

わたSHIGA輝く国スポ・障スポ広報誌

「カア」!!!

No.9

開幕目前



SPECIAL INTERVIEW

にし かわ たか のり

西川 貴教さん

わた SHIGA 国スポ・障スポ 今まさに開幕!

“盛り上がり最高潮” 熱いメッセージ

室伏 広治さん (スポーツ庁長官) など

02	国スポ・障スポを120%楽しむ方法!	06
04	みんなで作る。みんなで楽しむ。みんなに関わる。	08
05	知ればもっと面白くなる、競技の裏側	10
05	交通規制のお知らせ	16

スマホ版
音声版
はこちら



Special Interview

わたSHIGA輝く国スポ・障スポ PR大使
に し か わ た か の り

西川 貴教さん

選手、観客、ボランティア、
あらゆる立場からスポーツにふれる

国スポ・障スポから みんなで元気になろう!

国スポ・障スポを機に 知ってほしい滋賀の魅力

自然が豊かで子育てしやすい住環境や教育環境を求める移住者にも人気の滋賀県ですが、沖縄を抜いて日

本一長寿の県になったことが先日の調査でもわかりました。つまり、幅広い年代の方がいらっしゃる自治体でもあるわけです。加えて、琵琶湖や名所旧跡などの観光資源も豊富。暮らすやすく楽しめる、そんな滋賀の魅力も国スポ・障スポをきっかけに知っていただきたいと思っています。

僕は44年前のびわこ国体を知っている世代。その時の高揚感は今も覚えているので、2回目の経験ができることが本当に嬉しい。同時に、人口が先細りして行く社会に負担をかけず、次の世代に感動の記憶を残すために何がで

きるかを考える、今回はそんな機会にもなるのではないのでしょうか。

施設を再整備して利活用 新たな魅力の創出も

日本各地にあるアリーナやスタジアムは、バリアフリーが進んでいない施設も少なくありません。国スポ・障スポが全国を回ることで、そんな施設が再整備されて地域の皆さんの利活用に繋がる側面も実はあります。今大会を起爆剤にして、滋賀県全体でウェルビーイングを目指す、そんなモデルケースになっていきたいですね。

僕も毎日トレーニングを続けていま





Profile

1970年9月19日生まれ 滋賀県出身
1996年5月「T.M.Revolution」としてデビュー。
2008年「滋賀ふるさと観光大使」に任命され、翌
2009年より県初の大型野外音楽イベント「イナズマ
ロック フェス」を主催、以降地元自治体の協力のもと
毎年滋賀県にて開催している。令和2(2020)年度滋
賀県文化功労賞受賞。令和6(2024)年11月野洲市
市民栄誉賞受賞。

みんなの写真で完成！ モザイクアートポスター

たくさんの応援をしてくれている人達の写真で作った
西川大使のモザイクアートポスターが完成！
大会への熱い思いが詰まった作品です



※非公式
テーマソング
ひびけ かつい
「響け喝采」の
イメージビデオ

す。人前に立つ仕事でもありますし、
どんなタイミングでも様々な挑戦がで
きようにしたいとの思いがあるから
です。足腰が、体力が、とかでせつかく
のチャンスを逃したくはないですよ
ね。それは皆さんも同じだと思います。

ただ、行政がサービスを提供するに
は財源が必要です。その一助になれば
との思いで、滋賀県観光キャンペーン
特別企画と銘打った「滋賀ふるさと観
光大使・西川貴教杯」をボートレースび
わこで開催させていただきました。

理念や意義を大事にしつつ現実的
な面も考え、皆さんのためにできる
ことはないかと思って行動しているの
が、サーファーを育成するウェーブ
プールを造る事業。場所は鳥丸半島
で、開業は2028年を予定。新たな
角度からも滋賀の魅力の創出に繋げ
ていきたいと意気込んでいます。

これらの事業やイベントが、滋賀
に足を運んでいただくきっかけになる
こと、地元のアピールに繋がること
を願っています。

開幕直前 PR大使として公私で活動

僕も様々な形で関わっていますが、
今年は大阪で万博が開かれているこ
ともあり、関西に目を向けていただ
く好機。国スポ・障スポを含め、オー
ル関西で勢いに乗りたいですね。

実はそんな気持ちを込めて、国ス
ポ・障スポの公式PR大使の立場で、
非公式のテーマソングを作りました
(笑)。5月にリリースした「HEROES」
のカップリング曲「響け喝采※」です。
もちろん大会イメージソングがある
のですけれども、ラジオなどで曲を
かけさせていただく時には、「滋賀で
開催される国スポ・障スポの非公式
テーマソングです。聞いてください!」
と言って流しています。

9月28日に開かれる国スポ総合開
会式と、10月27日の障スポ閉会式に
僕は出させていただく予定ですが、9
月20日と21日はイナズマロックフェ
ス。県外の方はそのまま1週間泊まっ

てもらって開・閉会式や競技会場に
来ていただければ嬉しいです(笑)。

今は地方から発信する時代 共に盛り上がりよう!

44年ぶりに滋賀で開かれる今大
会には、あらゆるスポーツにふれて
いただくきっかけがちりばめられて
います。多数のボランティアにもご協
力いただきますので、県外からられ
る方と県民の皆さんがふれあえる場
にもなると思います。

僕自身も紆余曲折ありながらも、
地域の皆さんにイナズマなどを通じて
支えていただき、自分の新たな可能
性を見つけられたと思います。イナズ
マを立ち上げた当初は、地方でそん
なイベントが成功するはずがないとの
厳しい言葉も届きましたが、今は地方
から発信する時代。

一人ひとりが輝く国スポ・障スポ
の成功に向け、共に盛り上げていき
ましょう!

