

# 国スポ、障スポって？

参加者延べ80万人  
経済波及効果600億円



近年、他県で開催された大会の結果報告によると、約2週間の期間中、日本全国から延べ約80万人の参加があり、600億円を超える経済波及効果につながるなど、都道府県ごとに開催されるイベントの中では国内最大規模となります。直接的な経済効果に加え、多数の参加者を県民が温かく受け入れることにより、地域のファンづくりなど「交流・関係人口の拡大」による地域活性化が期待されます。

スポーツを中心とした  
地域づくり・人づくり



昭和57年(1982年)の「くにびき国体」「ふれあい大会」の開催により、ホッケーの奥出雲町、カヌーの美郷町などスポーツが地域に根付くとともに、障がい者の方に対する理解が進みました。今大会の開催においても、スポーツを通じた「街づくり・人づくり」につなげます。また、日本トップレベルの選手に間近で触れることにより、「スポーツの普及」「本物の競技力向上」につなげます。

全ての市町村を舞台に  
地域を盛り上げます



「国スポ」「障スポ」は、スポーツ関係者だけのイベントではなく、地域に伝わる伝統芸能や工芸品、食、県民が取り組む音楽や美術活動など、島根の文化・芸術を県内外の方に伝える貴重な機会になります。全ての市町村を舞台に開催し、全ての県民の皆様と一緒に取り組むことにより、「次代を担う若者の郷土愛」「観光などの産業振興」につなげます。

スポーツの力で県民を元気に!

「健康で心豊かに生活できる島根」につなげます

島根県は健康寿命の延伸を図り、健康長寿日本一を目指します。

「笑顔あふれるしまね暮らし」を守り、育て、未来へつないでいくためにも、一人ひとりが、健康づくりに取り組みましょう。

\\ 運動、食生活のポイント //

**ポイント 1** いつもの生活の中で  
身体を動かそう!

- いつもより1,000歩(10分)多く歩いてみよう。
- ラジオ体操などの全身を使う体操にもチャレンジしよう。

※体調が悪い時や痛みがある場合は無理をしない。



**ポイント 2** 1日3食きちんと食べ、  
体力を維持しよう!

- 主食、主菜、副菜をバランスよく摂ろう。
- 減塩を心がけよう。
- 栄養成分表示を活用しよう。

※エネルギーだけでなく、食塩相当量にも注目!

