회 사 체육대회
2015년도 제안서
서종문화체육공원 外

CONTENT

1. 렌탈나라 소개

2. 행사일정

3. 행사장소

4. 세부프로그램

5. 폐회

6. 행사장 장식

1. 렌탈나라 소개

렌탈나라

렌탈나라는 사내체육 전문업체입니다.
기획, 렌탈, 프로그램 운영, 식사, 무대, 음향, 현수막에 이르기까지 각 분야 전문가들이 최선을 다해 귀사의 중요한 행사를 보조합니다.
시작에서 마무리까지 정성껏 준비하고 진행하겠습니다.

- 2010년 : GS리테일 등 회사체육대회 39회 주관 및 대행
  제 55회 경기도 체육대회 협력사 및 지정 렌탈업체 선정
- 2011년 : 신라호텔 등 회사체육대회 57회 주관 및 대행
  4대강 기념숲 조성기념, SK텔레시스 식목행사 등 문화행사 다수 주관
- 2012년 : 삼성생명 . 나누리병원 등 회사체육대회 42회
  국회 동심 한마당, 한국펜싱협회 월드컵 대회 등
  문화행사 및 스포츠이벤트 다수 주관 및 협력
- 2013년 : 포스코3.0 .한성자동차 한미글로벌,롯데기공 등 회사체육대회 41회
  어라운드 캠핑,옥션캠핑 ,f&F 송년행사 등
  문화행사 및 스포츠이벤트 다수 주관 및 협력
- 2014년 : 동부생명fp,어라운드캠핑,아이크래트,KLT코리아,사람인,마크애니
  미즈호은행,한국예탁결제원,한국과학기술원, 동문체육행사 등

2. 행사 일정

구 분	순 서	소 요 시 간		주 요 내 용
열 림	입 장 식	~09:30	30	◆ 행사에 필요한 모든 시설 및 장치 설치완료
	개 회 식	09:30~09:45	15	◆ 내빈소개 / 개회사 / 축사
	체조 / 응원전 전체게임	09:45~10:00	15	◆ 치어리더와 함께 스트레칭 체조 / 응원전 ◆ 몸풀기의 연장선에서 진행되는 전체 참여게임
	축 구	10:00~12:00	120	◆ 전후반 각 20분 휴식 10분 / 4팀 2경기
	족 구	10:00~12:00	120	◆ 25점 단세트 / 16팀, 8강 / 4강 / 준결승 15경기
어우러짐	중 식	12:00~13:00	60	◆ 팀별 점심식사
	구기종목	13:00~14:00	60	◆ 차후 결정
하 나 됨	구름다리 릴레이	14:00~14:20	20	◆ 전체가 참여하는 협동 릴레이
	한마음열차	14:20~14:40	20	◆ 팀별 40명의 선수가 호흡을 맞춰 도전하는 경기
	협동바운드	14:40~15:00	20	◆ 전체가 도전하는 협동 바운드
	글로벌릴레이	15:00~15:20	20	◆ 팀 별 대표팀 릴레이 계주
	기타 레크리에이션	15:20~17:00	50	◆전후반 각 20분 휴식 10분
	축구결승	17:00~17:50	40	◆ 축구결승
	석 식	18:00~19:00		◆ 음주 및 바비큐 병행
	장기자랑	19:00~21:00		◆ 장기자랑

- 오후 5시쯤 종료하는 기업이 약 70퍼센트 정도입니다만, 야간프로그램 병행도 반응이 꽤 좋은 편입니다.

3. 행사 장소

서종문화체육공원
경기도 양평군 서종면 문호리 915,
축구장 1면, 테니스장, 족구장, 농구장

서종문화
체육공원
운동장
북한강로
P

3. 행사 장소

4. 세부 프로그램

입장식/개회식 ~ 09:45

입장식

개회식

- 행사에 필요한 시설 및 장치를 설치 후 팀 별로 입장한다.
- 내빈소개, 개회사, 축사의 순으로 개회식을 진행한다.

4. 세부 프로그램

체조/ 응원전 09:45~10:00

체 조

응원전

➡ 경기 전 부상을 방지하기 위해서 몸을 풀어주는 준비체조로
치어리더들과 함께 신나는 음악에 맞춰 체조를 한다.

