

# 正式競技



## 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(走りはばとびやう丸投げなど)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ビ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。



## ⑯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つたため、島根かみあり国スポでは実施しません。)



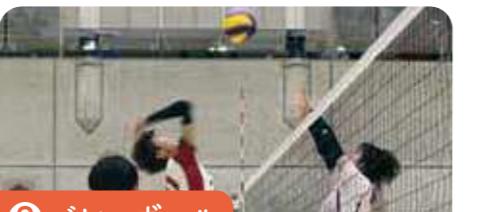
## ㉕ライフル射撃

ライフル銃やピストルを使用し、10m～50m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。



## 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

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。



## 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。



## ㉗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。

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」に変更されました。



## 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。



## ㉒カヌー

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はいい!と思ったのがきっかけです。



## ㉓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。



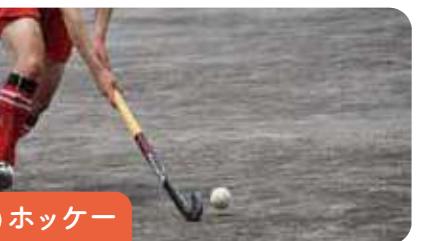
## ㉔バドミントン

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。



## ㉕弓道

和弓で矢を放ち、的に当てるこを競います。近的、遠的の2種目があります。



## ㉖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。



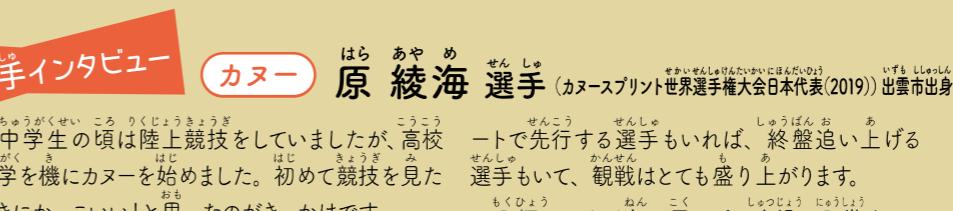
## ㉗セーリング

帆に風を受けて風の力だけ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。



## ㉘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。



選手インタビュー  
カヌー  
はら あや め  
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  
中学時代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はいい!と思ったのがきっかけです。



## ㉙カヌースプリント

カヌーは、初心者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ると、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。スタッフは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ます。

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方々に恩返しができるように、日々の練習を頑張っていきます。