



三重とこわか国体

ときめいて人 かがやいて未来 2021

三重とこわか大会

第76回国民体育大会

第21回全国障害者スポーツ大会

2021年に三重県で第76回国民体育大会「三重とこわか国体」が開催されます。三重県では、1975年の第30回大会以来46年ぶりの開催となります。



※写真は昨年度開催のえひめ国体の様子

大会の愛称となっている「とこわか（常若）」とは、「いつも若々しいこと。いつまでも若いさま。」を表現する言葉です。

第76回国民体育大会は、「活力に満ちた元気な三重」につながる大会をめざしており、三重の人、地域、そして来訪者の全てが活力に満ち元気になることを願い、「とこわか」の言葉に託しています。

大会愛称

「三重とこわか国体」

三重とこわか国体・大会開催

開催まであと3年

〈国体〉 2021年9月25日(土)～10月5日(火)
 〈大会〉 2021年10月23日(土)～10月25日(月)

大会スローガン

「ときめいて人 かがやいて未来」

競技に参加する人の躍動感あふれる姿や、競技を見る人、支える人のいきいきとした姿と、大会に関わる全ての人が、大会を通じて夢と感動、喜びと充実感を味わえるようにとの思いを「ときめいて」に込めています。

さらに、大会後も将来にわたり、このようなときめきを大切に、人や地域がいつまでも元気であり続けていくような未来を願い、その思いを「かがやいて」に託しています。



◆国民体育大会とは

国民体育大会（国体）は、京都府を中心とした京阪神地域で開始された大会を始まりとして、現在では、都道府県持ち回りで毎年開催されている国内最大のスポーツ大会です。

広く国民の間にスポーツを普及し、国民の健康増進と体力の向上を図り、併せて地方スポーツの振興と地方文化の発展に寄与するとともに、国民生活を明るく豊かにしようとするものです。

◆全国障害者スポーツ大会とは

全国障害者スポーツ大会は、障がいのある選手が競技などを通してスポーツの楽しさを体験するとともに、国民の障がいに対する理解を深め、障がいのある人の社会参加の推進に寄与することを目的とした障がい者スポーツの祭典です。

三重県では、この大会の愛称を「三重とこわか大会」としています。

* 三重とこわか国体・三重とこわか大会会場マップ *

鈴鹿市	水泳 (アーティスティックスイミング)	少年女子	
	水泳 (水球)	少年男子 女子	
	水泳 (飛込)	全種別	
	水泳 (競泳)	全種別	
	サッカー	成年男子	
	ハンドボール	成年男女	
	ソフトテニス	全種別	
	ゴルフ	少年男子	
	ラグビーフットボール	少年男子 女子	
	軟式野球	成年男子	
	馬術	成年男女 少年	
	水泳	身・知	
	サッカー	知	
	伊賀市	サッカー	女子
	伊賀市	ハンドボール	少年女子
伊賀市	軟式野球	成年男子	
名張市	剣道	全種別	
	クレール射撃	成年	
	ホッケー	全種別	
名張市	軟式野球	成年男子	
	弓道 (近的)	全種別	
	弓道 (遠的)	全種別	
綱引	公開競技		
津市	バレーボール	全種別	
	ビーチバレーボール	少年男女	
	バスケットボール	全種別	
	レスリング	成年男子	少年男子
		女子	少年男子
	柔道	成年男子	少年男子
		少年男子	女子
	なぎなた	成年女子	少年女子
		少年女子	
	ボウリング	全種別	
	セーリング	全種別	
	ライフル射撃	全種別	
	高等学校野球 (硬式)	特別競技	
	ボウリング	知	
	バスケットボール	知	
車いすバスケットボール	身		
バレーボール	精		

いなべ市	ハンドボール	少年男子 成年男子
	自転車 (ロード)	少年男子 女子
菟野町	スポーツクライミング (リード)	全種別
	スポーツクライミング (ボルダリング)	全種別
亀山市	ウエイトリフティング	成年男子 少年男子
		女子
	軟式野球	成年男子

