

国際スポーツ雪かき選手権競技ルール (2026 年版)

0. はじめに

- このルールは基本的に車が通れない人専用の生活路に適用される

1. チームについて

- 参加資格は中学生以上とする
- 1 チームの人員は 3 人以上 5 人以下とする
- 各チームは以下に定める構成メンバーによって 3 つの部門に分類される
 - ① 中学生の部: チームの構成メンバーの全員が中学生
 - ② 高校生の部: チームの構成メンバーの全員が高学生
 - ③ 一般の部(大学生も含む): ①と②以外の構成メンバーによるチーム

2. 競技について

競技は雪かき 10 分、整地 20 分で行われる。

- ① 雪かき: 10 分間で最大 2 人が並んで歩ける道幅にする。
 - メンバーの一名がセンサーグローブを装着して 10 分間の雪かきをする。
 - 必ずすべてのメンバーが、活動量計を交代で上着やズボンのポケットに入れて 10 分間の雪かきをする。
 - 必ず一人一回は活動量計をポケットに入れて雪かきをすること。
- ② 整地: 20 分間で高齢者が転ばない、滑らない、埋まらない通路に仕上げる。
 - 滑りそうな急斜面に階段を製作する場合は、高齢者が下りやすい高さにすること。または、斜面に切り込みを入れて滑らないように工夫すること。
 - チームの判断により時間内で競技を終了し採点を申し出ることができる。



センサーグローブ
(北海道科学大学)

3つのボタン型センサーで、手のひらにかかる重さを検知。雪かきをする際には、地面に近い手に装着して、スコップを下から支えるように持つと良い。左右どちらでも装着可能



活動量計(TANITA 製)

雪かきの動作における消費カロリーを計測。

3. 不正行為について

以下を不正行為とみなし審判の指示に従わない場合は活動量計の測定値を 0 点とする

- ① 雪かき動作以外で活動量計やセンサーグローブの数値を上げようとする行為
- ② 活動量計を装着してスノーカートやママさんダンプなどスコップ以外で雪を運ぶ行為
- ③ プラスチックスコップで硬い雪を破損するまで砕こうとする行為
- ④ その他スタッフの指示に従わない場合

国際スポーツ雪かき選手権競技ルール（2026年版）

4. 雪かき作業の評価について

- 総合得点で順位を決定し、各部門の上位3チーム(優勝、準優勝、3位)を表彰する
- 以下の計算式によって総合得点を計算して各部門の順位を決める
総合得点 = A) 活動量計の計測時の数値点 + B) センサーグローブの測定値の数値点

A) 活動量計の計測結果による点数評価

- 10分間の雪かき前後で計測された活動量の数値差によって点数がつけられる

数値差 Kcal	100 以上	90	80	70	60	50	40	40 以下
得点	50	48	46	44	42	40	38	36

B) センサーグローブの計測結果による点数評価

- 10分間の雪かき前後で計測された活動量の数値差によって点数がつけられる。

計測 ポイント 数	50,000 以上	45,000 ~ 49,999	40,000 ~ 44,999	35,000 ~ 39,999	30,000 ~ 34,999	25,000 ~ 29,999	20,000 ~ 24,999	20,000 未満
得点	50	48	46	44	42	40	38	36

5. 整地作業の評価について

- 各会場で選出された審査員3名が各コースの写真をもとに、仕上がりを評価し、最も高い評価を得たチームを町会長賞に選出する
- 担当コース審判は、転ばない、滑らない、埋まらないなど歩きやすさを審査員に報告する
- 町会長賞は各会場につき1チームとして賞品を授与する
- 審査員には町会役員が選出されるが、3名に満たない場合は、各会場において審判以外の実行委員を選出する

6. スコップの使用について（重要）

- プラスチックスコップは硬い雪や氷を砕こうとすると破損する恐れがあるので、使用する際には路面状況に細心の注意を払うこと
- 万が一、プラスチックスコップを破損しても自己責任とする

7. 禁止事項

- 予め名簿に登録されている競技者以外の競技中の関与