

特集 滋賀県は健康寿命も日本一へ

# 滋賀 国スポ・障スポからはじめる 地域ワンチームの健康づくり

いよいよこの秋、「わたSHIGA輝く国スポ・障スポ」が開催されます。県内各地で準備が進むなか、すでに注目を集めているのが、どなたでも気軽に楽しめる26種目のデモンストレーションスポーツ（以下、デモスポ）です。年齢や障害の有無を問わず、地域の人々が主体となって取り組むこのプログラムは、スポーツの裾野を広げるとともに、地域の交流と健康づくりを促進する絶好の機会です。

「観る・支える」から「参加する」へ。地域が一体となって健康を育む第一歩として、今こそデモスポにご注目ください。

本号では、滋賀県国スポ・障スポ大会局の皆さんにお話を伺い、その意義や競技内容、開催情報などをご紹介します。地域で取り入れるきっかけとなれば幸いです。

## デモスポ担当に 伺いました！

### デモスポ実施の意義

年齢、性別、障害の有無にかかわらず、誰もがスポーツに参加できる機会を創出することを目的としています。バリアリのアスリートだけでなく、「する・みる・支える」の視点を大切に、県民全員で大会をつくり上げる取り組みのひとつです。「みんなが参加するなら私も」と、運動習慣のない方にとっても新たな一歩になることを期待しています。

### スポーツを通じた コミュニティの形成

デモスポは、地域発の競技や伝統行事と連動し、地域色を活かしたスポーツ交流の場となっています。たとえば、彦根発祥の「スーパークロム」や東近江の「ネットドボンポイ」など、地元根ざした種目が採用され、住民同士のつながりが深まりつつあります。自治会や町内会での再活用、三世代での参加、地域ボランティアの活躍などを通じて、世代間交流や地域活性化の促進にもつながっています。

### 健康増進・フレイル予防 としての効果

高齢者や身体機能に不安のある方でも無理なく取り組める競技を多く取り入れており、継続することで体力の維持やフレイル予防に役立ちます。介護予防や寝たがりの防止という観点からも意義深い取り組みであり、「健康しが」の理念のもと、県民の健康意識向上に大きく貢献するものです。



滋賀県国スポ・障スポ大会局競技第一係の松井茂孝さん(左)と石田由紀さん(右)

# 観戦しよう! 参加しよう!

県内各市町で  
26種目を  
開催



# デモスポ競技紹介

デモスポは、誰もが気軽にスポーツに触れ、楽しみながら地域とのつながりを深められる絶好の機会です。競技への参加や観戦、応援を通じて、地域の一体感や新たな交流が生まれます。この大会をきっかけに、一人ひとりが自分に合ったスポーツとの関わり方を見つけ、地域とともに元気で、長く健やかな毎日を育ててほしいと願っています。

2 近江八幡市

## ウォーキング

琵琶湖最大の内湖・西の湖をめぐる11kmのコース。四季折々の自然を感じながら、幅広い年代が楽しく歩ける人気のイベントです。



- 開催日: 4/12(土)
- 申込期間: 終了
- 会場: 西の湖一帯
- 問合せ先: 近江八幡市教育委員会 国スポ・障スポ推進課
- TEL: 0748-33-6600

1 草津市

## インディアカ

羽根付きボールを手で打ち合うスポーツです。バドミントンコートを使い、誰でも簡単にプレーすることができます。



- 開催日: 8/3(日)
- 申込期間: 6/1(日)~7/6(日)
- 会場: YMITアリーナ (くさつシティアリーナ)
- 問合せ先: 滋賀県インディアカ協会
- TEL: 077-565-2237

6 守山市

## 還暦軟式野球

60歳以上の選手と中学生による交流試合とHR競争を実施。ルールや距離を工夫し、年齢を越えた熱戦が繰り広げられます。



- 開催日: 7/5(土)
- 申込期間: 5/2(金)~6/2(月)
- 会場: 守山市民球場 守山市民運動公園市民スポーツ広場
- 問合せ先: 一般社団法人日本生涯還暦野球協会滋賀県支部 滋賀県還暦野球連盟
- TEL: 077-587-1698

