



青の煌めきあおもり国スポ

2026 翔ける未来へ縄文の風に乗って



第80回国民スポーツ大会



デモンストレーションスポーツ スポーツウエルネス吹矢



期日：2026年5月17日（日）

会場：スポーツプラザ藤崎

主催：公益財団法人日本スポーツ協会

文部科学省・青森県・藤崎町

一般社団法人日本スポーツウエルネス吹矢協会

主管：青森県スポーツウエルネス吹矢協会

2026 AOMORI

第80回国民スポーツ大会

The 80th JAPAN GAMES

国民スポーツ大会（国スポ）は、都道府県対抗で毎年開催される国内最大のスポーツの祭典です。本県での開催は、前回のあすなろ国体^(※)以来49年ぶりであり、前回同様、冬季大会と本大会を同一県で開催する「完全国スポ」です。

※2024年から「国民体育大会」の名称が「国民スポーツ大会」に変わりました。

デモンストレーションスポーツとは

国民スポーツ大会の実施競技の中には、子どもからご高齢の方まで県民の皆さんが気軽に参加できるデモンストレーションスポーツ、通称「デモスポ」と呼ばれる競技があります。健康づくりや体力の向上、世代間や地域間の交流の輪を広げることなどを目的として、皆さんもよく知っているスポーツから、青森県ならではのスポーツまで、さまざまな魅力ある39競技が29市町村で実施されます。

大会愛称

青の煌めきあおもり国スポ

青い空、青い海や湖、青い山並みなど美しく豊かな自然に恵まれた青森県で、あおもり国スポに参加する全ての人々が、交流を深め、感動を創出し、いきいきと煌めくような大会を目指します。

スローガン

翔ける未来へ縄文の風に乗って

縄文時代の遺跡が数多く存在する青森から、新たな歴史と感動を全国に向けて発信し、未来につなげていきたいという願いを込めています。

イメージソング「翔ける未来へ」



作詞：井元 仁江
作曲：T. Mikami
編曲：多田 慎也、島田 尚
歌唱：りんご娘
(ピンクレディ、
スターキングデリシャス、
はつ恋ぐりん、金星)

ダンス「青の煌めきダンス」



イメージソング「翔ける未来へ」にあわせ、振付けに青森県を表現するポーズやねぶたの跳人の動き、手話による表現などを盛り込んだ、青森らしいユニバーサルデザインダンスです。

公式マスコット



「アップリート君」

特徴ある県の形と、ハチマキの中央にある「りんご」で青森県を表現しています。

LINEスタンプも販売!



最新情報は公式アプリ・HP・SNSで!

公式アプリ



あおもり国スポ

検索

今すぐ無料ダウンロード!

県実行委員会
公式HP



X



Instagram



YouTube



目次

ごあいさつ	青の煌めきあおもり国スポ・障スポ実行委員会会長・・・ 2 青森県知事 宮 下 宗一郎
歓迎のことば	青の煌めきあおもり国スポ藤崎町実行委員会会長・・・ 3 藤崎町長 棚 内 伸 治
大会に寄せて	一般社団法人日本スポーツウエルネス吹矢協会・・・ 4 理事長 小田部 文 俊
競技会役員・競技役員	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
実施要項	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
競技のルール	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
競技日程・式典次第	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 10
会場配置図	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
参加選手一覧	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
組み合わせ表	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 14
競技の見方	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 15
競技会場アクセス図	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16

ごあいさつ



青の煌めきあおもり国スポ・障スポ
実行委員会会長

青森県知事 宮下 宗一郎

多くの県民の皆様にご参加をいただき、昭和100年記念青の煌めきあおもり国スポ「第80回国民スポーツ大会」のデモンストレーションスポーツとして、スポーツウエルネス吹矢大会が藤崎町において開催されますことを、心からお喜び申し上げます。

「青の煌めきあおもり国スポ」は、冬季大会と本大会を同じ県で開催する史上初の完全国体であった「あすなろ国体」以来、49年ぶりに青森県で開催される大会であり、大会名称が国民スポーツ大会に変更されてから、初めての“完全国スポ”となります。また、今年が昭和元年（1926年）から起算して満100年となる年であることから、国スポ・障スポに「昭和100年記念」の冠称を付しております。

デモンストレーションスポーツは、国スポの実施競技の一つであり、健康づくりや体力の向上、世代間や地域間の交流の輪を広げることなどを目的として、こどもから高齢者まで県民の皆様誰もが気軽に参加でき、楽しむことができる競技となっております。本県では5月から10月まで、皆様もよく知っているスポーツから青森県ならではのスポーツまで、魅力あふれる39競技が29市町村で実施されます。

青森県がスポーツで一つになる。県民の心も一つになる。そんな「青森新時代」にふさわしい国スポに向けて、多くの県民の皆様にご参加いただき、青森県を「青の煌めき」一色に染め上げ、このスポーツの祭典を盛り上げましょう。

結びに、本大会の開催にご尽力されました関係者の皆様にご心から感謝申し上げますとともに、本大会の御成功と本競技のますますの発展並びに参加される皆様の御健闘を心からお祈りいたします。

歓迎のことば



青の煌めきあおもり国スポ

藤崎町実行委員会会長

藤崎町長 棚内伸治

このたび、「青の煌めきあおもり国スポ」デモンストラーションスポーツスポーツウエルネス吹矢を、世界に誇るりんご「ふじ」発祥の地、藤崎町にて開催されますことをお喜び申し上げますとともに、県内各地よりお越しいただきました選手、監督、並びに関係者の皆様に、町民を代表し心より歓迎申し上げます。

藤崎町は、津軽平野の中央に広がる肥沃な大地と清らかな水に恵まれた自然豊かな町でございます。西には「津軽富士」と称される岩木山の雄大な姿を仰ぎ、四季折々に美しい風景が広がる穏やかな土地であります。この恵まれた環境のもと、1940年にりんご「ふじ」が誕生し、藤崎町の“藤”と、日本一の山“富士山”にちなんで命名されました。いまでは世界で最も広く栽培される品種となって、津軽から世界へと広がる実りの象徴として、多くの人々に親しまれております。

