

軟 式 野 球

＜競 技 規 定＞

1. 本大会は2026年公認野球規則による。
2. 大会使用球はすべて主催者が提出する公認球とする。
3. 試合開始予定時刻の1時間前までにチームは到着し、その旨を大会本部に申し出て所定のメンバー用紙を受領する。試合開始予定時刻になってもチームが球場に到着せず、それについて何らの連絡がない場合には棄権とみなす。ただし、交通事情による到着遅延については大会本部で協議し決定する。
第一試合のメンバー用紙（5部提出）交換及び攻守決定等は、試合開始予定時刻の40分前とする。
第二試合以降は、前試合の3回終了時とする。
4. ベンチは、抽選番号の若番を一塁側とする。
5. 1) トーナメント戦で、全ての試合を7回戦とする。7回を終了し勝敗が決しない時は、8回からタイブレーク方式を勝敗が決するまで行う。
※「タイブレーク方式」＝継続打順で、前回の最終打者を一塁走者、その前の打者を二塁の走者とする。すなわち、0アウト・二塁の状態にして1イニングを行い、得点の多いチームを勝ちとする。勝敗が決しない場合は、更に継続打順でこれを繰り返す。規則によって認められる選手の交代は許される。
2) 投球数制限を採用する。軟式野球連盟の規則に準ずる。
6. 全試合について、大会特別ルールを適用する。
7. 得点差によるコールドゲームは、5回以降7点差が生じた場合に適用する。（すべての試合に適用する）
8. 降雨・暗黒その他の事由でゲーム続行不能となった場合は、継続試合とする。
9. 競技場内に入り得る者は登録者22名（学校長・部長・監督・コーチ・選手18名）とする。
10. 試合中のリクエスト、選手交代などは部長・監督もしくは、部長・監督の指示により主将又は当事者たる選手がこれを行う。
11. 無用のタイムはつつしみ試合進行に協力する。
12. シートノック（準決勝以降）は後攻側から始めて5分以内とし、ノッカーはユニフォームを着用する。
ただし、前試合が延びている場合は、シートノックを省略することがある。
13. 第2イニング以降、守備についた投手のプレー前の練習投球数は3球以内とする。
14. 給水タイムを設ける。4回終了後、両チームベンチに入り給水を行う。（3分間程度）
※攻撃が15分以上を経過した時やその他給水が必要な時は審判団や大会本部と協議し給水を行う。
15. 応援観衆の管理に関しては、主催者及び当該チームが責任を持つ。
16. 雨天その他による日程の変更その他はすべて主催者に一任する。
17. 本大会には控え審判をおく。
18. 校長・部長及び監督に事故ある場合は、当日試合30分前までに大会本部に申し入れ登録変更の上、代理の者がベンチに入る。
19. 出場選手は背番号を使用すること。（1～18）ポジション番号を厳守すること。
20. バットリング・リストバンド・マスコットバットは大会場で使用を禁止する。

21. 事故防止のため、捕手はヘルメット・レガース・カップ、打者、次打者、走者、ランナーコーチ、ノック時にボールを渡す選手はヘルメットを着用する。(登録メンバー以外の補助は最大3名までとする)
なお、投球練習時の捕手(またはそれ以外の登録選手)はマスクと捕手用ヘルメットを必ず着用しなければならない。
22. 試合終了のあいさつですべて完了とし、次の試合のためすみやかにベンチをあける。
23. 上位2チームが四国大会の出場権を得る

ソフトボール

＜競技規定＞

- 1 本大会は2026年度(公財)日本ソフトボール協会オフィシャル・ソフトボール・ルールによる。
- 2 試合は7回までとし、3回終了以降15点以上の差、4回終了以降10点以上の差、5回終了以降7点以上の差が生じたときは「コールドゲーム」を適用する。なお、7回終了時、同点の場合は、8回から「タイブレーカー」により試合を継続する。
- 3 試合開始後、90分を過ぎて、新しいイニングには入らない。なお、同点の場合は、次のイニングより「タイブレーカー」を適用し、延長戦と同様の扱いとする。
- 4 プレイヤーは18名とし、他にベンチ入りは部長(引率責任者)、監督1名、コーチ1名、合計21名以内とする。
- 5 フィールドイングは、競技場に入ることを許されたメンバー(プレイヤー18名以内)で行わなくてはならない。
- 6 試合開始予定時刻の30分前までに当該球場に集合すること。
- 7 安全のため、金属製及びセラミック製のスパイクの使用は禁止する。
- 8 背中と胸下にユニフォームナンバーをつける。監督は30、コーチは31・32、主将は10とする。
ただし、引率責任者及び監督は出場チームの代表者・校長・教員・部活動指導員とする。また、コーチは所属学校の校長または教員、または、校長の承認を得てコーチ登録をした者に限る。所属学校の校長または教員以外のコーチは、胸に指定の記章をつけなければならない。ただし、地域クラブ活動においては、該当しない。
- 9 捕手は、スロートガード付きマスク、捕手用ヘルメット、ボディプロテクター、両足に膝当て付きレガースを着用しなければならない。なお、準備投球のとき、競技場内のいかなる場所で投球練習するときも必ずスロートガード付きマスク、捕手用ヘルメットを着用しなければならない。
注1 捕手用ヘルメットはJSA検定マークが入っているものを着用しなければならない。
注2 捕手用マスクはSGマークが入っているものを着用しなければならない。
- 10 打者・打者走者・走者・次打者・ベースコーチはヘルメットを着用しなければならない。
- 11 コーチズボックスの一方に、監督・コーチが入ることを可とする。ただし、その際のベンチ内には、引率責任者、監督、コーチのいずれかが必ずいること。
- 12 チームのメンバーは声を出したり、動作で投球のコースを教えるてはならない。
- 13 試合終了後の挨拶の後、次の試合のためにベンチを速やかにあける。なお、対戦チーム、バックネット裏へのあいさつは一切おこなわない。
- 14 役員テント、本部テントに大会関係者以外は入れない。
- 15 合同チームについては、日本中体連規則・四国中体連規則並びに徳島県中体連規則に則る。
- 16 投手が投球姿勢(セット)に入ったときは、両チーム(応援者を含む)は、応援のための声出しをしてはならない。
- 17 上位2チームが四国大会の出場権を得る。