치어리더의 경우, 임직원이 대행하셔도 무방합니다.
조금 서투른 게 웃음도 유발하고 일체감 형성에도 도움이 됩니다.

4. 세부 프로그램

한마음 축구(팀경기) 10:00~12:00

- **선수구성** : 팀별 각각 남자 11명
- **방법** : 전 후반 각 20분, 휴식 10분으로 진행한다.
- **판정** : 승점자를 우승으로 하며 동점일 경우에는 승부차기로 한다.

운동장을 반으로 나눠 2게임을 동시에 진행하셔도 좋습니다.

전체를 사용할 경우 긴박감이 좀 떨어질 수 있습니다.

전체를 사용할 경우 팀별 인원을 20명 내외로 증원하는 방법도 있습니다.

4. 세부 프로그램

족구(개별경기) 10:00~12:00

- **선수구성** : 각 팀별 4팀 구성 (팀:선수 5명)
- **방법** : 가. 선수는 5명으로 구성한다.
  나. 서브는 경기중인 선수가 로테이션으로 한다.
  다. 바운드와 선수의 공 터치는 3회 이내에만 허용한다.
  라. 25점 단세트로 한다.
- **판정** : 25점을 먼저 득점한 팀을 우승으로 한다.

4. 세부 프로그램

중식 12:00~13:00

➡ 점심

일반 뷔페식이나 도시락 등의 단체급식은 안정성 문제가 심각합니다.
양평군 부녀회에서 관내 유기농산물 중심으로 식단을 마련합니다.
특급호텔 사내체육대회에서도 호평을 받았을 만큼 깨끗하고 맛있습니다.
바비큐 구이기를 렌탈시고, 육류를 직접 구입해서 곁들여도 좋습니다.
동시 식사인원 400명 초과 시, 식당을 운동장 내 여러 곳으로 분산 운영합니다.

4. 세부 프로그램

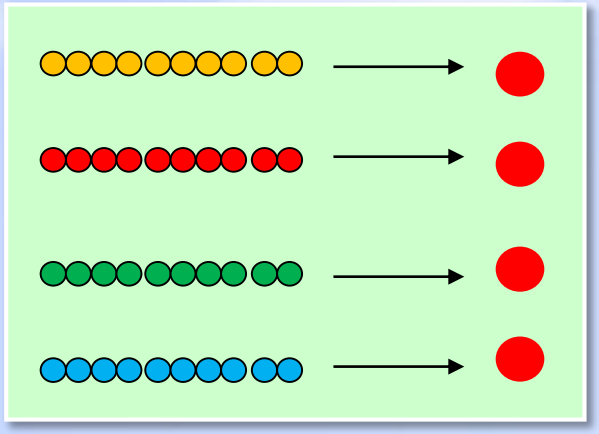
구름다리 릴레이 14:00~14:20

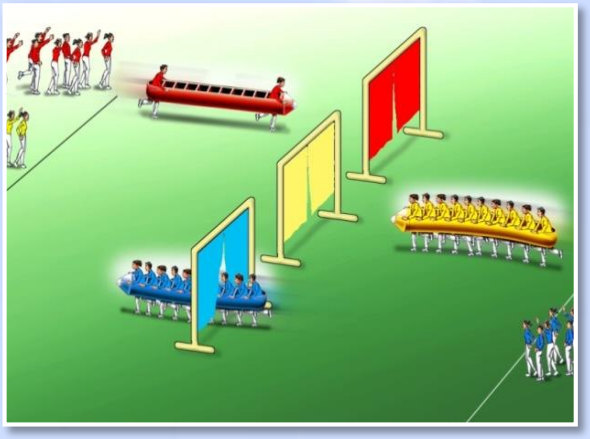
방법 : 15m의 대형천에 대표선수 10명을 제외한 전 인원이 두줄로 서서 양쪽을 잡아주고 선수가 갈 때는 구름다리 위로 가서 올때는 구름다리 밑으로 돌아오는 경기

판정 : 가장 먼저 들어오는 팀이 승리한다.