スポーツウエルネス吹矢は、呼吸と精神の集中を重んじ、心身を調和させる魅力ある競技であります。選手の皆様が日々積み重ねてこられた鍛錬は、この澄んだ津軽の空気のもとで、より一層の力となり、大きく花開くことでしょう。どうぞ、この藤崎の地において存分に力を発揮され、競技を通じて互いの友情と敬意を深め、心に残る大会となりますことを願っております。

結びに、本大会開催にあたり、多大なるご尽力を賜りました関係各位に深く感謝申し上げますとともに、皆様のご健勝とご多幸、そして本大会の盛会を心より祈念申し上げ、歓迎のことばといたします。

大会に寄せて



一般社団法人日本スポーツウエルネス吹矢協会
理事長

小田部 文俊

本日は第80回国民スポーツ大会「青の煌めきあおもり国スポ」デモンストレーションスポーツ「スポーツウエルネス吹矢大会」の開催に当たりまして、青森県及び藤崎町、そして青森県スポーツウエルネス吹矢協会の皆様に心から御祝いを申し上げます。

また、藤崎町にはスポーツウエルネス吹矢をご理解いただき、開催の労をとっていただきましたこと、心より感謝申し上げます。

ここ藤崎町で大会が開催されますことは、日本スポーツウエルネス吹矢協会にとりましても大変光栄なことで、この上ない喜びでございます。

青森県スポーツウエルネス吹矢協会の皆様、皆様の日ごろの熱心な活動や地域での交流に感謝申し上げます。そして準備から運営まで担っていただきました役員の皆様、本当にありがとうございます。

スポーツウエルネス吹矢は、性別や障がいの有無に関わらず、子どもから若者、高齢者まで世代を超えて、手軽に楽しめるユニバーサルスポーツであり、誰もが主役になれます。青森国スポの「スポーツを通じて国民の健康増進と体力の向上を目指す」というコンセプトはまさにスポーツウエルネス吹矢の活動の目的と一致しております。この思いを私たちみんなの力で実現して参りましょう。

そして私たちのスローガンである「笑顔でコミュニケーション」を通じて、仲間づくりや活力ある地域づくりをめざす生涯スポーツとして、これからも地道な活動して参りましょう。

選手の皆様には、日頃の練習の成果を発揮し、なにより楽しく思い出に残る大会になりますようお祈り申し上げます。

結びに、多大なるご支援とご協力を賜りました青森県、藤崎町の皆様に、重ねて感謝を申し上げますとともに、大会に関係するすべての皆様のご健勝とご活躍を祈念いたしまして大会開催へのメッセージに代えさせていただきます。

競技会役員

名誉会長
会長

棚内伸治
小田部文俊

競技役員

競技委員長
競技副委員長

三上優香里
青木拓 及川紀夫 坂口茂

審判長
審判員

野呂清
竹内信勝
菊池政孝
佐藤博信
福森勇行
柚憲喜美
野又輝美
星利一
長塚泰子
太田敏男
福森成子
工藤みどり
竹内和子
浅原雅子
森本記代子
佐藤祐一
千葉友雄
児玉純
谷川達雄

体験担当
記録集計

葛西征三
近村奈緒子
羽賀義易
小山内元歩
小松一幸
小山内信二
安田麻夕子
白崎勇忠
幸田知子
工藤知里

会場係

永田由美子
成田友子
赤平文弘
小川弘喜
三上康子
平田千秋子
高谷朋子
小野嘉次美
葛西鉄沙織
葛山内佳代子
葛西百合子
佐藤照美薫
竹谷陽子
小山内陽子
葛西百合子
佐藤照美薫
竹谷陽子
小山内陽子

広報委員
救護係
表彰

小山内陽子
三上康子
平田千秋子
高谷朋子
小野嘉次美
葛西鉄沙織
葛山内佳代子
岩谷眞佐子
木村広美
中沼晴子
菊池芙美子
三上津香子

総務

アトラクション
司会

実施要項

1 期 日	2026年5月17日（日）
	受付 9時30分
	開会式 10時00分
	競技開始 10時30分
	表彰式 14時00分

2 会 場 藤崎町 スポーツプラザ藤崎

3 種別及び参加人員

種 別		合 計（人）
個 人 戦	ジュニア（中学生以下男女混合）の部	
	男 子	6メートルの部
		8メートルの部
		10メートルの部
	女 子	6メートルの部
		8メートルの部
		10メートルの部
	G8（75歳以上男女混合）の部	
	一 般	男子の部
女子の部		
		80

4 競技上の規程及び方法

(1) 個人戦

ア 一般社団法人日本スポーツウエルネス吹矢協会競技規則及び審判規則に基づき実施する。

イ 第1位から第6位までの順位決定は、パーフェクト数の多い選手を上位とする。

パーフェクト同数の場合は、6ラウンドの得点が上位の者、それでも決まらない場合は、5、4とラウンドを下げて比較し、高い得点の選手を上位とする。それでも同点の場合は、年齢の高い選手を上位とする。

ウ 競技に使用する用具は、一般社団法人日本スポーツウエルネス吹矢協会認定の物とする。

(2) 体験会

スポーツウエルネス吹矢を体験する方を対象に、公認指導員が基本動作や吹き方を指導する。

5 選考方法

先着順とし、定員になり次第締め切る。

6 参加資格

(1) 青森県内に在住又は勤務しており、一般社団法人日本スポーツウエルネス吹矢協会認定用具を使用し活動している会員及び愛好者とする。

- (2) ジュニア（中学生以下）は、保護者の同意を得ること。

7 表彰

- (1) 各種別の第1位から第3位までに賞状及びメダル、副賞を授与する。
 (2) 各種別の第4位から第6位までに賞状を授与する。
 (3) 参加者全員に参加章を授与する。

8 参加申込方法

所定の「参加申込書」に必要事項を記入の上、2026年3月31日（火）までに下記宛てに持参、郵送、FAX、メールいずれかで提出すること。

申込先	宛先	提出部数
青森県スポーツウエルネス吹矢協会 会長 野呂 清	〒036-8102 青森県弘前市小比内五丁目12番5号 TEL 090-2604-2560 FAX 0172-75-4090(スポーツプラザ藤崎) E-mail jj7ihr-7@lemon.plala.or.jp	1部

- (1) 2026年3月1日（日）から受付を開始する。
 (2) 実施要項及び参加申込書については、青森県スポーツウエルネス吹矢協会から各支部及び各サークル宛てに2026年3月1日（日）までに送付する。
 (3) 参加申込書は、各支部、各サークルでとりまとめ（個人は直接）申込むこと。

