

## 2009年度 都民生涯スポーツ大会 代表者会議 確認事項

- 1、試合は親睦交流を第一とし、代表者会議で試合日を調整し、各チーム20分ないし25分ゲームを5ないし4ゲームの交流試合をシニア連盟が決定する。
- 2、試合は(財)日本サッカー協会競技規則により行う。但し、選手の交代については8名以内登録の中から随時交替を認める。  
交替は本部に交替を告げて用具の確認を受けた後認められる。交替用紙は不要。  
交替後の選手の再入場は可(自由な交替)。
- 3、参加選手・監督は、40歳以上の部は40歳以上とし、50歳以上の部は50歳以上とするが、二重登録は出来ない。
- 4、監督は選手を兼ねることが出来る。但し、2チームの監督を兼ねることは出来ない。  
監督は極力当該地区サッカー協会(連盟)の役員として下さい。
- 5、登録選手に替えて予備登録選手を出場させる場合は、メンバー表と一緒に選手変更届書を提出しなければならない。予備登録選手は試合当日に登録選手に替わって出場できるが、試合当日の選手の総数は登録選手の総数を上回ることはい出来ない。
- 6、ユニフォームは原則として色違いの2着をグラウンドに持参すること。
- 7、めがねは不可とする。
- 8、退場させられた選手は後の試合への出場は出来ない。
- 9、競技中の事故は各チームで責任を持って処置すること。
- 10、試合で負傷して通院または入院を要する場合は、速やかに都体協の都民スポーツ大会事務所へ事故報告書をFAXしてください。都体協が傷害保険の申請をします。
- 11、ゴミは各チーム持ち帰ってください。監督が責任を持って全員に周知徹底すること。
- 12、主審は(財)東京都サッカー協会審判委員会派遣とし、副審は参加チームに割り当てる。  
副審はグラウンド到着時に本部に到着を告げ、試合開始前に審判着を着用のうえ本部前に集合し主審との試合前の打合せを行う。各地区ともしっかりした副審を派遣してください。(極力3級以上)  
なお、選手が副審を兼ねないようお願いします。
- 13、メンバー表は試合開始予定時間の30分前までに本部に提出すること。メンバー表用紙は早めに本部でうけとること。提出遅れは棄権となります。
- 14、最初の試合の両チームは会場設営に積極的に協力してください。また、最終試合の両チームは後片付けやグラウンド整備に協力してください。
- 15、代表者会議に欠席したチームは本大会棄権の扱いとなります。
- 16、参加資格に不正があった場合は失格とし、相手チームの勝ちとする。  
当該不正地区の次年度の参加は認めない。組合せ決定後に試合を棄権した場合も同様とする。

問い合わせ先:東京都サッカー協会シニア連盟事務局 小林 久士

090-4074-7706(携帯)、03-3905-1817(FAX)

banji2006@aol.com(E-mail)