長い年月をかけて様々な人たちの想いを紡いだ わたSHIGA輝く国スポ・障スポ 今まさに開幕!

する

みる

県内でスポーツに触れる
機会が多かったこの数年。
競技スポーツ、生涯スポーツ、
ニュースポーツなど様々な
スポーツに出合っていただけだ。
それぞれのタイミングで、
自身に合ったスポーツを
いつまでも。

限界に挑み、仲間と競い合い、
感動を分かち合う舞台。
会場にいるみんなが支え合いながら、
一人ひとりが輝く瞬間を
創り出します。
その空間はあなたなしでは生まれない。
さあ、観戦に行こう。

支える

運営に携わる人たち。裏方で汗をかく人たち。
様々なご支援で支えてくださる企業・団体。
44年ぶりの大会は「みんな」で創り上げてきた。

みんなで
盛り上げて
いる!



- 運営ボランティア応募者数
の**11,050人**
- 手話・要約筆記ボランティア応募者数
846人
- 寄附・企業協賛協力者(社)数
300者(社)以上

第79回国民スポーツ大会

正式競技	37 競技
特別競技	1 競技
公開競技	7 競技
デモンストレーションスポーツ	26 競技

実施競技 ▼



第24回全国障害者スポーツ大会

正式競技	14 競技
オープン競技	4 競技

実施競技 ▼



44年前から繋いできたバトン。その先の未来へ。

1981 2013 2014 2017 2019 2020 2021

びわこ国体
びわこ大会

●2024年の開催に
向けた国体準備
委員会を設立

現在の実行委員会は300以上の
企業・団体で構成

●開・閉会式の
舞台となる
メイン会場が決定

●キャプフィー・
チャプフィーが
大会マスコット
キャラクターに決定

キャプフィーの相棒募集には
全国から1674件の応募が!

●大会愛称・
スローガン決定

それぞれ1万点を超える
応募から決定!

●新型コロナ
ウィルスの
影響により
開催延期
(2024年・2025年)

●イメージソング
「シャイン!!」
が完成

作詞・作曲は手話シンガー
ソングライターのyokkoさん!



4 1981



2013



2014



キャプフィー チャプフィー

2017

- 大会愛称(考案者:本多 美喜さん)
わたSHIGA輝く国スポ・障スポ
- 大会スローガン(考案者:小笠原 登真さん)
湖国の感動 未来へつなぐ



2021

“盛り上がり最高潮” 熱いメッセージ

MUROFUSHI KOJI

スポーツ庁長官

室伏 広治さん



9月28日（日）からの11日間、「湖国の感動 未来へつなぐ」をスローガンに、滋賀県全域を舞台に熱戦が繰り広げられます。「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ」が、国民に夢と感動、連帯感を共有できる大会、また、開催地である滋賀県の活性化に資する大会となりますことを心から願っております。スポーツ庁としても、滋賀県の皆さんと力を合わせて盛り上げていきたいと思えます。是非「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ」へお越しください！



OHASHI YUI

東京2020オリンピック
金メダリスト

大橋 悠依さん

大会は日本のトップ選手たちが全力で挑む姿を間近で感じられるチャンス。ぜひ会場でその技や緊張感を肌で感じてほしいです。そしてスポーツの楽しさや勝負の面白さに触れ、新しいスポーツに興味を持つきっかけになると嬉しいです。選手だけでなく、運営の方やボランティア、そして応援してくれる皆さんがいてこそ、大会は完成します。“わたSHIGA輝く”の言葉通り、皆さんも応援という立場からたくさん輝いてくださいな！

僕らの地元・滋賀で大会が開かれると聞いた時は、「ついにきたか!」と思いました。このような素晴らしい大会の司会を任せていただき、嬉しい気持ちでいっぱいです。滋賀の魅力を全国に知ってもらえるチャンスだと思うので、盛り上げられるよう、精一杯頑張ります。皆さんもぜひ会場で一緒に応援しましょう！

DAIAN

お笑い芸人
ダイアン

ユースケさん(左)

津田 篤宏さん(右)



UDA HIDEKI

パラトライアスロン選手
東京2020パラリンピック
銀メダリスト

宇田 秀生さん



地元でこんなビッグイベントが開かれるなんて、本当に嬉しいです！いろいろな競技を見て、スポーツの持つ力や会場でしか味わえない熱気を体感してください。障がい者スポーツの面白さも、より多くの方に知ってもらえるきっかけになればと思っています。スポーツは関わる全ての人がハッピーになれる素敵なもの。今大会を通して、今まで以上に元気いっぱいの滋賀県になると信じています。みんなで盛り上げていきましょう！

2023

2024

2025

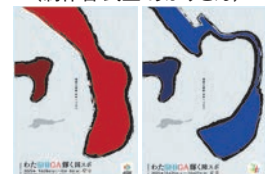
2026

2027

- メイン会場の
平和堂HATO
スタジアム完成
- 公式ポスターデザイン決定
- 大会名が変更
国体から国スポに

- 公式ポスター
デザイン
(制作者:武立 あかりさん)

SAGA2024国スポ、滋賀県選手団は
男女総合成績でびわこ国体以来の入賞!(8位)



国民体育大会 → 国民
スポーツ大会



2024



- 西川 貴教氏がPR大使に就任

9月6日から わたSHIGA輝く国スポ
会期前競技の開催

9月28日から わたSHIGA輝く国スポ開催

10月25日から わたSHIGA輝く障スポ開催

未来に続く滋賀のスポーツ

全国高等学校
総合体育大会
(インターハイ)を
開催予定

ワールドマスタース
ゲームズ2027関西を
開催予定



みんなで盛り上がろう! 国スポ・障スポを120%楽しむ方法!