バレーボール

＜競 技 規 定＞

1. 当該年度（公財）日本バレーボール協会 6 人制競技規則及び、（公財）日本中体連バレーボール競技部競技規則に準じて行う。
2. ネットの高さは、男子 2 m30cm、女子 2 m15cm とする。
3. ボールは 4 号球で、人工皮革・カラーボールとする。
4. ラインアップシートは、試合ごとに作成し、提出すること。
5. ベンチに入る者は、選手 12 名以内と監督、コーチ、マネージャー（生徒に限る）各 1 名とする。
 - ・監督・コーチは、当該チームの代表者・校長・教員・部活動指導員であり、引率者としての責任を負う。
 - ・学校のチームにおいて、コーチが外部指導者（コーチ）の場合は、当該校の校長が認めた者で、外部指導者（コーチ）証をつけること。
 - ※監督・コーチの服装は、統一されたものとする。（短パン・ランニングは不可）
6. ユニフォームについては、規定を遵守すること。
（取扱いの詳細は、（公財）日本中体連バレーボール競技部のホームページを参照すること。）
7. 給水のためのタイムアウトを採用する。
8. 男女それぞれ上位 2 チームが四国大会の出場権を得る。

バスケットボール

＜競 技 規 定＞

1. 本大会は現行日本バスケットボール競技規則による。但しゾーンディフェンスは禁止とする。
2. 試合球は男子7号皮張り公認球・女子6号皮張り公認球を使用する。
3. ベンチは上位番号を、テーブルオフィシャルに向かって右とし、下位番号を左とする。
○各チームとも、ユニフォームは濃色と淡色の2着準備する。組み合わせの上位番号を淡色(白)とする。
背番号は00、0～99 までとする。
4. ベンチに入りうるものは、選手15名・引率責任者・監督・コーチ・マネージャーの計19名とする。
なお引率責任者及び監督は、出場校の教員(非常勤は除く)とし、コーチは出場校の教員、または学校長の認めた者でもよい。また、マネージャーについては、出場校の教員もしくは生徒とする。チームに帯同しているトレーナーについては、ベンチエリア外での活動とする。
5. メンバー表は、前の試合のハーフタイムまでにテーブルオフィシャル・相手チームに提出すること。
6. ベンチ内にメガホン、うちわ、その他応援器具の持込みは禁止する。
7. 体育館フロアーには、水分を持ち込まない。但しゲーム中に必要な飲料水については、ボトル形式の物にに入れて持ち込んでも良い。なお、水分がフロアーに落ちた場合には、各チームが責任を持って処理をする。
8. 各日とも第一試合のオフィシャルは第二試合の若い番号チームが、第二試合以後は前試合の負けチームがオフィシャルを行う。棄権が出た場合は、棄権によって勝利をしたチームが次の試合のオフィシャルを行う。決勝リーグのオフィシャルについては別に定める。
9. 合同チームについては、日本中体連規則・四国中体連規則並びに徳島県中体連規則に則る。
 - ・ユニフォームは統一すること。
 - ・ソックスの色はチームで統一すること。
10. 上位2チームが四国大会の出場権を得る。

ソフトテニス

＜競 技 規 定＞

1. 本大会は、日本ソフトテニス連盟現行のルールブックに則る。

2. 参加資格

- (1) 団体戦は、同一校（チーム）の選手 8 名以内と監督 1 名とで構成する。
- (2) 個人戦は、同一校（チーム）の選手 2 名と監督 1 名とで構成する。
- (3) 個人戦については団体戦の県総体参加校（チーム）数基準に合わせて（2～3 校（チーム）のとき 5 ペア、4～6 校（チーム）のとき 7 ペア、7～9 校（チーム）のとき 9 ペア、10～12 校（チーム）のとき 11 ペア、13～15 校（チーム）のとき 13 ペア）。ただし、ブロック予選のない場合は 3 ペアとする。また、専門部の推薦により若干ペア数を追加する。

3. 引率者・監督

- (1) 参加者の引率及び監督は、出場校の校長・教員・部活動指導員であること。しかし、県中学校総合体育大会引率細則に則り、外部指導者（コーチ）の引率を認める場合もある。
- (2) 監督に代わって、学校長が承認し届け出た外部指導者のベンチ入りを認める。
外部指導者が監督代行することができる。（外部指導者規定）
- (3) 監督は 1 ペアまたは 1 校（チーム）に対し、当該校の教員・部活動指導員、または外部指導者 1 名であること。ただし、個人 2 ペア以上出場する学校（チーム）の場合は、出場ペア数まで監督を追加することができる。

4. 競技規則 （財）日本ソフトテニス連盟の「競技規則」及び大会要項による。

5. 競技方法

- (1) 団 体 戦 トーナメント方式の 3 ペアによる点取り法とする。
- (2) 個 人 戦 トーナメント方式とする。
- (3) ゲーム数 7 回ゲームとする。
- (4) 使 用 球 公認球（白色）を使用する。
- (5) 大会日程 第 1 日目、第 2 日目は団体戦。第 3 日目、第 4 日目は個人戦を行う。（雨天順延）
- (6) 雨天等の理由により、競技方法及びゲーム数等を変更することがある。

