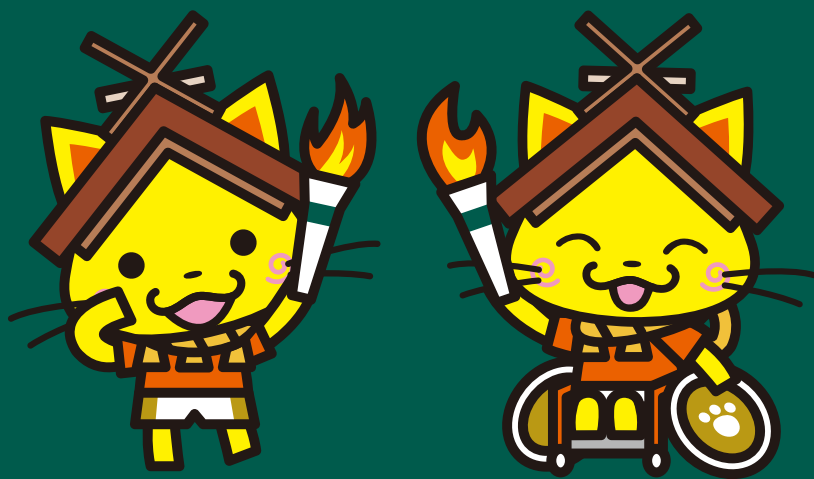


求 む！ 島 根 代 表 未 来 の



2030

島根がみあり国スポ・全スポ
第84回国民スポーツ大会・第29回全国障害者スポーツ大会

正式競技

各都道府県を代表する選手たちが、総合優勝を目指して熱い戦いを繰り広げるよ！

国民スポーツ大会の競技

国民スポーツ大会の競技



① 陸上競技

走る、とぶ、投げるを競技化したシンプルなスポーツで、順位と記録で競います。トラック競技（100m走など）とフィールド競技（走り高飛びやほう丸投げなど）に分けられます。



