

くりちゃんと7つのスポーツめぐり！

りつとうし  
栗東市

# 国スポ・障スポ しんぶん

わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ  
栗東市実行委員会  
栗東市役所3階 栗東市教育委員会  
国スポ・障スポ推進課内  
栗東市安養寺一丁目 13番 33号  
電話 / 077-551-0661  
Vol. 3

みんな元気く!  
今年もよろしく!

今年はいろいろな場所で  
国スポ・障スポを知つて  
もらう活動や、イベント  
を行いました。また、栗東  
市民の皆さんに、国ス  
ポ・障スポを盛り上げるた  
めの取り組みにご協力い  
ただきました。

今年はいよいよ開催の年  
です。まち全体で大会に  
関わり、楽しめるよう、  
準備をすすめていきます。

いよいよ今年は滋賀県だ!  
国スポ・障スポ  
開催の年です!

スポーツ体験フェスティバル



花育運動



レスリング競技リハーサル大会



昨年の取り組みやイベントの様子

みんなでスポーツ  
楽しんだり!  
A. チャンスは誰にでもある!  
「私の周りには、両親がスポート  
得意じゃなくても、金メダルを獲つた経験のある強い  
選手がたくさんいます」

Q 両親がスポーツを得意じや  
なくとも金メダルは獲れますか?

A. コツコツと努力しよう!  
「どんなに地味なことでも、  
人よりも多く練習を重ねることで、苦手だったことが  
自分の強みになりました!」

Q どうしたら強くなれるの?  
A. コツコツと努力しよう!

大切にしています

Q 願掛けってしますか?  
A. 勝つためにこだわります!  
「色や数字を選ぶとき  
は、金色や1番にした  
たり、神社にお参りに行つ  
たり、勝つために運も

金メダリストになる方法  
聞いてみた!



パリ 2024 オリンピックレスリング競技57kg級金メダリスト  
櫻井 つぐみさん

スポーツで強くなりたい君へ!

昨年 11月 4日、栗東市民体育馆で  
開催した「スポーツ体験フェスティバル」では、金メダリスト櫻井つぐみさんの強さの秘密に迫りました!



# 試合方法



## スクワット

バーベルを肩に担ぐ→しゃがんで立ち上がる

## ベンチプレス

台に仰向ける→バーベルを胸の上へ持ち上げる

## デッドリフト

バーベルを床から垂直に引き上げる

3種目の挙げた合計重量で勝敗が決まります！

会場  
栗東市民体育館  
2月22日(土)～24日(月)  
日本中から選手が集結!  
2025ジャパン  
クラシック大会開催!

りつとうし  
栗東市  
かいさいようぎ  
開催競技

・パワーリフティング

競技を広めることを目的に  
開催します。正式競技のよ  
うに、国スポ総合成績の対  
象となりません。

みんなが参加できる  
デモスポ！



大会HP

第79回国スポデモンストレーションスポーツ  
スポーツチャンバラ競技大会

体験の部 参加者募集！

君もかっこいい剣士を目指そう！  
日程 2025年5月25日(日)

会場 栗東市民体育館

参加申込みについてや詳細は、

大会ホームページをご確認ください。

募集期間 1月15日～3月15日

スポーツチャンバラ競技への問合せは

栗東市スポーツチャンバラ協会(岡田)

メール siga\_maifukan@yahoo.co.jp

国スポ 公開競技

# パワーリフティング

ってなに？

競技人口が  
増加中！

パワーリフティング競技は  
国スポの公開競技として、  
今年の9月20日(月)～21日(火)に栗  
東市民体育館で開催。  
地にジムが増えたことから、  
筋力トレーニングを競技に  
したスポーツで、近年は各  
競技人口が増加中！



## 公開競技ってなに？

3種目の最後に行うデッ  
ドリフトは疲れがたまつた  
体で行うので、かなりの高  
難度。選手の気合が入った  
試技に目が離せません！



滋賀県パワーリフティング協会  
なかでゆうき 中出裕己さん

競技の見どころ