6. 服 装 開・閉会式及び競技中は、次の通りとする。

(1) 選 手

- ① 上は半袖のスポーツシャツ、下は短パン（膝より上のパンツ）・スコート
ユニフォームは、（公財）日本ソフトテニス連盟の着用基準を満たしたものとする。ただし、学校指定の体操服は可とする。
※後からのプリント等は認められない。刺繍も一切不可とする。
（注）サポーター・テーピング、アンダーシャツやアンダータイツ等の使用や着用を認める。
（カラーは黒か白、ベージュ。ステッチのカラーは不可。）
- ② テニスシューズを必ず履くこと。
- ③ 県名・校（チーム）名・氏名を表すゼッケンを背中につけること。

(2) 監 督

ベンチ入りの時は、ゲームウェアを着用し、監督章をつけること。また、テニスシューズを必ず履くこと。

7. そ の 他

- (1) 団体戦の上位 2 校（チーム）は四国大会への出場権を得る。
- (2) 個人戦の上位 8 ペアは四国大会への出場権を得る。

サ ッ カ ー

＜競 技 規 定＞

1. 当該年度(公財)日本サッカー協会の「サッカー競技規則」による。
2. 試合時間は、60 分(30 分ハーフ)とし、ハーフタイムのインターバル(前半終了から後半開始まで)は原則として 10 分間とする。**勝敗が決しないときは、PK方式により次回戦に出場するチームを決定する。(延長戦は実施しない)**
3. 試合球は、5号球とし、競技規則第2条に適合するものとする。
4. トーナメント方式により優勝以下第3位まで決定する。(3位決定戦は行わない。)
5. 1チームは、引率者1名、監督1名、コーチ(監督が兼ねることができる)1名、選手18名の計21名以内とする。
※ コーチについては、コーチ登録をした者で、校長の認めた者に限り、1名ベンチに入ることができる。
6. 交代に関しては、競技開始前に登録した最大7名の交代が認められ、一度退いた競技者も再び出場できる。
7. 大会中、2度の警告を受けた選手は次の1試合に出場できない。また、退場になった選手は次の1試合に出場できず、それ以後の試合については、専門部で協議し決定する。
8. 合同チームについては、日本中体連規則・四国中体連規則並びに徳島県中体連規則に則る。
9. 上位2チームが四国大会の出場権を得る。

卓 球

<競 技 規 定>

◇団 体 戦

1. 4 シングルス・1 ダブルスの5 試合とする。
2. 試合は、準々決勝までトーナメント戦とし3 点先取をもって勝ちとする。ただし、そのチームの第1 試合のみ5 試合全部行うことを原則とする。準決勝戦より、リーグ戦を行う。
3. シングルス・ダブルスは重複して出場することはできない。
4. 1 チームの選手は6 ～8 名とする。ただし、ベンチに入り得る者は、その試合に出場する選手（6 ～8 名）と監督（1 名）とする。なお、監督の他にアドバイザーとして、学校長の承認を得たアドバイザー1 名のベンチ入りを認める。
5. 男女それぞれ上位3 チームが四国大会の出場権を得る。

◇個 人 戦

1. 各地区【ブロック】より選ばれた男・女1 0 名とし、団体戦参加チーム数によりさらに代表選手を追加することができる。

0 ～ 3 チームのときは 10 名、 4 ～ 6 チームのときは 14 名、 7 ～ 9 チームのときは、18 名、10 ～ 12 チームのときは 22 名、 13 チーム以上のときは 26 名
--

また、専門部の推薦により追加する。

2. 地区【ブロック】を考慮して組み合わせをし、準々決勝までトーナメント戦で行い、勝者4 名と敗者4 名のリーグ戦を行う。また、トーナメント形式により第9 代表、第1 0 代表決定戦を行う。
3. 個人戦のアドバイザーは選手1 名につき1 名のベンチ入りを認める。ただし、アドバイザーは、監督（校長または教員、部活動指導員）・アドバイザー（外部指導者）・生徒のいずれかとする。試合中のアドバイザーの変更は認められない。
4. 男女それぞれ上位1 0 名が四国大会の出場権を得る。

◇規 定

1. 現行の日本卓球ルールで行う。
2. タイムアウト制については、団体戦は決勝リーグより、個人戦はベスト8 決定戦より行う。
3. 使用球は硬式公認球のプラスチック白球とする。
4. 背中には、氏名（上部）、チーム名（下部）を記入したゼッケンをつける。
5. 中学校選手権、その他、県下的な試合で好成績をあげたチーム（地区【ブロック】）・選手は、専門部で協議の上、シードの対象とし、ブロックに分ける。

柔 道

<競 技 規 定>

1. 規定

本年度の全国中学校柔道大会要項に準じて行う。日本中学校体育連盟柔道競技部申し合わせ事項及び徳島県中学校総合体育大会申し合わせ事項を遵守すること。

2. 参加資格

- (1) 全日本柔道連盟に今年度登録を済ませ、徳島県中学校体育連盟に参加を認められていること。
- (2) 選手は柔道修行期間を6ヶ月以上経過していること。

3. 団体戦

◇選手編成

- (1) 単独校及び1団体で編成したチームとし、1チームまでとする。チームの人員は男子が監督1名外部指導者1名・選手7名以内（3名での出場も認める）とし、女子は監督1名・外部指導者1名選手4名以内（2名での出場も認める）とし、試合ごとに選手の位置をかえることはできない。
- (2) 選手の編成は男女とも最も重い者を大将とし以下順次体重順に編成すること。補員を選手に繰り入れする場合も大将以下順次体重順に編成すること。一度退いた選手は、再出場できない。選手は計量後体重順でなければ編成しなすこと。
- (3) 選手の人員が男子5名、女子3名の定員に満たない場合は、大将から詰めて編成すること。
- (4) 講道館から正式に段証書が発行された者は黒帯を用いること。

