



2026

AOMORI

青の煌めきあおもり国スポ



公式マスコット
「アップリート君」

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

カーリング競技

会 期 7.11 (土)

会 場 オカでんアリーナカーリング場

主 催 公益財団法人日本スポーツ協会・文部科学省・青森県・青森市

主 管 青森県カーリング協会



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



Q 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



YouTube



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、カーリングが青森市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、今年は昭和元年（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・障スポ
青森市実行委員会会長

青森市長 にし ひで き 記

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カーリング競技会が、県内各地から多くの参加者及び関係者の皆様をお迎えし、青森市にて開催できますことを大変嬉しく思います。

カーリングは 2 チームが氷上で交互にストーンを投げ、円形の「ハウス」の中心に最も近いストーンを置いた方が得点するスポーツで、その戦略性の高さから「氷上のチェス」とも呼ばれています。本市は国内でも数少ない屋内カーリング場「オカでんアリーナ」を有しており、市民に広く親しまれています。

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として、本市ではカーリングをはじめ 11 競技が開催されます。デモンストレーションスポーツは、年齢や性別を問わず県民が気軽に参加できるものであり、この大会が世代間の交流や健康づくりのきっかけとなることを期待しております。

さて、本市では今年、デモンストレーションスポーツに続き、9 月 3 日から 10 月 19 日にかけて国スポ正式競技 14 競技を開催します。また 10 月 23 日から 26 日にかけては障スポ正式競技 4 競技が本市で繰り広げられます。

国内トップレベルの競技を間近で観戦する絶好の機会であり、皆様がスポーツの楽しさや素晴らしさを実感し、心に残るような大会となることを心から願っております。

結びに、本大会の開催に御尽力いただいた関係者の皆様に敬意を表し、深く感謝申し上げますとともに、参加される皆様の御活躍と大会の成功を祈念申し上げ、歓迎のことばといたします。

競 技 会 役 員

2026年6月2日現在
(順不同・敬称略)

名誉会長
会 長
副 会 長
顧 問
参 与

西 秀 記
日 下 稔
柿 崎 泰 明
奈良岡 隆
赤 平 勇 人
大 矢 保
軽 米 智雅子
工 藤 健
関 貴 光
中 田 靖 人
藤 田 誠
山 本 武 朝
齋 藤 美 鈴
横 山 英 大
金 谷 浩 光
白 戸 高 史
大久保 文 人
今 国 弘
太 田 直 樹
高 野 雅 子
一 戸 善 正
大 瀬 良 一
井戸端 隆 雄
高 橋 修 一
川 浪 泰 浩
今 卓 也
盛 健 一
工 藤 智 久
成 田 幾 末
船 木 一 人
田 澤 康 治
打 谷 桂 子

工 藤 拓 実
工 藤 裕 司
小豆畑 緑
小熊 ひと美
木 戸 喜美男
工 藤 夕 介
相 馬 純 子
中 村 美津緒
万 徳 なお子
渡 部 伸 広
松 浦 淳
横 内 修
千 葉 康 伸
大久保 綾 子
木 村 颯 希
佐々木 正 幸
遠 嶋 祥 剛
齊 藤 寿 一
山 本 知 也
諏 訪 正 徳
中 村 雅 彦
菅 原 文 子
相 馬 克 典
花 田 惇
中 村 紀 徳
大 西 透 信
佐々木 重 光

中 田 真紀子

天 内 慎 也
小 倉 尚 裕
木 下 靖
里 村 誠 悦
竹 山 美 虎
奈 良 祥 孝
村 川 みどり
土 岐 志 麻
川 村 仁
鈴 木 裕 司
齋 藤 賢 剛
佐 藤 秀 彦
土 岐 政 温
泉 宏 明
船 橋 正 明
佐々木 和 人
前 田 濟
今 井 正 樹
服 部 一 雄
中 嶋 與志久
黒 丸 健 吾
高 橋 秀 親
白 鳥 晶 司
北 畠 滋 郎
森 隆

蛭 名 和 子
柿 崎 孝 治
木 村 淳 司
澁 谷 洋 子
舘 山 善 也
花 田 明 仁
山 田 千 里
天 内 博 康
赤 坂 寛
小 野 正 貴
中 村 敦
横 内 信 満
奈 良 英 文
角 田 毅
舘 山 公
倉 橋 純 造
津 島 淳
河 野 満
正部家 淳 司
長 尾 信
中 川 伸 吾
佐 藤 健 一
小 形 峰 雄
福 田 真奈美

