

# わたSHIGA輝く国スポ

# デモンストレーションスポーツ

新感覚スポーツ、盛りだくさん

みんなで、たのしく、健康に!



全26スポーツ、滋賀県内14市町で参加できます!

**高島市**  
◆ 里湖で地域を結ぶウォーキング

**長浜市**  
◆ ユニカール

**彦根市**  
◆ ひこねスーパーカロム

**大津市**  
◆ スポーツ拳法  
◆ スリースマイルゴルフ  
◆ 小倉百人一首競技かるた  
◆ ラジオ体操第3 (初代・二代目)

**米原市**  
◆ フットサル  
◆ ユニホック

**守山市**  
◆ 還暦軟式野球  
◆ ミックスバレーボール

**多賀町**  
◆ モルック

**草津市**  
◆ ノルディック・ウォーク  
◆ インディアカ  
◆ スポーツウエルネス吹矢

**東近江市**  
◆ ネットでポンボイ

**近江八幡市**  
◆ ウォーキング

**栗東市**  
◆ スローイングピンゴ  
◆ スポーツチャンバラ  
◆ ビリヤード

**甲賀市**  
◆ ソフトバレーボール  
◆ カローリング

**野洲市**  
◆ スポーツ鬼ごっこ  
◆ マリンスポーツフェスティバル

**湖南市**  
◆ キンボールスポーツ・レクリエーション  
◆ ウォーキングフットボール

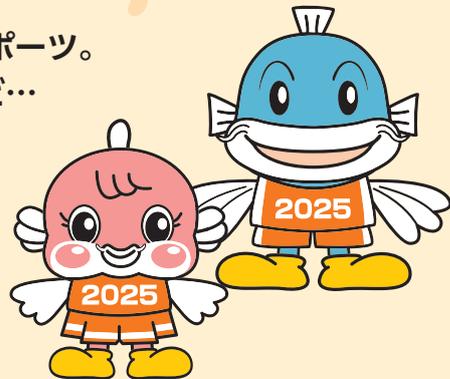
## わたSHIGA輝く国スポ・障スポ 2025

第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会

# デモスポに参加して、 「たのしいッ」を体験しよう!



さあ、どのスポーツに参加しますか？デモスポは、全部で26スポーツ。  
興味しんしんのスポーツや、一度やってみたいスポーツなどなど…  
お近くの市や町でご参加いただけます。  
ご家族でも、グループでも、おひとりでも、オッケー。  
あなたもぜひ、「たのしいッ」をご体験ください！



## みんなが、たのしい デモスポ

### 1 インディアカ

草津市



「インディアカボール」と呼ばれるボールを、手で打ち合うスポーツです。ルールはバレーボールと似ていて、4人制でバドミントンコートを使い、ネットも低いことが特徴です。ボールには4枚の大きな羽根がついています。羽根がボールのスピードをやわらげるので、性別や年齢、体力を問わずに誰でも簡単にプレーできます。



会場 ■ YMITアリーナ  
(くさつシティアリーナ)  
実施 ■ 2025年8月3日(日)

活動内容 | 毎週木曜日 19:30~  
矢倉小学校体育館  
tel:077-565-2237

### 2 ウォーキング

近江八幡市



琵琶湖最大の内湖である西の湖を巡るウォーキングです。2022年から開催されていて、2024年には小学生から高齢者までおよそ280名が参加した人気のイベントです。西の湖周辺の約11kmのコースをゆっくり歩き、自然と調和したリフレッシュタイムをおたのしみいただけます。



会場 ■ 西の湖一帯  
実施 ■ 2025年4月12日(土)

詳しくは  
コチラ [近江八幡市 西の湖ウォーク](#) 🔍

活動内容 | 毎年開催  
「近江八幡西の湖ウォーク」

### 3 ウォーキングフットボール

湖南市



ゴールキーパーを含むすべてのプレイヤーが、コート内を走らずに「歩いて」プレーします。フットボールの母国、英国で生まれたスポーツで、運動医療や健康増進を目的として始められました。年齢や性別、障害の有無、スポーツが得意、不得意に関わらず、その場にいる人達が気軽にたのしめる生涯スポーツです。