平成21年度 都民生涯スポーツ大会 サッカー競技 日程表  
Over40の部

試合日	会場	順番	時間			対戦		主審	副審1	副審2	
8月23日 日曜	駒沢第2G	1B	①	09:30	-	09:50	新宿区	台東区	都協会派遣	目黒区	杉並区
			②	09:55	-	10:15	目黒区	杉並区	都協会派遣	江戸川区	小金井市
			③	10:20	-	10:40	江戸川区	小金井市	都協会派遣	目黒区	新宿区
			④	10:45	-	11:05	目黒区	新宿区	都協会派遣	台東区	杉並区
			⑤	11:10	-	11:30	台東区	杉並区	都協会派遣	江戸川区	目黒区
			⑥	11:35	-	11:55	江戸川区	目黒区	都協会派遣	小金井市	新宿区
			⑦	12:00	-	12:20	小金井市	新宿区	都協会派遣	台東区	江戸川区
			⑧	12:25	-	12:45	台東区	江戸川区	都協会派遣	杉並区	小金井市
			⑨	12:50	-	13:10	杉並区	小金井市	都協会派遣	台東区	目黒区
			⑩	13:15	-	13:35	台東区	目黒区	都協会派遣	新宿区	江戸川区
			⑪	13:40	-	14:00	新宿区	江戸川区	都協会派遣	小金井市	目黒区
			⑫	14:05	-	14:25	小金井市	目黒区	都協会派遣	新宿区	杉並区
			⑬	14:30	-	14:50	新宿区	杉並区	都協会派遣	小金井市	台東区
			⑭	14:55	-	15:15	小金井市	台東区	都協会派遣	杉並区	江戸川区
			⑮	15:20	-	15:40	杉並区	江戸川区	都協会派遣	新宿区	台東区
	2B	①	15:45	-	16:10	港区	墨田区	都協会派遣	八王子市	立川市	
		②	16:15	-	16:40	八王子市	立川市	都協会派遣	調布市	港区	
		③	16:45	-	17:10	調布市	港区	都協会派遣	墨田区	八王子市	
		④	17:15	-	17:40	墨田区	八王子市	都協会派遣	立川市	調布市	
		⑤	17:45	-	18:10	立川市	調布市	都協会派遣	港区	八王子市	
		⑥	18:15	-	18:40	港区	八王子市	都協会派遣	墨田区	立川市	
		⑦	18:45	-	19:10	墨田区	立川市	都協会派遣	八王子市	調布市	
		⑧	19:15	-	19:40	八王子市	調布市	都協会派遣	墨田区	港区	
		⑨	19:45	-	20:10	立川市	港区	都協会派遣	調布市	墨田区	
		⑩	20:15	-	20:40	調布市	墨田区	都協会派遣	立川市	港区	
	8月30日 日曜	駒沢第2G	3B	①	09:50	-	10:15	品川区	渋谷区	都協会派遣	あきる野市
②				10:20	-	10:45	あきる野市	日野市	都協会派遣	国立市	品川区
③				10:50	-	11:15	国立市	品川区	都協会派遣	渋谷区	あきる野市
④				11:20	-	11:45	渋谷区	あきる野市	都協会派遣	日野市	国立市
⑤				11:50	-	12:15	日野市	国立市	都協会派遣	品川区	あきる野市
⑥				12:20	-	12:45	品川区	あきる野市	都協会派遣	渋谷区	日野市
⑦				12:50	-	13:15	渋谷区	日野市	都協会派遣	あきる野市	国立市
⑧				13:20	-	13:45	あきる野市	国立市	都協会派遣	渋谷区	品川区
⑨				13:50	-	14:15	日野市	品川区	都協会派遣	国立市	渋谷区
⑩				14:20	-	14:45	国立市	渋谷区	都協会派遣	日野市	品川区
4B		①	15:00	-	15:25	日の出町	世田谷区	都協会派遣	足立区	練馬区	
		②	15:30	-	15:55	足立区	練馬区	都協会派遣	小平市	日の出町	
		③	16:00	-	16:25	小平市	日の出町	都協会派遣	世田谷区	足立区	
		④	16:30	-	16:55	世田谷区	足立区	都協会派遣	練馬区	小平市	
		⑤	17:00	-	17:25	練馬区	小平市	都協会派遣	日の出町	足立区	
		⑥	17:30	-	17:55	日の出町	足立区	都協会派遣	世田谷区	練馬区	
		⑦	18:00	-	18:25	世田谷区	練馬区	都協会派遣	足立区	小平市	
		⑧	18:30	-	18:55	足立区	小平市	都協会派遣	世田谷区	日の出町	
		⑨	19:00	-	19:25	練馬区	日の出町	都協会派遣	小平市	世田谷区	
		⑩	19:30	-	19:55	小平市	世田谷区	都協会派遣	練馬区	日の出町	