委 員 長
副委員長
委 員

競 技 役 員

2026年6月2日現在
(順不同・敬称略)

競技委員長

小 島 樹 里

競技補助員

青 山 由 夏

工 藤 安 祈 子

滝 本 正 喜

濱 舘 千 鶴 子

蒔 苗 新 一

浅 木 尚 樹

斎 藤 遥 大

千 葉 正 幸

藤 村 正 貴

横 内 艶 子

伊 藤 薫

鈴 木 泉

十 川 聡 子

船 木 一 人

高 坂 一 徳

高 田 睦

中 村 義 人

船 木 志 津 子

表彰式 次第

日 時：2026 年 7 月 12 日（日）18 時

場 所：オカでんアリーナ 多目的運動場（カーリング場）2F 観覧席

1 成績発表

2 表 彰	優 勝
	準優勝
	第 3 位

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 【 カーリング 】

タイムスケジュール

月日(曜)	開始時間 (前練習)	Aシート	Bシート	Cシート	Dシート
7月11日 (土)	9:00～	受け付け (2階観覧席)			
	9:10～	チームミーティング・開会式 (2階観覧席) 各チーム2名まで			
	R1 (9:35) 10:00	I 4 ① - ④	I 3 ② - ③	II 14 ⑥ - ⑨	II 13 ⑦ - ⑧
	11:35	アイスメイク≪60分≫			
	R2 (12:35) 13:00	II 19 ⑩ - ⑧	II 11 ⑥ - ⑦	I 9 ⑤ - ③	I 1 ① - ②
	14:35	アイスメイク≪60分≫			
	R3 (15:35) 16:00	I 5 ④ - ②	I 7 ⑤ - ①	II 15 ⑨ - ⑦	II 17 ⑩ - ⑥
	17:35	アイスメイク≪60分≫			
	R4 (18:35) 19:00	II 12 ⑧ - ⑥	II 20 ⑨ - ⑩	I 2 ③ - ①	I 10 ④ - ⑤
7月12日 (日)	18:00	表彰式・閉会式 (2階観覧席)			

1) 「時間」欄上段は試合前練習開始時間、下段は試合開始時間。

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 【 カーリング 】

■ブロックチーム分け

番号	Iブロック	番号	IIブロック
①		⑥	
②		⑦	
③		⑧	
④		⑨	
⑤		⑩	

■ Iブロック

番号	①	②	③	④	⑤
①		1	2	4	7
②			3	5	8
③				6	9
④					10
⑤					

■ IIブロック

番号	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
⑥		11	12	14	17
⑦			13	15	18
⑧				16	19
⑨					20
⑩					

競技の見方

カーリングは、氷上でストーンを滑らせて約37m先にある円（ハウス）の中心に近づけ、得点を競い合うスポーツです。高度な戦略とチームワークが必要とされることから、「氷上のチェス」とも呼ばれています。

今大会は、男女2人ずつの4人制ミックスカーリングです。ルールや試合の流れ、観戦が楽しくなる注目ポイントを分かりやすく解説します。

1. 得点の数え方（ここが一番のポイント!）

カーリングの得点計算は、野球やサッカーと違って「そのエンドの最後にまとめて計算」します。

＜得点できるのは1チームだけ＞

両チームがすべてのストーンを投げ終えた後、ハウス（円）の中心に最も近いストーンを置いているチームだけがそのエンドの勝者となり、得点を得ます。

＜点数の決まり方＞

勝ったチームは、「相手の最も中心に近いストーン」よりも内側（中心寄り）にある自チームのストーンの数だけ点数が入ります（1個につき1点）。

負けたチームは、ハウス内にどれだけストーンが残っていても一律0点です。

2. 試合の流れと基本ルール

＜エンド（回）の構成＞

今大会は、一試合6エンドで実施されます。

＜投球数＞

1チーム4人がそれぞれ2投ずつ、両チーム交互に投げます。

1エンドで、両チーム合わせて計16投します。

4人制ミックスカーリングでは、同じチームの男女が交互に投げます。

＜先攻と後攻＞

第1エンドの先攻・後攻は試合前のドロウ（練習投球）などで決めます。

第2エンド以降は、「前のエンドで得点したチーム」が次の先攻になります。

カーリングでは、相手の石を最後にはじき出せる後攻（ハンマーと呼びます）が圧倒的に有利です。そのため、後攻のチームがどうやって「2点以上」を取るか、先攻のチームがどうやって後攻の不利を覆して「1点スチール（先攻での得点）」するかが、勝負の見どころです。