会場 ■ 甲賀高分子スタジアム  
実施 ■ 2025年6月1日(日)

詳しくは  
コチラ [湖南市 ウォーキングフットボール](#)

活動内容 | 毎週土曜日17:00~土曜日  
体験会、甲賀高分子スタジアム  
tel:0748-77-5170

### 4 小倉百人一首競技かるた

大津市



「小倉百人一首」のかるたの札を使い、老若男女がたのしめるスポーツです。全日本かるた協会が定めたルールにしたがって競技を行います。一対一で100枚のうち50枚の取り札を、25枚ずつ自分の前に並べます。読み手が読んだ札に対応する取り札を、相手より早く取ることを競います。白熱する姿から「畳の上の格闘技」とも言われます。



会場 ■ 滋賀県立武道館  
実施 ■ 2025年5月11日(日)

詳しくは  
コチラ [大津市 小倉百人一首競技かるた](#)

活動内容 | 練習会や各種活動随時開催  
大津あきのた会  
tel:090-8853-7578

### 5 カローリング

甲賀市



氷の上でストーンを投げて競う「カーリング」からヒントを得て、屋内でもできるように開発されたニュースポーツです。1チーム3人のプレイヤーが6個のジェットローラをコートの先端ある直径90cmのポイントゾーンに向けて相手チームのプレイヤーとジェットローラを交互に走行してぶつけ合い、得点を競うゲームです。



会場 ■ 甲賀市水口体育館  
実施 ■ 2025年5月18日(日)

## 6 還暦軟式野球

守山市



一般的な野球と比べ、塁間や投手からホームベースまでの距離が2メートルほど短く、試合は7回もしくは90分制、9人で守り特別指名打者(EDH)を2名追加した11名で攻撃するのが特徴的です。当日は60歳以上の選手で構成された還暦軟式野球チームと守山市内中学校野球部チームの交流戦を開催するとともに、飛び込み参加OKのホームラン競争を実施します。



会場 ■ 守山市民球場  
■ 守山市民運動公園  
市民スポーツ広場  
実施 ■ 2025年7月5日(土)

## 7 キンボールスポーツ・レクリエーション

湖南市



直径122cm、重さ1kgの「キンボール」と呼ばれるボールを用いて行うスポーツです。このボールを使ってさまざまなレクリエーションをします。リフティング、転がしながらのリレー、鬼ごっこなど、チームでコミュニケーションをとりながら、たのしくプレイできます。



会場 ■ 湖南市総合体育館  
実施 ■ 2025年5月11日(日)

## 8 里湖で地域を結ぶウォーキング

高島市



「高島で、だれもがいつでも・気軽に」できる生涯スポーツ!その実現をめざし、年齢や体力・能力に応じて気軽にたのしめるウォーキングを実施します。近年SNS映えで注目されているメタセコイア並木道など、風光明媚な景観をたのしみながらマイペースで歩くことで心と身体をリフレッシュしていただけます。



会場 ■ マキノ地域特設  
ウォーキングコース  
実施 ■ 2025年5月18日(日)

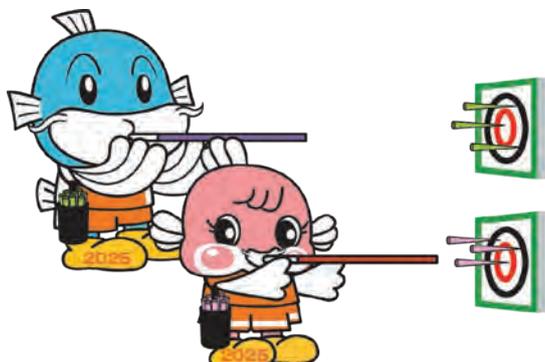
詳しくは  
コチラ

里湖で地域を結ぶウォーキング



## 9 スポーツウエルネス吹矢

草津市



5~10m離れた円形的的を  
目掛けて筒に入れた矢を  
自分の息を使って吹き  
飛ばし、的に当てて得点  
を競うゲームです。的ま  
での距離は自分の実力に  
応じた距離とします。ゲ  
ームは、3分を目安に1  
ラウンド5本を吹き、得  
点の合計で競います。使  
用する用具(的、筒、矢)  
は、日本スポーツウエル  
ネス吹矢協会公認の用  
具とします。



