

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ



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 第25回全国障害者スポーツ大会

観戦ガイドブック

国スポ会期

2026年10月10日(土)～20日(火)
会期前競技/9月3日(木)スタート

障スポ会期

2026年10月23日(金)～26日(月)

青森市

この街で
感動が生まれる瞬間を
見に行こう!



スポーツで、 ココロ、跳ねる!

青森市で繰り広げられる、選手たちの熱いプレー。
目の前で躍動するその雄姿と息づかいは、
会場にいる人みんなに大きな感動を与えてくれます。
さあ、この観戦ガイドブックを手に持って、
ココロが跳ねる瞬間を味わいに出かけよう!

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。



ようこそ青森市へ

青森市は、青森県のほぼ中央に位置する人口約26万人の県庁所在地で、江戸時代から本州と北海道を繋ぐ交通と物流の要衝として発展した、北東北における交通・行政・経済・文化の拠点都市です。

青森市には、静穏な陸奥湾、雄大な八甲田連峰などの豊かな自然のほか、日本を代表する火祭り「青森ねぶた祭」の歴史や魅力を体感できる「ねぶたの家ワ・ラッセ」や、世界遺産にも登録された「三内丸山遺跡」、「小牧野遺跡」など、文化や歴史を感じられる施設が数多くあります。また、全国的にも有名なりんごや新鮮な海の幸など、豊富な食材にも恵まれております。ぜひこの機会に本市の多彩な魅力を堪能していただければ幸いです。

目次

知ってる? 国スポ・障スポのこと	p3
青森市開催競技の日程一覧	p4
青森市競技会場マップ(国スポ)	p5
各競技会場/シャトルバス/ パークアンドライドバス/青森市営バス臨時便	
各競技会場のご案内	p7
青森市開催競技一覧	p9
国スポ競技紹介	p10
14競技19種目	
障スポ競技紹介	p29
4競技	
デモンストレーションスポーツ 競技紹介	p34
11競技	



知ってる？ 国スポ・障スポのこと

国スポとは 「国民スポーツ大会」は、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目指し、地方スポーツの推進と地方文化の発展を図ることを目的として、毎年開催されている国内最大のスポーツの祭典です。以前は「国民体育大会(略称:国体)」として親しまれてきましたが、令和6年(2024年)の第78回大会以降、「国民スポーツ大会(略称:国スポ)」に改称されています。

障スポとは 「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じ、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、障がいのあるかたの社会参加を推進するために、毎年国スポ終了後と同じ都道府県で開催される全国的な障がい者スポーツの祭典です。「全国身体障害者スポーツ大会」と「全国知的障害者スポーツ大会」を統合した大会として、平成13年(2001年)から開催されています。

青の煌めき あおもり国スポ



「青の煌めきあおもり国スポ」は、昭和52年(1977年)の第32回国民体育大会(「あすなろ国体」)以来、49年ぶりに青森県で開催される第80回国民スポーツ大会です。青森市では正式競技14競技、デモンストラেশionsポーツ11競技が開催されます。

青の煌めき あおもり障スポ



「青の煌めきあおもり障スポ」は、全国的な障がい者スポーツの大会としては昭和52年(1977年)の第13回全国身体障害者スポーツ大会以来49年ぶり、全国障害者スポーツ大会としては初めて青森県で開催される第25回全国障害者スポーツ大会です。青森市では正式競技4競技が開催されます。

大会愛称

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ

青い空、青い海や湖、青い山並など美しく豊かな自然に恵まれた青森県で、国スポ・障スポに参加するすべての人々が、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。

青森市開催競技の日程一覧

国スポ [総合開会式]令和8年10月10日(土)／マエダアリーナ [総合閉会式]令和8年10月20日(火)／マエダアリーナ

正式競技(会期前I)

競技名	種別	競技会場	競技日数	競技日程／9月													
				3木	4金	5土	6日	7月	8火	9水	10木	11金	12土	13日			
水泳(アーティスティックスイミング)	少年女子	マエダアリーナ 50 mプール	1	●													
バレーボール(ビーチバレーボール)	少年男子 少年女子	サンセットビーチあさむし特設会場	4	●	●	●	●										
ハンドボール	成年男子 成年女子	盛運輸アリーナ	5		●	●	●	●	●								
	少年男子 少年女子	マエダアリーナ	5		●	●	●	●	●								
水泳(水球)	少年男子 女子	マエダアリーナ 50 mプール	4			●	●	●	●								
水泳(オープンウォータースイミング)	男子 女子	サンセットビーチあさむし特設会場	1													●	
	女子	青森カントリー倶楽部	3													●	●
ゴルフ	少年男子	東奥カントリークラブ	3													●	●
水泳(競泳)	全種別	マエダアリーナ 50 mプール	3														●
ライフル射撃(25 m)	成年男子	青森県警察学校射撃場	3														●
トライアスロン	成年男子 成年女子	青森市特設トライアスロン会場	1														●

正式競技(会期前II)

競技名	種別	競技会場	競技日数	競技日程／10月		
				5月	6火	7水
アーチェリー	全種別	カクヒログループアスレチックスタジアム	3	●	●	●

正式競技(本会期)

競技名	種別	競技会場	競技日数	競技日程／10月														
				11日	12月	13火	14水	15木	16金	17土	18日	19月						
テニス	全種別	新青森県総合運動公園テニスコート	4	●	●	●	●											
バレーボール(6人制)	成年男子 少年男子	マエダアリーナ	4	●	●	●	●											
卓球	全種別	カクヒログループスーパーアリーナ	5	●	●	●	●	●										
軟式野球	成年男子	青森県営野球場	2	●	●													
ダイシンプール	全種別	ダイシンプールスタジアム	4	●	●	●	●											
スポーツクライミング(リード・ボルダー)	全種別	盛運輸アリーナ	3	●	●	●												
陸上競技	全種別	カクヒログループアスレチックスタジアム	5							●	●	●	●	●				
ラグビーフットボール(15人制)	少年男子	大進建設スポーツ広場ラグビー場	4							●	●		●	●				
ソフトテニス	全種別	新青森県総合運動公園テニスコート	4											●	●	●	●	