9 参加負担金

- (1) 参加負担金は2,000円、障がい者及びジュニア（中学生以下）は、1,000円とする。
 (2) 参加負担金は、2026年4月6日（月）から4月17日（金）までに各支部、各サークルでとりまとめ（個人は直接）下記口座に振り込むこと。
 (3) 納入された負担金は、いかなる理由があっても返金しないものとする。

金融機関：ゆうちょ銀行 記号：18420 番号：14160421 口座名義：青森県スポーツウエルネス吹矢協会 <他の金融機関からのお振込み> 【店名】八四八 【店番】848 【預金種目】普通預金 【口座番号】14160421 【口座名義】青森県スポーツウエルネス吹矢協会 ※振込手数料は、各自ご負担をお願いいたします。

10 参加上の注意

- (1) 傷害保険については、主催者側で一括加入する。
 (2) 参加者は、各自の責任において健康管理に十分に配慮の上参加すること。

- (3) 競技実施中の傷害、疾病については、主催者側で応急措置は行うが、その後の処置については各自の責任において行うこと。当日は、マイナ保険証等を持参すること。
- (4) 中学生以下の者が参加する場合は、保護者の同意を得ること。
- (5) 競技フロアは飲食禁止のため、観客席又は、飲食可能な場所で飲食すること。
- (6) 所有物や貴重品については、各自責任をもって管理すること。万が一盗難や破損、紛失があっても主催者は一切責任を負わない。
- (7) 館内、館外すべて禁煙とする。
- (8) 会場内は、上履き用の運動靴を使用のこと。
- (9) その他、参加者は主催者側で規定する事項を遵守すること。
- (10) 会場までの移動は、各自とする。駐車場は限りがあるため、できる限り乗合せの上来場すること。

11 個人情報の取り扱いについて

参加申込書（同意書を含む。）に記載された個人情報については、以下の青の煌めきあおもり国スポに関する業務に使用する。また、申込み時点で本人の同意が得られたこととする。

- (1) 青の煌めきあおもり国スポへの参加意思及び参加人数の確認
- (2) 競技参加資格の確認（年齢、性別、所属、保護者の同意など）
- (3) 参加案内等の送付
- (4) 競技別プログラムの作成
- (5) 賞状等の筆耕
- (6) 競技結果、映像、写真の記録業務への使用及び広報誌、インターネット等への掲載

12 その他

荒天時及び不測の事態が起こった場合には、主催者が開催の有無を決定し、各支部又は、申込み責任者にメールにより連絡する。主催者から参加者に対して、個別に電話連絡はしない。

競技のルール

■競技部門

個人戦 6ラウンド (30本/人)

①	ジュニアの部 (中学生以下)	男女混合	
②	6mの部 (無級～1級)	男子の部	女子の部
③	8mの部 (初段～二段)	男子の部	女子の部
④	10mの部 (三段以上)	男子の部	女子の部
⑤	G8の部 (75歳以上有段者)	男女混合	
⑥	一般の部	男子の部	女子の部

■ルール

(1) ラウンド

ア 競技開始前に試矢 (トライアル) 3本を吹くことができる。

イ 一人1ラウンド吹き交代する方法で行う。

ウ 3分以内に、5本吹き1ラウンドとする。3分以内に基本動作「1礼をする」から「8礼をする」までを行うものとする。

エ 競技進行は、競技進行係の「用意 → はじめ → 30秒前 → 3分間経過 → 終了 (撥ね矢が有る場合吹き直し終了時点)」と合図することにより競技を進行する。

オ 5本吹き終わりましたら一礼して筒を持ったまま一步下がって待機し、競技進行係の合図に従い筒をクリーニングした後、点数の確認をして下さい。

カ 1ラウンドに5本を越えて吹いた矢は、高得点順に超えた本数分を無効とする。

キ 競技は1ラウンド5本で6ラウンド (30本) 行い、その合計得点で順位を決める。

ク 同一クラスで同点の場合は、以下の手順により順位を決定する。

- ・ パーフェクトの多い選手を上位とする。
- ・ パーフェクトが同数の場合は、第6ラウンドの得点の高い選手を上位とし、それでも決まらない場合は、第5、第4、第3、第2、及び第1ラウンドの順に比較し、高い得点の選手を上位とする。

(2) 撥ね矢

ア 的及び的ベース (33cm四方) 又は先着の矢に当たって撥ね返った矢は撥ね矢となる。

イ 撥ね矢の場合3本までは、そのまま吹き直しを行って下さい。

ウ 矢は、8本以上携行して下さい。手持ちの矢がなくなった時点でラウンドは終了となる。

エ 撥ね矢を審判員が認めたときは、吹き直すことができる。

(3) 判定、採点

ア 採点はレーン審判員が採点、記録し、選手に告知する。

※ 競技は (一社) 日本スポーツウエルネス吹矢協会競技規則に則り行います。

競 技 日 程

開 会 式	10 時 00 分～10 時 30 分
競 技	10 時 30 分～13 時 30 分
結 果 集 計	13 時 30 分～14 時 00 分
アトラクション	13 時 40 分～14 時 00 分
表 彰 式	14 時 00 分～14 時 30 分
体 験 コ ー ナ ー	10 時 30 分～14 時 00 分

式 典 次 第

■ 開会式 次第

- 1 大会開会宣言
- 2 競技団体挨拶
- 3 歓迎の挨拶
- 4 来賓紹介
- 5 競技説明・注意事項
- 6 選手宣誓
- 7 スポーツウエルネス吹矢体操
- 8 始矢式

