

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に登り、その到達高度を競うリードと、人工壁に設定された4つのプロブレムを制限時間内に登るボルダリングがあります。



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罰点の加算により順位が決定するカヌースローム、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。



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。



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。



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。



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。



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。



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。



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。



37 なぎなた

試合競技では防具を身に付け、竹と檜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・胸・のど・手根）を確実に早く打突して勝負を競います。



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。



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。

冬季大会の競技は3つ！



40 スキー

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



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。



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。

公開競技

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

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

国民スポーツ大会の競技



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。



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。



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。



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。



47 グラウンド・ゴルフ

グラウンド・ゴルフ専用のクラブ、ボール、ホールポスト（ゴール）、スタートマット（はじめる位置を決める道具）を使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポスト（ゴール）に入るまでの打数を競います。



48 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、狭い場所で気軽に楽しめる運動量も十分にあるスポーツです。



49 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。



50 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。



51 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。

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

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。



※冬季大会は島根県ではなく、別の県で開催されます。