01 観戦準備



観戦前の情報収集はこの一冊で!

観戦ガイドブック(電子ブック)は競技のルールや見所、会場情報を丁寧にまとめた一冊で、読めば読むほど大会を理解できる。観戦の予定がある人もない人も、まずは観戦ガイドブックをチェック!

観戦ガイドブック
(電子ブック)はこちら▶



各地にある競技会場、事前のアクセス確認は必須!

県内外の様々な会場で競技会が開催される国スポ・障スポ。

多くの会場では最寄り駅や臨時駐車場から**無料シャトルバス**が運行される!会場の位置やシャトルバスの運行状況をチェック!エコでラクに会場まで行こう!



各会場のシャトルバス
運行情報はこちら



Check

近江鉄道(株)では大会期間中に近江鉄道(電車)全線を1乗車100円で乗車できる「中高生向け観戦応援乗車券」「シルバーパス滋賀県全域パス」を発行!
※詳細は近江鉄道(株)にお問い合わせください。(TEL:0749-22-3303)



推しの選手を探そう!

滋賀県を代表して戦う全選手を**「選手名鑑」**で紹介!します!(9月上旬から順次紹介)

代表選手の基本情報や意気込みをチェックしよう。あなたの“推し”が見つかるかも?



選手名鑑は
こちら



もっと楽しみたい方は

POINT
1

イメージソング「シャイン!!」を
聴いて歌って、手話で楽しもう!

◎明るく爽やかで親しみやすい曲調に

真っ直ぐな歌詞が特長の「シャイン!!」で
みんな一緒に楽しもう!

ミュージックビデオは
こちらから



手話で
やってみよう!



選手の方も応援する皆さんも、
それぞれの輝きを見つけられる
大会となりますように。
「シャイン!!」と一緒に歌って
手話して応援しましょう!

《わたくしSHIGA輝く国スポ・障スポ
イメージソング公式シンガー》
yokkoさん
滋賀県甲賀市出身。手話をつけて
歌う歌唱スタイルで、県内外問わず
講演ライブを多数実施。





あなたの応援が選手の力に!

楽しみ度 70%



観戦では「ガンバレ!」と声を出したり、手話(例:両手グーを上下に動かす)を使ったりして、選手にエールを! あなたの応援が力になります。マナーを守り、会場一体になって盛り上がりましょう!

観戦に行けない場合は...

インターネットで映像配信!
見たい時にいつでもどこでも観戦!

JAPAN GAMES 国スポチャンネル

37の正式競技の
決勝戦を中心に
「国スポチャンネル」で配信!



障スポチャンネル

14の正式競技の全試合を
「障スポチャンネル
(YouTube)」で配信!



スポーツだけではない地域の魅力を体感!!

開催期間中、会場にはご当地の食を味わえるキッチンカーや売店が並び、さながらお祭り会場に!? 地域ぐるみで振る舞われる心を込めたおもてなしを堪能しよう!



選手とともに戦うための必須アイテムはこれだ!!

選手たちの熱い戦いが繰り広げられる会場。熱気に包まれた会場での観戦は熱中症にご注意を!

マイボトルを持参してエコでクールに観戦しよう!!

会場にある給水所で補給もばっちりっチャ★



03 観戦した後は

今こそ滋賀の再発見!

Wでいこうぜ! 滋賀びわ湖
滋賀のシガリズムトリップ

大会に合わせて滋賀・びわ湖を楽しむキャンペーンを開催中! 観戦ガイドブックの提示で割引が受けられる「国スポ・障スポ応援! 満腹フェア」も。観戦後は会場近くの飲食店でお腹も心も満腹に!

キャンペーン詳細はこちら▶

楽しみ度 120%



POINT 2

街に溢れる国スポ・障スポを見て楽しもう!



よく見かける国スポ・障スポのポスターデザイン。目を引く脚のデザインに込められた想いとは?

制作者のコメント

ぶたつ 武立 あかりさん

「始まりの第一歩」は「選手達の躍動と内からしみ出る情熱」を、「琵琶湖の形をした影」は「県民一体となって本大会の成功を願う気持ち」を表現しています。また大きな余白で試合に臨む際の緊張感を表しています。



国スポ ポスター



障スポ ポスター

ご当地キャラの国スポ・障スポデザインを見られるのは今だけかも!?