会場 ■ YMITアリーナ  
(くさつシティアリーナ)  
実施 ■ 2025年5月18日(日)

活動内容

毎月2回アルプラザ草津2F「ヤシの木広場」で定期的に体験会開催、ほか草津市まちづくりセンター5か所でも練習会あり  
tel:090-4563-9890

## 10 スポーツ鬼ごっこ

野洲市



チームに分かれて宝を取り  
合う鬼ごっこです。相手  
コートで両手タッチされ  
るとスタート位置に戻  
るというルールで、相  
手より宝を多く獲得  
したチームの勝ちとな  
ります。スポーツであ  
りながら、遊びやゲ  
ームの要素を持ち、  
誰もが気軽にたのし  
むことができます。



会場 ■ 野洲市野洲川河川公園  
実施 ■ 2025年6月1日(日)  
雨天の場合は6月8日(日)

詳しくは  
コチラ

野洲市 スポーツ鬼ごっこ



## 11 スポーツ拳法

大津市



年齢別や体重別、武階別  
に分かれて、スポーツ  
拳法の技法で競争し  
ます。競技部門は、  
単独競技、相対競技  
、団体競技、全て規  
定の技法で行い、得  
点で競います。単  
独競技は4位より  
旗判定で行います。  
ライトコンタクトを  
採用し、安心安全な  
競技の乱取競技の  
4部門です。



会場 ■ 皇子が丘公園体育館  
実施 ■ 2025年9月14日(日)

詳しくは  
コチラ

大津市 スポーツ拳法



活動内容

県内20支部、高体連支部、実業支部で活動中  
tel:077-525-1549

## 12 スポーツチャンバラ

栗東市



小太刀護身道という武道をもとに、エアソフト剣と3か所にスポンジが入ったポリカ製の面により安全性が確保された日本生まれの競技です。試合は、型の正確さを競う「基本動作部門」と実践の「打突部門」で技を競います。老若男女、技の鍛錬、健康維持、ストレス発散など、多様な目的でたのしまれているスポーツです。



会場 ■ 栗東市民体育館  
第一アリーナ  
実施 ■ 2025年5月25日(日)

詳しくは  
コチラ

栗東市 スポーツチャンバラ



## 13 スリースマイルゴルフ

大津市



グラウンドゴルフの手軽さとゴルフの醍醐味、爽快感が味わえるニュースポーツです。子どもから高齢者まで三世代で参加いただけます。近江商人のように私も、あなたも、みんながたのしく自然とほほえみがこぼれます。3人1組でコースを回り、合計得点で勝敗を決めます。



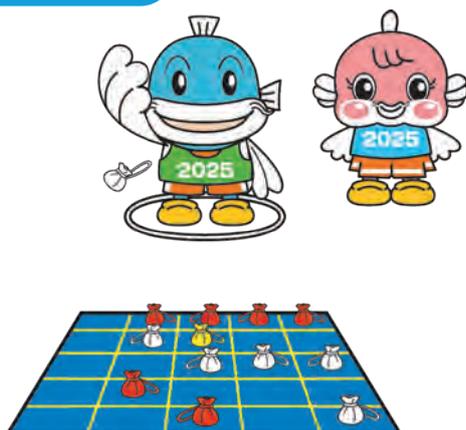
会場 ■ 和邇市民運動広場グラウンド  
実施 ■ 2025年5月25日(日)

