

# くりちゃんと7つのスポーツめぐり！

りっとうし  
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

いよいよ今年は滋賀県だ！  
**国スポ・障スポ**  
**開催の年です！**

昨年はいろいろな場所  
国スポ・障スポを知って  
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。



スポーツ体験フェスティバル



みんなでスポーツ  
たのしみだくり！



花育て運動



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

Q. 両親がスポーツを得意じゃなくても金メダルは獲れますか？  
A. チャンスは誰にでもある！  
「私の周りには、両親がスポーツを得意じゃなくても、金メダルを獲った経験のある強い選手がたくさんいます」

Q. どうしたら強くなれるの？  
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、苦手だったことが自分の強みになりました！」

**金メダリスト**  
になる方法を聞いてみた！

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、栗東市民体育館で開催した「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！

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番にしたリ、神社にお参りに行ったり、勝つために運も大切にしています」





# 試合方法



1

## スクワット

バーベルを肩に担ぐ→しゃがんで立ち上がる

2

## ベンチプレス

台に仰向けになる→バーベルを胸の上へ持ち挙げる

3

## デッドリフト

バーベルを床から垂直に引き挙げる

3 種目の挙げた合計重量で勝敗が決まります！

# 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、21日に栗  
東市民体育館で開催。  
筋力トレーニングを競技に  
したスポーツで、近年は各  
地にジムが増えたことから、  
競技人口が増加中！

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

栗東市  
公開競技

・パワーリフティング

公開競技ってなに？  
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。

## 競技の見どころ



滋賀県パワーリフ  
ティング協会  
中出 裕己さん

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

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！

君もカッコ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

参加  
無料

## スケジュール

4月	26日	炬火イベント(予定)
5月	10日、11日	ビリヤード競技大会
5月	25日	スポーツチャンバラ競技大会
6月	21日	大会100日前イベント(予定)
7月		
8月		
9月	13日	スローイングビンゴ競技大会
9月	20日、21日	パワーリフティング競技大会
9月	28日〜30日	ゴルフ競技大会
9月	29日〜2日(10月)	レスリング競技大会
10月	12日	障害卓球バレー競技大会

次号では「炬火」に  
ついて紹介します！

まちをきれいにする  
イベント！

28日  
国スポ  
開閉式

8日  
国スポ  
開閉式

25日  
障スポ  
開閉式

27日  
障スポ  
開閉式

国スポ・障スポ関連イベント

競技大会