障スポ

[開会式]令和8年10月23日(金)／マエダアリーナ [閉会式]令和8年10月26日(月)／マエダアリーナ

競技名	競技会場	競技日数	競技日程／10月		
			23金	24土	25日
陸上競技(身・知)	カクヒログループアスレチックスタジアム	3	●	●	●
水泳(身・知)	マエダアリーナ 50 mプール	3	●	●	●
卓球(身・知・精) [サウンドテーパーテニス(身)を含む]	カクヒログループスーパーアリーナ	2		●	●
アーチェリー(身)	新青森県総合運動公園投てき・アーチェリー場	1			●

身:身体障がいの方が参加できる競技 知:知的障がいの方が参加できる競技 精:精神障がいの方が参加できる競技

青森市競技会場マップ(国スポ) 各競技会場 | シャトルバス | パークアンドライドバス | 青森市営バス臨時便 |



シャトルバスのご案内

路線バスによるアクセスが難しい以下の競技会場については、駅周辺の下記乗降場と競技会場間でシャトルバス(無料)を運行します。

青森駅西口

- 青森駅西口 → 青森カントリー倶楽部 (9/9~9/11)
対象競技: ゴルフ(女子)
- 青森駅西口 → 大進建設スポーツ広場 (10/15、16、18、19)
対象競技: ラグビーフットボール(15人制)

青森市営バス東部営業所

- 青森市営バス東部営業所 → 東奥カントリークラブ (9/9~9/11)
対象競技: ゴルフ(少年男子)



パークアンドライドバスのご案内

下記対象競技の開催期間は臨時駐車場を設置し、臨時駐車場と競技会場間でシャトルバス(無料)を運行します。

- 青い森セントラルパーク東広場または西広場 → カクヒログループスーパーアリーナ (10/11~10/15)
対象競技: 卓球
- 浅虫海づり公園 → 新青森県総合運動公園 (10/11~10/19)
対象競技: テニス、バレーボール(6人制)、陸上競技、ソフトテニス
- 合浦公園 → 新青森県総合運動公園 (10/15~10/19)
対象競技: 陸上競技、ソフトテニス



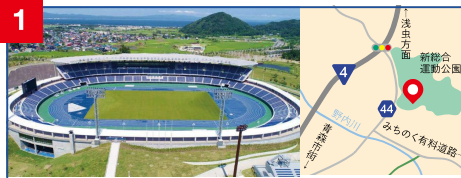
青森市営バス臨時便のご案内

下記対象競技の開催期間は青森市営バス臨時便(有料)を運行します。

- 青森市営バス東部営業所 → 新青森県総合運動公園 (9/3~9/8、9/11~9/13、10/5~10/7、10/11~10/19)
対象競技: 水泳(アーティスティックスイミング・水球・競泳)、ハンドボール(少年男子・少女女子)、アーチェリー、テニス、バレーボール(6人制)、陸上競技、ソフトテニス

各競技会場のご案内

アクセスについては、p5とp6にあるシャトルバス、パークアンドライドバス等の各情報もご確認ください。



1 カクヒログループアスレチックスタジアム

青森市宮田字高瀬22-2 TEL 017-752-0641

アクセス [東部営業所] ◀▶ [新総合運動公園前]
市営バス (臨時便) ※途中のバス停では停車しません。



8 カクヒログループスーパーアリーナ

青森市浦町字橋本335-17 TEL 017-762-7105

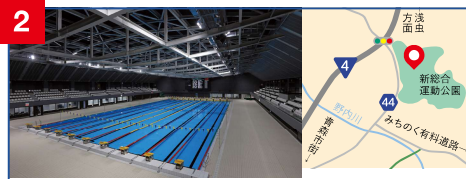
アクセス ●最寄りのバス停
[総合体育館前]下車 すく、「勝田1丁目」下車 徒歩約18分、「サンロード青森前」下車 徒歩約18分
市営バス



9 ダイシンベースボールスタジアム

青森市合浦2丁目14-53 合浦公園内 TEL 017-744-7755

アクセス ●最寄りのバス停
市営バス [合浦公園前]下車 徒歩約4分



2 マエダアリーナ50mプール

青森市宮田字高瀬22-2 TEL 017-737-0601

アクセス [東部営業所] ◀▶ [新総合運動公園前]
市営バス (臨時便) ※途中のバス停では停車しません。



3 新青森県総合運動公園テニスコート

青森市宮田字高瀬22-2 TEL 017-737-0610

アクセス [東部営業所] ◀▶ [新総合運動公園前]
市営バス (臨時便) ※途中のバス停では停車しません。



10 大進建設スポーツ広場ラグビー場

青森市大矢沢字野田87-4 TEL 017-764-5525

アクセス 青森駅西口 ◀▶ 大進建設スポーツ広場
シャトルバス



11 青森カントリー倶楽部

青森市大別内字葛野229 TEL 017-739-2129

アクセス 青森駅西口 ◀▶ 青森カントリー倶楽部
シャトルバス



4 マエダアリーナ

青森市宮田字高瀬22-2 TEL 017-737-0601

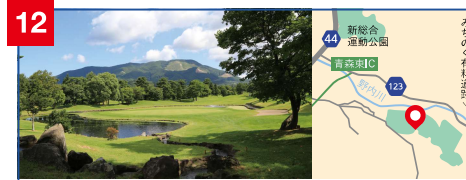
アクセス [東部営業所] ◀▶ [新総合運動公園前]
市営バス (臨時便) ※途中のバス停では停車しません。