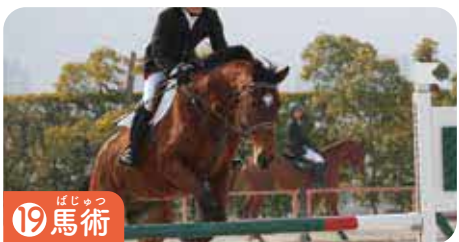
⑦ ボクシング

両手にグローブをつけ、上半身を打ち合い、勝敗を競います。年齢と体重別に分けられたピン級からライトヘビー級まであります。



⑬ ウェイトリフティング

バーベルを頭の上に持ち上げ、その持ち上げた重さを競います。「スナッチ」「クリーン&ジャーク」の2種目があります。



⑲ 馬術

馬に乗る技術を競います。馬場馬術競技と障害飛越競技と総合馬術競技の3種目が行われます（1年おきに実施する競技となったため、島根かみあり国スポでは実施しません。）



⑳ ライフル射撃

ライフル銃やピストルを使用し、10m～50m先にある固定された標的に向けて、制限時間内に決められた姿勢【立射、伏射、膝射】で決められた弾数を打ち得点を競います。



② 水泳

プールを会場とした、競泳・飛込・水球・アーティスティックスイミングと、海や川、湖などの自然の中を泳ぐオープンウォータースイミングがあります。



⑧ バレーボール

ネット越しにボールを3回以内で相手コートに打ち返し、得点を競う競技です。6人制と砂浜で競技を行うビーチバレーボールがあります。



⑭ ハンドボール

1チーム7人（うちゴールキーパー1人）がパスとドリブルでボールを運び、相手ゴールへボールを投げ込んで得点を競います。



⑳ フェンシング

ピストとよばれる競技台の上で行われ、片手を持った剣で相手の決められた場所を突く、又ははさる技で勝負を競います。



㉒ 剣道

防具を着用した2人の競技者が向き合い、竹刀で定められた部位を打つまたは突くことで勝敗を競います。



③ サッカー

1チーム11人（うち1名はゴールキーパー）の2チームが、手を使わずにボールを奪い合い、相手ゴールにボールを入れて得点を競います。



⑨ 体操

競技と新体操、トランポリンがあります。技の難易度・美しさ・安定性などの観点で審判員が採点し、合計点を競う競技です。



⑮ 自転車

自転車を使用する競技です。一般公道を使用するロードレースと競技場のトラックを周回するトラックレースがあります。



㉑ 柔道

選手がたたみの上で組み合い、投げ技、固め技を用いて勝敗を競います。技の決め方により、「一本」「技あり」といった得点があたえられます。



㉓ ラグビーフットボール

楕円形のボールを奪い合い、相手側のインゴールにボールをタッチさせるトライやキックによるゴールで得点が入ります。

国民スポーツ大会の競技は本大会と冬季大会を合わせて約40競技もあるよ！

さて、きみはどのスポーツが好きかな？ 島根県を代表して出場するのは、未来のきみかもしれない！？



④ テニス

ラケットを使い、ネット越しの相手コートへボールを返し、得点を競います。



⑩ バスケットボール

1チーム5人の選手がパスやドリブルをしながらボールを進め、相手のバスケットゴールにボールをいれて得点を競います。



⑯ ソフトテニス

日本で考え出された競技で、やわらかいゴムボールを打ち合い得点を競います。



㉒ ソフトボール

野球と似たルールで行われますが、野球に比べてボールが大きく、投手は下手投げで投げます。



⑤ ローイング

川や湖などのコースでオールを漕いで1,000mの距離の着順を競います。令和5年1月に競技名が「ボート」から「ローイング」に変更となりました。



⑪ レスリング

マット場で組み合い、相手の向かたを同時にマットにつけるフォールや、決まった技のポイントで勝敗を競います。フリースタイル（全身を自由に使う戦う）とグレコローマンスタイル（上半身の攻めと守りのみで戦う）があります。



⑰ 卓球

卓球台中央のネットを挟んでプラスチック製のボールを打ち合い得点を競います。



㉓ バドミントン

ラケットを使って、コート中央のネット越しに羽根（シャトル）を打ち合います。ラリーに勝ったときにポイントになるラリーポイント制です。



⑥ ホッケー

1チーム11人で、L字型のスティックを使ってドリブルやパスをして、相手ゴールにボールを入れて得点を競います。



⑫ セーリング

帆に風を受けて風の力だけで水上を進み、着順を競う競技です。海面に設置されたいくつかのブイを決められた順番でまわり、ゴール地点に到達した順位を競います。



⑱ 相撲

2人の力士が土俵上で組み合い、相手を倒すか、土俵外に出すことで勝敗が決まります。



㉔ 弓道

和弓で矢を放ち、的に当てることを競います。近的、遠的の2種目があります。

選手インタビュー

ライフル射撃

ふじ あい こ 藤井愛子選手（立正大学浜南高等学校出身）

いろいろなオリンピック種目が体験できる小学生向けイベントに参加したことがきっかけで、小学6年生のときにライフル射撃を始めました。

エアライフルは重さ5kgの銃を構えて姿勢を安定させ、10m先の標的の中心となる直径0.5mmの10点を狙います。高い集中力と強いメンタルが求められる点が面白いです。高難度なメンタルが求められます。白さでもありますし、難しさでもあります。やはり的の真ん中

に当たれば気持ちいいです。銃を撃つための姿勢や構えに重点を置き、練習に励んでいます。

2030年の国スポには、「ふるさと選手制度」を使って島根県の選手として出たいと考えています。これまで教わった先生方をはじめいろいろな方々にお世話になったので、島根開催の大舞台で優勝して返したいです。活躍する姿を見て射撃に興味を持ってくれる人が増えたらうれしいです。



せい しき きょう ぎ とく べつ きょう ぎ 正式競技／特別競技

国民スポーツ大会の競技

28 スポーツクライミング

人工壁に取り付けられたホールドと呼ばれる手がかりや、足がかりでつくられたルートを登り、その到達高度を競うリードと、人工壁に設定された4つの課題を制限時間内に登るボルダーがあります。