三重とこわか国体

正式競技	19市町	37競技
特別競技	3市	1競技
公開競技	5市町	5競技

三重とこわか大会

正式競技	9市町	14競技
身…身体障がい者が出場できる競技		
知…知的障がい者が出場できる競技		
精…精神障がい者が出場できる競技		



大台町	ボート	全種別
紀北町	ソフトボール	少年女子
	グラウンド・ゴルフ	公開競技
尾鷲市	ソフトボール	知
	水泳 (オープンウォーター・スイミング)	男子 女子
熊野市	ソフトボール	成年女子
	ラグビーフットボール	成年男子

東員町	フライングディスク	身・知
桑名市	ゴルフ	女子
朝日町	武術太極拳	公開競技
四日市市	パワーリフティング	公開競技
	サッカー	少年男子
	テニス	全種別
	軟式野球	成年男子
	空手道	全種別
	ゴルフ	成年男子
	自転車 (トラック)	成年男子 少年男子 女子
	カヌー (スプリント)	全種別
	体操 (競技)	全種別
	体操 (新体操)	少年女子
体操 (トランポリン)	男子・女子	
バレーボール	身・知	
松阪市	アーチェリー	全種別
	高等学校野球 (軟式)	特別競技
	ゲートボール	公開競技
松阪市 多気町	アーチェリー	身
	カヌー (スラローム・ワイルドウォーター)	成年男女
明和町	ソフトボール	成年男子
伊勢市	グランドソフトボール	身
	陸上競技	全種別
	サッカー	女子
	卓球	全種別
	相撲	成年男子 少年男子
	バドミントン	全種別
	高等学校野球 (硬式)	特別競技
	陸上競技	身・知
	卓球	身・知・精
	ボッチャ	身
鳥羽市	フェンシング	全種別
志摩市	ボクシング	成年男子 少年男子
	ソフトボール	成年女子
	トライアスロン	成年男女
	フットベースボール	知



◆ **デモンストレーションスポーツとは**
県民の国体への参加機会をより多く設け、スポーツに親しむきっかけづくりを目的としたレクリエーションスポーツであり、子どもから高齢者まで幅広い年齢層の人が気軽に参加できるスポーツです。都道府県対抗の得点対象となりません。