◇競技方法

- (1) 試合は国際柔道連盟試合審判規定（2025）及び少年大会試合審判規定を適用する。
- (2) 試合方法はトーナメントとする。但し、女子はチームの数によりリーグ戦をする場合もある。
- (3) 試合時間は3分とする。
- (4) チームの勝敗は次の順により決定する。
 - ① チーム間の勝数の差による。
 - ② ①において同等の場合は、内容により決定する。
 - ③ ②において同等の場合は、代表戦を行うものとする。
- (5) 代表戦は任意の選手による試合をし、試合時間は3分とする。（ゴールデンスコアを行う）
- (6) 一本勝ちには棄権、負傷、不戦、反則による勝ちも含む。
- (7) 判定基準は有効（指導差2）以上とする。絞技及び関節技は禁止する。
- (8) 選手は全中大会に準じたゼッケンを背中に着けるものとする。胸にチーム名の刺繍がある場合はゼッケンと一致していること。

◇その他

- (1) 男女それぞれ上位2チームが四国大会の出場権を得る。

4. 個人戦

◇選手登録

- (1) 各階級に各チームそれぞれ2名までの出場を認める。
- (2) 県中学校柔道体重別選手権大会における各階級の1～4位の選手は推薦とする。
- (3) 計量で体重が出場する階級に合わない場合には失格とする。他階級への移動は認めない。
- (4) 公式計量は公式計量時間内とする。時間を過ぎての計量は認めない。
- (5) 計量の服装は、男子は下穿きのみ、女子は、Tシャツと下穿きのみの着用を認める。但し、着用した服装の重さを配慮しないものとする。
- (6) 階級は以下の通りとする。

男 子 50kg 級・55kg 級・60kg 級・66kg 級・73kg 級・81kg 級・90kg 級・90kg 超級

女 子 40kg 級・44kg 級・48kg 級・52kg 級・57kg 級・63kg 級・70kg 級・70kg 超級

◇競技方法

- (1) 試合は国際柔道連盟試合審判規定（2025）及び少年大会試合審判規定を適用する。
- (2) 試合方法はトーナメントとする。但し、女子は参加者数によりリーグ戦をする場合もある。
- (3) 試合時間は3分とし、勝敗がつかない場合は、時間無制限のゴールデンスコアを行う。

◇その他

- (1) 男女それぞれ各階級上位4名が四国大会の出場権を得る。

5. 引率者・監督

- (1) 参加校の引率者・監督は当該校の校長・教員・部活動指導員とし、地域クラブ活動においては、当該チームで登録している指導者であること。
- (2) 監督、外部指導者、部活動指導員の服装は、審判に準ずること。
- (3) 地域クラブ活動における指導者、引率者は全日本柔道連盟指導者資格 C 以上を有していること。
学校で出場するチームの引率者・指導者はその限りではない。
- (4) 大会運営において協力すること。

剣 道

＜競 技 規 定＞

1. 全日本剣道連盟「剣道試合・審判規則、剣道試合・審判細則」、日本中学校体育連盟剣道競技部申し合わせ事項、感染症ガイドライン、徳島県中学校総合体育大会（剣道競技）申し合わせ事項を遵守する。
2. 試合は団体戦及び個人戦とし、すべて3本勝負とする。男女ともトーナメント戦を行う。
3. 試合時間は3分、団体戦代表者戦及び個人戦の延長戦は2分とする。

【延長戦】

※団体戦代表者戦及び個人戦の延長は、次のとおりとする。

（延長戦は2分ずつ区切る）

試合時間3分

- 延長2分 → 延長2分 → 【小休止（深呼吸をする程度）】 →
- 延長2分 → 延長2分 → 【休憩（面を外しての給水）】 →
- 延長2分 → 延長2分 → 【小休止（深呼吸をする程度）】 →
- 延長2分 → 延長2分 → 【休憩（面を外しての給水）】 →
- 試合の続く限り繰り返す

【小休止】 ⇒ 開始線の位置で10秒程度の深呼吸。

【休 憩】 ⇒ 立ったまま納刀し、待機場所に戻って面を外し、所定の場所で水分補給を行う。

試合再開までの時間は5分とする。

4. 申し込み後の選手変更は原則として認めない。

※ただし、令和8年度徳島県総合体育大会申し合わせ事項に準ずる。

5. 団体戦では、一度正選手の位置を去った者は以後の試合に出場できない。
6. 団体戦の補員については次のとおりとする。
 - (1) 補員の申し込みをしていない者は、正員と入れ替わることができない。
 - (2) 補員は欠けた正員の位置を補うものとする。
 - (3) 補員を起用する場合は、試合前までに各試合場の審判主任に申し出て許可を得る。
7. 選手の服装は剣道着及び袴を着用する。（袴等、刺繍が華美にならないようにする。また、チーム名、校章等のワッペンや刺繍以外を剣道着の袖につけたり、入れたりしない。）
8. 布製の名札をたれに着用する。黒または紺の布地に白文字でチーム名「〇〇中」（横）・姓（縦）を明記する。同姓の選手がいるときは、名前の頭文字を入れること。解釈として、別の選手であることが確認できること。
9. 「突き技」は禁止とし、反則とすることもある。（技としては反則とする）
10. 上段の構えはとらせない。隻腕については、その都度協議する。二刀については、使用させない。「片手打ち」は有効打突としない。
11. 竹刀の検査（計測・計量）を行う。竹刀の長さは男女とも114cm（約3尺7寸）以内、重さは男子が440g以上、女子は400g以上とする。竹刀の先は、長さ50mm以上の先皮を使用し太さは、先端部最小直径男子25mm以上、女子直径24mm以上、ちくとう最小直径男子20mm以上、女子19mm以上とする。
12. 不正竹刀を使用した場合、個人戦はその時点で負けとし、団体戦はその後試合を継続することができ