■ 表彰式 次第

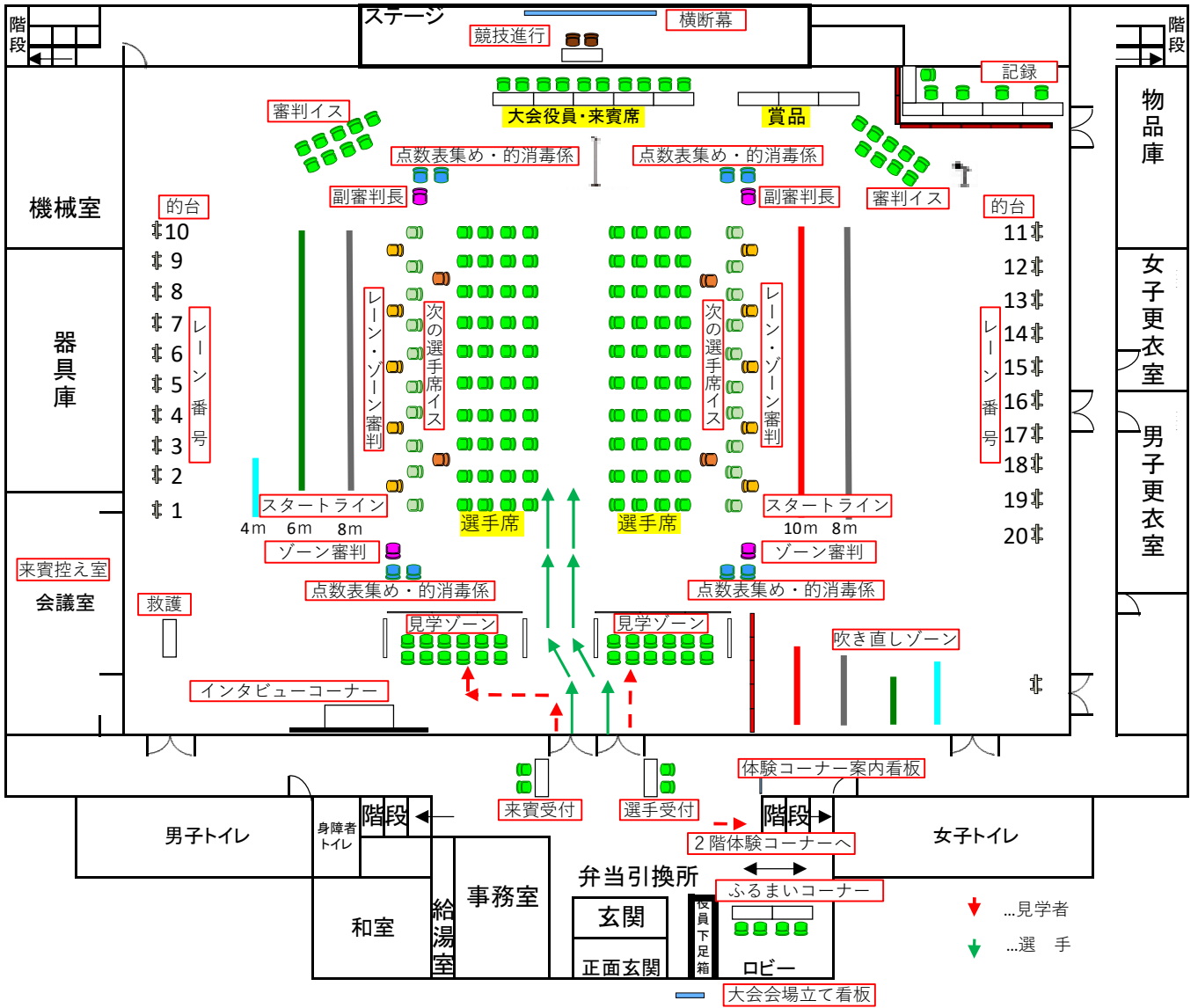
- 1 成績発表
- 2 表彰

■ 閉会式 次第

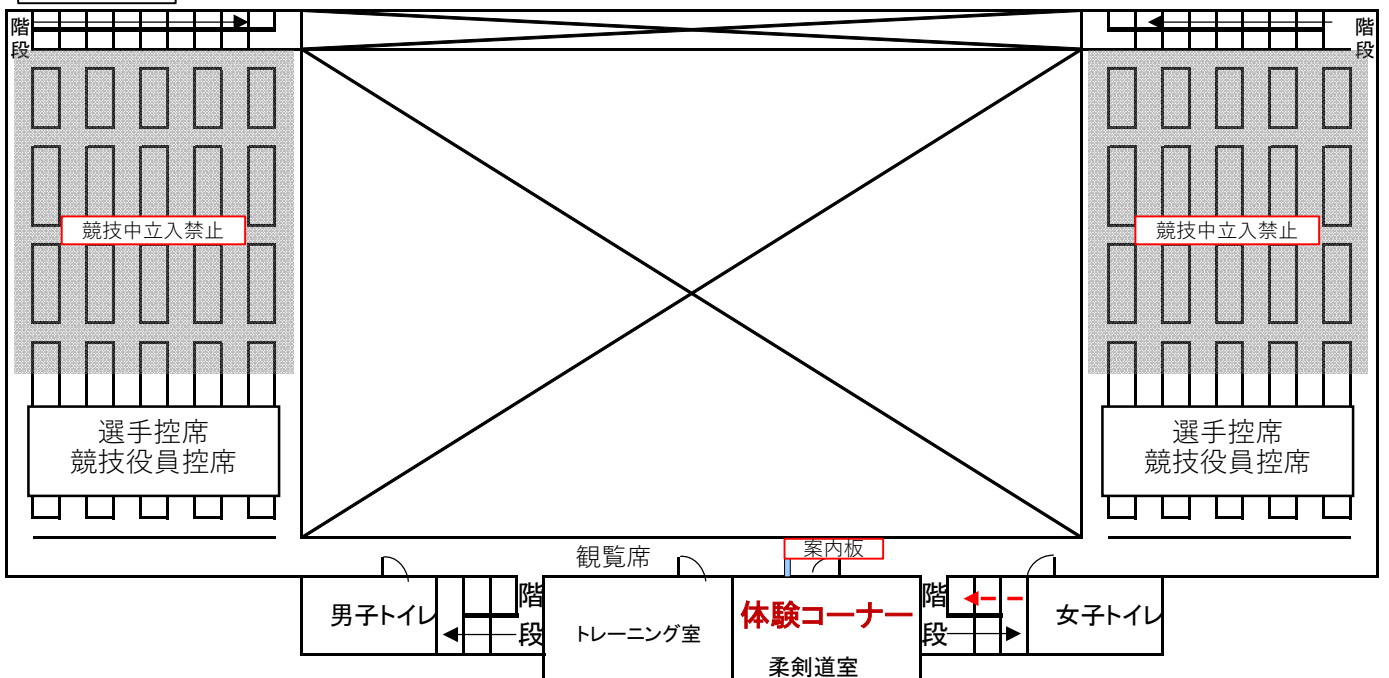
- 1 講評
- 2 大会閉会宣言

会場配置図

1階 配置図



2階 配置図



参加選手一覧

番号	支部	団体名	氏名	性別	段級位	距離m	レーン	順番
1	ふじさきいきいき支部		小野 嘉次	男	四段	10	11	4
2			三上 美津子	女	三段	10	11	3
3			赤平 文弘	男	初段	8	11	1
4			福井 郁子	女	GS二段	G8	11	2
5			工藤 妃奈音	女	1級	6	1	3
6			三浦 英子	女	初段	8	9	3
7			三浦 恵子	女	無級	6	2	2
8			加福 恒紀	男	初段	8	12	1
9			新岡 弘志	男	2級	6	8	2
10			下山 博之	男	無級	6	7	2
11			下山 美雪	女	無級	6	3	2
12			鳴海 三重子	女	一般	8	6	4
13			小林 明美	女	一般	8	7	4
14			高谷 栄子	女	一般	8	8	4
15			小玉 敦子	女	一般	6	2	1
16			木村 育子	女	一般	6	3	1
17			松山 満	男	一般	6	4	1
18			小杉 俊平	男	一般	4	1	1
19			葛西 瑛斗	男	一般	4	1	2
20	八戸かもめ支部		西館 喜代美	男	五段	G8	12	2
21			佐々木 久之	男	五段	G8	13	2
22			小渡 廣	男	三段	G8	14	3
23			高橋 善役	男	二段	8	13	1
24			西村 哲	男	二段	G8	15	3
25			副島 泰博	男	1級	6	6	2
26			松浦 静夫	男	初段	8	14	2
27			斉藤 行夫	男	一般	6	5	4
28			阿部 正一	男	初段	G8	17	4
29			石橋 良子	女	一般	6	1	4
30	フルーツの郷南部支部		水梨 正夫	男	GS五段	G8	16	3
31			大澤 みち子	女	五段	10	12	4
32			馬場 せい子	女	二段	8	10	3
33			中村 哲子	女	二段	8	9	4
34			中川原 茂夫	男	二段	8	18	2