31 空手道

1対1で、相手との技の攻防を行う実戦形式で行われる組手と、たくさんの敵に囲まれている場面を想定して、攻撃と守りをひとつの流れにした型競技があります。

34 ゴルフ

ウッド、アイアン、パターといわれるクラブで球を打ち進め、ティーインググラウンド(第1打の打ち出し地点)から、パッティンググリーンへのホールに入れるまでの打数の少なさを競います。

37 なぎなた

試合競技では防具を身に付け、竹と樫の木でつくられた長さ220cmほどの「なぎなた」で、相手の定められた部位(面・小手・胴・のど・手)を確実に早く打突して勝負を競います。

40 スキー

ジャイアントスラローム、ジャンプ、コンパインド、クロスカントリーがあります。

※冬期大会は島根県ではなく、別の県で開催されます。

29 カヌー

直線コースを9艇が一斉にスタートするカヌースプリント、流れのある河川コースの所要タイムとゲート通過時の罰点の加算により順位が決定するカヌースラローム、岩などの障害をかわしながら、流れの激しい川を一気に漕ぎ下がり、所要タイムで順位を競うカヌーワイルドウォーターがあります。

32 クレー射撃

空中に飛ばしたクレー標的(直径約11cmの素焼きの皿)を散弾銃で射撃し、命中数によって順位を競います。

35 軟式野球

1チーム9人で構成された2チームが攻撃側と守備側に分かれ、得点を競う競技で、ゴムのボールを使います。

38 トライアスロン

水泳(スイム)、自転車ロードレース(バイク)、長距離走(ラン)の3種目を連続して行い、その速さを競います。

41 スケート

リンクを周回し順位を競うスピードスケート、楕円状のトラックでの着順を競うショートトラック、フィギュアスケートがあります。

30 アーチェリー

洋弓で矢を射て、70m先の標的のより中心を狙います。標的の直径は122cmで、中心から10段階に得点帯が分けられています。雷や強風など、よほどの悪天候でなければ競技は行われます。

33 ボウリング

正三角形に並べられた10本のピンをめがけてボールを転がし、倒れたピンの数を競います。

36 銃剣道

お互いに向かい合い、木銃というもので相手よりも早く左胸・のどを正しい姿勢で突いて勝敗を競う競技です。

39 高等学校野球(特別競技)

1チーム9人で構成された2チームが攻撃側と守備側に分かれ、得点を競う競技です。硬式と軟式の2種目が行われます。

42 アイスホッケー

ヘルメット・グローブ・防具で身を固めた選手が、フェンスに囲まれたアイスリンクの中で、スティックでパックを奪い合い、得点を競います。

こう かい きょう ぎ ※ 公開競技

たいかい も あ じっし
大会を盛り上げるために実施されるよ！

※公開競技の実施種目は、日本スポーツ協会が加盟競技団体の競技の中から決定します。

43 綱引

長さ35mほどの一本の綱を、1チーム8名ずつの選手が引き合う競技です。時間無制限で4m引いた方が勝ちとなります。

46 パワーリフティング

バーベルを持ち上げたトータルの重さで順位を決定します。スクワット、ベンチプレス、デッドリフトの3種目があります。

49 スポーツチャンバラ

手に「エアソフト剣」という用具を持ち、頭にアクリル製の軽い「面」をかぶって対戦します。ルールは簡単で、「体のどこを打ってもよく、どこを打たれてもいけない」だけなので、誰もがすぐに楽しめる競技です。

44 ゲートボール

1チーム5名の選手が1人ずつ、T字型スティックでボールを打ち、3つのゲートを順番に通過させ、コート中央のゴールボールに早く当たて上がることを競います。

47 バウンドテニス

テニスコートの6分の1の広さでプレーすることができ、狭い場所で気軽にこなえ運動量も十分にあるスポーツです。

50 ダンススポーツ

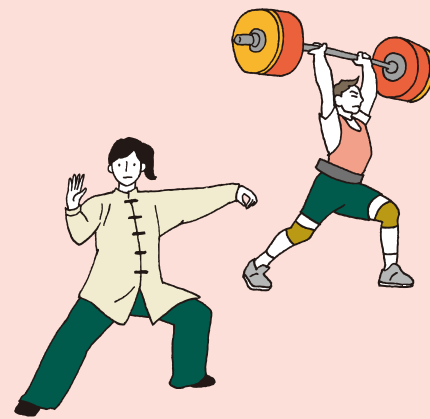
「社交ダンス」とも言われる「ボールルームダンス」をベースとしつつ、スポーツ性を追求して独自に発展した競技スポーツです。音楽のジャンルにより複数の種目があります。