おつ 大津市観光キャラクター
おつ光ルくん

ひこね 彦根市キャラクター
ひこにゃん

みんなで作る。みんなで楽しむ。みんな

すべての人が様々な場面で主役として光り輝き、夢や感動、連帯感が、大会に関わるすべての人の心に刻まれ、明日への活力、未来への希望として将来にわたって引き継がれる大会にします。

環境に配慮し 実践する大会

- 大会参加者がマイボトル持参しプラスチックごみを削減！
- 回収ペットボトル等から作られた100%再生繊維のスタッフウェアを採用！
- 使用しなくなった学生服ボタン等を原料にメダルを製作！

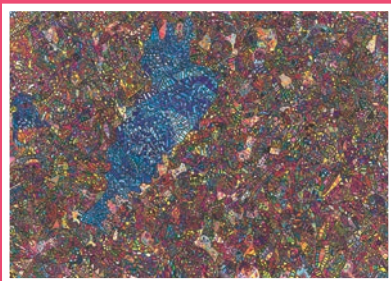
ウォーターサーバー

会場のウォーターサーバーで給水を！



リサイクル金属を活用

琵琶湖岸で収集されたガラス片を活用したオブジェ



障害者福祉施設で制作されたおもてなしデザイン
(作品名：日本全国の鳥たち)

おもてなしで 滋賀の 魅力発信

- 競技会場では地元グルメなど滋賀の魅力が伝わる場を用意！
- 滋賀・びわ湖の食材を活用したお弁当で地元の味を楽しめる！
- 「おもてなしオブジェ」や「おもてなしデザイン」で滋賀ならではの歓迎を表現！

スポーツの 力でつくる 共生社会

- 障スポ全会場に「カームダウンスペース※」や情報保障席を設置！
※不安やパニックになった際に気持ちを落ち着かせるためのスペース
- 大会を通じて心のバリアフリーを推進！
- わたSHIGA輝く障スポの取組を次の大会(青森県)へ継承！

カームダウンスペース
Calm down space

この部屋は、気持ちを落ち着かせるための部屋です。
みなでまのこ配慮をお願いいたします。

カームダウンスペースの表示



大会のレガシーを継承

子ども、若者、 女性が活躍

- 「滋賀レイキッズ」をはじめとする次世代育成システムの確立！
- 競技会場を彩る応援のぼり旗や炬火を灯す受皿(炬火受皿)を子どもたちとともに制作！
- 女性アスリートの活躍サポートや女性指導者の育成！



滋賀レイキッズ

炬火受皿の台座ピースを
子どもが制作

なで関わる。みんなが輝く大会に!

デモンストレーションスポーツ(デモスポ)体験で、 スポーツの多様性・楽しさを実感!

ボードゲームがスポーツに ひこねスーパーカロム

彦根市で古くから親しまれているボードゲーム「カロム」が、頭と体を駆使するニュースポーツ・レクリエーションになって登場。1チーム4人で編成し、チームワークや戦略性で戦います。プロシードアリーナHIKONEで開催された大会には、5歳~82歳の幅広い年代の方が参加。伝統の技と現代の駆け引きが融合し、戦略とチームワークで熱戦を展開しました。

ボードゲームの「カロム」が好きで挑戦。体を使ってプレイすることもあり、ゴールに入れるのが難しかったです。



シンプルだけど奥深い スポーツ鬼ごっこ

誰もが一度は熱中した「鬼ごっこ」が、現代に合わせて進化を遂げ、新しいスポーツとして注目を集めています。単なる遊びに留まらず、スポーツとしての戦略性やチームワーク、そしてゲームのような楽しさを兼ね備えたこの競技は、子どもから大人まで誰もが気軽に挑戦でき、体を動かす喜びを存分に味わえます。

想像以上に頭と体を使う競技です。至近距離での対戦となるため、臨場感がすごくおもしろい!



デモスポ終了後も、体験等を受け入れている団体多数!
この機会に新しいスポーツに挑戦してみよう!



来県者へのおもてなし、準備着々!

来県者に心地よくスタジアムで過ごしてほしいと思い、清掃活動に参加しました。活動を通して地域貢献できたことにやりがいを感じています。



大会100日前、 地域一体でおもてなし清掃!

総合開会式の100日前となる6月20日に「おもてなし一斉清掃」を実施しました。開・閉会式会場となる「平和堂HATOスタジアム」には、地域住民をはじめとする多くの参加者が集い、周辺のごみを回収。訪れる人々を迎えるための地域一体の取り組みとなりました。

平和堂HATOスタジアムに 新たなフォトスポットが誕生!

全国の来県者を滋賀らしく迎え入れるため、歓迎装飾の一環として、平和堂HATOスタジアムに飾花台とモニュメントを設置します。作品を手がけたのは、滋賀県立大学・多賀木匠塾の学生たち。モニュメントは鮮やかな青色の「SHIGA」が印象的で、撮影スポットとしても楽しめます。飾花台には高校生が育てた花を飾ります。

制作にあたって大切にしたのは、「滋賀らしさ」。波形をイメージしたモニュメントは、琵琶湖のさざ波と選手たちの歩みを重ねました。



Pickup
NEWS

おもてなし月間はじまります!

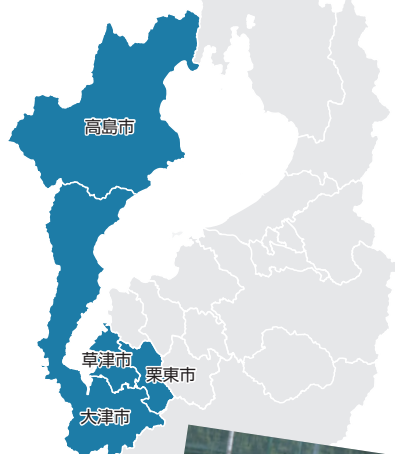
全国から多くの方が来県される9月・10月の2か月間を「おもてなし月間」と位置づけ、県全体で来県者を温かくお迎え。駅の装飾や、競技会場を花で彩り、歓迎の気持ちを表します。皆さんも住んでいる街を、いつもよりさらにきれいに、お困りの方には声掛けなど、それぞれの「おもてなし」にご協力ください。

歓迎の気持ちを表現したおもてなしデザイン(作品名: 滋賀県にあつまる) ▶



知ればもっと面白くなる、 国スポ 障スポ 競技の裏側

県内各地で開催される競技の
“実は”を選手の声とともにご紹介!