35			高崎 億子	女	二段	8	10	4
36			小泉 信雄	男	GS四段	G8	17	3
37			中野 とよ子	女	1級	6	3	3
38			松尾 明子	女	1級	6	2	3
39			八重倉 幸子	女	2級	6	2	4
40			中村 みつ子	女	1級	6	3	4

番号	支部 団体名	氏名	性別	段級位	距離m	レーン	順番
41	フルーツの郷南部 支部	奥瀬 敦子	女	1級	6	4	4
42		照井 美由紀	女	1級	6	5	3
43		野月 文男	男	初段	8	19	2
44		村戸 公博	男	2級	6	8	3
45		林 弘子	女	2級	6	6	3
46		磯川 聖子	女	無級	6	7	3
47		じよっぱり弘前 支部	竹谷 薫	男	五段	10	14
48	中沼 晴子		女	五段	10	16	4
49	高谷 朋子		女	三段	10	15	4
50	植松 秀三		男	二段	8	15	2
51	松岡 加津子		女	二段	8	16	1
52	成田 真理子		女	初段	8	17	1
53	阿保 晃範		男	初段	8	13	3
54	石戸谷 るり子		女	初段	8	18	1
55	石戸谷 孝		男	初段	8	14	1
56	葛西 久志		男	初段	8	15	1
57	葛西 敦子		女	初段	8	19	1
58	赤石 和彦		男	初段	8	16	2
59	三浦 富士子		女	2級	6	4	2
60	水永 恵子		女	無級	6	5	1
61	浅原 喜美雄		男	三段	G8	18	3
62	古川 いづみ		女	一般	6	6	1
63	小山 博文		男	一般	8	17	2
64	みちのく青森クラブ 支部	菊池 芙美子	女	初段	8	20	2
65		舘山 文弘	男	五段	10	13	4
66		佐藤 裕子	女	1級	6	7	1
67		小倉 敏夫	男	1級	6	8	1
68		雪田 恵美子	女	2級	6	9	1
69		三上 昭子	女	2級	6	10	1
70		松下 秀子	女	1級	6	10	2
71		田澤 祐子	女	1級	6	9	2
72		畑中 勝雄	男	2級	6	5	2
73		りんご弘前支部	北 武	男	五段	G8	19
74	三浦 俊介		男	三段	G8	20	3
75	高松 良幸		男	初段	8	20	1
76	二瓶 生大		男	三段	10	12	3
77	三上 均		男	2級	6	4	3