平成21年度 都民生涯スポーツ大会 サッカー競技 日程表  
Over40の部

9月6日 日曜	駒沢第2G 5B	①	09:50	-	10:15	中央区	府中市	都協会派遣	東村山市	稲城市
		②	10:20	-	10:45	東村山市	稲城市	都協会派遣	北区	中央区
		③	10:50	-	11:15	北区	中央区	都協会派遣	府中市	東村山市
		④	11:20	-	11:45	府中市	東村山市	都協会派遣	稲城市	北区
		⑤	11:50	-	12:15	稲城市	北区	都協会派遣	中央区	東村山市
		⑥	12:20	-	12:45	中央区	東村山市	都協会派遣	府中市	稲城市
		⑦	12:50	-	13:15	府中市	稲城市	都協会派遣	東村山市	北区
		⑧	13:20	-	13:45	東村山市	北区	都協会派遣	府中市	中央区
		⑨	13:50	-	14:15	稲城市	中央区	都協会派遣	北区	府中市
		⑩	14:20	-	14:45	北区	府中市	都協会派遣	稲城市	中央区
	6B	①	15:00	-	15:25	豊島区	板橋区	都協会派遣	三鷹市	武蔵野市
		②	15:30	-	15:55	三鷹市	武蔵野市	都協会派遣	青梅市	豊島区
		③	16:00	-	16:25	青梅市	豊島区	都協会派遣	板橋区	三鷹市
		④	16:30	-	16:55	板橋区	三鷹市	都協会派遣	武蔵野市	青梅市
		⑤	17:00	-	17:25	武蔵野市	青梅市	都協会派遣	豊島区	三鷹市
		⑥	17:30	-	17:55	豊島区	三鷹市	都協会派遣	板橋区	武蔵野市
		⑦	18:00	-	18:25	板橋区	武蔵野市	都協会派遣	三鷹市	青梅市
		⑧	18:30	-	18:55	三鷹市	青梅市	都協会派遣	板橋区	豊島区
		⑨	19:00	-	19:25	武蔵野市	豊島区	都協会派遣	青梅市	板橋区
		⑩	19:30	-	19:55	青梅市	板橋区	都協会派遣	武蔵野市	豊島区

※副審割当を確認し、特に後審担当では主審との打合せ時間に配慮した人選をお願い致します。

平成21年度 都民生涯スポーツ大会 サッカー競技 日程表  
Over50の部

試合日	会場		時間		対戦		主審	副審1	副審2	
8月23日 日曜	駒沢補助G 1B	①	09:50	-	10:10	渋谷区	多摩市	都協会派遣	小金井市	町田市
		②	10:15	-	10:35	小金井市	町田市	都協会派遣	杉並区	新宿区
		③	10:40	-	11:00	杉並区	新宿区	都協会派遣	小金井市	渋谷区
		④	11:05	-	11:25	小金井市	渋谷区	都協会派遣	多摩市	町田市
		⑤	11:30	-	11:50	多摩市	町田市	都協会派遣	杉並区	小金井市
		⑥	11:55	-	12:15	杉並区	小金井市	都協会派遣	新宿区	渋谷区
		⑦	12:20	-	12:40	新宿区	渋谷区	都協会派遣	多摩市	杉並区
		⑧	12:45	-	13:05	多摩市	杉並区	都協会派遣	町田市	新宿区
		⑨	13:10	-	13:30	町田市	新宿区	都協会派遣	多摩市	小金井市
		⑩	13:35	-	13:55	多摩市	小金井市	都協会派遣	渋谷区	杉並区
		⑪	14:00	-	14:20	渋谷区	杉並区	都協会派遣	新宿区	小金井市
		⑫	14:25	-	14:45	新宿区	小金井市	都協会派遣	渋谷区	町田市
		⑬	14:50	-	15:10	渋谷区	町田市	都協会派遣	新宿区	多摩市
		⑭	15:15	-	15:35	新宿区	多摩市	都協会派遣	町田市	杉並区
		⑮	15:40	-	16:00	町田市	杉並区	都協会派遣	渋谷区	多摩市
8月30日 日曜	駒沢補助G 2B	①	09:50	-	10:10	三鷹市	足立区	都協会派遣	世田谷区	あきる野市
		②	10:15	-	10:35	世田谷区	あきる野市	都協会派遣	小平市	昭島市
		③	10:40	-	11:00	小平市	昭島市	都協会派遣	世田谷区	三鷹市
		④	11:05	-	11:25	世田谷区	三鷹市	都協会派遣	足立区	あきる野市
		⑤	11:30	-	11:50	足立区	あきる野市	都協会派遣	小平市	世田谷区
		⑥	11:55	-	12:15	小平市	世田谷区	都協会派遣	昭島市	三鷹市
		⑦	12:20	-	12:40	昭島市	三鷹市	都協会派遣	足立区	小平市
		⑧	12:45	-	13:05	足立区	小平市	都協会派遣	あきる野市	昭島市
		⑨	13:10	-	13:30	あきる野市	昭島市	都協会派遣	足立区	世田谷区
		⑩	13:35	-	13:55	足立区	世田谷区	都協会派遣	三鷹市	小平市
		⑪	14:00	-	14:20	三鷹市	小平市	都協会派遣	昭島市	世田谷区
		⑫	14:25	-	14:45	昭島市	世田谷区	都協会派遣	三鷹市	あきる野市
		⑬	14:50	-	15:10	三鷹市	あきる野市	都協会派遣	昭島市	足立区
		⑭	15:15	-	15:35	昭島市	足立区	都協会派遣	あきる野市	小平市
		⑮	15:40	-	16:00	あきる野市	小平市	都協会派遣	三鷹市	足立区
9月6日 日曜	駒沢補助G 3B	①	09:50	-	10:10	稲城市	府中市	都協会派遣	武蔵野市	荒川区
		②	10:15	-	10:35	武蔵野市	荒川区	都協会派遣	清瀬市	青梅市
		③	10:40	-	11:00	清瀬市	青梅市	都協会派遣	武蔵野市	稲城市
		④	11:05	-	11:25	武蔵野市	稲城市	都協会派遣	府中市	荒川区
		⑤	11:30	-	11:50	府中市	荒川区	都協会派遣	清瀬市	武蔵野市
		⑥	11:55	-	12:15	清瀬市	武蔵野市	都協会派遣	青梅市	稲城市
		⑦	12:20	-	12:40	青梅市	稲城市	都協会派遣	府中市	清瀬市
		⑧	12:45	-	13:05	府中市	清瀬市	都協会派遣	荒川区	青梅市
		⑨	13:10	-	13:30	荒川区	青梅市	都協会派遣	府中市	武蔵野市
		⑩	13:35	-	13:55	府中市	武蔵野市	都協会派遣	稲城市	清瀬市
		⑪	14:00	-	14:20	稲城市	清瀬市	都協会派遣	青梅市	武蔵野市
		⑫	14:25	-	14:45	青梅市	武蔵野市	都協会派遣	稲城市	荒川区
		⑬	14:50	-	15:10	稲城市	荒川区	都協会派遣	青梅市	府中市
		⑭	15:15	-	15:35	青梅市	府中市	都協会派遣	荒川区	清瀬市
		⑮	15:40	-	16:00	荒川区	清瀬市	都協会派遣	稲城市	府中市