45 武術太極拳

選手は決まった動作を披露し、動作の正確性、演技レベル、難易度の点数で勝敗を競います。

48 エアロビク

ダンス形式で行う「エアロビクス」がスポーツに発展したもので、難易度別の動作を組み合わせた演技を行い、「難度」「実施」「芸術」の観点から審査し、得点を競います。



選手インタビュー

ホッケー

膳棚 大剛

選手(東京オリンピック日本代表) 奥出雲町出身

ホッケーのまち奥出雲町で、幼稚園の頃からホッケーで遊んで育ちました。小学4年生から競技を始め、今は日本代表チームのディフェンスを担っています。

強みは、ペナルティコーナーで打つシュート。球を浮かせてシュートし、ゴールを狙う「ドラッグフリック」には自信があります。

ホッケーは、サッカーなどと違い「オフサイド」がないためゲーム展開が早く、また、シュート時のボールスピードはトップ

クラスでは時速150kmにも達する、スピーディーでスリリングなスポーツです。

また、チームスポーツなので、仲間と協力することが大切です。日本代表チームでは、毎晩チームミーティングを行って、互いのプレーを指摘しあったり、戦い方への理解を深めたりしています。これからも、多くの人にホッケーの技や魅力を伝えながら、競技を続けていきたいと思っています。



冬季大会の競技は3つ！

個人競技

身 身体障がい者が出場できる競技 **知** 知的障がい者が出場できる競技 **精** 精神障がい者が出場できる競技



① 陸上競技

身 走る、とぶ、投げる競技をします。ルー
知 ルーや競技道具を工夫した障害者スポー
ツ大会特有の種目を含め、全15種目
が行われます。



④ 卓球

身 卓球とサウンドテーブルテニスを実施しま
知 す。サウンドテーブルテニスは視覚障がい
精 のある選手が出場できる競技で、金属球
の入ったボールの転がる音を頼りにラバー
の貼っていないラケットで打ち合います。



⑥ ボウリング

知 ルールは一般のボウリングと同じで、4
ゲームの得点を競います。



② 水泳

身 自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ
知 の各25m・50mとリレー2種目を実施
します。



⑤ フライングディスク

身 樹脂製のディスクを使って、ディスクコン
知 トロールの正確さを競う「アキュラシー」
とディスクの飛ぶ長さを競う「ディス
タンス」を実施します。



⑦ ボッチャ

身 ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボ
知 ールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボ
ールを投げたり、転がしたり、他のボールに
当てたりして、いかに近づけるか競います。



③ アーチェリー

身 弓の種類により、「リカーブ」と「コンパ
知 ウンド」の2部門があります。



団体競技



⑧ バスケットボール

知 ルールは一般のバスケットボールと同
じです。1チーム5人制で、男女別に
実施されます。



⑪ ブラインドベースボール

身 1チーム10人で競技しますが、全盲
（視力がまったくない）の選手が常
に4人以上出場しなければなりません。
ルールは一般のソフトボールを基本と
して、ハンドボールより少し大きい
大きさの球を使用します。



⑭ フットソフトボール

知 ルールは一般のソフトボールを基本としま
すが、バットやグローブは使わず、投手（投げ
る人）がサッカーボールを転がし、キッカー（け
る人）がそれをけて競技します。

しょうがいしゃ たいかい きょうぎ きょうぎ
障害者スポーツ大会の競技はぜんぶで14競技！
しょう の こ はげ あ はくりよくまんてん
障がいを乗り越えて、激しくぶつかり合う、迫力満点のスポーツ！



⑨ 車いすバスケットボール

身 ルールは一般のバスケットボールとほぼ同じで、
10分間のクォーターを4回（合計40分間）行
います。選手は障がい程度により、1.0～4.5の持
ち点が決められており、コート内の5名の選手の
持ち点合計は14点以下と定められています。