5 盛運輸アリーナ

青森市浜田字豊田地内 TEL 017-739-9500

アクセス ●最寄りのバス停
[スケート場]下車 すく、「シーナシーナ青森店前」下車 徒歩約12分、「下玉川」下車 徒歩約14分
市営バス



12 東奥カントリークラブ

青森市滝沢字下川原190-1 TEL 017-726-5100

アクセス 青森市営バス東部営業所 ◀▶ 東奥カントリークラブ
シャトルバス



13 サンセットビーチあさむし特設会場

青森市浅虫字坂本51-55

アクセス ●最寄りの駅
[浅虫温泉駅]下車 徒歩約15分
青い森鉄道



6 青森県営野球場

青森市安田字近野234-7 総合運動公園内 TEL 017-766-1241

アクセス ●最寄りのバス停
[総合運動公園前]下車 徒歩約9分
[県立美術館前]下車 徒歩約12分
市営バス



7 青森県警察学校射撃場

青森市新城字天田内130-5 TEL 017-787-3000

アクセス ●最寄りのバス停
[厚生病院前]下車 徒歩約16分
市営バス



14 青森市特設トライアスロン会場

青森市本町3丁目107の一部ほか

アクセス 青森駅から徒歩約20分
徒歩

市営バス時刻表



青森市営バスweb時刻表検索ページから、会場の最寄りのバス停名を検索後、時刻を選択するとルートが表示されます。地図上で乗車するバス停の時刻もご覧いただけます。

青森市開催競技一覧

観覧無料

国スポ競技〔14競技19種目〕

- 1 水泳(アーティスティックスイミング)
- 2 バレーボール(ビーチバレーボール)
- 3 ハンドボール
- 4 水泳(水球)
- 5 水泳(オープンウォータースイミング)
- 6 ゴルフ
- 7 水泳(競泳)
- 8 ライフル射撃(25m)
- 9 トライアスロン
- 10 アーチェリー
- 11 テニス
- 12 バレーボール(6人制)
- 13 卓球
- 14 軟式野球
- 15 スポーツクライミング(リード)
- 16 スポーツクライミング(ボルダー)
- 17 陸上競技
- 18 ラグビーフットボール(15人制)
- 19 ソフトテニス

障スポ競技〔4競技〕

- 1 陸上競技(身・知)
- 2 水泳(身・知)
- 3 卓球(身・知・精)
〔サウンドテーブルテニス(身)を含む〕
- 4 アーチェリー(身)

デモンストレーション スポーツ〔11競技〕

- 1 ダンススポーツ
- 2 ドッジボール
- 3 ソフトバレーボール
- 4 ウォークビンゴ
- 5 ターゲット・バードゴルフ
- 6 年齢別ソフトテニス
- 7 年齢別テニス
- 8 ふれあいボウリング
- 9 ユニバーサルホッケー
- 10 ラージボール卓球
- 11 カーリング

(競技日程順)

この街で、
スポーツの感動を
思う存分、味わおう！



青森市
なら

競技数、県内最多！
多彩なスポーツを
観戦できる！

青森市で開催される競技は、国スポ14競技19種目、障スポ4競技、デモスポ11競技。これは県内自治体の中でもっとも多い数となっています。



青森市
なら

スケールの大きな
競技会場が、県内
随一の充実度！

いくつもの競技施設が集まる新青森県総合運動公園をはじめ、体育館や野球場、アリーナなども複数あり、スポーツ関連施設がとても充実しています。



青森市
なら

海もあり！山もあり！
自然の中の観戦も気持ちいい！

青森市は海に面し、八甲田連峰も擁する自然豊かな街。その自然環境をステージとする競技では、爽やかで気持ちのいい観戦体験ができます。



国スポ競技紹介

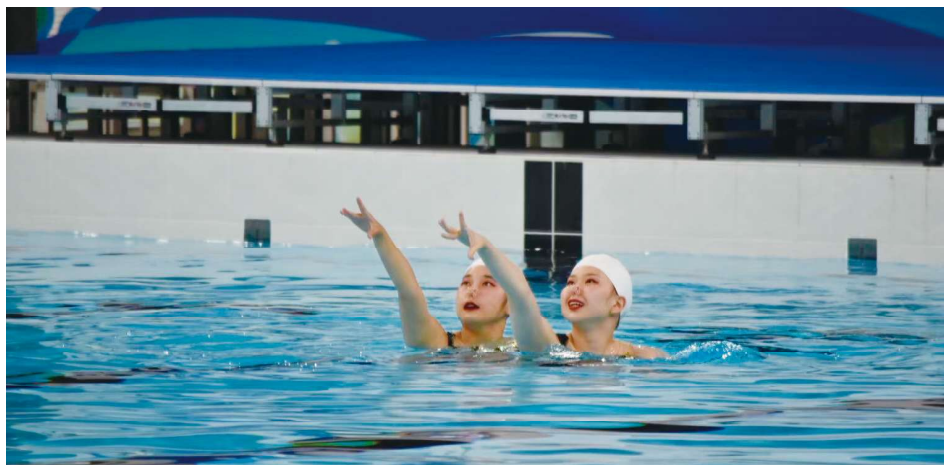
〔14競技19種目〕

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1 水泳(アーティスティックスイミング) | 11 テニス |
| 2 バレーボール(ビーチバレーボール) | 12 バレーボール(6人制) |
| 3 ハンドボール | 13 卓球 |
| 4 水泳(水球) | 14 軟式野球 |
| 5 水泳(オープンウォータースイミング) | 15 スポーツクライミング(リード) |
| 6 ゴルフ | 16 スポーツクライミング(ボルダー) |
| 7 水泳(競泳) | 17 陸上競技 |
| 8 ライフル射撃(25m) | 18 ラグビーフットボール(15人制) |
| 9 トライアスロン | 19 ソフトテニス |
| 10 アーチェリー | |

※大会運営の都合により、入場を制限する場合があります。
※天候等により、日程が変更となる場合があります。
※最新情報はホームページでご確認ください。

水泳(アーティスティックスイミング)

水中の芸術!
息の合った華麗な演技で観客を魅了する!



- 種別 少年女子
- 日程 9月3日(木)
- 会場 マエダアリーナ50mプール

こんな競技です!

音楽や他の泳者に合わせて水中で演技を行い、技の完遂度・同時性、演技構成や芸術性・表現力、そして技の難易度を競い合う採点競技です。国スポでは、デュエット(2人)種目で、決められた技術を取り入れるテクニカルルーティン、自由に演技するフリールーティンの2つのプログラムを行い、合計点で順位を争います。

ここが見どころ!

音楽に合わせて水中で繰り広げられる多彩な動きや振り付けが魅力です。デュエット種目は、呼吸をぴったり合わせた動きが求められ、息遣いまでもが一体となります。選手は表情や体全体を使い、美しさや感情を豊かに表現し、観客を惹きつけます。水中ならではの優雅で力強いパフォーマンスに注目です。

バレーボール(ビーチバレーボール)

砂上で繰り広げる攻防!
風を読む巧みなプレーに引き込まれる!



- 種別 少年男子・少年女子
- 日程 9月3日(木)~9月6日(日)
- 会場 サンセットビーチあさむし特設会場

こんな競技です!