ローイング 大津市
瀧 里咲子さん(左)
谷口 夢依さん(右)



ローイングって実は…

ローイングは「リギング」と呼ばれる艇の組み立て作業を、競技開始の約2時間前から行います。漕ぎやすいようにネジなどをミリ単位で調整していく作業です。実は、工具を扱う力も大切なスキルのひとつなんです。高価な艇だと150万～200万円ほどしますがカーボン製は軽く頑丈で漕ぎやすいです。

選手の「あるある」なこと教えて!

「ボートをやってます」と言うと、よくカヌーの真似をされます(笑)。ローイングは長いオールで後ろ向きに進む競技で、水の上を進んでいく感覚は最高です。もっと多くの人に魅力を知ってほしいので、学校の授業にも取り入れてほしいですね!

競技ならではのトレーニングを教えて!

- 瀧 「エルゴメーター」という、世界一過酷とも言われるトレーニングマシンを使って陸上トレーニングを行っています。ひたすら漕ぎ続ける単純作業で、精神的にも鍛えられます。つらい時は仲間の支えが力になります。
- 谷口 「コックス」という舵取りとクルー全体の指揮を執る役割を担当しています。練習ではメンバーの状態や風向き・リズムを観察し、臨機応変に指示。チームの一体感を常に意識しています。💡コックスは漕ぎ手が4人や8人の時に艇を操舵し指示を出す。

ウェイトリフティング

高島市

堅田 光寿さん



ウェイトリフティングって 実は…

同じ重さでも、**人間の体の重さとバーベルの重さでは、感じ方がまったく違うんです**。競技で使用するバーベルのように両端にウェイトがあるものは持ち上げやすいのですが、人の体のように全体に質量があるものは、同じ70kgでもより重く感じます。よく友人から“ちょっと持ち上げてみて”と頼まれることがあるのですが、体感的にはバーベルの100kgと同じくらいに感じます。

選手の「あるある」なこと教えて!

電車のつり革や荷物を持つとき、つい“フックグリップ”という握り方をしてしまいます。これは、親指を他の指の下に巻き込んで握る方法で、重たいバーベルをしっかりと保持するためにウェイトリフティングで用いられる技術。競技中はもちろん、日常生活でも無意識のうちにこの握り方になっていて、「体に染みついていてるんだな」と感じます。

競技ならではのトレーニングを教えてください!

ウェイトリフティングは腕の力が重要だと思われがちですが、実は瞬発力やリズム感、そしてスピードが非常に重要なんです。私たちは「リズムJUMP」というトレーニングで、ジャンプ動作を繰り返しながら、動きの中でリズムを意識して瞬発力を高めています。また、プランク*の合間にもジャンプを取り入れ、全身の運動性を高めることも意識しています。*体幹を鍛えるトレーニングの一つ



ソフトボール(知) 高島市

ルールで盗塁が禁止されている! 投手は打者に集中!



銃剣道 高島市

突きが主体の日本独自の武術! 突きをかわす足さばきに注目!



ゴルフ 複数市

究極のメンタルスポーツ! 一打にかける集中力や精神力に注目!



レスリング 栗東市

力だけではなく戦略も大事! 相手の動きを読み合う時間に注目!



水泳(水球) 草津市

水の抵抗を利用! 水中での巧みな方向転換にも注目!



水泳(競泳) 草津市

呼吸の無駄を最小化! 速さを追求した息継ぎ回数にも注目!



バレーボール(精) 草津市

ソフトバレーボールを使用! 男女混合で勝利を目指す!



水泳(身・知) 草津市

様々な障害特性に配慮したスタートにも注目!



バレーボール(6人制) 複数市

ジャンプ力だけでなくテクニック・知性・瞬発力のすべてが融合!



水泳(飛込) 草津市

競技時間は約2秒。一瞬たりとも目が離せない!

水泳(アーティスティックスイミング)

草津市

松岡 慈さん

アーティスティックスイミングって 実は…

入場してから開始ポーズをとるまでには制限時間があり、それをオーバーすると減点されてしまいます。練習通りにできればきちんと時間内に収まるのですが、たまに**制限時間ギリギリ**になってしまうことも。そんな時は、とてもヒヤヒヤします。



選手の「あるある」なこと教えて!

自分ではよくわからないのですが、普通に泳いだりダンスをしたりしていても、友だちに「シンク口出てんで!」って言われます(笑)。私は競泳もしているのですが、他の選手と比べると泳ぎ方がしなやかだったり。ダンスの時は指先まで綺麗なようです。

競技ならではのトレーニングを教えてください!