ない。

13. つばは必ず固定する。
14. 面ひもは、しめたあとの長さが 40cm 以内となるようにする。
15. 引率者・監督は、出場チームの校長、教員、部活動指導員とする。
16. アイガード・面部のポリカーボネート積層板装着面及び化学繊維竹刀の使用を認める。
17. サポーターなどの届け出については次のとおりとする。
 - (1) サポーターなど（足袋、テーピング、コルセットを含む）の使用については、医療上必要と認める場合に限り使用を認める。使用する場合には届け出たうえで許可を得る。
 - (2) サポーターなどは、肘や膝などにつける物を足に使用したり、ゴムや革およびすべり止めを底に貼ったものを使用したりすることを禁止する。
 - (3) 指先単独でのテーピングは届け出不要とする。
 - (4) 届け出と違う物を使用した者は、替えさせる。
18. 試合時には面マスクまたはマウスシールドの着用を必須とする。

◇ 団体戦（男女）

1. チーム編成は、監督 1 名、選手 5 名、補員 2 名の計 8 名以内とする。
2. トーナメント戦の勝敗は、勝者数、ついで勝本数によって決定する。すべて同数の場合は、任意の代表者による代表者戦を 1 本勝負で行う。代表者戦の試合時間は 3 分、勝敗の決しない場合は、延長を勝敗が決するまで行う。男女とも全国大会に準ずる。
3. 団体戦のオーダーは、男女とも全国大会に準ずる。

◇ 個人戦

1. ブロック代表選手数は当該年度の各ブロック選手数等を踏まえ決定する。
※ただし、参加チーム数や大会成績を考慮して専門部から推薦する。

四国総体出場枠

- ・団体戦は男女それぞれ上位 2 チームが出場権を得る。
- ・個人戦は男女それぞれ上位 8 名が出場権を得る。

全中出場枠

- ・団体戦は男女それぞれの優勝チームが出場権を得る。
- ・個人戦は男女それぞれ上位 2 名が出場権を得る。

弓 道

<競 技 規 定>

1. 参 加

- ◎ 団体競技……同一中学校生徒で編成したチームもしくは地域クラブ活動であり、男女各 1 チーム。(正選手 3 名、補員 1 名 立順の変更は不可)
- ◎ 個人競技……男女あわせて 6 名まで(補員は申込用紙にもう一度筆頭に記入のこと)
団体戦出場者は団体戦予選の成績を個人の成績とする。

2. 競技規則

公益財団法人全日本弓道連盟「弓道競技規則」による。

3. 競 技

- 競技種目は近的競技とする。
- 種別は男子の部・女子の部とする。
- 種類は団体競技・個人競技とする。
- 射距離 28m、36cm 霰的、的中制、標的の中心は安土敷より 27cm、傾斜 5 度とする。
- 各種別・種類とも的中数により順位を決定する。
ただし、同中の場合は団体競技及び個人競技優勝決定の場合のみ射詰めとし、他は遠近法による。

4. 競技方法

団体競技、個人競技の順に行う。3 人立、立射もしくは坐射で行う。

(1) 団体競技

予選は各種別とも 1 団体 24 射(各自 4 射 2 回)にて、総的中数の上位 4 チームが決勝に進出する。決勝の対戦チームは、予選終了後に抽選で決める。

決勝は各種別とも 1 団体 12 射(各自 4 射 1 回)のトーナメント法で行う。同中の場合は、両種別とも、1 団体 3 射(各自 1 射)ずつの競射を行う。なお、3 位決定戦は行わず、準決勝において的中数上位のチームを 3 位とする。同中の場合は、予選 4 矢 2 立(24 射)における的中数が上位のチームを上位とする。それでも同中の場合は、各自 1 射の競射を行う。

各種別 3 位まで表彰する。各種別の優勝したチームは全国中学生弓道大会の県代表として出場権を得るものとする。また、各種別 6 位までのチームは四国中学生弓道大会の県代表として出場権を得るものとする。

(2) 個人競技

各種別とも 8 射(各自 4 射 2 回)で争うものとする。団体競技出場者は、団体競技予選 2 立の結果を個人競技の結果とする。

各種別 3 位まで表彰する。各種別の優勝した選手は全国中学生弓道大会の個人競技への県代表として出場権を得るものとする。また、各種別 3 位までの選手は四国中学生弓道大会の県代表として出場権を得るものとする。

(3) 時間制限

団体競技の場合は 1 立立射 6 分 30 秒以内、坐射 7 分 30 秒以内とする。(制限時間 30 秒前に予鈴で合図をする。)

（４）選手変更ならびに交代

選手変更は、試合前の監督会議で１回のみできるものとする。選手交代は団体予選開始後から団体決勝の召集までに１回のみできるものとする。選手交代は、監督会議で各学校に配布される選手交代届出用紙に記入の上、射場内にある本部席へ提出するものとする。提出は、そのチームが最終控えのパイプイスに座り終えるまでに提出されたものののみ有効とする。