1チーム2人の選手が、砂浜に設置された16m×8mのコートで、1セット21点先取(3セット目は15点先取)する3セットマッチで行われます。インドアのボールより内気圧が低いためにボールのスピードが遅くなり、ラリーが長く続きます。砂で足元を取られやすく、さらに風でボールは大きく動くため、選手はレシーブやパス、トス、サーブなどで攻守のあらゆるスキルが要求されます。

ここが見どころ!

砂や風による変化が大きく、高度な技と対応力が必要な競技で、オフェンス対ディフェンスの絶妙な駆け引きや、風を読み味方にする力も重要になります。チームメイトとの息の合った連携プレーが見どころです。

ハンドボール

迫力の空中戦!
スピード感あふれる試合展開から目が離せない!



種別 成年男子・成年女子

種別 少年男子・少年女子

日程 9月4日(金)～9月8日(火)

日程 9月4日(金)～9月8日(火)

会場 盛運輸アリーナ

会場 マエダアリーナ

こんな競技です!

1チーム7人でプレーし、パスやドリブルでボールを運び、相手ゴールに投げ込んで得点を競います。国スポではトーナメント方式で行われ、競技時間は前・後半ともに30分で行われます。選手はボールを持って4歩以上動いたり、3秒以上ボールを持っていると反則となります。ゴールから6m離れたゴールエリアラインの外からシュートし、ゴールに入れば1点となります。

この競技の魅力を
1分動画でチェック!



ここが見どころ!

迫力ある攻防や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と、そのシュートを防ぐゴールキーパーの活躍に目が離せません。

水泳(水球)

水中で繰り広げる激しい攻防!
巧みなパスと豪快なシュートにきげけになる!



種別 少年男子・女子

日程 9月5日(土)～9月8日(火)

会場 マエダアリーナ50mプール

こんな競技です!

7人で構成された2つのチームがボールを相手ゴールに投げ入れ合い得点を競う水中の球技です。試合は8分間の4ピリオド制で行われ、選手たちは、試合中、一度もプールの底に足をつけずにプレーします。水中での激しい駆け引きやチームプレーが求められ、高い体力と技術が必要です。プールで行われる唯一の球技種目で、そのスピード感や迫力は観る者を魅了します。

ここが見どころ!

「水中のチームバトル」と呼ばれるほど激しい水面下での攻防や、駆け引きが魅力です。選手は常に泳ぎ続けながら、巧みなパスやシュートで得点を狙います。スピード感と迫力あふれるプレーが見どころの競技です。

水泳(オープンウォータースイミング)

自然と向き合うタフなレース!
波と風を味方に進む!



種別 男子・女子

日程 9月9日(水)

会場 サンセットビーチあさむし特設会場

こんな競技です!

海や川、湖など自然の水域で行われる長距離水泳競技です。水質や天候、潮汐といった自然条件の影響を強く受けるため、競泳とは異なる技術や知識が求められます。選手は変わりやすい環境の中でコース取りやペース配分を工夫し、体力と戦略を駆使して泳ぎ切ります。自然の中で行われるため、競技の迫力やコースのダイナミックさで、多くのファンを魅了しています。

ここが見どころ!

波や風による、コースの状況変化を読み解きながら、選手同士が駆け引きを繰り広げます。周囲の状況に応じたコース取りや、集団での位置取り、体力配分などの戦略から生まれる深いレース展開に注目です。自然条件と選手の技術が相まって毎回異なる展開となり、最後まで目が離せません。予測困難な緊張感あふれる戦いをお楽しみください。

ゴルフ

静寂の中、放たれる一打!
狙いすましたショットの精度に見入る!



種別 女子

日程 9月9日(水)~9月11日(金)

会場 青森カントリー倶楽部

種別 少年男子

日程 9月9日(水)~9月11日(金)

会場 東奥カントリークラブ

(青森カントリー倶楽部、東奥カントリークラブ、両会場共に一般観覧者向け駐車場はありません)

こんな競技です!

自然の地形を生かしたコースを、クラブで球を打ち進め、設置したホールに入れるまでの打数の少なさを競います。都道府県対抗の団体戦で行われ、1日18ホールの2日間、合計36ホールを行い、チーム3人の総合計スコアが少ない順に順位を決定します。

この競技の魅力を
1分動画でチェック!



ここが見どころ!

自然の中で行うゴルフは、風や天候等の影響が大きく、これまでの経験やコンディション、技量をはかり、最良なショットを行うという非常にクリエイティブな競技です。プレッシャーなどの選手の心の揺れが、比較的スコアに表れやすいのも競技の特徴の一つです。

水泳(競泳)

事前申込制 詳細はホームページへ



100分の1秒を競う水中の熱戦!
ゴールの瞬間まで目が離せない!



種別 少年男女、成年男女 全4種別

日程 9月11日(金)～9月13日(日)

会場 マエダアリーナ50mプール

この競技の魅力
1分動画でチェック!



こんな競技です!

50m・100mなど一定の距離を定められた泳法で泳ぎ、そのタイムを競います。種目は、「自由形」「背泳ぎ」「平泳ぎ」「バタフライ」の4つの泳法のほか、1人が4つの泳法を順番に泳ぐ「個人メドレー」、4人の選手全員が自由形で競う「フリーリレー」、4人の選手がそれぞれ異なる泳法を泳ぐ「メドレーリレー」があります。競泳はスピードや技術だけでなく、スタートやターンの正確さも勝敗を左右します。

ここが見どころ!

オリンピックでも大変人気の高い競技であり、それぞれ特徴が異なる4つの泳法のスピード感と迫力が見どころです。スタートの一瞬の動きや、息継ぎのタイミング、プールの壁を使った反転ターンの速さと正確さで大きくタイムが変わります。

スタートからゴールまで、一瞬一瞬を見逃さないでください。

ライフル射撃(25m)

高い集中力から放たれる一射!
極限の精度に息をのむ!



種別 成年男子

日程 9月11日(金)～9月13日(日)

会場 青森県警察学校射撃場

この競技の魅力
1分動画でチェック!



こんな競技です!