3. 4人のポジションと役割

チームは以下の4人で構成され、投げる順番が決まっています。また、試合の途中で投球順を変更することはできません。

4人制ミックスカーリングでは、スキップとバイス・スキップは必ず異性でなければなりません。

投球順は男→女か、女→男か、スキップは男子か女子か、この決め方は、チームごとの戦術となります。

リード (1番手)	試合の土台を作る役割。ガード（守りの石）を置くなど、正確なコントロールが求められます。
セカンド (2番手)	相手の邪魔な石を強い勢いではじき出す（テイクアウト）など、パワフルなショットが多くなります。
サード (3番手)	終盤の勝負どころを担当。バイス・スキップとして、スキップの投球時には指示も出します。
スキップ (4番手)	チームの司令塔。ハウス（的）の中に立ち、ブラシで「ここに投げて」と指示を出し、最後の最も重要な2投を投げます。

4. 観戦がもっと面白くなる！3つの注目ポイント

① ブラシで氷をゴシゴシ擦る理由（スィーピング）

投球者が石を放った後、他のメンバーがブラシで氷を激しく擦ります（掃く）。

これは氷の表面にある細かい摩擦を減らすためです。擦ることで「ストーンの移動距離を伸ばす」ことができ、さらに「石が曲がるタイミングを遅らせる（まっすぐ進ませる）」ことができます。

② 飛び交う掛け声の意味

選手たちが付けているピンマイクから聞こえる大声は、スキップからスィーパー（擦る人）への指示です。

「ヤー（イエス）」「アップ（ハリー）」：強く擦れ！

「ウォー」「ノー」：擦るのをやめろ！

③ フリーガードゾーン・ルールによる大逆転

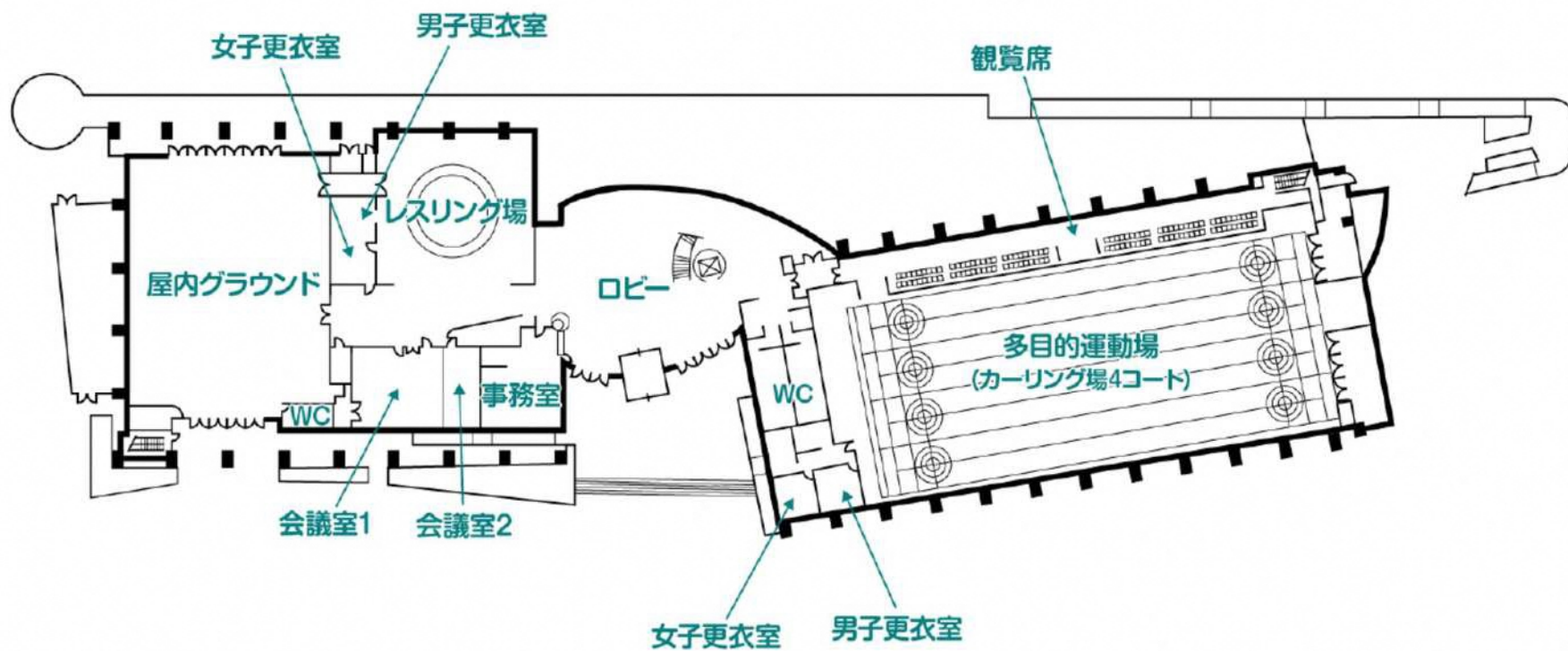
各エンドの最初の5投目までは、ハウスの手前にあるエリア（フリーガードゾーン）に置かれた相手の石を「外にはじき出してはいけない」というルールがあります。