4. 세부 프로그램

한마음 열차 14:20~14:40





- **선수구성** : 팀별 선수 40명, 총 160명 / 남녀구분 없이 10명이 1개조 구성
- **방법** : 남녀 구분없이 10명 1개조로 4개조를 구성하여 첫 번째 조가 한마음 열차 안에 들어간다. 사회자가 신호하면 출발하여 장막을 통과한 후 반환점을 돌아 다시 장막을 통과해서 출발선에서 다음주자에게 한마음 열차를 인계한다.
- **판정** : 같은 방법으로 마지막 조가 가장 먼저 들어오는 팀이 승리한다.

4. 세부 프로그램

협동 바운드 14:40~15:00

- **선수구성** : 각팀 선수 40명(10명/조 4개조)
- **방법** : 조별 10명이 협동바운드를 잡고 공을 30cm이상 높게 띄운다. (연습시간 2분)
- **판정** : 가장 높은 기록을 하는 팀이 승리

4. 세부 프로그램

글로벌 릴레이(800M 계주) 15:00~15:20

- **선수구성** : 사장, 여직원, 남직원 2명 4명 1조로 2개조 400M 계주
- **방법** : 트랙은 총 4구간으로 남직원 / 여직원 / 남직원 / 사장순으로 트랙을 따라 주자들이 대형 바통을 들고 다음 구간의 선수에게 인계하는 계주이다.
- **판정** : 마지막 주자가 가장 먼저 들어 오는 팀이 승리한다.

4. 세부 프로그램

석식 18:00~19:00

석식

점심과 동일 방식으로 운영됩니다.
석식을 하실 경우 점심은 간소하게
준비하는 게 통상적입니다.
단체버스를 이용하실 경우
편안하게 음주를 즐기셔도 무방합니다.

4. 세부 프로그램

장기자랑 19:00~21:00

- 팀별 노래자랑 및 율동 (개인기 포함)
- 12팀 참여 (팀별 3팀 이내)
- 심사위원 채점
- 4팀 시상 : 대상 / 금상 / 은상 / 동상

4. 세부 프로그램

경기별 참여 인원 및 배점

종 목	참가 인원		배 점				비 고
			1위	2위	3위	4위	
파도타기	팀 전체	전체	100	80	70	60	
1차 응원전			100	80	70	60	
2차 응원전			100	80	70	60	
축 구			200	150	120	120	
구름다리 릴레이			100	80	70	60	
한마음 열차	40	160	100	80	70	60	
협동바운드	40	160	100	80	70	60	
글로벌 릴레이	8	32	100	80	70	60	
계			900				

4. 세부 프로그램

구분	사 진	종 목	내 용	시간
명랑 경기		돼지몰이	- 경기방법 : 2인1조로 발을 묶고 대형 나무주걱을 이용하여 럭비공을 몰아서 반환점을 돌아오는 경기 - 참여인원 : 각 팀 별 8명 - 준비사항 : 나무주걱 4개, 2인3각 장비, 럭비공 4개	약 10분
		캉가루 캉캉	- 경기방법 : 두명의 선수가 하나의 자루에 들어가서 동시에 점프를 하면서 반환점을 돌아오는 경기로 두선수의 호흡이 중요 - 참여인원 : 각 팀 별 8명 - 준비사항 : 특수주문제작 대형 자루 4벌	약 10분
		지네발릴레이	- 경기방법 : 각 팀별 6명씩 짝을 이루어 지네발 장비에 발을 한쪽씩 끼워 반환점을 돌아오는 경기 - 참여인원 : 각 팀 별 24명 - 준비사항 : 지네발 장비 8개	약 10분
		6인 7각	- 경기방법 : 각 팀별 남4,여2명씩 짝을 이루어 6인7각 장비에 발을 한쪽씩 끼워 반환점을 돌아오는 경기 - 참가인원 : 각 팀 별 24명 - 준비사항 : 6인7각 장비 24개	약 10분
		단체줄넘기	- 경기방법 : 양쪽에 두명이 줄을 돌려서 안쪽의 선수가 뛰어넘는 줄넘기 - 참가인원 : 각 팀 별 8명(2명 줄돌리기, 6명 줄넘기) - 준비사항 : 단체줄넘기 줄	약 10분