片手で銃を持ち、立った姿勢で25m先の標的の中心を狙い、得点を競います。銃の口径は7.62mm～9.65mm(32～38口径)の「装薬拳銃」を使用します。標的の10点圏の大きさは、5分間の5発撃ちを6回繰り返す「精密射撃」で直径5cm。7秒ごとに3秒間現れる標的を1発ずつ撃つ「速射」で直径10cmです。この2通りの射撃を30発ずつ行い、60発の合計点で競うのが「CFPM」、精密射撃30発のみで競うのが「CFP30M」です。

ここが見どころ!

射撃競技は極度の集中力と心の安定が求められるメンタルの強さが結果を左右するスポーツです。研ぎ澄まされた選手の射撃技術をぜひご覧ください。

※射撃場に隣接する体育館内のモニターでの観戦となります。

トライアスロン

泳ぎ、漕ぎ、走る3種目の戦い!
ゴールまで続く激戦に手に汗握る!



- 種別** 成年男子・成年女子
- 日程** 9月13日(日)
- 会場** 青森市特設トライアスロン会場
(会場内に一般観覧者向け駐車場はありません)

この競技の魅力
を1分動画でチェック!



こんな競技です!

水泳(スイム)、自転車ロードレース(バイク)、長距離走(ラン)の3種目を連続して行い、その速さを競います。国スポでは、現在オリンピックや世界選手権で主に採用されている「スタンダードディスタンス(スイム1.5km・バイク40km・ラン10km)」で行われ、高い持久力と総合的な運動能力が求められます。

ここが見どころ!

経験と戦術による選手同士の駆け引き、得意とする種目での順位の入替わり等、3種目のペース配分がカギを握る、最後までスリルあふれる競技です。また、競技中のトランジション(種目転換)は、「第4の種目」とも言われるくらい非常に重要で、1秒たりとも無駄にしない各選手の華麗な転換にも注目です。

アーチェリー

弓を引く緊張の瞬間!
的に向かう一矢の行方を見逃さない!



- 種別** 少年男女、成年男女 全4種別
- 日程** 10月5日(月)~10月7日(水)
- 会場** カクヒログループアスレチックスタジアム

この競技の魅力
を1分動画でチェック!



こんな競技です!

的を狙って洋弓で70m先の標的に向けて矢を射当てることで得点を競います。3人1組の団体戦で、予選では1エンド4分以内で6本の矢を射ち、これを12回繰り返します。1選手につき計72射×3人の合計点により順位を決定します。決勝は、予選の上位チームによるトーナメント戦で、2分以内に3人の選手がそれぞれ2本ずつ計6本の矢を射ち、6本の合計得点により、勝ちの場合は2ポイント、同点の場合は1ポイント獲得できます。これを繰り返し5ポイント先取したチームが勝ちとなります。

ここが見どころ!

わずかな雑念がミスにつながるため、メンタルの強さが勝敗の決め手となります。また、選手が矢を離すまでの緊張感、矢が飛んでいくスピード感、的に当たる爽快感、気力と体力を振り絞って矢を射つ選手たちを見逃すことができません。

テニス

鋭いサーブと白熱のラリー！
一球ごとに変わる試合の流れに目を奪われる！



種別 少年男女、成年男女 全4種別

日程 10月11日(日)～10月14日(水)

会場 新青森県総合運動公園テニスコート

(会場内に一般観覧者向け駐車場はありません)

この競技の魅力
1分動画でチェック！



こんな競技です！

テニスは、コートの中央に設置されたネットを挟んで、両者が向かい合い競技を行います。選手はラケットを使い、ボールを相手のコートへワンバウンド以内に打ち返しなが、相手より先に4ポイント獲得することを目指します。ルールに基づき、正確なタイミングと技術を駆使して球をコントロールし、ポイントを積み重ねていきます。国スポでは、1チーム2人の団体戦をトーナメント方式で行い、シングルス2試合で2勝したチームの勝利となりますが、1勝1敗となった場合はダブルスで勝敗を決します。

ここが見どころ！

テニスの醍醐味は、高度な技術と心理的な駆け引きによるラリーの応酬にあります。鋭いサーブや強烈なスマッシュ、コースを狙った正確なストローク、相手の返球を読んだポジション取りやそれをさらに読んだ配球など一つ一つのプレーにくぎ付けになること間違いなしです。

バレーボール(6人制)

ボールをつなぐ連携プレー！
多彩な攻防に息をのむ！



種別 成年男子・少年男子

日程 10日11日(日)～10月14日(水)

会場 マエダアリーナ

(会場内に一般観覧者向け駐車場はありません)

この競技の魅力
1分動画でチェック！



こんな競技です！

1チーム6人でプレーし、ネットを挟んでコートにボールを落とすことなく、3回以内(ブロックによる接触を除く)で相手コートに返球し合い、ラリーに打ち勝つと1点が入ります。1セット25点先取の5セットマッチ(第5セット目は15点先取)で、3セット先取したチームが勝ちとなります。なお、少年種別は、準々決勝、5・7位決定戦まで3セットマッチとなります。

ここが見どころ！

レシーブ・トス・アタックのリズミカルなボールの動きやラリーの応酬は見応えがあります。また、選手たちの優れたジャンプ力から放たれる力強いアタックやそれを食い止めるブロック、守備を専門とするプレーヤー「リベロ」を中心とした粘り強いレシーブなど、見どころがたくさんあります。

卓球

白熱の打球戦!
スピードとテクニックの緻密な駆け引きから
目が離せない!



種別 少年男女、成年男女 全4種別

日程 10月11日(日)～10月15日(木)

会場 カクヒログループスーパーアリーナ

(会場内に一般観覧者向け駐車場はありません)

この競技の魅力を
1分動画でチェック!



こんな競技です!

卓球台中央のネットを挟んで、直径40mmのプラスチック製ボール(白球)をラケットで打ち合い、得点を競う競技です。国スポでは、3人の選手からなる1チームで5シングルの団体戦を行い、先に3勝したチームが勝ちとなります。試合は、11ポイント先取で1ゲームを獲得し、3ゲーム先取した選手が勝ちとなりますが、1ゲームの得点が10ポイントで並んだ場合は、2ポイント差がつくことで勝敗を決します。

ここが見どころ!

軽くて小さいボールに変化をつけながら高速で打ち合う選手の敏捷性や動体視力、集中力の高さに圧倒されます。鋭いスマッシュや変化に富んだカット、瞬時に繰り広げられる選手同士の駆け引きなど、見どころがたくさんです。

軟式野球

チーム一丸でつかみ取る勝利!
攻守の駆け引きに手に汗握る!



