



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

年齢別テニス競技

会期 7.5 ⑧

会場 新青森県総合運動公園テニスコート

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 青森県テニス協会

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^{きら}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^{きら}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」^{きら}



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



Download on the
App Store

GET IT ON
Google Play

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



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、年齢別テニス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
年齢別テニス競技会が、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。

年齢別テニスは、基本のルールはそのままに年齢ごとに部門を分けて競い合います。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所の競技です。

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、本市では年齢別テニスをはじめ 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
津 島 淳
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
越 善 隆
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)

大 会 会 長	津 島 淳				
大 会 副 会 長	菊池憲太郎	駒井 一雄	下山 正孝	矢部 弘明	
大 会 委 員 長	越善 隆				
大 会 副 委 員 長	田中 伸夫	小玉 正志			
トーナメント委員	前田 美佳	川浪 和寿	松宮 英寿	鹿内 広順	熊谷 利秋

競 技 補 助 員

2026年6月2日現在

(順不同・敬称略)

競 技 補 助 員	森 淳子	中堀 仁史	齋藤 秋夫	
-----------	------	-------	-------	--

〔17〕 年齢別テニス

- 1 期 日 2026 年 7 月 5 日（日）
受 付 9 時00分～ 9 時15分
開会式 9 時20分
競技開始 9 時25分
表彰式 種別ごとに競技終了次第

- 2 会 場 青森市 新青森県総合運動公園テニスコート

3 種別及び参加人員

種 別		合 計(人)
年齢別ミックスダブルス	20 歳以上	最大 60 組 (最大 120 人)
	30 歳以上	
	40 歳以上	
	50 歳以上	
	60 歳以上	

4 競技上の規程及び方法

(1) 競技規則

公益財団法人日本テニス協会テニスルールブック（最新版）に準ずる。

(2) 競技方法

ア 原則としてトーナメント方式とする。

イ 6 ゲーム先取ノーアドバンテージスコアリング方式とする。

ウ 組合せは、青森県テニス協会の責任抽選により決定し、大会当日に発表とする。

エ 申込数によっては、試合方式を変更する可能性もある。

5 選考方法

先着順とし、定員になり次第締切る。

6 参加資格

(1) 原則として、青森県内に居住している者とする。

(2) 青森県テニス協会が認めた者とする。

(3) 高い年齢者が低い年齢者の部に出場することはできる。

7 表 彰

年齢別に 1 位から 3 位に賞状を授与する。

8 参加申込方法

- (1) 2026 年 5 月 25 日（月）から 2026 年 6 月 25 日（木）までとする。
- (2) 「参加申込書」を下記宛てに FAX 又は、電子メールで申込みすること。当日参加は、認めない。

申込先	宛 先	提出部数
青森県テニス協会	〒030-0813 青森県青森市松原三丁目 14 番 27 号 タケダビル 210 号 事務局 下山 正孝 FAX 017-752-9466 E-mail aomoriken-tennis@round-usa-5166.hiho.jp 緊急連絡先 090-8254-0513	1 部

9 参加負担金

参加負担金は、無料とする。

10 参加上の注意

- (1) 参加者は、スポーツ傷害保険に加入すること。
※青森県テニス協会においても保険に加入するが、事故の補償は加入保険内とする。
- (2) 参加者は、各自の責任において健康管理に十分配慮の上参加すること。

11 個人情報の取扱いについて

参加申込書（同意書含む。）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) 競技の結果、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

- (1) 原則、雨天時でも現地集合とする。
- (2) 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する。開催の有無については、青森県テニス協会ホームページで周知する。
- (3) この要項に定めない事項は、必要に応じて主催者が協議して定める。

テニス競技日程・表彰式次第

1. 競技日程 2026年7月5日(日)

2. 競技会場 新青森県総合運動公園テニスコート



3. 大会スケジュール

※開場	9時00分	～
※受付	9時00分	～ 9時15分
※開会式	9時20分	～
※競技開始	9時25分	～ 準備出来次第

試合開始緒戦のみ3分間練習

4. 表彰式

各年齢別表彰

60歳代
50歳代
40歳代
30歳代
20歳代

参加ペア数により1位から2位、又は3位まで表彰

5. 閉会式

開式の言葉

青森県テニス協会 理事長 越善 隆

以上



デモスポ

青森県 デモスポドロー

20歳 決勝リーグ

1位～3位 賞状

6ゲーム先取ノード

				1	2	3	4	5	勝敗	順位
1	遠沢 唯 遠沢 風太	十和田市TA 十和田市TA	三戸町 三戸町							
2	天羽咲希 三井寛斗	グリーンP's グリーンP's	八尾市 八尾市							
3	加藤 あい 三浦 直樹	MUN@TC オリバー	青森市 青森市							
4	加藤 萌 松橋 希良	MUN@TC 日本原燃	十和田市 六ヶ所村							
5	天羽星莉 鈴木陵太	グリーンP's ふかふかTC	川口市 八戸市							