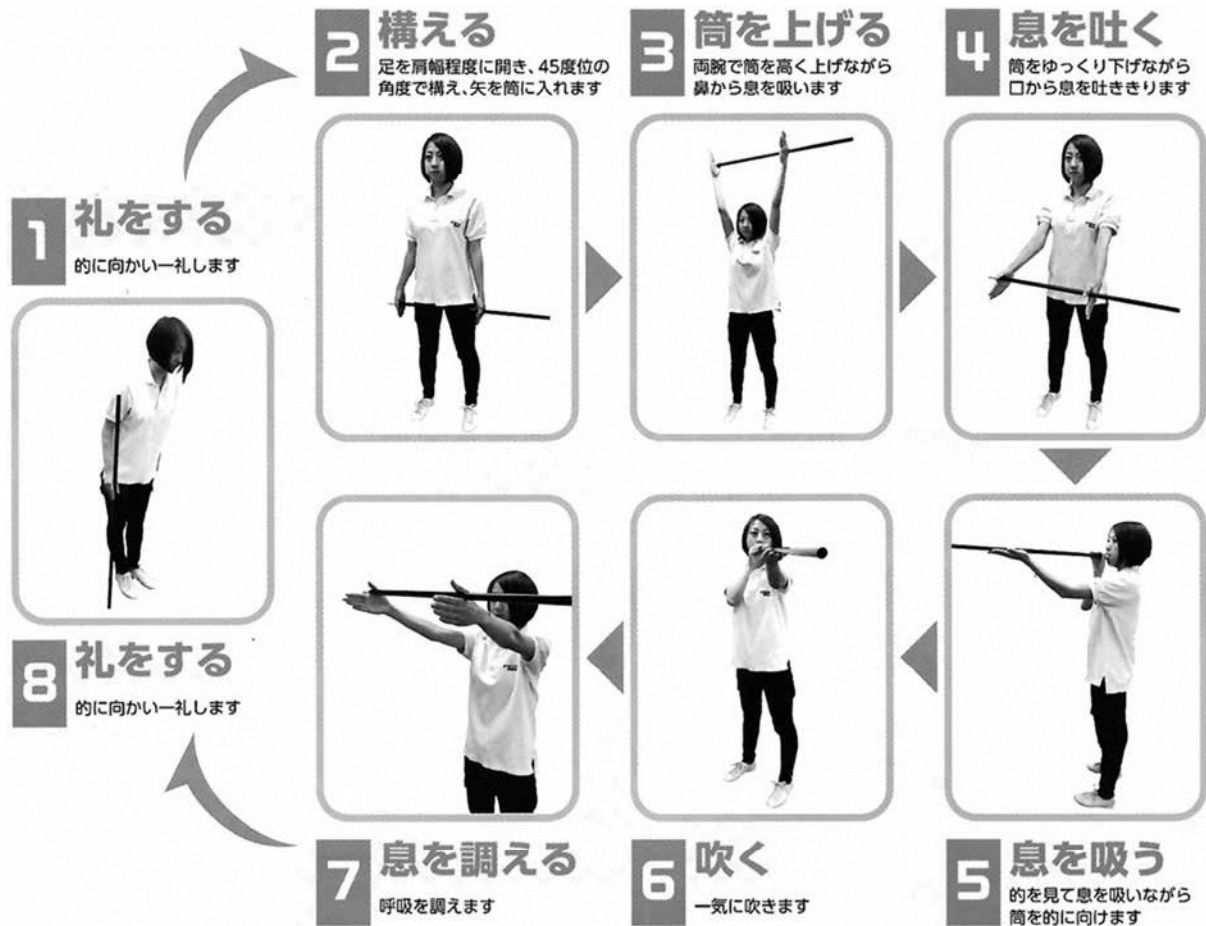
組 み 合 わ せ 表

レーン 番号	1組 m	2組 m	3組 m	4組 m
1	小杉 俊平 4 ふじさきいきいき支部	葛西 瑛斗 4 ふじさきいきいき支部	工藤 妃奈音 6 ふじさきいきいき支部	石橋 良子 6 八戸かもめ支部
2	小玉 敦子 6 ふじさきいきいき支部	三浦 恵子 6 ふじさきいきいき支部	松尾 明子 6 フルーツの郷南部支部	八重倉 幸子 6 フルーツの郷南部支部
3	木村 育子 6 ふじさきいきいき支部	下山 美雪 6 ふじさきいきいき支部	中野 とよ子 6 フルーツの郷南部支部	中村 みつ子 6 フルーツの郷南部支部
4	松山 満 6 ふじさきいきいき支部	三浦 富士子 6 じよっぱり弘前支部	三上 均 6 りんご弘前支部	奥瀬 敦子 6 フルーツの郷南部支部
5	水永 恵子 6 じよっぱり弘前支部	畑中 勝雄 6 みちのく青森クラブ支部	照井 美由紀 6 フルーツの郷南部支部	斎藤 行夫 6 八戸かもめ支部
6	古川 いづみ 6 じよっぱり弘前支部	副島 泰博 6 八戸かもめ支部	林 弘子 6 フルーツの郷南部支部	鳴海 三重子 8 ふじさきいきいき支部
7	佐藤 裕子 6 みちのく青森クラブ支部	下山 博之 6 ふじさきいきいき支部	磯川 聖子 6 フルーツの郷南部支部	小林 明美 8 ふじさきいきいき支部
8	小倉 敏夫 6 みちのく青森クラブ支部	新岡 弘志 6 ふじさきいきいき支部	村戸 公博 6 フルーツの郷南部支部	高谷 英子 8 ふじさきいきいき支部
9	雪田 恵美子 6 みちのく青森クラブ支部	田澤 祐子 6 みちのく青森クラブ支部	三浦 英子 8 ふじさきいきいき支部	中村 哲子 8 フルーツの郷南部支部
10	三上 昭子 6 みちのく青森クラブ支部	松下 秀子 6 みちのく青森クラブ支部	馬場 せい子 8 フルーツの郷南部支部	高崎 億子 8 フルーツの郷南部支部
11	赤平 文弘 8 ふじさきいきいき支部	福井 郁子 8 ふじさきいきいき支部	三上 美津子 10 ふじさきいきいき支部	小野 嘉次 10 ふじさきいきいき支部
12	加福 恒紀 8 ふじさきいきいき支部	西館 喜代美 8 八戸かもめ支部	二瓶 生大 10 りんご弘前支部	大澤 みち子 10 フルーツの郷南部支部
13	高橋 善役 8 八戸かもめ支部	佐々木 久之 8 八戸かもめ支部	阿保 晃範 8 じよっぱり弘前支部	館山 文弘 10 みちのく青森クラブ支部
14	石戸谷 孝 8 じよっぱり弘前支部	松浦 静夫 8 八戸かもめ支部	小渡 廣 8 八戸かもめ支部	竹谷 薫 10 じよっぱり弘前支部
15	葛西 久志 8 じよっぱり弘前支部	植松 秀三 8 じよっぱり弘前支部	西村 哲 8 八戸かもめ支部	高谷 朋子 10 じよっぱり弘前支部
16	松岡 加津子 8 じよっぱり弘前支部	赤石 和彦 8 じよっぱり弘前支部	水梨 正夫 8 フルーツの郷南部支部	中沼 晴子 10 じよっぱり弘前支部
17	成田 真理子 8 じよっぱり弘前支部	小山 博文 8 じよっぱり弘前支部	小泉 信雄 8 フルーツの郷南部支部	阿部 正一 8 八戸かもめ支部
18	石戸谷 るり子 8 じよっぱり弘前支部	中川原 茂夫 8 フルーツの郷南部支部	浅原 喜美雄 8 じよっぱり弘前支部	
19	葛西 敦子 8 じよっぱり弘前支部	野月 文男 8 フルーツの郷南部支部	北 武 8 りんご弘前支部	
20	高松 良幸 8 りんご弘前支部	菊池 芙美子 8 みちのく青森クラブ支部	三浦 俊介 8 りんご弘前支部	