種別 成年男子

日程 10月11日(日)～10月14日(水)

会場 青森県営野球場 / ダイシンベースボールスタジアム

こんな競技です!

1チーム9人で構成された2つのチームが、攻撃側と守備側に分かれて守備側の投手が投げたボールを攻撃側の打者が打ち、グラウンドに置かれた塁(ベース)を進んで得点を競い合う競技です。硬式野球と違いゴム製のボールが使われます。国スポでは、成年男子32チームによるトーナメント戦で行われ、1試合9回まで行われます(3位～8位決定戦は7回まで)。9回を終えて同点の場合や、試合開始後3時間を経過した場合は、タイブレーク方式(ノーアウトランナー1、2塁の状況で開始)による延長戦を勝敗が決するまで行います。

ここが見どころ!

攻撃と守備の切り替えがあるため、チームの戦術が勝敗を大きく左右します。豪快なバッティングや華麗な守備、ベンチの采配、一球ごとの両チームの駆け引きなど、たくさん見どころがあります。

この競技の魅力を
1分動画でチェック!



スポーツクライミング(リード・ボルダー)



種別 少年男女、成年男女 全4種別

日程 10月11日(日)～10月13日(火)

会場 盛運輸アリーナ

この競技の魅力を
1分動画でチェック！



こんな競技です！

制限時間内に高さ12m以上の壁に設けられたルートを6分以内にどれだけ高く登れるかを競う「リード」、高さ5mの壁に組まれた複数のルートを時間内にいくつ登れるかを競う「ボルダー」の2つの種目を行います。「リード」は安全確保のためロープなどの器具を装着しますが、「ボルダー」は登るために道具の使用は許されず、素手とクライミングシューズのみで壁に登ります。身体能力とテクニック、そして攻略するための読みが必要です。

ここが見どころ！

「リード」は、安全のためロープを器具にかけて登り、頂上でロープを掛けると完登。落ちた場所が記録となり競技終了。一手一手に全力を込めるダイナミックな登りが注目ポイント！

「ボルダー」は、トップのホールドを両手でつかめれば完登。制限時間内は何度でも挑戦可能。どのルートをどう登るかを瞬時に考える選手の頭脳と体の使い方が見逃せません。

陸上競技



種別 少年男女、成年男女 全4種別

日程 10月15日(木)～10月19日(月)

会場 カクヒログループアスレチックスタジアム
(会場内に一般観覧者向け駐車場はありません)

この競技の魅力を
1分動画でチェック！



こんな競技です！

「走る・跳ぶ・投げる・歩く」を競技化したスポーツです。大きくトラック競技とフィールド競技の2種類に分けられ、順位と記録を競います。

- トラック競技／短距離走、中・長距離走、障害物競走、競歩、リレー
- フィールド競技／〈跳躍種目〉走高跳・棒高跳・走幅跳・三段跳 〈投てき種目〉砲丸投・円盤投・ハンマー投・やり投

ここが見どころ！

- トラック競技／スタート後、数秒から数十秒でゴールし僅かな差で勝敗が決まる短距離走、スピードやスタミナと共に激しいポジション争いと駆け引きが展開され、トラックの格闘技と称される中・長距離走、ハードルや障害物、水壕を飛び越える技術とタフさが要求される障害物競走、時速15km以上で歩きながらも緻密な技術が求められる競歩、4人で1本のバトンをつなぐお家芸と称されるリレーなど見どころ満載です。
- フィールド競技／助走をつけて踏み切り反発力でより高く、より遠く、美しく跳ぶ跳躍種目、重量のある投てき物を限られたスペースから投げてその距離を競う投てき種目など、選手と観客が一体となり盛り上がりします。

ラグビーフットボール(15人制)

魂をぶつけ合う総力戦!
ダイナミックな連携プレーに圧倒される!



種別 少年男子

日程 10月15日(木)、10月16日(金)、10月18日(日)、10月19日(月)

会場 大進建設スポーツ広場ラグビー場

こんな競技です!

青森市開催の少年男子は15人制で行われます。楕円形のボールを奪い合い、ボールを相手側のインゴールに持ち込んで得点を競います。パスやキックを使った連携プレーによって、相手陣地に前進していき、地面にボールをつける「トライ」やトライ後の「コンバージョンキック」等による「ゴール」で得点が入ります。

この競技の魅力を
1分動画でチェック!



ここが見どころ!

スクラムやラック、モールでのボールの奪い合いやタックルは、ラグビーの見どころのひとつです。また、タックルをかいくぐり、パスをつないで華麗にトライを奪う場面は思わず手に汗を握る瞬間です。

ソフトテニス

変幻自在、多彩なラリー!
スピードと巧みなテクニックの応酬に見入る!



種別 少年男女、成年男女 全4種別

日程 10月16日(金)～10月19日(月)

会場 新青森県総合運動公園テニスコート

(会場内に一般観覧者向け駐車場はありません)

この競技の魅力を
1分動画でチェック!



こんな競技です!

ソフトテニスは日本で考案された競技で、ネットを挟んで柔らかいゴムボールをノーバウンドかワンバウンドで打ち合ってポイントを競います。国スポでは、ダブルス2ペア4人とシングルス1人の計5人による団体戦で行われ、試合は4ポイント先取で1ゲームを獲得し、7ゲームのうち4ゲームを先取したチームが勝ちとなります。ファイナル^{*}になった場合は、7ポイント先取で勝敗を決します。

^{*}お互いがあと1ゲーム取れば勝ちとなるゲーム。ゲームカウント3-3。

ここが見どころ!

ダブルスの魅力は、ラリーが続くことや2人のプレーヤーのコンビネーションの妙技にあります。パートナー同士がお互いにカバーし合うほか、相手陣形を崩すような配球やポジション取りでポイントを奪ったり、相手のミスを誘ったりします。シングルスでは、一人でコート全てをカバーする運動能力やオールラウンドな技術が必要とされます。直線的に速く鋭く飛ぶシュートボールでの打ち合いの迫力はもちろん、高くゆるやかなロビングや短いショートボールを織り交ぜた多彩な攻撃、スマッシュやボレーなどの華麗なネットプレーも見どころです。

障スポ競技紹介

〔4競技〕



- ① 陸上競技(身・知)
- ② 水泳(身・知)
- ③ 卓球(身・知・精)[サウンドテーブルテニス(身)を含む]
- ④ アーチェリー(身)

※大会運営の都合により、入場を制限する場合があります。
※天候等により、日程が変更となる場合があります。
※最新情報は、県実行委員会ホームページでご確認ください。

障スポ競技紹介 ①

多彩な種目、光る個性!
それぞれの挑戦が輝く瞬間に心が動かされる!