40歳代 予選リーグ

6ゲーム先取ノード

Aグループ					1	2	3	勝敗	順位
1	三上 千春 小池祥太郎	イエロー イエロー	青森市 青森市						
2	宇野菜穂子 中居 義仁	黒石TA KJTA	黒石市 弘前市						
3	高松 杏子 高松 幸生	グリーンP's グリーンP's	十和田市 十和田市						
Bグループ									
4	松坂 優実 工藤 祐之	オリバーメイト 古川クラブ	青森市 青森市						
5	中川原淳子 中川原正隆	リトルモー リトルモー	五戸町 五戸町						
6	種市 聡子 下山 卓磨	JLTF青森 青森JTAC	青森市 青森市						

40歳 A・Bグループ 1位・2位 ペア決勝トーナメント

1位～3位 賞状

A1									
B2									
A2									
B1									

優勝

50歳代 予選

6ゲーム先取ノード

Aグループ				1	2	3	4	勝敗	順位
1	丸山 恭子 中嶋 正博	T's club 日本原燃TC	八戸市 八戸市						
2	大川 朋子 永澤 章儀	T-PAL AST	青森市 青森市						
3	鹿島 育子 藤原 邦浩	十和田市TA リトルモーTC	十和田市 八戸市						
4	平山留美子 平山 恵吾	五所川原TC 五所川原TC	五所川原市 五所川原市						
Bグループ				1	2	3	4	勝敗	順位
5	高阪 喜子 河野 圭一	イエロー 五所川原TC	青森市 五所川原市						
6	荒木 由美 古川 宏幸	T-PAL T-PAL	青森市 青森市						
7	川口 直美 古里 淳一	T's club 八戸ロイヤルTC	おいらせ町 八戸市						
8	澁谷 真由美 菅 倫存	リパティ リパティ	青森市 八戸市						
Cグループ				1	2	3	4	勝敗	順位
9	大塚 優子 片石 裕司	八戸ロイヤルTC 八戸ロイヤルTC	八戸市 八戸市						
10	藤崎 美佳子 竹谷 文孝	五所川原TC 五所川原TC	五所川原市 五所川原市						
11	天羽ゆう子 佐々木和博	グリーンP's グリーンP's	十和田市 十和田市						
12	浅利美穂 長濱恭介	一般 一般	青森市 青森市						

50歳 1位ペア決勝トーナメント A・B・C 抽選

A						優勝
B						
C						

60歳代 予選リーグ

Aグループ				1	2	3	勝敗	順位
1	藤田 孝子 藤田 司	一般 一般	青森市 青森市					
2	入谷 洋子 和田 毅	三沢市TA 三沢市TA	三沢市 三沢市					
3	成田 真澄 成田 光義	T-PAL T-PAL	青森市 青森市					
Bグループ				1	2	3	勝敗	順位
4	嶋中 しのぶ 福田 隆義	青森市役所 イエロードリーミング	青森市 青森市					
5	藤原 菜穂子 藤原 公治	リトル・モー リトル・モー	八戸市 八戸市					
6	高橋 郁子 吉田 則之	十和田TA 三沢市TA	おいらせ町 三沢市					
Cグループ				1	2	3	勝敗	順位
7	木村 かおる 祐川 祐二	むつTC むつTC	むつ市 むつ市					
8	成谷 郁子 黒滝 浩史	弘前TC 五所川原TA	弘前市 五所川原市					
9	高橋 牧子 吉田 誠	スムーズ スムーズ	青森市 青森市					

60歳 1位ペア決勝トーナメント A・B・C 抽選

B1			
A1			
B2			

デモ スポ



【競技の見方】

テニスは、二人または二組のプレーヤーがネット越しにラケットでボールを打ち合うスポーツです。

20代～60代など幅広い年代の各年齢別男女ペアによるミックスダブルスの試合を楽しみながら行います。

通常の試合より少しだけ短くタイブレークの無い6ゲーム先取とし、各年齢別参加ペアと複数回試合を行いますので、1回だけで終わることなく何度も楽しんで試合が行われております。

また、相互の応援や家族の応援もあり、選手の皆さんも元気にプレーができ、白熱した試合となっております。

参加年齢条件ですが、男女ペアではあるもののどちらか年齢の若い方に参加しなければなりません。

(例 男性40代 女性50代 だと40代に参加)