競技の見方

スポーツウエルネス吹矢は1998年に日本で生まれた健康を目的としたスポーツです。基本動作は「礼に始まり礼に終わる」一連の動作の中で、この動作が美しい形を作り深い呼吸をもたらし、集中力を高めて体に活力をもたらします。

【基本動作】 スポーツウエルネス吹矢の基本動作は下図の通りです。



【用具】

- ・筒：筒の長さは、120 cmまたは100 cmの2種類で、本人の申告によります。
- ・矢：矢はプラスチックフィルムでできた長さ約20 cm、重さ2 g以下です。
- ・的：縦横33 cmの中に、中心から半径3 cm毎に7点白、5点赤、3点白、1点黒の丸があり、黒丸の外に刺さった矢は0点です。
 的の高さは、床からの的中心まで160 cmと130 cmがあり、本人の申告によります。

【競技】

- ・スタートラインからの的までの距離は5~10mに設定され、自分の実力に応じた距離から吹きます。3分以内に1ラウンド5本を吹き、その得点の合計で競います。
- ・境目に刺さった矢は高い方の得点になります。矢が的に当たって跳ね、「跳ね矢」と判定された場合は吹き直しとなります。
- ・本大会では6ラウンドの合計点で競います。1ラウンド5本7点の円内に刺さると満点の35点になり、パーフェクトとなります。

競技会場アクセス図

1 競技会場

施設名：スポーツプラザ藤崎

住所：〒038-3803 青森県南津軽郡藤崎町大字西豊田一丁目1番地

TEL 0172-75-3323 FAX 0172-75-4090

・競技会場までのアクセス

鉄道駅 (普通列車での所要時間)

- ・藤崎駅【五能線】(弘前駅から約20分(五能線直通))
(弘前駅から約20分(奥羽本線※川部駅乗換⇒五能線))
(新青森駅から約50分(奥羽本線※川部駅乗換⇒五能線))
- ※藤崎駅から競技会場までは徒歩約10分(駅に隣接する「西豊田地下道」経由)

- ・川部駅【奥羽本線】(川部駅から約5分(タクシー利用))
- ・北常盤駅【奥羽本線】(北常盤駅から約10分(タクシー利用))

自動車 (各市役所から競技会場までの距離)

- ・弘前市から約9km(国道7号経由)
- ・青森市から約36km(国道7号経由)
- ・黒石市から約10km(国道110号経由)

高速IC (東北自動車道ICから競技会場までの距離)

- ・大鰐弘前ICから約17km(国道7号経由)
- ・黒石市ICから約13km(国道102号経由)

空港 (空港から競技会場までの距離)

- ・青森空港から約22km(国道7号経由)



NO! スポハラ

スポーツ・ハラスメント（暴力、暴言、ハラスメント^{など}）に、
みんなが『NO！』と言う社会を目指して

『スポハラ（スポーツ・ハラスメント）』とは？

「スポハラ（スポーツ・ハラスメント）」とは、スポーツの現場において、「暴力」、「暴言」、
「ハラスメント」、「差別」など“安全・安心にスポーツを楽しむことを害する行為”のことです。

指導者と指導を受ける者との関係のみならず、スポーツの現場における関係者の誰によっても、
また誰に対してであっても、スポハラは起こりえます。





NO!
スポハラ

スポーツ・ハラスメント
(暴力・暴言・ハラスメントなど)に、
みんなが『NO!』と言う社会を目指して



ぼうりょくこういとうそうだんまどぐち
スポーツにおける暴力行為等相談窓口

相談員



りようかのう
どなたでもご利用可能!

きがる そうだん
お気軽にご相談ください

スポーツにおける暴力行為等根絶宣言・
スポーツ・インテグリティ確保に関する協力覚書»

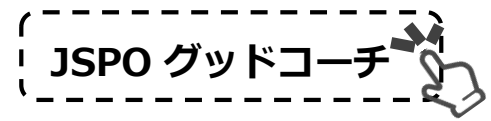


『スポハラ』根絶に向けた取り組み



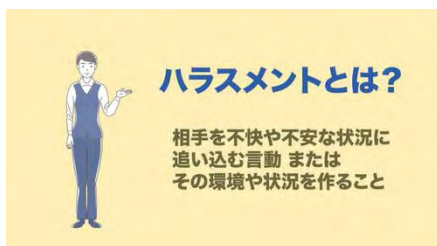
JSPPO
Japan Sport Association

グッドコーチとして適切に対応するための動画・ワークブックの公開

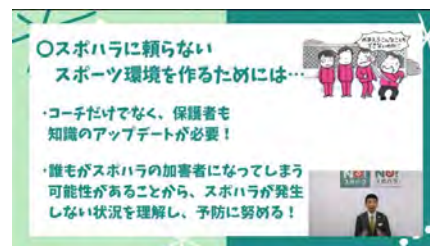


スポーツ現場におけるハラスメント防止動画・情報発信動画の公開

<スポーツ現場におけるハラスメント防止動画>



<「スポハラ」に関する情報発信動画>



スポーツ・ハラスメント防止・啓発セミナーの実施

<令和6（2024）年度の様子（計4会場で開催）>



各種事業における「NO！スポハラ」活動の周知

<国民スポーツ大会での活動紹介ブース>



<「NO！スポハラ」活動横断幕の掲出>



アスリートの盗撮、 写真・動画の悪用、 悪質なSNS投稿は 卑劣な行為です。

スポーツは、子供から大人まで誰もが楽しめるものです。そのためにも安心してスポーツに取り組める環境を守っていく必要があります。盗撮はもちろん、アスリートの写真・動画を使用した性的目的のSNS投稿やWEB掲載は、アスリート、更には多くのファン、家族、関係者を傷つける絶対に許されない卑劣な行為です。すべてのアスリートが競技に集中し、スポーツを心から楽しめる環境を守るため、スポーツ界全体でこの問題に取り組みます。

- ▶ 大会における盗撮防止事例を共有し、各大会での防止策の取り組みを後押しします。
- ▶ 研修等を通じ、アスリート自身がネットやSNSで身を守る必要性を啓発していきます。
- ▶ SNS投稿やWEB掲載の実態把握に努め、関係機関に共有していきます。

この問題を解決するには皆様のご理解が欠かせません。

これからも安心してスポーツができる環境を守るために、ご理解ご協力をお願いいたします。

安全な環境を、すべてのスポーツ愛好者のために。 SAVE ATHLETES, SAVE SPORT.