4. 세부 프로그램

구분	사 진	종 목	내 용	시간
명랑 경기		지구 굴리기	-경기방법 : 2명의 선수들이 양쪽에 발을 묶고 애드벌룬을 굴려 반환점을 돌아오는 경기 - 참가인원 : 각 팀 별 10명 - 준비사항 : 애드벌룬 공 4개	약 10분
		협동공튀기기	-경기방법 : 8명이 도구에 있는 줄을 잡고 가운데 있는 판을 이용해서 반환점을 돌아오는경기 -참가인원 : 각 팀 성 별 구분 없이 24명 - 준비사항 : 협동 공튀기기 도구 4세트	약 10분
		서바이벌 터치다운	- 경기방법 : 반환점에 있는 베이스를 출발점에서부터 달려나와 터치하는 경기 반복하면서 출발미션을 변경하고, 베이스의 개수를 줄여가면서 최종 승자를 선정 - 참여인원 : 각 팀 별 남자 3명, 여자2명 (남자부경기/여자부경기)	약 10분
		전략줄다리기	-경기방법 : 양팀 가운데에 놓여 있는 5개의 줄 중에 3개의 줄을 먼저 가저오는 팀 승리 -참가인원 : 각 팀 남 40명 여10명 (양쪽 팀 적은 인원수에 맞추어서 진행) -준비사항 : 줄다리기 줄 5개	약 15분
		판뒤집기	-경기방법 : 양팀 진영 가운데에 25개씩 판을 앞뒤로 놓고 휘슬과 동시에 자기팀 색깔로 판을 뒤집어 놓고 종료 휘슬과 동시에 자기팀 색갈의 판이 많은 팀 승리 -참가인원 : 각 팀 성별 구분없이 20명 - 준비사항 : 판뒤집기 판 50개	약10분

4. 세부 프로그램

구분	사 진	종 목	내 용	시간
명랑 경기		파도타기	-경기방법 : MC의 지시에 따라 주자 2명이 원통형 롤러를 팀 머리 위나 발 밑으로 통과하는 경기 마지막 주자가 먼저 들어오는 팀 승리- -참가인원 : 가장 적은 팀 인원수에 맞혀서 진행 - 준비사항 : 원동형 롤러4개, 반환점 4개	약 10분
		풍선기둥 세우기	-경기방법 : 각 팀별 통 비닐과 풍선을 나누어 주고 MC 휘슬과 동시에 통 비닐에 풍선은 넣어 풍선기둥을 먼저 세우는 팀 승리 -참가인원 : **가장 적은 팀 인원수에 맞혀서 진행** - 준비사항 : 통 비닐 4개 풍선 4봉지	약 10분
		풍선기둥 릴레이	- 경기방법 : 풍선기둥을 머리 위 또는 가랑이 사이에 넣고 반환점을 돌아 오는 릴레이 경기 - 참가인원 : 각 팀 남녀 10씩선발 - 준비사항 : 풍선기둥 4개 반환점 4개	약 10분
		꼬리밟기	-경기방법 : 각 팀에 맞는 풍선을 불어 한쪽다리에 묵고 MC 의 휘슬과 동시에 상대방의 풍선을 발로 밟아 터트리는 경기 풍선이 많이 남은 팀승리 -참가인원 : 각 팀 성별 구분 없이 50명 -준비사항 : 팀 별 풍선 50개씩 , 노끈 50개씩	
		날아라슈퍼맨	-경기방법 : 각 팀 별로 통 천을 양쪽에서 잡고 MC에 지령에 따라 주자가 통천 위 또는 통 천 아래로 돌아오는 릴레이경기 -참가인원 : 가장 적은 팀 인원수에 맞혀서 진행 -준비사항 : 통 천 4개 반환점 4개	