◆ **公開競技とは**
都道府県代表の参加により中央競技団体主導で開催する競技のことです。三重県では5競技実施され、都道府県対抗の得点対象となりません。

◆ **特別競技とは**
高等学校野球のことで、都道府県対抗の得点対象となりません。

◆ **正式競技とは**
実施競技のうち都道府県対抗の得点対象となる競技(天皇杯・皇后杯対象競技)となる37競技のことをいいます。

◆ **実施対象競技**
冬季大会を除く実施競技は、「正式競技」37競技、「公開競技」5競技、「特別競技」1競技、「デモンストレーションスポーツ」があります。

伊賀市で行われる競技を紹介します。

正式競技



■軟式野球

ゴム製のボールを使用する日本独特の野球です。明治時代にアメリカから紹介された野球は、その普及につれて安全な柔らかいボールが考案され、軟式野球が始まりました。

ゴム製のボールを使うことを除けば、硬式野球と同じルールで行われ、試合は9イニングまで行います。

👉ここが見どころ！

攻守の切り替えが見た目で分かる数少ない競技です。それゆえに、攻撃側も守備側もチームとしての戦略が勝敗の大きな鍵になり、一球ごとの駆け引きが楽しめます。



■サッカー

1チーム11人で編成され、手や腕を使わないでボールを奪い合い、脚でボールを蹴ったり、ヘディングしたりして相手ゴールにボールを入れ、得点を競うスポーツです。

国体では、トーナメント方式で行われ、競技時間は前半35分ずつ、ハーフタイム10分で行われます。

👉ここが見どころ！

強烈なシュート、相手をかわず素早いドリブル、華麗なパス回しなど、すばらしい個人技や戦術が楽しめます。



■ハンドボール

縦40m、横20mのコートで、1チーム7人の選手で行われ、ドリブルとパスでボールを運び、相手ゴールへ投げ込んで得点を競うスポーツです。

国体では、トーナメント方式で行われ、競技時間は前半30分ずつ、ハーフタイム15分で行われます。

👉ここが見どころ！

アクロバティックな体勢から放たれる豪快なジャンプシュートなど、走る・投げる・跳ぶなどのあらゆる運動要素が要求されるスポーツで、スピードや迫力ある攻防が魅力です。



▲大会マスコットキャラクター「とこまる」

◆マスコットキャラクター「とこまる」
三重県を代表するトップブランドのひとつでもある伊勢えびをモチーフにしています。

伊勢えびは、従来、縁起物として使われ、一般には健康長寿の象徴として、また、飛び跳ねる姿が力強さや若さ、生命力を感じさせることから、大会愛称に使われた「とこわか」の意味する、「若々しさ」とよく調和しています。

愛称の「とこまる」の「とこ」は、大会愛称である「とこわか」や、「とここと」と元気に走り回る子どもイメージにつながります。

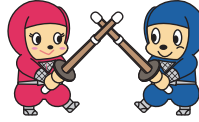
また、「まる」には国体の成功（○になる）や、選手だけでなく国体に携わっていただくすべての人の「和」という願いが込められています。

■剣道

互いに竹刀で、「面」「小手」「胴」などの定められた部位を打突し合い、勝負を争います。試合は3本勝負で、時間内に2本先取した者が勝ちです。試合時間は、成年男女は5分間、少年男女は4分間。一方が1本先取してそのまま試合時間が終了した場合、先取した者が勝ちとなります。時間内に勝敗が決まらなかった場合は、延長戦を行います。

👉 **ここが見どころ!**

打突は一瞬で行われるため、相手の動きを読み取る洞察力と集中力が必要です。「気合」と呼ばれる「声」の出し方も、選手それぞれに特徴があり、個性が現れます。



■クレー射撃

クレーと呼ばれる皿状の標的を飛ばし、この動く標的を散弾銃で射撃して、命中した数によって順位を競うスポーツです。

手前から遠くに飛び去るように放出された標的を狙う「トラップ射撃」と、左右から放出された標的を狙う「スキート射撃」の2種目があります。

👉 **ここが見どころ!**

秒速22〜30mで飛ぶ標的を撃つので、瞬時の判断力と鋭い反射神経、精密な動作が要求されます。



撃つ前の張り詰めた緊張感と標的に命中した時の迫力、爽快感と興奮を味わうことができるのが魅力です。



デモンストラーション競技

●キンボールスポーツ

直径122cm、重さ約1kgの大きなボールを使うユニークなスポーツです。

キンボールスポーツは20m×20mのコートの中で、1チーム4人×3チームで戦う競技です。まず、ヒット権(バレー)というサーブ権を持ったチームが、コートの中央で他のチーム名を呼びながらボールをヒットします。指名されたチームはボールが床に落ちる前にレシーブします。手でも足でも頭でも、全身を使ってボールを取っても構いません。レシーブが成功したチームはヒット権を得て、これを繰り返していきます。

●伊賀流手裏剣打スポーツ

5枚の競技用手裏剣を5〜6m離れた直径30cmの的の中心をめがけて、決まった投げ方で投げる競技です。的的中し突き刺さった、手裏剣位置の得点の合計に、出場より退場の間の礼式を含む作法の中で、審査した得点を加算します。



みんなで成功させよう!

三重とこわか国体伊賀市実行委員会では、全国から訪れる多くの方々をあたたくおもてなしするとともに、歴史あふれる伊賀市をアピールするために準備を進めています。大会成功のためには多くの企業、団体および市民の皆さんのご支援、ご協力が不可欠です。今後、大会運営や国体PR活動に協力いただける方々を募集していきます。皆さんと一緒に盛り上げていきましょう。



国民体育大会、障害者スポーツ大会にまつわるエピソードを募集していきます

○国民体育大会、障害者スポーツ大会に出場した時の話や思い出の写真などお持ちの人
○小・中・高校生でスポーツをしていて、国体出場の夢をお持ちの人
○三重とこわか国体・三重とこわか大会に向けて活動している(しようとしている)人など

【問い合わせ】

国体推進課

☎ 22・96881

FAX 22・98852