活動  
内容

スリースマイルゴルフ大会  
(年1回開催)  
和邇市民運動広場グラウンド  
tel:077-528-2637

## 14 スローイングビンゴ

栗東市



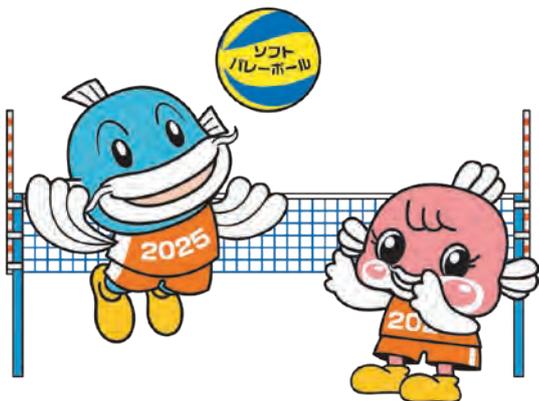
前方にある25個のマス目(1マスが1m×1m)のシートに8メートル後方から投げて、縦、横、斜めに、5個のサンドレッドを並べて先にビンゴを狙うゲームです。基本は3人对3人で、先攻のチームが黄色のビュットとチームのサンドレッドを投げる。それを交互に行い、ビンゴ成立で終了。ビュットが絡むとボーナス得点があります。



会場 ■ 栗東市民体育館  
第一第二アリーナ  
実施 ■ 2025年9月13日(土)

## 15 ソフトバレーボール

甲賀市



「いつでも・どこでも・だれでも・いつまでも」をコンセプトに、より多くの人々が生涯を通じてバレーボールをたのしめることを願い、考案された4人制のバレーボール。ボールが柔らかいため、だれでも安全かつ容易に行えます。年齢・性別・体力・経験・技術レベルに応じて初歩的なプレーから高度なゲームまで多様にたのしめます。



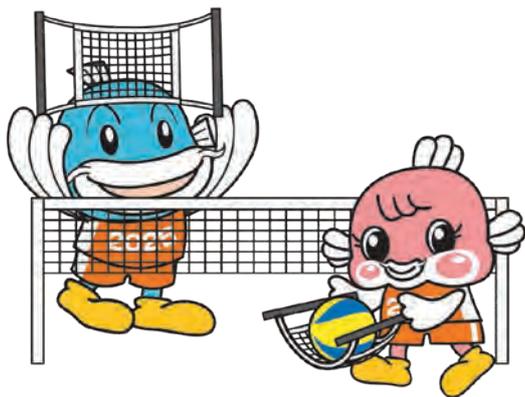
会場 ■ 甲賀市水口体育館  
実施 ■ 2025年6月15日(日)

詳しくは  
コチラ

活動内容 | 春に全国大会選考競技会、秋冬にだれでも参加できる大会  
tel:090-5640-7426

## 16 ネットでポンポイ

東近江市



東近江市スポーツ推進委員協議会で考案したニュースポーツです。専用のネットを使って、ボールをキャッチしたり、パスしたり、相手コートへ打ち返したりします。東近江市ではスポーツ推進委員を中心に大会を開催し、子どもから高齢者まで幅広い世代にたのしんでいただいています。



会場 ■ 東近江市総合運動公園  
布引体育館  
実施 ■ 2025年9月6日(土)

詳しくは  
コチラ

活動内容 | 東近江市ネットで  
ポンポイ大会(年1回開催)  
tel:0748-24-5674

## 17 ノルディック・ウォーク

草津市



ノルディック・ウォーク専用ポールを両手に持ち、体操・ウォーキングをします。通常歩行であまり使わない上半身を使うので、全身運動になり運動量が上がります。また、ポールで負担が分散されるので、歩行に不安のある方も楽に歩けます。自然と姿勢も良くなり、歩幅も広がります。



会場 ■ 草津川跡地公園de愛ひろば  
実施 ■ 2025年5月24日(土)

詳しくは  
コチラ

活動内容 | 毎月第3水曜日9:00~  
ロクハ公園内  
ノルディックウォーク会  
tel:090-2105-3336

## 18 ひこねスーパーカロム

彦根市



彦根に古くから伝わるゲームである「カロム」をニュースポーツ・レクリエーションとして発展させたものです。体育館などを利用し、1チーム4人で得点を競い合う対戦型ゲームとして、彦根市民を中心に親しまれています。老若男女、障害の有無にかかわらず、誰もが気軽に参加でき、チームで協力しながら勝利を目指します。