（５）服装

弓道衣を基本とする。女子は胸当てを着用すること。（白シャツ・制服のズボンまたはスカート・白ソックスも可 （注）学校指定の体操服でもよい。）

相 撲

＜競 技 規 定＞

1. (公財)日本相撲連盟の競技会規定及び審判規定並びに審判規定補足を用いて行う。
2. 監督及び引率責任者は、出場校の校長・教員・部活動指導員であること。コーチ(外部指導者)・部活動指導員は、校長の承認を得た者とする。また、地域クラブ活動においては、責任ある代表者・指導者が生徒を引率すること。
3. 監督、外部指導者、部活動指導員の服装は、審判に準ずること。
4. 選手の服装は、まわしを着用すること。まわしの下にアンダーパンツ(黒スパッツ)を着用しても良い。
5. まわしには、県名・学校(チーム)名を明記したゼッケンをつけること。
6. 禁手は、
 - ① 拳でなぐること
 - ② 胸部・腹部等を蹴ること。
 - ③ 目・水月等の急所を、拳又は指で突くこと。
 - ④ 頭髮・咽喉をつかむこと。
 - ⑤ 「前ぶくろ」をつかむこと又は横から指を入れて引くこと。
 - ⑥ 一指又は二指を折り返すこと
 - ⑦ 噛むこと とする。

競技中、禁手を行った時は原則として、禁手をもちいた方を負けとするが、主審、副審協議の上取り直しにすることもある。(同じ禁手を同一選手が続けた時は負けとする)

7. 禁じ手は、
 - ① 反り技(居反り・掛け反り・たすき反り等)
 - ② 河津掛け
 - ③ さば折り
 - ④ 極め出し・極め倒し(かんぬき)

禁じ手が用いられた場合は、直ちに競技を中止し「取り直し」とする。禁じ技で勝負が決まった場合は、審判団の協議により「取り直し」とする。同一選手が「危険な組手」(鴨の入首は除く)を二度用いた場合は審判団の協議により負けとする。

8. 危険な組み手は、
 - ① 脇に入った相手の首を極めること。(抱え込み)
 - ② 後頭部を相手の腹部につけること。(突っ込む)
 - ③ 鴨の入首

危険な組手になった場合は直ちに競技を中止し「取り直し」とする。禁じ技で勝負が決まった場合は、審判団の協議により「取り直し」とする。同一選手が用いた場合は審判団の協議により負けとする。

◇団 体 戦

1. 1団体1チーム(正3、補2)学年を問わない。
2. 選手が2名しかいない場合は、先鋒・中堅・大将のどこを欠員してもよい。
3. 補員が出場する場合は、大会本部の承認を必要とする。一度退いた選手は、再び出場することはでき

ない。

4. 団体戦優勝チームが全国大会への出場権を得る。
5. 団体戦上位3チームが四国大会への出場権を得る。

◇個人戦

1. 学年別にトーナメントを行う。参加人数によってはリーグ戦を行うこともある。
2. 全国大会・四国大会個人戦代表選手の決定は、個人総合の部によって決定する。
3年個人戦ベスト8、2年個人戦ベスト4、1年個人戦ベスト4まで及びピックアップした選手を加えた者でトーナメントを行う。参加人数によっては全選手参加によるリーグ戦を行うこともある。
 - ① 上位8名が四国大会への出場権を得る。
 - ② 上位3名が全国大会への出場権を得る。

水泳競技

＜競 技 規 定＞

1. 当該年度の（公財）日本水泳連盟競泳競技規則により行う。
2. 申込規定
 - ア 競泳の部…1人2種目以内（リレーを除く）とする。
 - イ 飛込の部…1種目1チーム2名以内とする。
 - ウ 参加チームは、Webにて申込を行い、提出文書をPDF形式で保存し、県中体連事務局へメールにて提出すること。
 - エ 申込締切以後の追加申込及び出場種目の変更は認めない。
3. 競技方法
 - ア 競泳の部—男女別個人競技
 - イ 飛込の部—男女別個人競技
4. そ の 他
 - ア 締切時において申し込み人数が8名以内の種目は、予選を行わない。（当日棄権等で8名以内になってもプログラム通り予選を行う。）
 - イ 男子1500m自由形及び女子800m自由形はタイム決勝（申し込み数が9名以上であっても予選を行わない）とする。
 - ウ リレーのメンバーは、大会参加者であれば当日変更してもよい。
 - エ スタートは1回とする。
 - オ 各種目上位2名の選手が、四国総体の出場権を得る。

6. 競技順序

ア 競泳の部

開 会 式

(開会式 9 : 30)

1	女子	400m	フリーリレー	予選
2	男子	400m	〃	〃
3	女子	50m	自由形	〃
4	男子	50m	〃	〃
5	女子	400m	個人メドレー	〃
6	男子	400m	〃	〃
7	女子	200m	自由形	〃
8	男子	200m	〃	〃
9	女子	200m	バタフライ	〃
10	男子	200m	〃	〃
11	女子	200m	背泳ぎ	〃
12	男子	200m	〃	〃
13	女子	200m	平泳ぎ	〃
14	男子	200m	〃	〃
15	女子	800m	自由形	決勝
16	男子	1500m	〃	〃
17	女子	50m	〃	〃
18	男子	50m	〃	〃
19	女子	400m	個人メドレー	〃
20	男子	400m	〃	〃
21	女子	200m	自由形	〃
22	男子	200m	〃	〃
23	女子	200m	バタフライ	〃
24	男子	200m	〃	〃
25	女子	200m	背泳ぎ	〃
26	男子	200m	〃	〃
27	女子	200m	平泳ぎ	〃
28	男子	200m	〃	〃
29	女子	400m	フリーリレー	〃
30	男子	400m	〃	〃

