以上。女子、混合、シニア(50歳以上)。
◆当日、初めての方には指導します。トーナメント方式。
日9月21日(火)～10月5日(火)に、森田☎32-5464、水越☎03-3307-0999へ

ボウリング

日11月7日(日)午前10時30分から
所調布スポーツセンター。送迎バスが市役所横(ビッグエコー側)から午前9時50分出発
◆男女別、アメリカン方式
¥1,800円(当日受付)
日11月1日(月)までに、調布スポーツセンター 塚西・高田 ☎042-487-2211へ

直接会場で参加申込できます

弓道

日9月5日(日)午前9時から
所都立小金井公園弓道場
◆①男子の部、②女子の部、③学生の1部、④学生の2部
◆近的(8射)、遠的(8射)

アーチェリー

日9月19日(日)午前9時集合(小雨決行)
所国際基督教大学アーチェリー場
日当日会場で、クラスごとに受付。
◆一般の部(50m・30m)、中級の部(30m・30m)、初心者の部(18m・18m)、コンパウンドの部(50m・30m)
所名古屋☎43-8115

ゲートボール

日9月19日(日)午前9時30分から(雨天中止)
所井口特設グラウンド(北側)
人興味ある方は、午前9時～午前11時の間に体験できます。
日9月1日(水)～18日(土)に、吉田☎44-0686へ

なぎなた

日10月3日(日)午後1時から
所第二体育館
◆男女別個人戦、団体戦(混合)。演技競技、試合競技。
◆道具は貸し出します。
日9月1日(水)～5日(日)に、中川☎03-5313-2487へ

民謡

日10月10日(日)午前10時～午後3時
所南浦小学校体育館
◆上履き持参。
所三上☎43-5985へ

クレ射撃

日10月14日(日)午前10時～午後3時(雨天決行)
所山梨県都留(鹿留射撃場)
◆トラップ部門、スキート部門。
◆方法/各部門共50個撃、撃返し有り、最高点を採用
¥5,000円、但し撃返しランド1,000円
◆持ち物/銃砲所持許可証および弾譲受許可証
所竹野☎090-4050-5204、中山☎090-3130-0404

直接会場でご覧ください

合気道

日10月17日(日)午後1時から
所第二体育館
◆連盟所属道場生による演武会。
所山中☎042-343-7846、丸山☎45-1293

少林寺拳法

日10月31日(日)午前9時から
所第二体育館
◆連盟会員の拳士による演武形式で行う。演練なども披露する。

武術太極拳

日11月28日(日)午後1時30分から
所第二体育館
◆市内愛好者による個人競技と集団演武、指導者による模範表演。
所谷川☎43-9988

市民体育祭スポーツ大会のそのほかの競技種目については、以下の「広報みたか」をご覧ください。
◆5月16日発行＝野球
◆7月4日発行＝種目別少年剣道大会
◆7月18日発行＝硬式テニス
◆8月1日発行＝ダンススポーツ、バレエボール
◆8月15日発行＝ハゼ釣り大会

第19回 三鷹市民駅伝大会

主管：三鷹市民駅伝大会実行委員会

2010年10月11日(祝)

午前8時～午後1時



都立武蔵野の森公園内に周回コースを設け、1チーム4人でタスキをつなぎます。選手に熱い声援を送りましょう。

第1部 午前9時スタート(3キロ×4) ①一般女子の部 ②シニアの部 ③中学生男子の部 ④中学生女子の部 ⑤障がい者の部

第2部 午前10時30分スタート(4キロ×4)一般男子の部

*参加チームの募集は終了しています。

2010 みたかスポーツフェスティバル

10月11日(祝) 体育の日 午前10時～午後3時30分

主管：みたかスポーツフェスティバル実行委員会
所スポーツ振興課☎内線3324

リニューアルオープンした「三鷹市大沢総合グラウンド」で開催します。「いつでも、どこでも、だれでも、そしていつまでも」を合言葉に、気軽に参加できるスポーツを楽しむイベントです。ご家族やお友達を誘って、ぜひみなさんでご参加ください。

主な内容

野外特設ステージ

市内で活動しているグループなどが、体操・演武・ダンスなど日頃の成果を披露します。参加型のプログラムもあります。

サッカー兼ラグビー場

子どもから大人まで楽しめるニュースポーツ体験やフェイスペインティング、バルーンアートなどのイベントがあります。

野球場ソフトボール場

ミニサッカーやアーチェリーなどいろいろなスポーツが体験できます。また、体力測定も実施する予定です。年に一度ご自身の体力年齢を調べてみてはいかがでしょうか。

テニスコート

テニス・バドミントン・車イステニスなどが体験できます。

種目別少年スポーツ大会

ソフトテニス

日9月5日(日)午前9時から
所新川川テニスコート、第一中学校テニスコート
人在住・在学の中学1・2年生
▷1年男子、2年男子、1年女子、2年女子。
▷試合方法/リーグ戦、トーナメント戦
日8月31日(火)までに学校の顧問を通して連盟会長・宮越☎47-0516へ
所豊島☎080-1020-0011

少年軟式野球

日10月17日(日)～11月7日(日)午前9時から
所大沢総合グラウンド
▷試合方法/トーナメント戦
▷監督会議/10月9日(土)午後6時30分から福祉会館1階大広間で
人在住・在学で構成されたクラブチーム、但しリトルリーグの登録者は除く。
日8月24日(火)～29日(日)に羽山☎34-4890へ



水泳

日9月19日(日)
▷①小学1～4年生の部：午前8時50分入場、午前9時30分～正午 競技
▷②小学5～6年生の部：午後0時50分入場、午後1時30分～午後5時 競技
所第二体育館屋内プール

人1人2種目以内、但しリレーは除く。
日8月29日(日)～9月4日(土)正午までに☎kyougi@suren.mitaka.tokyo.jp または、所定の用紙に記入し体育協会へ
所今泉☎49-8459(夜間)

競技区分	自由形			平泳ぎ			背泳ぎ		バタフライ		個人メドレー	メドレーリレー	リレー		
	25m	50m	100m	25m	50m	100m	25m	50m	25m	50m	100m	200m		100m	200m
小学1～2年															
小学3～4年															
小学5～6年															

所三鷹市野崎1-1-1 三鷹市体育協会(月曜日・祝日休み) 午前10時～午後5時☎43-2500 ✉qrqt38y9@fancy.ocn.ne.jp