⑫ バレーボール

身 身体（聴覚）障がい、知的障がい、
知 精神障がいのある選手がそれぞれの障
精 がい別に参加できる競技です。（身＝
男女別、知＝男女別、精＝男女混合）



⑩ ソフトボール

知 ルールは一般のソフトボールとほぼ同じ
ですが、振り逃げ・パスボールの規定
は適用されず、盗塁・スクイズはアウト
になります。



⑬ サッカー

知 ルールは一般のサッカーと同じです。
男女区分はありません。

用語説明

【障がい者】

身体障がい、知的障がいまたは精神障がいがあり、継続的
に日常生活または社会生活に相当な制限を受けるもの。

【身体障がい】

先天的、あるいは後天的な理由で、身体機能の一部に障が
いを生じている状態。手・足が無い、機能しないなどの肢体
不自由、脳内の障がいにより正常に手足が動かない脳性麻痺
などの種類がある。視覚障がい、聴覚障がい、呼吸器機能障が
い、内部障がいなども広義の身体障がいに含まれる。

【知的障がい】

出生時や乳児期の初期から知能の働きが標準以下であり、
日常生活や社会生活を行う能力が限られている状態。

【精神障がい】

統合失調症や気分障がいなどの精神疾患のため、精神機能の障
がいが生じ、日常生活や社会参加に困難をきたしている状態。

【健常者】

健康で病気を患っておらず、日常生活または
社会生活に制限を受けないもの。

【振り逃げ】

野球において、捕手が第3ストライクが宣告さ
れた投球を正規に捕球できなかった場合に、
三振で直ちにアウトになることを免れた打者が
一塁への進塁を試みるプレイを指す。

【パスボール】

野球において、投手の投球が捕手の捕球
可能なコースにありながら、捕球できなかった
ために走者を進塁させること。

【盗塁】

ピッチャーがバッターにボールを投げている間
に走者が次の塁に進むプレーのこと。

【スクイズ】

野球による戦術のひとつ。二塁に走者がある場合
にバントを行って走者を得点させようとするこ
と。

【カップイン】

グリーンに設けられたカップにボールが入ること。

オープン競技 ※

※オープン競技は、広く障がいのある人にスポーツを普及するために有効と認められる競技の中から、
開催県が独自に行うことができます。以下は、過去に実施された競技の一例です。

⑮ グラウンド・ゴルフ

身 専用のクラブ、ボール、ホールポスト、
知 スタートマットを使用して、ゴルフのよ
精 うにボールをクラブで打ち、カップイン
するまでの打数で競い合います。

⑯ 卓球パレー

身 木の板をラケットとして使い、音の鳴
知 るピンポン球を使います。障がいのあ
精 る人もない人も、障がいの重い人も
軽い人も、年齢を問わず誰でも簡単
に参加することができる競技です。

⑰ 車いすダンス

身 車いすに乗っている人を“ウィルチェア
知 ・ドライバー”、立ち役の健常者を“ス
タンドイング・パートナー”と呼び、ペア
を組んで社交ダンス（ボールルームダ
ンス）をおどります。

⑲ ハンドアーチェリー

身 ハンドアーチェリーとは、ボード（的）に
知 はり針のついていないピンをあて、得点を
競うスポーツで、子どもから高齢者、
障がい者まで安全に安心して楽しめ
るようになっています。

⑲ スポーツウエルネス吹矢

身 5～10mはなれた円形的に腹式
知 呼吸を使って5本の矢を放ち、その
精 合計得点を競い合うスポーツです。

⑳ ブラインドテニス

身 コートは、バドミントンコートを使用
知 し、音の鳴るボールを使ってネット
越しにボールを打ち合います。

選手インタビュー

⑫ 車いすテニス

高校時代、テニスをしていましたが、高校3年生
のときに骨肉腫を発症し、車いすテニスに転向し
ました。車いすでの移動とラケットの操作を同時
に行うのが難しく、何度も失敗を繰り返しながら、
「動きながら打つ」ことを身につけていきました。