4. 세부 프로그램

구분	사 진	종 목	내 용	시간
명랑 경기		깃발서바이벌	-경기방법 : 인원수 보다 적은 수의 깃발을 놓고 출발 신호와 동시에 출발하여 먼저 깃발을 쟁취하면 통과 마지막 1개의 깃발을 쟁취하는 팀 승리 - 참가인원 : 각 팀 별 3명 - 준비사항 : 깃발 10개	약 10분
		놋 다리 밟기	-경기방법 : 팀 별 1열 횡대로 엎드린 후 주자1명이 그 위에 올라가고 2명은 주자가 떨어지지 않도록 양쪽에서 잡은 후 출발신호와 동시에 출발하여 반환점을 먼저 돌아 오는 팀 승리 - 참가인원 : 전체 인원 - 준비사항 : 반환점 4개	약 10분
		탱크릴레이	- 경기방법 : 4인1조가 되어 3인은 천안에 들어가 바퀴 역할을 하고 2인은 방향을 지시하여 반환점을 돌아오면 다음주자가 출발하는 릴레이게임 - 참가인원 : 각 팀 4인 5조씩 -준비사항 : 천 5개 ,반환점 4개	약 10분
		OX퀴즈	-경기방법 : MC 에드립 진행으로 진행 OX보드와 구분 선을 이용하여 탈락자들은 진행요원에 따라 각 팀 텐트로 이동 최종 남은 사람이 속해있는 팀 승리 -참가인원 : 전체인원 -준비사항 : OX 보드판, 구분선	
		터널통과	-경기방법 : 주자는 출발신호와 동시에 터널을 통과하여 반환점을 돌아와 다음 주자와 터치한다. 마지막 주자가 먼저 들어 오는 팀 승리 -참가인원 : 각 팀 주자 10씩 -준비사항 : 터널 4개 , 반환점 4개	

4. 세부 프로그램

구분	사 진	종 목	내 용	시간
명랑 경기		한마음공튀기기 릴레이	-경기방법 : 시작 신호와 동시에 공을 뛰기며 출발하여 반환점을 돌아와 다음 조에게 전달하는 릴레이경기 마지막 팀이 먼저 들어오는 팀 승리 -참가인원 : 가장 적은 인원수의 팀에 맞추어 진행(1개조10명씩) - 준비사항 : 협동 공튀기기 도구 4세트 , 반환점 4개	약 10분
		대형바통 릴레이	-경기방법 : 출발 신호와 동시에 대형바통을 들고 계주를 하여 가장 먼저 골인하는 팀 승리 -참가인원 : **각 팀 별 남녀 2명씩** - 준비사항 : 대형바통 4개 ,결승선1개	약 10분
		복합 장애물 릴레이	- 경기방법 : 주자는 그물망 통과, 캥거루 캉캉, 밀가루 속 사탕 먹기 등 각 코스마다 주어진 미션을 통과 후 결승선을 먼저 들어 오는 팀 승리 -참가인원 : 각 팀 별 남녀 3명씩 -준비사항 : 코스별 미션 도구, 결승선	약 10분
		JUMP!JUMP!	-경기방법 : 팀 별 사각 천을 2명이 잡고, 6명의 선수는 앞 방향으로 JUMP 하고 2명의 선수는 그에 맞게 천을 앞으로 끌어 당기면서 반환점을 돌아오는 릴레이 게임 -참가인원 : 팀 별81씩 5개조 -준비사항 : 사각천 4개, 반환범 4개	
		물총서바이벌	**-경기방법 : 팀 별 각각 깃발을 소유하고, 고성능 물총과 신문지1장으로 만들 모자 를 착용한 후 모든 상대방의 모자에 물을 묻혀 땅에 떨어뜨린 후 깃발을 먼저 쟁취하는 팀 승리** **-참가인원 : 전체인원** **-준비사항 : 고성능 물총 인원에 맞게 준비, 대형물통 4개**	

4. 세부 프로그램

구분	사 진	종 목	내 용	시간
명랑 경기		**화합의 물결**	-경기방법 : 각 팀 별 통 천을 양쪽에서 잡고 주자는 MC의 지령에 따라 통천위나 아래로 돌아온다 마지막 주자까지 돌아오면 준비된 열쇠로 상자를 열어 비전문구가 적혀있는 에드벌룬이 먼저 비상하는 팀 승리 - 참가인원 : 전체 인원 - 준비사항 : 통 천4개 , 비전 문구 에드벌륜4개, 상자 및 열쇠 4개	약 10분
		대동제	-경기방법 : 각 팀 구분 없이 하나의 원을 만들어 일체감 조성하며 피드백 전달 -참가인원 : 전체인원	20분
		장막 전략줄다리기	-경기방법 : 5개의 줄다리기 줄 가운데 3개를 먼저 가져오는 경기로 가운데 장막이 가려져 있어 어느 줄에 상대방선수가 많은지 알 수가 없어 빠른 판단력과 팀 전략으로 승부하는 경기 -참가인원 : 각 팀 전체 인원 -준비사항 : 장막에어바운스, 전략줄다리기 줄 5개	20분
		낙하산릴레이	-경기방법 : 각 팀 주자는 낙하산 배낭을 메고 출발신호 와 동시에 출발하여 반환점을 돌면 다음 주자가 출발하는 릴레이게임 마지막 주자가 가장 먼저 들어오는 팀 승리 -참가인원 : 팀 별 5명씩	15분
		퐁당퐁당	-경기방법 : 2인 1조 가족경기로, 한 사람은 주어진 판을 갈고 다른 한 사람은 판 위로 건너서 반환점을 돌아 오는데 가장 빨리 돌아오는 팀이 승리 -참가인원 : 팀 별 남1, 여1, 5개조	20분