陸上競技(身・知)



日程 10月23日(金)～10月25日(日)

会場 カクヒログループアスレチックスタジアム

この競技の魅力を
1分動画でチェック!



こんな競技です!

身体障がいのある選手と知的障がいのある選手が出場する競技です。100m競走や砲丸投などの一般的な種目と、スラローム、ビーンバッグ投など、障がい者スポーツ特有の種目を設け、使用する用具を工夫するなどして、全15種目が行われます。

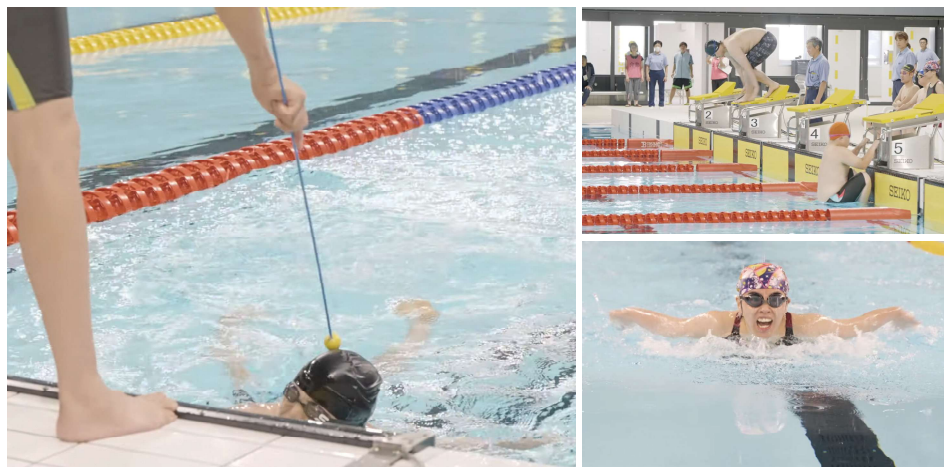
ここが見どころ!

音を頼りにして走る競技や華麗な車いす操作が必要なスラロームなど、多くの種目があり見どころ満載です。

障害区分
身:身体障がいの方が参加できる競技
知:知的障がいの方が参加できる競技
精:精神障がいの方が参加できる競技

水泳(身・知)

多様なスタイルを目指すゴール!
力強い泳ぎに引き込まれる!



日程 10月23日(金)～10月25日(日)

会場 マエダアリーナ50mプール

この競技の魅力を
1分動画でチェック!



こんな競技です!

身体障がいのある選手と知的障がいのある選手が出場する競技です。自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの各25mおよび50m、4×50mフリーリレー、4×50mメドレーリレーを実施します。

ここが見どころ!

水中からのスタートであったり、浮具の使用があったりなど、さまざまな泳ぎ方があるので必見です。

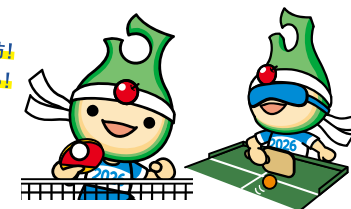
障害区分

身:身体障がいの方が参加できる競技
知:知的障がいの方が参加できる競技
精:精神障がいの方が参加できる競技

卓球(身・知・精)

(サウンドテーブルテニス(身)を含む)

白熱の攻防!
勝負を決める一打に手に汗握る!



日程 10月24日(土)～10月25日(日)

会場 カクヒログループスーパーアリーナ

この競技の魅力を
1分動画でチェック!



こんな競技です!

- 一般卓球: 身体障がい、知的障がい、精神障がいのある選手が出場する競技です。一般の卓球とほぼ同じルールで行われます。
- サウンドテーブルテニス: 視覚障がいのある選手が出場する競技です。金属球の入ったボールの転がる音を頼りに、ラバーの貼られていないラケットで打ち合います。

ここが見どころ!

- 一般卓球: 圧倒的なスピード感とさまざまなプレースタイルが魅力です。
- サウンドテーブルテニス: 音を頼りにプレーするため、静寂の中でプレーする姿から緊張感が漂います。

障害区分

身:身体障がいの方が参加できる競技
知:知的障がいの方が参加できる競技
精:精神障がいの方が参加できる競技

アーチェリー(身)

集中力を高めて放つ一矢!
多様なプレースタイルに魅せられる!



日程 10月25日(日)

会場 新青森県総合運動公園
投てき・アーチェリー場

この競技の魅力を
1分動画でチェック!



こんな競技です!

視覚障がいを除く身体障がいのある選手が出場する競技です。弓の違いによって、「リカーブ部門」と「コンパウンド部門」があります。それぞれの部門で50m・30mラウンドと、30mダブルラウンドを実施します。

ここが見どころ!

弓の打ち方が手だけでなく、足や口などいろいろな打ち方があるので必見です。

障害区分

身: 身体障がいの方が参加できる競技
知: 知的障がいの方が参加できる競技
精: 精神障がいの方が参加できる競技

デモスポって、
どんな競技が
あるの?