以 上



参加者名簿

年齢	氏名	チーム	地域
20	遠沢 唯	十和田市TA	三戸町
	遠沢 風太	十和田市TA	三戸町
20	天羽咲希	グリーンP's	十和田市
	三井寛斗	グリーンP's	十和田市
20	天羽星莉	グリーンP's	十和田市
	鈴木陵太	ふかふかTC	十和田市
20	加藤 萌	MUN@TC	十和田市
	松橋 希良	日本原燃	六ヶ所村
20	加藤 あい	MUN@TC	青森市
	三浦 直樹	一般	青森市
40	三上 千春	イエロー	青森市
	小池祥太郎	イエロー	青森市
40	宇野菜穂子	黒石TA	黒石市
	中居 義仁	KJTA	弘前市
40	松坂 優実	オリバーメイト	青森市
	工藤 祐之	古川クラブ	青森市
40	高松 杏子	グリーンP's	十和田市
	高松 幸生	グリーンP's	十和田市
40	中川原淳子	リトルモー	五戸町
	中川原正隆	リトルモー	五戸町
40	種市 聡子	JLTF青森	青森市
	下山 卓磨	青森JTAC	青森市
50	丸山 恭子	T's club	八戸市
	中嶋 正博	日本原燃TC	八戸市
50	大川 朋子	T-PAL	青森市
	永澤 章儀	AST	青森市
50	鹿島 育子	十和田市TA	十和田市
	藤原 邦浩	リトルモーTC	八戸市
50	平山留美子	五所川原TC	五所川原市
	平山 恵吾	五所川原TC	五所川原市
50	高阪 喜子	イエロー	青森市
	河野 圭一	五所川原TC	五所川原市

年齢	氏名	チーム	地域
50	荒木 由美	T-PAL	青森市
	古川 宏幸	T-PAL	青森市
50	澁谷 真由美	リバティ	青森市
	菅 倫存	リバティ	八戸市
50	川口 直美	T's club	八戸市
	古里 淳一	八戸ロイヤルTC	八戸市
50	大塚 優子	八戸ロイヤルTC	八戸市
	片石 裕司	八戸ロイヤルTC	八戸市
50	藤崎 美佳子	五所川原TC	五所川原市
	竹谷 文孝	五所川原TC	五所川原市
50	天羽ゆう子	グリーンP's	十和田市
	佐々木和博	グリーンP's	十和田市
50	浅利美穂	一般	青森市
	長濱恭介	一般	青森市
60	藤田 孝子	一般	青森市
	藤田 司	一般	青森市
60	入谷 洋子	三沢市TA	三沢市
	和田 毅	三沢市TA	三沢市
60	成田 真澄	T-PAL	青森市
	成田 光義	T-PAL	青森市
60	嶋中 しのぶ	青森市役所	青森市
	福田 隆義	イエロードリーミング	青森市
60	藤原 菜穂子	リトル・モー	八戸市
	藤原 公治	リトル・モー	八戸市
60	高橋 郁子	十和田TA	おいらせ町
	吉田 則之	三沢市TA	三沢市
60	木村 かおる	むつTC	むつ市
	祐川 祐二	むつTC	むつ市
60	成谷 郁子	弘前TC	弘前市
	黒滝 浩史	五所川原TA	五所川原市
60	高橋 牧子	スムーズ	青森市
	吉田 誠	スムーズ	青森市

会場図



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>>



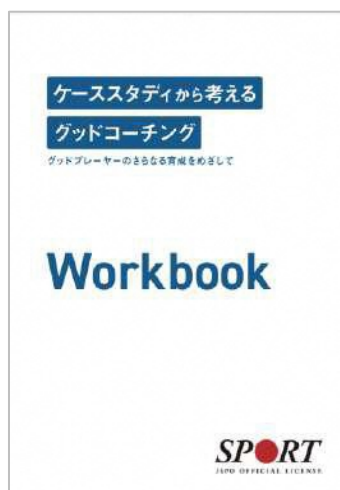
『スポハラ』根絶に向けた取り組み



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

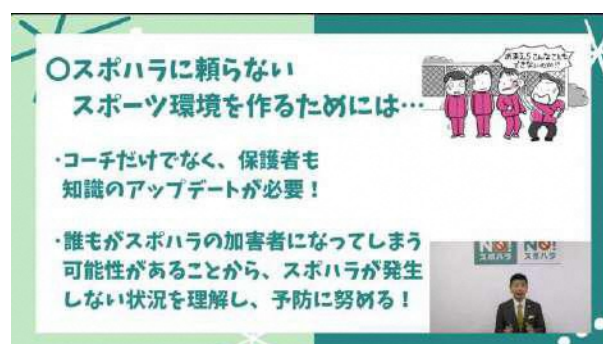


スポーツ現場におけるハラスメント防止動画・情報発信動画の公開

<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

県内全40市町村と県外3市町において、国スポ・障スポ合わせて104競技を開催！

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)	(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

- ペタンク

- 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
- ランジボール卓球
- 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)

鯨ヶ沢町

- 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)

- クレー射撃(トラップ・スキート)
- 高等学校野球(硬式・軟式)
- マスターズ陸上競技
- ビリヤード
- フライングディスク(身・知)
- ボッチャ(身)

平川市

- ウエイトリフティング
- 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
- 自転車(ロードレース)
- フロアボール

階上町

- エンジョイ! グラウンド・ゴルフ

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(コンパインド)

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
年齢別テニス競技会

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ青森市実行委員会