※副審割当を確認し、特に後審担当では主審との打合せ時間に配慮した人選をお願い致します。

平成21年度 都民生涯スポーツ大会 サッカー競技 ユニホームカラー

40歳以上の部

No.	区市名	ユニホーム(正)			ユニホーム(副)		
		シャツ	パンツ	ソックス	シャツ	パンツ	ソックス
1	中央区	黄	青	青	白	赤	白
2	港区	青	白	白	赤	黒	赤
3	新宿区	緑	白	白	赤	白	白
4	台東区	エンジ	エンジ	エンジ	白	白	白
5	墨田区	緑	白	白	白	白	赤
6	品川区	青	青	青	白	白	白
7	目黒区	青	青	白	赤	白	赤
8	世田谷区	オレンジ	オレンジ	オレンジ	白	白	白
9	渋谷区	青	白	青	白	青	白
10	杉並区	黄	青	青	白	白	白
11	豊島区	水色	紺	青	白	白	白
12	北区	オレンジ	オレンジ	オレンジ	白	白	白
13	板橋区	青	青	青	白	白	白
14	練馬区	赤	白	赤	青	白	赤
15	足立区	青	白	青			
16	江戸川区	白	白	エンジ	オレンジ	黒	白
17	八王子市	青	白	青	薄紫	白	白
18	立川市	青	青	青	黄	黄	黄
19	武蔵野市	紫	紫	紫	白	白	白
20	三鷹市	ワイン	ワイン	ワイン	グレー	グレー	グレー
21	青梅市	緑	白	白	オレンジ	白	オレンジ
22	府中市	白	白	白	黄	緑	黄
23	調布市	緑	白	緑	青	青	白
24	小金井市	白	白	白	青	青	青
25	小平市	白	白	白	緑	緑	緑
26	日野市	青	青	青	白	白	白
27	東村山市	赤/黒	黒	赤	白	黒	赤
28	国立市	赤	赤	赤	青	白	白
29	稲城市	グレー	グレー	グレー	水色	白	白
30	あきる野市	赤	赤	赤	黄	青	青
31	日の出町	水色	黒	水色	銀	赤	赤