車いすテニスの魅力は、健常者と同じように
ボールを打ち合える、バリアフリーを体現したスポ

みき たくや せんしゅ
三木 拓也 選手(パリ・パラリンピック日本代表) 出雲市出身

ーツだということです。ダイナミックなスピード感
にもきっと驚くはず。ぜひ生で観戦してほしいです。

スポーツを通して、目標に向かってがんばる
ことを学んでほしいです。一生懸命取り組んだ
経験は、将来どの分野においても力になるはず
です！



Photo by Akira Ando

自分を超えろ、神話をつくれ

島根 **かみあり** 国スポ・全スポ 2030

第84回国民スポーツ大会

第29回全国障害者スポーツ大会

国民スポーツ大会・全国 障害者スポーツ大会とは

1年に一度、都道府県をめぐって開催

国民スポーツ大会（旧：国民体育大会）と全国障害者スポーツ大会は、都道府県の持ち回りで毎年開催される、国内最大のスポーツのお祭りです。障がいの有無に関わらず、すべての国民がスポーツに親しみ、国民が一体となって盛り上げる大会です。国民スポーツ大会は1946年から開催され、多くの人に夢と感動を与えてきました。

参加者80万人、

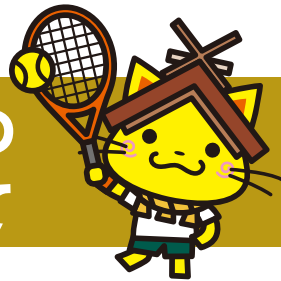
スポーツ以外にも大きな効果

大会期間中は、日本全国からのべ約80万人もの人が大会の参加や観戦、サポートに駆け付けます。

これに合わせて開催地都道府県では、温かいおもてなしの心で来訪者を迎え、文化・芸術・イベントの実施や、食、工芸品などの販売、観光のプロモーションなどを通じて地域の魅力を伝えるなど、スポーツ以外の幅広い産業にも大きな効果をもたらします。



2巡目大会の 開催に向けて



全国に誇るスポーツ文化を 生み出した1回目

みなさんは、島根県で1982年に開催された「くにびき国体」「ふれあい大会」を知っていますか？

地元選手はもちろん、全国各地から集まった選手の受け入れや競技の準備など、大会の成功に向け県民が一丸となって取り組みました。また、大会を通じて、奥出雲町のホッケーや美郷町のカヌー

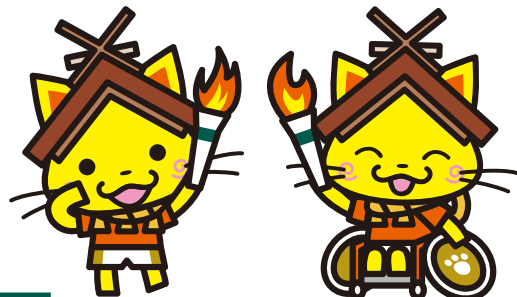
など、全国に誇るスポーツ文化が生まれ、競技力の向上にもつながりました。



未来のわたしたちが大会をつくる

2030年、島根県で2巡目の大会の開催が予定されています。2030年のみなさんはどこで何をしていますでしょうか？選手として大会に出場する人、大会の運営に携わる人、地域で来県者の受け入れに協力する人、イベントなどで来場者をおもてなしする人など、あなたも何らかの形でこの大会に関わっているかもしれません。

島根県では、多くの人がスポーツに親しむとともに、この大会で活躍する優れた選手を輩出することを目指し、スポーツに関わるサポート体制を整え、大会に向けた準備を進めていきます。



島根県観光キャラクター「しまねっこ」

お問い合わせ

第84回国民スポーツ大会・第29回全国障害者スポーツ大会
島根県準備委員会

〒690-0876 島根県松江市黒田町488-2

TEL:0852-67-4134 FAX:0852-67-4147

E-mail:kokumin-sports@pref.shimane.lg.jp

大会HP: <https://www.shimane-kamiari2030.jp/>



島根*創生
SHIMANE SOUSEI 2nd

誰もが、誰かの、
たからもの。