会場 ■ プロシードアリーナHIKONE  
(彦根市スポーツ文化交流センター)  
実施 ■ 2025年6月1日(日)

詳しくは  
コチラ

ひこねスーパーカロム



## 19 ビリヤード

栗東市



小さな子供から高齢者まで、幅広い年齢層にたのしんでもらえる生涯スポーツです。なかでもポピュラーなポケットビリヤードは、様々な種類のゲームがあります。娯楽としてだけでなく、年間を通して様々な大会が開催されています。



会場 ■ 栗東市民体育館  
第一アリーナ  
実施 ■ 2025年5月10日(土)・11日(日)

## 20 フットサル

米原市



5人对5人で行うミニサッカーです。接触プレーを厳しく取り締まるルールになっているので、女性や子どもでも安全にプレーできます。誰でも気軽に参加できるスポーツとして人気があり、男女混合で行う「ミックス」も増えています。雨天でも屋内コートでプレーできます。



会場 ■ BIG・BREATH  
実施 ■ 2025年9月7日(日)

詳しくは  
コチラ

米原市 フットサル



## 21 マリンスポーツフェスティバル

野洲市



雄大な琵琶湖の美しさを感じながら、人気のマリンスポーツ(OPヨット、カヌー、ウインドサーフィン、シーホッパー、SUP)を自由に体験できます。体験前には簡単な操作指導もありますので、初心者の方も気軽にたのしむことができます。



会場 ■ 琵琶湖マイアミ浜  
(野洲市中主B&G海洋センター艇庫前)  
実施 ■ 2025年7月21日(月・祝)

## 22 ミックスバレーボール

守山市



女性でも攻撃しやすいネットの高さに設定し、みんなでたのしくボールをつないでいく男女混合の6人制バレーボールです。バレーボール経験者等の比較的レベルの高い参加者による一般の部と、多様な参加者が交流しながらたのしむことができるルールに変えたレクリエーションの部を実施します。



会場 ■ 守山市民体育館  
実施 ■ 2025年7月21日(月・祝)

## 23 モルック

多賀町



2から4チームに分かれ、交互にモルック(投げる棒)を投げ、スキttl(倒すピン)を倒して点数を競うスポーツです。スキttlが1本倒れたら、スキttlに書かれた数字、複数本倒れたら、倒れた本数が点数となります。先にちょうど50点にした方が勝利です。50点を超えると、25点から再スタートします。



会場 ■ 結いの森公園  
実施 ■ 2025年5月17日(土)

詳しくは  
コチラ

多賀町 モルック体験

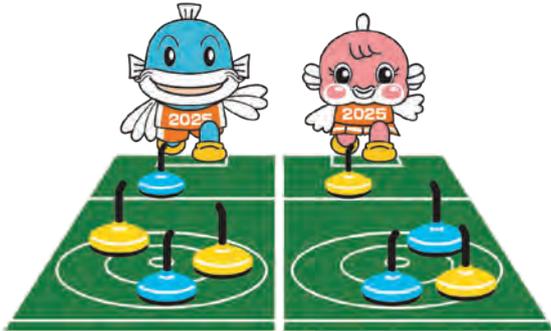


活動  
内容

毎月第2日曜日「月イチモルック」体験会  
多賀町中央公民館「多賀結いの森」他  
tel:0749-48-1800

## 24 ユニカール

長浜市



正式名「ユニバーサル・カーリング」。子どもから高齢者、障がい者間で交流を目指すスポーツです。カーリングを参考にして室内でも手軽にできるようスウェーデンで考案され、1年中たのしめることが魅力です。シンプルかつ奥が深く、チームワーク、戦術、技術の3つの要素が要求されます。



会場 ■ 長浜伊香ツインアリーナ  
実施 ■ 2025年7月19日(土)