## ■ *Let's FAIR PLAY !*

闘う相手は『敵』ではなく、大切な『仲間』です

味方にも相手にも審判にも、尊重の念を忘れずに！

☆ こまめな水分補給も忘れずに！ ☆

# 平成21年度 都民生涯スポーツ大会 サッカー競技 ユニホームカラー

## 50歳以上の部

No.	区市名	ユニホーム(正)			ユニホーム(副)		
		シャツ	パンツ	ストッキング	シャツ	パンツ	ストッキング
1	新宿区	白	白	緑	赤	白	緑
2	世田谷区	青	白	青	白	オレンジ	白
3	渋谷区	青	白	青	白	青	白
4	杉並区	緑	白	白	黄	青	青
5	荒川区	白	白	白	青	青	青
6	足立区	緑	緑	緑	白	白	白
7	武蔵野市	白	白	白	柴	柴	柴
8	三鷹市	ワイン	ワイン	ワイン	グレー	グレー	グレー
9	青梅市	緑	白	白	オレンジ	白	オレンジ
10	府中市	青	白	青	緑	白	緑
11	昭島市	水色	白	水色	緑	黒	緑
12	町田市	黄	黒	黄	グレー	白	グレー
13	小金井市	赤	黒	黒	白	白	白
14	小平市	白	白	白	緑	緑	緑
15	清瀬市	紺	紺	紺	赤	赤	紺
16	多摩市	ブルー	ブルー	ブルー	白	白	白
17	稲城市	グレー	グレー	グレー	水色	白	白
18	あきる野市	赤	赤	赤	黄	青	青

## ■熱中症応急処置■

- ◎ 涼しい日陰やクーラーの効いた室内などに移動する
- ◎ 衣類をゆるめて休む
- ◎ 体を冷やす
  - 氷や冷たい水でぬらしたタオルを手足に当てる。
  - 氷や冷たい水がない場合は、タオルやうちわ、衣服などを使ってあおぎ、風を送って冷やす。
- ◎ 水分を補給する
  - このとき、水分だけではなく、汗によって失われた塩分も補給する必要がある。
  - 0.1%くらいの塩水か、スポーツドリンクを少しずつ何回にも分けて補給しよう。
- 筋肉がけいれんしているなら(熱けいれん)
  - けいれんしている部分をマッサージする。また、体の特定の部分(例えば脚など)が冷えているなら、その部分もマッサージしていこう。
- 皮膚が青白く、体温が正常なら(熱疲労)
  - 心臓より足を高くして、あおむけに寝かせる。水分が摂れるなら、少しずつ薄い食塩水かスポーツドリンクを何回にも分けて補給する。
- 皮膚が赤く、熱っぽいなら(熱射病)
  - 上半身を高くして座っているのに近い状態で寝かせ、とにかく体を冷却。首、脇の下、足のつけ根など、血管が皮膚表面に近いところを氷などで集中的に冷やす。氷がない場合は、水を体にふきかけ、風を送って冷やす。アルコールで体を拭くのも良い。このとき注意したいのは、体の表面だけを冷やしてふるえを起こさないこと。

**平成21年度 都民生涯スポーツ大会 メンバー表**

チーム名		試合日	( ) 8/23 ( ) 8/30 ( ) 9/6
部 門	( ) Over40 ( ) Over50	競技場	( ) 駒沢第2 ( ) 駒沢補助

該当する項目の前( )に✓または○を

ユニフォームカラー		シャツ	パンツ	ストッキング	スタッフ氏名		
FP	正				監 督		
	副				副審担当		級
GK	正				副審担当		級
	副				副審担当		級

当メンバー表は各ゲーム開始20分前までに先発メンバーに○をして本部へ提出してください。各ゲーム開始10分前に先発メンバーのみチェック、交代選手は交代時に本部にてチェックを行う。				第1ゲーム		第2ゲーム		第3ゲーム		第4ゲーム		第5ゲーム	
				VS		VS		VS		VS		VS	
SEQ	ポジション	背番号	氏 名	先発	交代	先発	交代	先発	交代	先発	交代	先発	交代
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													