水中で息を止めながら演技をしなくてはいけないので、心肺機能を高めるメニューを行います。例えば、行きの25メートルは息を止めて泳ぎ、折り返しは息継ぎありだけど、ダッシュで泳ぐなど。ほかにも、体幹を鍛えるため水中で逆さになりながらバランスを保つ練習もします。家ではお風呂に入りながら、手をかく動きをついてしまいますね。

ボッチャ(身)

甲賀市

上林 一生さん(左)・前野 篤史さん(右) (ランプオペレーター)

ボッチャって実は…

手持ちのボールは1エンドに6球。硬さや素材は規定の範囲内でそれぞれのプレイヤーが自由に選ぶことができます。硬くて表面がツルツルのボールは弾くことができますがコート内で止まらない場合があり、軟らかくて滑りにくい素材のボールは寄せることができるけれど弾くことができません。自分の得意・不得意な点や試合展開を考えて、**どのようなボールを選ぶのか、6球の構成は勝敗に関わる重要なポイント**です。



ランプオペレーターのこと教えて!

前野 投げることができないプレイヤーをサポートし、「ランプ」と呼ばれるスロープ状の勾配具の角度や高さをプレイヤーの指示に従ってセットするのが「ランプオペレーター」の役目です。試合展開に関与してはいけないため、試合中は常にコートに背を向け、試合はいっさい見られません。プレイヤーに返事したり、うなずくのもファウル!プレイヤーがポーカークフェイスだと、試合が終わるまで有利に進んでいるのかどうかもまったくわからず、ずっとドキドキ。うまくいった時は「よし!」と言ってほしいです!

競技のこともっと教えて!

上林 将棋のように何手も先まで読んで試合を構成する競技なので、戦術を考えることが大切な練習になります。また、試合であった場面を再現したり、場面を想定しての実践練習も行っています。試合会場の床の状態や気温・室温などでボールが意外に転がったり転がらなかったりするため、前日の公式練習でしっかり確かめます。公式練習から試合は始まっているのです。

前野 ランプオペレーターはコートの実測や気温・室温などの緻密なデータを収集してプレイヤーに渡しますが、データにこだわらずに臨機応変な適応力が求められる競技です。

パラリンピックなどの国際大会では障害程度により4クラスに分かれますが、障スポは「座位」と「立位」の2クラスに分かれて競います。

サッカー

複数市

塚田 喜心さん

サッカーって実は…



僕はキーパーなんですけど、痛いのは嫌だし、**シュートを止めにいくのはめちゃくちゃ怖い**です。でも止められたら快感! スポットライトが当たらないポジションだから、逆に目立ちたがりで、対戦相手の選手が攻め上がってきたら「来い、来い!」と思って自分を鼓舞しています。

選手の「あるある」なこと教えて!

キーパーは練習の後、声がガラガラ(笑)。キーパーは後ろから一番よく試合が見えていて、フィールドの選手に指示しないといけないので練習中もすごく大きな声を出し続けています。声が大きい方が有利ですね。

競技ならではのトレーニングを教えて!

視野を広げたり慣らすために、左右の人差し指を上下・左右・奥方向に動かして目で追う、これが僕の考えた練習前に行うルーティーンです。キーパーは手を使うので、キャッチやパンチング、ジャンプ、バランスボールで体幹を鍛えるなど、他のポジションの選手とは全く別の練習をしています。



風が重要! ディスクを遠く・正確に投げるための風を読む力に注目!



サッカー(知)
守山市

障スポ特有のルールはなし!
みんなが一緒に楽しめる!



トライアスロン 若竹 葵礼さん

近江八幡市

トライアスロンって 実は…

トライアスロンは水泳・自転車・ランニングの3種目ではなく4種目。

競技間の「トランジション」をいかに素早くできるか、その1、2秒の差がレース展開に大きく影響します。例えばレースでは焦って靴をうまく履けないことがあります。ゴム製の靴紐の締め方の調整など、4つめの種目ともいえるトランジションを意識して日頃から練習に臨んでいます。



選手の「あるある」なこと教えて!

練習は毎日3時間以上、消費カロリーが4000~6000キロカロリーととても多いので、ご飯をたくさん食べます! 1日3回の食事だけでは必要なカロリーを摂取できないので、定食のご飯は大盛り、練習の間にはおにぎりやパンなどの間食をとります。それでもずっとお腹がすいています(笑)。

競技ならではのトレーニングを教えて!

練習は基本、水泳、自転車、ランニングの3種目を1日で行います。ちなみに日焼けをすると回復が遅れるため、夏はランニングの練習時間を早めたり、自転車は冷房と扇風機完備の屋内で練習しています。



卓球(STT)
※サウンドテーブルテニス
野洲市

音だけを頼りにラリー! 感覚を研ぎ澄ませたプレーに注目!



ラグビーフットボール
(7人制・15人制)
野洲市

同じ競技でも異なる魅力! 激しい15人制とスピーディーな7人制!



バレーボール(身)(知)
複数市

【障スポ(身)】音だけに頼らない! 審判はハンドシグナルやネットを揺らして選手とコミュニケーションをかわす!

【障スポ(知)】ネットの高さ以外障スポ特有ルールはなし! みんなが一緒に楽しめる!



剣道
湖南市

姿勢や精神も重要! 打突時の気合や姿勢、打突後の残心にも注目!



卓球
野洲市

1秒未満で判断!? ラリー中の選手の判断力は超人的!



スポーツクライミング(リード・ボルダー) 村田 柚さん(左)・稲田 和華さん(右)

竜王町

スポーツ クライミングって 実は…

国スポでは2人がチームとなって、それぞれが「リード」「ボルダー」の2種目に挑みます。筋力で登っていると思われがちですが、体幹と柔軟性、全身をどう動かすのがとても重要で、高さ12メートル以上の壁を登る「リード」は持久力、5メートルほどの壁をロープなしに攻略する「ボルダー」は瞬発力が要求されます。

選手の「あるある」なこと教えて!