## 25 ユニホック

米原市



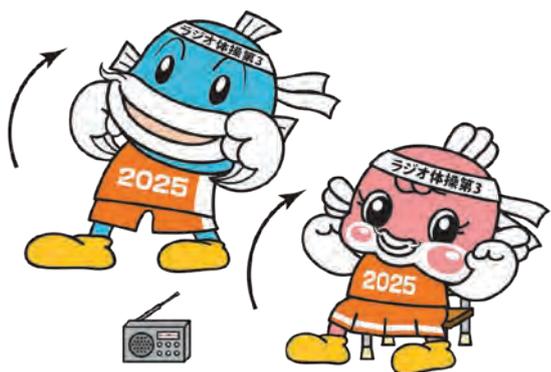
米原市で盛んな競技「ホッケー」の簡易版です。1968年にスウェーデンで考案され、1978年に日本に導入されたニュースポーツです。幼児から高齢者まで幅広く気軽にたのしめるチームスポーツ。プラスチックのボールとスティックを使用して、相手のゴールに向けてスティックでシュートを狙い得点を競います。



会場 ■ OSPホッケースタジアム  
(滋賀県立伊吹運動場)  
実施 ■ 2025年5月18日(日)

## 26 ラジオ体操 第3 (初代・二代目)

大津市



初代は昭和14年、二代目は昭和21年にNHKラジオで放送され、その後中止となったラジオ体操第3を復刻させたものです。初代は、座りながらできる14種類の動作で構成されています。二代目は、両脚を開閉してのリズム感のある跳躍など16種類の動作で構成され、生活習慣病やうつ病の予防効果が期待できる運動強度の強い体操です。



会場 ■ 皇子が丘公園体育館  
実施 ■ 2025年6月8日(日)

①②③で、お申込みいただけます。

参加  
しよう!

①

参加したい  
スポーツを  
選ぶ

②

県大会HP※で  
参加申込書を  
ダウンロード

③

各競技の  
申込み先に  
提出



※2024年12月頃から

わたSHIGA輝く国スポ・障スポ県大会HPでダウンロードできます。



	スポーツ名	参加資格 ①資格 ②形態	申込み先・問合せ先
1	インディアカ	①小学生以上 ②個人・団体	滋賀県インディアカ協会 小鯛 TEL : 077-565-2237 FAX : 077-565-2237
2	ウォーキング	①県内居住者、小学生以下は保護者同伴 ②個人	近江八幡市教育委員会 国スポ・障スポ推進課 TEL : 0748-33-6600 FAX : 0748-33-6622
3	ウォーキングフットボール	①中学生以上 (体験会はどなたでも可) ②団体 (体験会は個人でも可)	滋賀県フットサル連盟 TEL : 0748-77-5170 FAX : 0748-77-5171
4	小倉百人一首競技かるた	①県内居住者 ②個人・団体	大津あきのた会 TEL : 090-8853-7578
5	カローリング	①県内居住者、小学生以上 ②団体	甲賀市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 TEL : 0748-88-5900 FAX : 0748-88-5900
6	還暦軟式野球	① <一般の部> 滋賀県還暦野球連盟に登録した代表者、監督、選手で編成したチーム。守山市立中学校野球部の部員で編成したチーム。このほか、滋賀県還暦野球連盟が認めたチーム。 <交流の部> 守山市立小・中学校の児童生徒およびその保護者、還暦軟式野球チームの者を優先とするが、空いた時間に滋賀県民であれば誰でも参加可能。 ②個人・団体	一般社団法人日本生涯還暦野球協会滋賀県支部 滋賀県還暦野球連盟 事務局 牧上 TEL : 077-587-1698 FAX : 077-587-1698
7	キンボールスポーツ・レクリエーション	①県内居住者、小学生以上 ②個人・団体	湖南市総合政策部文化スポーツ課 TEL : 0748-71-2325 FAX : 0748-72-2000
8	里湖で地域を結ぶウォーキング	①県内居住者、小学生以上 ②個人・団体	高島市スポーツ推進委員会事務局 TEL : 0740-25-8560 FAX : 0740-25-8539
9	スポーツウエルネス吹矢	①県内居住者または在勤、在学 (小学生～大学生) ②個人	草津市スポーツウエルネス吹矢協会 TEL : 090-4563-9890 FAX : 077-563-9207
10	スポーツ鬼ごっこ	①県内居住者、小学生以上 ②団体	NPO法人YASUほほえみクラブ (月曜定休日) TEL : 077-587-4280 FAX : 077-586-1933
11	スポーツ拳法	①原則としてスポーツ拳法所属者であること、ただし5ページの競技紹介のルールで競技できれば出場可能 ②個人・団体	一般社団法人日本スポーツ拳法連盟 TEL : 077-525-1549 FAX : 077-525-1589