大会会場で盗撮等が疑われる行為を見かけましたら大会主催者にお知らせください。

アスリートを傷つける性的目的のSNS投稿やWEB掲載を見かけましたら下記サイトよりご連絡ください。今後の対応に活用するとともに、悪質な事例については当局への通報も検討します。

<https://www.joc.or.jp/about/savesport/>



- ▶ 盗撮は迷惑防止条例で犯罪として処罰される可能性があります。
- ▶ SNS等で本人の名誉を傷つける書き込みは犯罪(名誉毀損罪)として処罰される可能性があります。
- ▶ 匿名による投稿であっても、法的手続により、投稿者が特定され、損害賠償請求の対象になる可能性があります。

競技会場地マップ

Venue map

国スポ	正式競技(37)	特別競技(1)	公開競技(7)	デモンストレーションスポーツ(39)	冬季正式競技(3)
障スポ	正式競技(14)	オープン競技(3)	<small>(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</small>		

東青地域

- 青森市**
- 国スポ総合開閉会式
 - 障スポ開閉会式
 - 陸上競技
 - 水泳(競泳)
 - 水泳(水球)
 - 水泳(アーティスティックスイミング)
 - 水泳(オープンウォータースイミング)
 - テニス
 - バレーボール(6人制)
 - バレーボール(ビーチバレーボール)
 - ハンドボール
 - ソフトテニス
 - 卓球
 - 軟式野球
 - ライフル射撃(25m)
 - ラグビーフットボール(15人制)
 - スポーツクライミング(リード・ボルダー)
 - アーチェリー
 - ゴルフ
 - トライアスロン
- ウォークビンゴ
- カーリング
- ソフトバレーボール
- ターゲット・バードゴルフ
- ドッジボール
- 年齢別ソフトテニス
- 年齢別テニス
- ふれあいボウリング
- ユニバーサルホッケー
- ラージボール卓球
- ダンススポーツ
- 陸上競技(身・知)
- 水泳(身・知)
- アーチェリー(身)
- 卓球(身・知・精)
- サウンドテーブルテニス(身)を含む。

- 平内町**
- ゴルフ
 - 綱引
- 今別町**
- 年齢別バドミントン

- 蓬田村**
- モルック
- 外ヶ浜町**
- ベタンク

下北地域

- むつ市**
- ローイング
 - バスケッボール
 - セーリング
 - フェンシング
 - フライングディスク
 - バスケッボール(知)
- 大間町**
- ウォーキング
- 東通村**
- ソフトバレーボール
- 風間浦村**
- ノルディックウォーキング
- 佐井村**
- ふれあいソフトボール



上北地域

- 十和田市**
- サッカー
 - バスケッボール
 - 相撲
 - ゲートボール
 - バウンドテニス
 - パークゴルフ
 - Let's Enjoy バウンドテニス
 - バレーボール(身)
- 三沢市**
- ホッケー
 - バスケッボール
 - 軟式野球
 - ソフトボール
 - 銃剣道
 - 武術太極拳
 - いきいき太極拳
 - スケート(ショートトラック)
 - アイスホッケー
 - ボウリング(知)
 - 車いすバスケッボール(身)
 - デフボウリング(身)
- 野辺地町**
- ハンドボール
- 七戸町**
- 剣道
 - ブラインドテニス(身)
- 六戸町**
- 軟式野球
- 横浜町**
- マラソン
- 東北町**
- ソフトボール
 - 女子ソフトボール
 - ソフトボール(知)
- 六ヶ所村**
- ホッケー
 - 軟式野球
- おいらせ町**
- 軟式野球
 - スポーツチャンバラ
 - ファイン・ボール
 - ブラインドベースボール(身)
 - ファイン・ボール(身)

西北地域

- 五所川原市**
- バレーボール(6人制)
 - バレーボール(精)
- つがる市**
- バレーボール(6人制)
 - 柔道
 - バレーボール(知)

- 鱈ヶ沢町**
- マスターズスイミング
- 深浦町**
- ノルディックウォーキング

- 板柳町**
- ふれあいゲートボール
 - ウォーキング
- 鶴田町**
- マラソン&ウォーキング
- 中泊町**
- ビーチサッカー

中南地域

- 弘前市**
- 体操(競技)
 - 体操(新体操)
 - 体操(トランポリン)
 - ソフトボール
 - 弓道(近的・遠的)
 - ライフル射撃(50m, 10m, BR・BP)
 - 空手道
- 黒石市**
- バドミントン
- 西目屋村**
- カヌー(スプリント)
 - カヌー(スラローム・ワイルドウォーター)
- 大鰐町**
- パラグライディング
 - オリエンテーリング
 - スキー(ジャイアントスラローム)
 - スキー(クロスカントリー)

- 平川市**
- ウェイトリフティング
 - グラウンド・ゴルフ
 - エアロビック
 - インディアカ
- 藤崎町**
- なぎなた
 - パワーリフティング
 - スポーツウエルネス吹矢
- 田舎館村**
- ユニカール

三八地域

- 八戸市**
- サッカー
 - バスケッボール
 - レスリング
 - 自転車(トラックレース)
 - ソフトボール
 - ラグビーフットボール(7人制)
 - ボウリング
 - 空道
 - スケート(スピード)
 - スケート(フィギュア)
 - アイスホッケー
 - サッカー(知)
 - フットソフトボール(知)
- 三戸町**
- パークゴルフ
- 五戸町**
- サッカー
- 田子町**
- マラソン
- 南部町**
- サッカー
- 階上町**
- 自転車(ロードレース)
 - フロアボール
- 新郷村**
- エンジョイ!グラウンド・ゴルフ

県外

- 宮城県利府町**
- 水泳(飛込)
- 山梨県北杜市**
- 馬術
- 秋田県鹿角市**
- スキー(スペシャルジャンプ)
 - スキー(コンパインド)



青の煌めきあおもり国スポ

2026

翔ける未来へ縄文の風に乗って
第80回国民スポーツ大会

健康そして
「ウェルネス」を目指して

一般社団法人日本スポーツウェルネス吹矢協会

スポーツウェルネス吹矢で
心身の健康、
生活の質の向上、
生きがいの創造
で楽しい生活を送りましょう。



ご参加ありがとうございました。