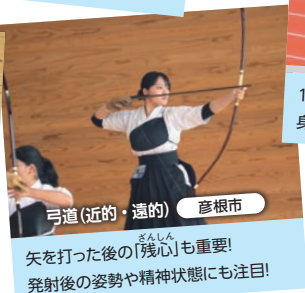
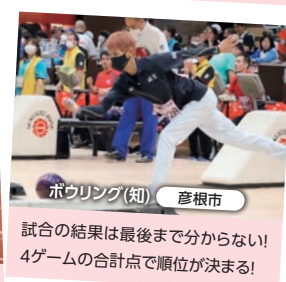
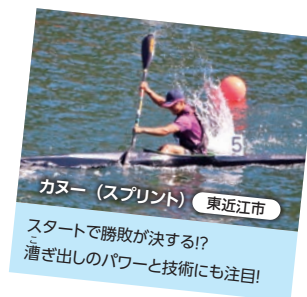
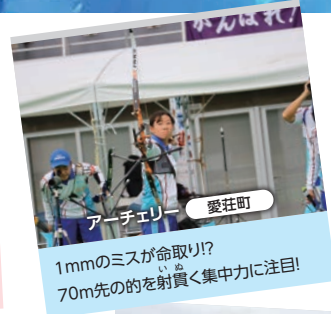
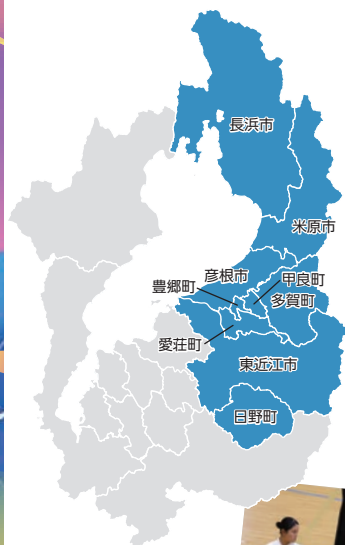
村田 私はボルダーが得意でリードが苦手。もともと高所恐怖症で、リードの高いところは今でも怖い(笑)。でもそれを乗り越えた達成感があるから登ります。意外にそういう選手もいるみたいですよ。

稲田 私はリードが得意で高さは全然大丈夫なんですけど、降りる時に一瞬ジェットコースターみたいにフワッとする感じで落ちるのが怖いです。

競技ならではのトレーニングを教えて!

村田 ボルダーでは「握力」というより「指力」が大事なので、第1関節だけでぶら下がったり、指懸垂をするなどして「指力」を鍛えています。「指力」がつくと「保持力」が高まり、とっかかりをつかみきることができるんです。

稲田 ボルダーは課題(コース)によっては飛びつかないとホールドに届かない場面もあるので、そのための瞬発力をつけようと家でジャンプトレーニングをしています。



ボウリング 廣田 楓さん

彦根市(準備運営:豊郷町、甲良町、多賀町)

ボウリングって実は...

ボウリングのレーンにはオイルが塗られていて、その量によってボールの曲がり方が変わるんです。オイルの量や配置は大会によって違い、投げているうちにも少しずつ変化していきます。なので、試合中もボールの動きを見ながら、「曲がりやすいボール」「曲がりにくいボール」など、**状況に合わせてボールを使い分けています**※。

※国スポではボールの持ち込みは4個以内とされています。

選手の「あるある」なこと教えて!

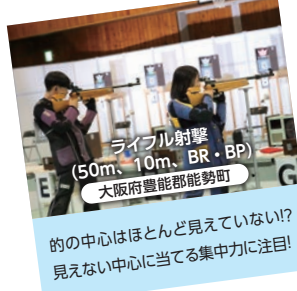
ボールの穴に入れる親指が反対の手の親指より、ひと回り太くなります。握力も、ボールを投げる手と投げない方の手では、10キロくらい差が出ることも。

また、正しい競技名は「ボウリング」なので、「ボーリング」と言っている人がいると、すごく気になっちゃいます(笑)。

競技ならではのトレーニングを教えて!

コントロール力を高めるために、右からピンを一本ずつ倒していったり、自分の苦手な左側のピンだけを狙ったりする練習をします。あとは、投げるタイミングを練習するために、家でゴムボールをクッションに向かって投げたり、ボールを手から離す動きをしたりしています。

県外での開催競技



なんしき
軟式野球
ひび かずき
日比 一輝さん

複数市町

なんしき
軟式野球って実は…

軟式野球を知らない人にはボールが軟らかくて飛びやすいと思われるのですが、**バットに当たった瞬間にボールが変形してしまい**、きちんとボールをとらえていないと上についてしまったリゴロになったり、打つのがむずかしい。**ホームランで大量得点という展開はあまりなくて**、僅差の試合になるのが軟式野球の醍醐味です！硬式と軟式では点の取り方や戦術が異なり、**まったく違うスポーツ**だとよくいわれます。



選手の「あるある」なこと教えて！

ボールが硬式野球とは違って赤い縫い目がなく真っ白なので、ピッチャーが投げた球に回転がかかっているのかどうか全く見えません。「真っ直ぐ」なのか「変化」なのか、ヒットを打った打者自身もわからないことがあります。