(競技開始 9 : 30)

31	女子	400m	メドレーリレー	予選
32	男子	400m	〃	〃
33	女子	100m	バタフライ	〃
34	男子	100m	〃	〃
35	女子	100m	自由形	〃
36	男子	100m	〃	〃
37	女子	100m	背泳ぎ	〃
38	男子	100m	〃	〃
39	女子	100m	平泳ぎ	〃
40	男子	100m	〃	〃
41	女子	200m	個人メドレー	〃
42	男子	200m	〃	〃
43	女子	400m	自由形	〃
44	男子	400m	〃	〃
45	女子	100m	バタフライ	決勝
46	男子	100m	〃	〃
47	女子	100m	自由形	〃
48	男子	100m	〃	〃
49	女子	100m	背泳ぎ	〃
50	男子	100m	〃	〃
51	女子	100m	平泳ぎ	〃
52	男子	100m	〃	〃
53	女子	200m	個人メドレー	〃
54	男子	200m	〃	〃
55	女子	400m	自由形	〃
56	男子	400m	〃	〃
57	女子	400m	メドレーリレー	〃
58	男子	400m	〃	〃

閉 会 式

イ 飛込の部

出場する選手がいる場合、競技内容・順序について日程調整後連絡します。

〈競技規定〉

(1) 体操競技

男女とも自由演技を行う。

2025年版中学校男子適用規則(U-15)を適用する。男子体操競技情報最新

女子体操競技情報最新版を適用する。

競技種目 男子（団体総合）ゆか、跳馬、鉄棒

(個人総合) ゆか、あん馬、跳馬、鉄棒

女子（団体総合）跳馬、平均台、ゆか

(個人総合) 跳馬、段違い平行棒、平均台、ゆか

自由演技の時間 ゆか 男子 70秒以内

女子 90秒以内

平均台 女子 90秒以内

男子

ゆ か 広さ 12m平方

あん馬 高さ 115cm

跳馬 高さ 125cm (1助走1演技)

鉄 棒 高さ 275cm ※器具の高さはすべて床面よりの高さ

鉄棒とマット間の 245 c m を基準とする

跳馬 高さ 125cm (3助走2演技)

段違い平行棒 高さ 高さ 上棒 255cm 下棒 175cm (20cm マット)

棒間 130~180 (バーの内側からバーの内側の間隔)

平均台 高さ 125cm (20cm マット) 長さ5m 幅10cm

ゆ か 広さ 12m平方 (伴奏が必要)

(2) 新体操

男子

団体競技 1 チーム 5 名（補員 2 名まで）

演技時間 男子 2 分 3 0 秒～ 3 分

女子

団体競技 手具「フープ 5」 1 チーム 5 名（補員 3 名まで）

個人（女子） 手具「ボール」「フープ」 各チーム 4 名まで

演技 団体・個人とも自由演技とする。

2. 四国大会への出場権

(1) 体操競技 団体 優勝チーム

個人 男女とも上位 4 名（優勝チームを除く）

団体のない県については個人上位 8 名

(2) 新体操 団体 上位 2 チーム

個人（女子）上位 3 名

3. 新体操と体操競技とは、かねることはできない。

4. 試合の服装は、競技規則による。試合着には、所属団体名を入れること。

所属団体名マークは遵守事項 2026 に沿う。

5. 体操競技の種目毎の演技順は、オーダー表による。

6. 原則、選手の引率・監督は、出場校の校長・教員があたること。ただし、校長が認めた
コーチ 1 名は会場に入ることができる。地域クラブ活動は所属長が認めた者。

〈競技規定〉

(1) 体操競技

男子：(公財)日本体操協会制定2025年版男子採点規則

女子：日本体操協会制定2025年版女子採点規則・変更規則I

共通：最新版の日本体操協会競技規則、及び日本中体連体操競技部遵守事項 2026 に沿う

(個人総合) ゆか、あん馬、跳馬、鉄棒

(個人総合) 跳馬、段違い平行棒、平均台、ゆか

男子

あん馬 高さ 115cm

鉄 棒 高さ 275cm

ゆ か 広さ 12m平方（伴奏が必要）

(2) 新体操

団体競技 1 チーム5名（補員3名まで）

団体競技 手具「リボン5」 1チーム5名（補員3名まで）

演技 団体・個人とも自由演技とする。

2. 四国大会への出場権

(1) 体操競技 団体 優勝于一ム

個人 男女とも上位4名（優勝チームを除く）

バドミントン

＜競 技 規 定＞

1. 現行の（公財）日本バドミントン協会競技規則並びに大会運営規定に準ずる。
2. 競技種目は、男女チーム対抗の団体戦及び個人戦とする。団体戦は、複2・単1の対抗戦とする。（同一選手が単と複及び複と複を兼ねて出場することはできない。）
3. 団体戦チームは、監督1名、コーチまたはマネージャー1名、選手5名～7名とする。個人戦は、1チーム複4単8以内とする。（同一選手が単と複を兼ねて出場することはできない。）コーチまたはマネージャーについては、学校長、チーム代表者の認めた者とする。
4. シャトルは、（公財）日本バドミントン協会検定合格水鳥シャトルを使用する。
5. 服装は、（公財）日本バドミントン協会の検定に合格したものとし、（（注）学校指定の体操服でもよい）上衣は背面中央部にチーム名及び姓（姓名）の表示をすること。なお、儀礼（開閉会式、試合入退場・あいさつ時）の際は、上衣のすそを下衣にいれること。
6. 監督、コーチ、マネージャーがベンチ入りの時は、公認審判員規定第3条第5項（6）に従う。
7. その他
 - （1）団体戦の上位2チームは、四国大会への出場権を得る。
 - （2）個人戦の単は上位3名、複は上位3組が、四国大会への出場権を得る。

