

# 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(走り高ばとびや丸投げなど)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。



7 ボクシング

両手にグローブをつけ、上半身を打ち合い、勝負を競います。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。



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。



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 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、又はき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。



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。

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。



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。



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入れて得点を競います。



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)とグレコローマスタイル(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。



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。



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。



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。近的、遠的の2種目があります。

## 選手インタビュー

カヌー

原 綾海

選手 (カヌースプリント世界選手権大会日本代表(2019)) 出雲市出身

中学生の頃は陸上競技をしていましたが、高校進学を機にカヌーを始めました。初めて競技を見たときにかっこいい!と思ったのがきっかけです。

カヌーは、初心者には必ず転覆するくらい、乗るのが難しいスポーツです。でもひとたび乗れるようになったら、自分の力で船が進む爽快感が最大の魅力です。試合はスピード勝負で、結果が一目瞭然。スタ

ートで先行する選手もいれば、終盤追い上げる選手もいて、観戦はとても盛り上がりです。目標は、2030年の国スポに出場し入賞することです。応援してくださる地元の皆様にも恩返しができるように、日々の練習を頑張っています。マイナースポーツ、メジャースポーツ問わず、ぜひ色々なスポーツを経験して、視野を広げてほしいです。