4. 세부 프로그램

구분	사 진	종 목	내 용	시간
명랑 경기		스파이더맨	-경기방법 : 각 팀 별 대표선수 10명을 선발하여 대형 게임 툴에 점프하여 팔을 높이가 가장 높게 붙은 선수 승리 10번의 경기 후 1등이 가장 많이 나온팀 승리 - 참가인원 : 팀 별 10명씩 - 준비사항 : 대형 에어바운스	약 10분
		락 앤 롤 서바이벌	-경기방법 : 각 팀 별 1명식 4명이 동시에 에어 원반에 올라가 에어원반을 움직여 상대방의 균형을 잃게 만들어 나머지 3명을 떨어지게 만드는 사람이 승리 10번의 경기 후 1등이 가장 많이 나온 팀 승리 -참가인원 : 팀 별 10씩 -준비사항 : 원형 에어원반	20분
		희망 가득	-경기방법 : 각 팀 별 전체 인원이 일정 거리에서 제한 시간 안에 로켓 모양의 바운스에 공을 많이 놓는 넣은 팀 이 승리 -참가인원 : 각 팀 전체 인원 -준비사항 : 로켓 모양의 에어 바운스, 공4set	20분
		박터트리기	-경기방법 : 콩 주머니를 이용하여 5m 높이의 장대에 매달린 박을 터트려 비전 현수막이 먼저 내려오는 팀 승리 -참가인원 : 팀 전체 경기 -준비사항 : 박 4개, 콩 주머니 팀 별 100개씩	15분
		LOVE LOVE	-경기방법 : 에어바운스 위에서 각탐 2인 1조의 선수가 번지로프를 이용하여 허리에 묶은 후 신호 와 동시에 출발 하여 중앙에 있는 풍선을 서로 포옹하여 먼저 터트리는 게임 -참가인원 : 팀 별 남1, 여1, 10개조 -준비사항 : 대형 에어바운스 ,번지로프, 풍선	20분

5. 폐 회

- 행운권 추첨
  - 상품 50개
  - 추첨자 : 10명 (임원, 대리점 사장)
- 시상식
  - 장기자랑 : 대상, 금상, 은상, 동상 (상금)
  - 족구경기 : 우승, 준우승, 공동3위 (트로피 / 상금)
  - 종합경기 : 대상, 금상, 은상, 동상 (트로피 / 상금)

6. 행사장 장식

스탠드 캐노피 설치

스탠드에 캐노피 천막을 변형 설치하여, 그늘막을 만듭니다.
햇볕에 노출되기를 꺼려하시는 참여자에게 꼭 필요한 편의시설입니다.

6. 행사장 장식

텐트 설치

캐노피 텐트 (6mx3m) 혹은 몽골 텐트 (5mx5m)를 활용하여
1 텐트 당 25인의 편안한 식사공간을 마련합니다.

6. 행사장 장식

에어아치 및 단상 현수막

임직원의 일체감 형성 및 단합행사 분위기 고양 목적의 설치물품

에어아치 (가로12m x 세로 4m)

단상 현수막 (운동장마다 규격이 다릅니다.)

6. 행사장 장식

단상 및 점수판 현황

6. 행사장 장식

단상 하단 종합 점수판

12200 x 2100

6. 행사장 장식

장기자랑 및 시상식 무대배경

감사합니다.