

正式競技

かくと どう ふ けん だいひょう せんしゅ そうごうゆうしやう め ぎ あつ たか く ひろ
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！



① 陸上競技

走る、とぶ、投げるを競技化したシンプルなおスポーツで、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（走りはばとびやほう丸投げなど）に分けられます。



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。



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。



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。



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。



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。



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。



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。



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。



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。



⑪ レスリング

マット場を組み合い、相手の両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（全身を自由に使って戦う）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。



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。



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。



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。



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。



⑯ ソフトテニス

日本でも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。



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。



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。



⑲ 馬術

馬に乗る技術で競います。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 フェンシング

ピストとよばれる競技台の上で行われ、片手で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。



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。技の決まり方により、「一本」「技あり」といった得点があたえられます。



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。



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。



㉔ 弓道

和弓で矢を放ち、的に当てることを競います。近射、遠射の2種目があります。



㉕ 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。



㉖ 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。



㉗ 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。

選手インタビュー

ライフル射撃

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恩返ししたいですし、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いいです。

