

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

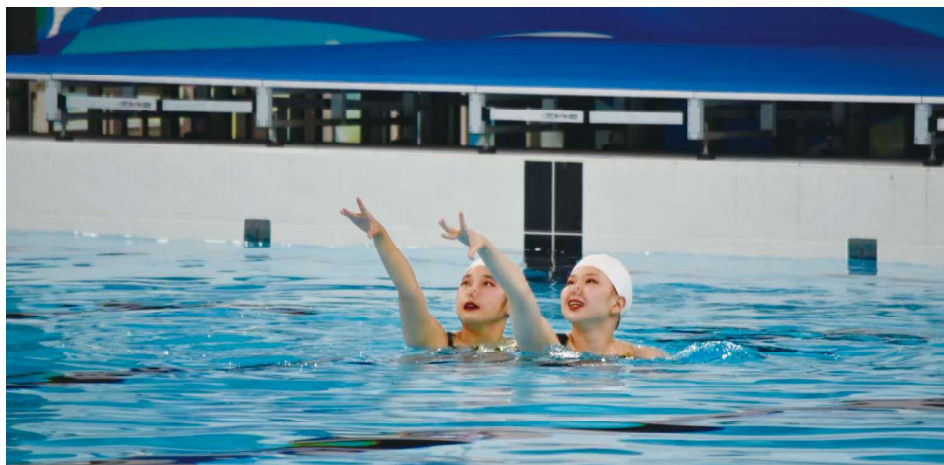
〔14競技19種目〕

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 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

この競技の魅力を
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

この競技の魅力を
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

この競技の魅力を
1分動画でチェック!



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。

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。