ハンドボール

＜競 技 規 定＞

1. 当該年度、(公財)日本ハンドボール協会競技規則による。
2. 競技時間は、25 分－10 分－25 分とし、トーナメント方式の場合は、準決勝は第一延長（5 分－1 分－5 分）を行い、その後 7 M T C（5 名）、決勝は第二延長（5 分－1 分－5 分）まで行い、その後は 7 M C（5 名）とする。
3. 競技方法は、参加チームが 3 チームまでの場合はリーグ戦とし、それを超える時は、トーナメント方式とする。
4. 試合使用球は、日本ハンドボール協会検定球（男子 2 号球、女子 1 号球）とする。
5. 1 チームの編成は、役員 4 名以内・選手 1 5 名以内とする。
役員とは、監督 1 名・役員 3 名とする。学校の場合は、当該校教職員及び部活動指導員であり、外部コーチは、校長が認めた者でなければならない。
6. ユニフォーム番号は、原則 NO. 1 ～NO. 15 までとし、濃淡のはっきりした区別のできる 2 着を CP・GK とも用意すること。
7. 両面テープの使用は認めるが、推奨はしない。松ヤニ・松ヤニスプレーの使用は認めない。
8. 合同チームについては、日本中体連規則・四国中体連規則並びに徳島県中体連規則に則る。
9. 上位 2 チームが四国大会の出場権を得る。

テ ニ ス

＜競 技 規 定＞

1. 当該年度日本テニス協会ルールブックおよび大会要項によって行われる。
2. シード及び抽選方法
 - (1) 各中学校や地域クラブ活動の団体戦エントリー選手がもつシードポイントの合計（上位7名）が高い順にシードを割り振る。出場チームが5チーム未満の場合は第2シードまで、出場チームが5チーム以上の場合は第4シードまで割り振るものとする。
 - (2) シード以外についての対戦チームの抽選は事前の会議で行う。
3. 競技方法
 - (1) 男女とも、2ダブルス・3シングルの団体トーナメントで行う。ただし、出場チーム数が4チーム未満の場合はリーグ戦とする。
 - (2) 試合はダブルスNO. 2→1・シングルNO. 3→1の順で行う。
 - (3) チーム編成は、1チーム10名（最低7名必要）とする。シングルとダブルスを兼ねることはできない。
 - (4) 試合は、すべて1セットマッチ（6ゲームズオール後タイブレークシステム）とする。
 - (5) コンソレーションマッチは行わない。
 - (6) 試合はすべてセルフジャッジで行う。
 - (7) 原則、各校2回目以降の試合については、勝敗が決まり次第試合を打ち切る。
※リーグ戦の場合は、全ての試合を最後まで行う。
 - (8) 対戦中のコートには監督、コーチ、引率者のいずれか1名しか入ることはできない。
4. 四国総体および全国大会四国予選の出場チームおよび中学校選出方法
 - (1) 四国総体の出場チーム選出方法
四国総体には、上位2チームが出場する。（中学校、地域クラブ活動どちらも出場できる。）
 - (2) 全国大会四国予選の出場校選出方法
全国大会四国予選には、中学校の上位2校が出場する。（地域クラブ活動は出場できない。）
（例）1位：地域クラブ活動、2位：中学校、3位：地域クラブ活動、4位：中学校
の場合は、2位と4位の中学校が全国大会四国予選に出場する。
このとき、2位の中学校は四国総体にも出場する。
5. 服装・用具
 - (1) 服装と用具について別に詳細を規定する。
 - (2) 引率教諭がベンチコーチとしてコートに入る際は、選手と同様にロゴ等について遵守する。
 - (3) 試合中（ウォーミングアップも含む）、式典中におけるプレイヤーの服装及び用具に付ける表示物については、別に定める規定による。1. 当該年度日本テニス協会ルールブックおよび大会要項によって行われる。

空 手 道

＜競 技 規 定＞

1. 全国中学生空手道選手権大会要項に準ずる。
2. 競技者は〈赤・青〉の帯を持参着用のこと。
3. 競技方法
 - (1) 組手競技はトーナメント方式とし、形競技は、フラッグ制トーナメント方式で行う。また、組手競技・形競技共に、3位決定戦は行なわない。
 - (2) 団体組手競技、団体形競技は登録5名までの3人制とし、1校1チームとする。
なお、団体組手は2名でも参加可能とし、その場合は先詰めとする。
 - (3) 形競技について
 - ①フラッグ制トーナメントを採用する。
 - ②空手道競技規定（JKF）の形リストから選択する。
 - ③個人・団体戦
 - ・ 1、2回戦は第1指定形、3、4回戦は第2指定形、準々決勝からは得意形を演武する。※演武する形の指定については、参加選手数により変更する場合がある。
※団体戦については参加チーム数により、初戦から得意形を演武する場合もある。
 - (4) 組手競技について
 - ①トーナメント方式で行う。
 - ②6ポイント差とし、競技時間は1分30秒フルタイムとする。
 - ③安全具は、拳サポーター（赤・青）、ニューメンホー（Ⅴ・Ⅵ・Ⅶ）、ボディプロテクター、シンガード・インステップガード（色：白のみ）、男子はファールカップを着装すること。
 - (5) 服装について
 - ①競技者は必ず、上衣の左胸に学校名（例「〇〇中」20cm×8cm程度）学校名を胸につけること。（白色の布等にネームペンで書いたものでも構わない。）
 - (6) その他
 - ①防具等の貸し借りは禁止とする。