

せい しき きょう ぎ とく べつ きょう ぎ 正式競技／特別競技

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、定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着け、竹と椶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・脛)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。

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着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け、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。

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段に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お互いの向かい合い、木銃というもので相手より早く左胸・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け、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、スティックでバックを奪い合い、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!



43 綱引

長さ35mほどの一本の綱を、1チーム8名ずつの選手が引く合戦競技です。時間無制限で4m5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て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、狭い場所でも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 エアロビック

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

ぜん だな ひろ たか
膳 棚 大 剛

せん しゅ けい とう しょう
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!

※冬期大会は島根県ではなく、別の県で開催されます。