デモンストレーションスポーツ 競技紹介〔11競技〕



①ダンススポーツ

従来の「社交ダンス」と呼ばれるダンスをベースとしつつ、スポーツ性を追求して独自に発展した競技です。原則として男女がペアとなり音楽に合わせてながらステップの正確さや表現力を競い合います。

日程 … 6月14日(日)

会場 … 青森市はまなす会館



②ドッジボール

2つのチームに分かれて、相手チーム選手の頭部以外の身体にボールを当てるスポーツです。ボールを当てられた選手はアウトとなります。内野と外野に選手を配置し、パスを回したりしながら相手チームの内野選手を全員アウトにするか、試合終了時に相手チームより内野の選手が多い場合勝ちとなります。

日程 … 6月28日(日)

会場 … 青森市浪岡体育館



③ソフトバレーボール

既存のバドミントンのコートを使用して、ゴム製の軽く柔らかいボールで、ラリーを楽しみます。ボールをソフト化することで「パス」が安全にしかも容易にできます。年齢、体力、経験、技術等のレベルに応じて、初歩的なゲームから、各種の戦術を駆使した高度なゲームまで、多様な楽しみ方ができて奥が深いスポーツです。

日程 … 7月4日(土)
会場 … マエダアリーナ



④ウォークビンゴ

コース内に設けられたチェックポイントを、コース図を見て探し歩き、ポイントにセットされた課題(クイズやゲーム)をクリアしながらビンゴナンバーと合わせて得点し、チームでウォークを楽しみ競技です。軽い運動ができる方であればどなたでも参加できます。

日程 … 7月5日(日)
会場 … 青森駅前公園～新町商店街周辺



⑤ターゲット・バードゴルフ

老若男女、どなたでも気軽にゴルフの醍醐味が味わえるスポーツです。ゴルフボールにバドミントンの羽のようなものを取り付けたボールを、ゴルフクラブ(ピッチングウェッジ)で打ち、傘を逆さにしたようなホールまたはその下の輪に、何打で入れるかを競い合います。

日程 … 7月5日(日)
会場 … オカでんアリーナ多目的広場



⑥年齢別ソフトテニス

ソフトテニスは、以前は「軟式庭球」という呼び名で親しまれ、平成4年にソフトテニスと改名された幅広い年齢層で楽しめるスポーツです。日本で生まれ育ったスポーツですが、現在は海外でも盛んに行われています。

日程 … 7月5日(日)
会場 … 新青森県総合運動公園テニスコート



⑦年齢別テニス

テニスは、プレーヤーがお互いにネットを挟んで反対側に立ち、交互にラケットでボールを打ち合うゲームで、11世紀にフランスの修道院で行われていた「ジュ・ドゥ・ポーム(手のひらのゲームの意)」が原型といわれています。しなやかな体から打ち出される強烈なサーブ、コースを狙った正確なストローク、ネット際での激しいボレー戦など、白熱したラリーの応酬が見どころです。

日程 … 7月5日(日)
会場 … 新青森県総合運動公園テニスコート



⑧ふれあいボウリング

約18m先の三角形に並べられた10本のピンへボールを転がし、倒れたピンの数を競います。競技自体はレーンにボールを転がしてピンを何本倒すかという単純なものですが、ピンの位置によりボールや投球方法を変え、狙ったピンを適確にとらえる技術は見逃せません。

日程 … 7月5日(日)
会場 … アオモリボウル



⑨ユニバーサルホッケー

全ての人々がプレーできるように考案されたホッケー競技です。競技に使用するボールはプラスチック製で中が空洞で穴が開いているためスピードが出にくくなっており、また身体接触が禁止されているため安全性が高く、年齢を問わず楽しめるスポーツです。

日程 … 7月5日(日)

会場 … 青森県立保健大学体育館



⑩ラージボール卓球

硬式ボールよりもやや大きくて軽い専用のボールを使ってプレーします。硬式に比べボールの回転が少なく球速が抑えられるので、卓球の本来の楽しさであるラリーが続けられるようになっています。生涯スポーツとして親しまれており、老若男女どなたでも楽しめます。

日程 … 7月5日(日)

会場 … カクヒログループスーパーアリーナ



⑪カーリング

氷上で行われるスポーツで、高度な戦略が必要なことから「氷上のチェス」とも呼ばれています。4人1組のチームで、約20kgの石(ストーン)を滑らせ、約40m先の円(ハウス)の中心に近づけます。ブラシで氷を掃き石の速度や曲がり方を調整して得点を競います。

日程 … 7月11日(土)

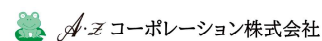
会場 … オカでんアリーナカーリング場

協賛企業 (順不同・敬称略)

令和8年5月31日現在



有限会社 **タイムプラン**



ヤマモト食品
Yamamoto Foods



株式会社エイ・ワンド

成邦商事株式会社

株式会社翁屋



青森市新町商店街振興組合

青森市緑化事業協同組合



青森市造園協同組合

青森市アメニティ事業協同組合



青森米本部



有限会社松栄堂

小田桐錦石研究所合同会社

株式会社じじみちゃん本舗

株式会社CUTE UP

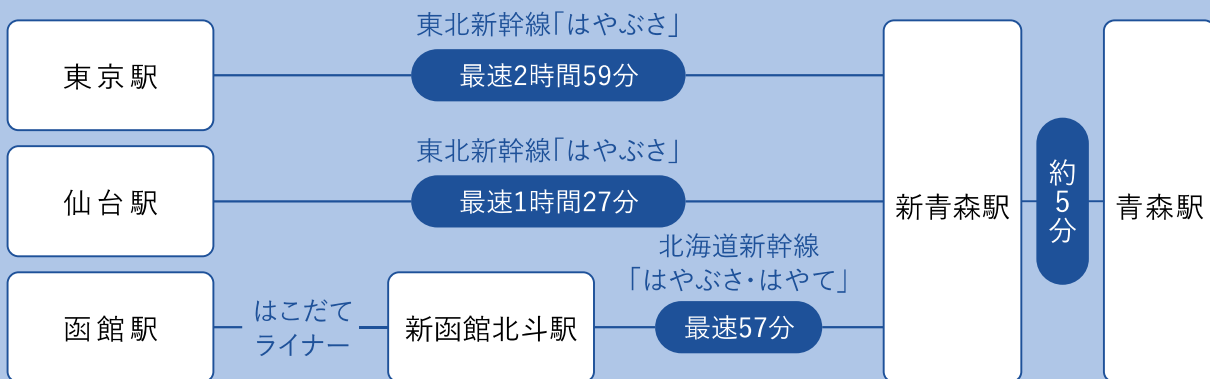
青森市へのアクセス



空路の所要時間



鉄道の所要時間



Official Site



Facebook



Instagram



X

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ青森市実行委員会事務局

(青森市経済部 国スポ・障スポ総務課 国スポ・障スポ競技課)

〒038-8505 青森市柳川二丁目1番1号 青森市役所柳川庁舎2階 電話番号:017-718-0268 FAX:017-761-4182

公式ホームページ:<https://www.aomoricity-kokuspo2026.jp/>