このルールがあるため、序盤に守りの石（ガード）を溜めておき、終盤に一気に大量得点を狙うといったドラマチックな逆転劇が生まれやすくなっています。

会場(1F) オカでんアリーナカーリング場

競技実施場所：多目的運動場

観覧可能場所：多目的運動場 1 F 観覧席



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。

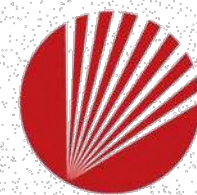
指導者と指導を受ける者との関係のみならず、スポーツの現場における関係者の誰によっても、
また誰に対してであっても、スポハラは起こります。



Japanese
Olympic
Committee



『スポハラ』根絶に向けた取り組み



JSPPO
Japan Sport Association



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



ぼうりよ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



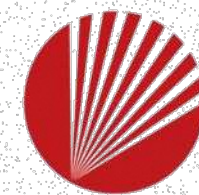
りようかのう
どなたでもご利用可能！

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》

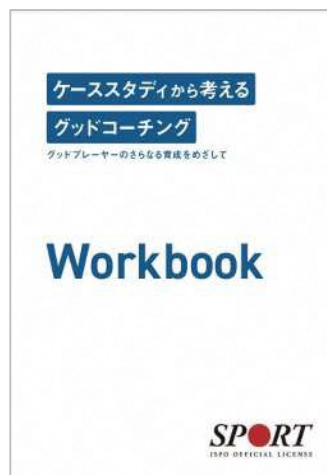


『スポハラ』根絶に向けた取り組み



JSPO
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

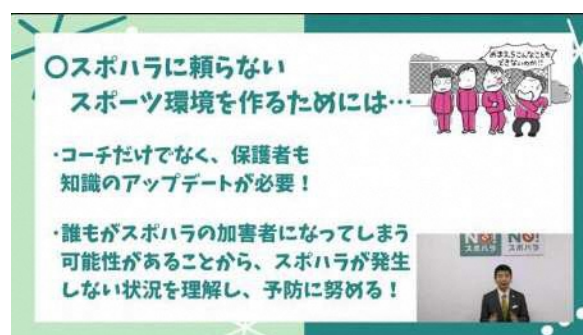


スポーツ現場におけるハラスメント防止動画・情報発信動画の公開

<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会場で実施）>



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めます。

- ▶ 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

障スポ

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)

(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

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

平内町

- ゴルフ
- 綱引

蓬田村

- モルック

今別町

- 年齢別
バドミントン

外ヶ浜町

- ベタンク

- 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。

下北地域

むつ市

- ローイング
- バスケットボール
- セーリング
- フェンシング
- フライングディスク
- バスケットボール(知)

大間町

- ウォーキング

風間浦村

- ノルディック
ウォーキング

東通村

- ソフトバレーボール

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
- バスケットボール
- 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
- バスケットボール
- 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)
- 車いすバスケットボール(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)

鰯ヶ沢町

- 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

- ピーチ
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・遠)
- 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три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
- バスケットボール
- 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

田子町

- マラソン

階上町

- 自転車
(ロードレース)
- フロアボール

五戸町

- サッカー

南部町

- サッカー

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(コンバインド)

第 8 0 回国民スポーツ大会
デモンストレーションスポーツ
カーリング 競技

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ青森市実行委員会