競技ならではのトレーニングを教えて！

軟式野球はバントで打球をいい感じに転がすのがむずかしいため、硬式野球なら送りバントをする局面で「叩き」という独特の戦術をとります。ボールを強く叩いて弾ませ、内野安打を狙うのです。どれだけ弾ませるか、日頃から打撃練習で技を磨いています。



じゅうどう
柔道
たちばな
立花 廉さん
長浜市

じゅうどう
柔道って実は…

皆さんがたぶん思っている以上に、**柔道をしている時は頭を使っています**。前から技をかけると思えかけてフェイントで後ろの技がくるなど、だまし合いの場面が多くて、相手がどう動いてくるか、自分の動きに相手がどう反応するか、**組み合いながらずっと考えている**んですよ。

選手の「あるある」なこと教えて！

試合中に道着がはだけてきたら、審判の「待て」の声がかかったタイミングで必ず直さなくてははいけない。あるいは組み合う際、いきなり相手の胴体に両手を回して抱きついてはいけない。わかっているのに、自分が負けていて残り30秒とか、想定外のことが起きて頭が真っ白になってしまうと、それを忘れて「指導」を取られてしまいます。

競技ならではのトレーニングを教えて！

柔道の練習というずっとと乱取りをしているイメージがあると思いますが、寝技の練習の場合は寝技をかけ続けるのではなく抑えこむ瞬間だけの稽古とか、脚をからまれた時に抜く練習など、部分的な稽古を多くしています。高校に入ってから、相手の裏を突くことを考えながらフェイントを使うなど「表裏の投げ込み」練習に特に力を入れています。

交通規制のお知らせ



開・閉会式会場の

平和堂HATOスタジアム周辺は大変混雑します。
通行の自粛にご協力をお願いします!

大事なお知らせとお願い

- 両大会開・閉会式の際、式典会場である平和堂HATOスタジアムへは、自家用車での来場や会場周辺の道路・店舗等での自家用車による送迎はできません。
- 会場周辺の道路では交通規制が行われます。ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

区間	規制内容	わたSHIGA輝く国スポ		わたSHIGA輝く障スポ		
		総合開会式 9/28 日	総合閉会式 10/8 水	開会式 / 競技 10/25 土	競技 10/26 日	競技 / 閉会式 10/27 月
①	一方通行 (自転車を除く) 駐停車禁止 (路線バス・大会関係車両を除く)	6:00 ~ 21:00	6:00 ~ 15:00	5:00 ~ 21:00	6:30 ~ 10:00 16:00 ~ 21:00 6:30 ~ 21:00	5:00 ~ 21:00
②	車両通行止め (大会関係車両を除く)	9:00 ~ 21:00	—	5:00 ~ 15:00		9:00 ~ 21:00
③	駐停車禁止 (大会関係車両を除く)	前日 17:00 ~ 当日 21:00	前日 17:00 ~ 当日 15:00	10/24 金 17:00 ~ 10/27 月 21:00		
④	歩行者専用	7:00 ~ 17:15				

募金グッズ

タオルハンカチやトートバッグなど、
各種募金グッズ販売中!!

※売上金は両大会への
募金になります。



タオルハンカチ



トートバッグ

読者プレゼント&アンケート

アンケートに答えてプレゼントを当てよう!

01 5名様

にしかわ
西川大使
アクリルスタンド&
西川三万餅



02 UV折りたたみ傘 10名様

熱気に包まれた会場での
観戦は熱中症にご注意
を! 晴雨兼用&UVカッ
ト機能付きの傘です!



03 ステンレスボトル 280ml 10名様

国スポ・障スポ観戦の際
は、マイボトルを持参し
てエコでクールに観戦し
よう!



04 マフラータオル 25名様

ここでしか手に入らないオリジナル
マフラータオルです!



応募方法

締め切り
締切 9/21 (日) まで

応募はお一人様一回まで
(複数応募は無効)

応募多数の場合、抽選で当選
者を決定します。
二次元コードから
応募ください。



※画像は全てイメージです。
※予告なく商品が変更される可能
性がございます。

私たちは「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ」を応援しています

JAPAN GAMESパートナー (JSPO)



大塚製薬



三井住友海上
MS&AD INSURANCE GROUP



時事通信

障スポ特別協賛

大同生命はわたSHIGA輝く
障スポを応援しています。



大同生命

JAPAN GAMESパートナー (SHIGA)



SEKISUI



滋賀銀行



平和堂



綾羽



muRata



TORAY



YANMAR



SGH文化スポーツ振興財団



Nitto



Daiwa House

オフィシャルスポンサー



大和証券
Daiwa Securities



高分子材料のハード&ソフトメーカー
甲賀高分子株式会社



NTT西日本



ISHIDA



HORIBA



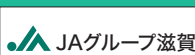
日本新聞紙工業株式会社
日経パペルシステム 滋賀日経



HEISHIN



食料データバンク
フジノ食品



JAグループ滋賀



公益財団法人
平和堂財団

※令和7年8月現在

お問い合わせ先

わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ実行委員会事務局

〒520-0807 大津市松本 1-2-1 TEL 077-528-3338 FAX 077-528-4832

☑ kokusyo-koho@pref.shiga.lg.jp



ミックス
紙 | 責任ある森林
管理を支えています
FSC® C017322



●用紙: 責任ある木質資源や再生資源を使用したFSC®認証用紙
●印刷: 有害な廃液を排出しない水なし印刷