12	スポーツチャンバラ	①県居住者および滋賀県スポーツチャンバラ協会が参加を認める者 ②個人・団体	栗東市スポーツチャンバラ協会 TEL : 090-3031-7506 FAX : 077-551-1954
13	スリースマイルゴルフ	①県内居住者、小学生以上 ②団体 (3人1組)	大津市スポーツ推進委員協議会 TEL : 077-528-2637 FAX : 077-522-5660
14	スローイングビンゴ	①小学4年生以上 ②団体 (3人1組)	ジャパンスローイングビンゴ協会会長 大塚政行 TEL : 090-3464-7670 FAX : 077-584-4797
15	ソフトバレーボール	①県内居住者のメンバーで構成しているチーム ②団体	滋賀県ソフトバレーボール連盟 TEL : 090-5640-7426 FAX : 077-566-0157
16	ネットでポンпой	①県内居住者で1チーム4名から6名(2部門) ※2部門の参加資格 一般部門/年齢および性別不問。ただし、女性が常に1名以上出場していること ジュニア部門/小学生で構成されていること。ただし、引率者は2名まで出場可能 ②団体	東近江市文化スポーツ部スポーツ課 TEL : 0748-24-5674 FAX : 0748-24-5571
17	ノルディック・ウォーク	①特になし ②個人・団体	滋賀県ノルディック・ウォーク連盟 TEL : 090-2105-3336 FAX : 06-6485-4062
18	ひこねスーパーカロム	①ひこねスーパーカロムを愛好するチームで、県内に在住、在学、在勤 ②団体	彦根市スポーツ推進委員協議会事務局 (彦根市スポーツ振興課内) TEL : 0749-22-5955 FAX : 0749-23-2660
19	ビリヤード	①県内居住者のビリヤード愛好者 ②個人	滋賀県ビリヤード協会事務局 TEL : 090-3848-9913 FAX : 0748-26-4160
20	フットサル	①県内居住者 ②個人・団体	BIG-BREATH TEL : 0749-56-0695 FAX : 0749-56-0695
21	マリンスポーツフェスティバル	①県内居住者、各スポーツクラブ 海洋センター関係者 ②個人	野洲市スポーツ協会 TEL : 077-589-3381 FAX : 077-589-3381
22	ミックスバレーボール	①県内居住者 ②個人・団体	滋賀県バレーボール協会 山田 TEL : 090-7875-2301
23	モルック	①小学4年生以上 ②団体	多賀町教育委員会事務局生涯学習課 TEL : 0749-48-1800 FAX : 0749-48-2363
24	ユニカール	①(チャンピオンの部・交流の部) 小学4年生以上 (体験の部) 県内どなたでも ②個人・団体	長浜市スポーツ推進委員会事務局 TEL : 0749-65-8787 FAX : 0749-65-6571
25	ユニホック	①県内居住者または在勤、在学 ②個人・団体	伊吹山麓青少年総合体育館 TEL : 0749-58-1155 FAX : 0749-58-1213
26	ラジオ体操第3(初代・二代目)	①②参加を希望し、事前に申し込みをした個人・グループ	一般社団法人大津市スポーツ協会 TEL : 077-528-2914 FAX : 077-526-7800

大会HPやSNSも  
要チェック!



大会専用HP



YouTube



Instagram



X (旧Twitter)

わたSHIGA輝く国スポ・障スポ実行委員会事務局 (滋賀県国スポ・障スポ大会局内)

〒520-0807滋賀県大津市松本1-2-1 大津合同庁舎5階

Tel : 077-528-3324 FAX : 077-528-4836 E-mail : kokusyo-unei@pref.shiga.lg.jp