5 甲賀市

## カーリング

屋内でカーリング風を楽しむ競技。ジェットローラを使い、戦略と正確なコントロールでチーム対抗の白熱した勝負が楽しめます。



- 開催日: 5/18(日)
- 申込期間: 終了
- 会場: 甲賀市水口体育館
- 問合せ先: 甲賀市総合型地域スポーツクラブ連絡協議会
- TEL: 0748-88-5900

4 大津市

## 小倉百人一首 競技かるた

札を瞬時に取る反射神経と集中力の勝負。「畳上の格闘技」と呼ばれる、伝統文化とスポーツが融合した熱い競技です。



- 開催日: 5/11(日)
- 申込期間: 終了
- 会場: 滋賀県立武道館
- 問合せ先: 大津あきのた会
- TEL: 090-8853-7578

3 湖南市

## ウォーキングフットボール

走らず歩いてプレーする新感覚のサッカー。年齢や障がいの有無を問わず、誰もが安心して参加できる生涯スポーツです。



- 開催日: 6/1(日)
- 申込期間: 終了
- 会場: 甲賀高分子スタジアム
- 問合せ先: 滋賀県フットサル連盟
- TEL: 0748-77-5170

10 野洲市

## スポーツ鬼ごっこ

宝を取り合うチーム制の進化型鬼ごっこ。戦略とスピードが勝負の鍵で、誰でも夢中になれる運動遊びです。



- 開催日: 6/1(日)
- 雨天の場合は6/8(日)
- 申込期間: 5/10(土)~5/25(日)
- 会場: 野洲市野洲川河川公園
- 問合せ先: NPO法人YASUほほえみクラブ
- TEL: 077-587-4280

9 草津市

## スポーツウェルネス 吹矢

筒に入れた矢を自分の息を使って吹き飛ばし、的に当てて得点を競うゲームです。誰でも安全にプレーすることができます。



- 開催日: 5/18(日)
- 申込期間: 終了
- 会場: YMITアリーナ (くさつシティアリーナ)
- 問合せ先: 滋賀県スポーツウェルネス吹矢協会
- TEL: 090-4563-9890

8 高島市

## 里湖で地域を結ぶ ウォーキング

SNS映えで話題のメタセコイア並木を歩くイベント。美しい景観とともに心身をリフレッシュできる生涯スポーツの一つです。



- 開催日: 5/18(日)
- 申込期間: 終了
- 会場: マキノ地域特設ウォーキングコース
- 問合せ先: 高島市スポーツ推進委員会事務局
- TEL: 0740-25-8560

7 湖南市

## キンボールスポーツ レクリエーション

直径122cmの巨大ボールを使い、リレーや鬼ごっこなどで遊ぶレクリエーション。チームで楽しむ協力型スポーツです。



- 開催日: 5/11(日)
- 申込期間: 終了
- 会場: 湖南市総合体育館
- 問合せ先: 湖南市文化スポーツ課 国スポ・障スポ大会推進室
- TEL: 0748-71-2325

14 栗東市

## スローイングピンゴ

ボールをマスに投げて縦・横・斜めに揃えピンゴを狙う競技。戦略性と投てき技術が勝負を分ける新感覚ゲームです。



- 開催日: 9/13(土)
- 申込期間: 8/1(金)~8/22(金)
- 会場: 栗東市民体育館 第一アリーナ
- 問合せ先: ジャパンスローイングピンゴ協会
- TEL: 077-548-6771

13 大津市

## スリースマイル ゴルフ

グラウンド・ゴルフの手軽さとゴルフの爽快感が味わえる競技。3人1組でプレーし、世代を越えて笑顔で楽しめます。



- 開催日: 5/25(日)
- 申込期間: 終了
- 会場: 和邇市民運動広場グラウンド
- 問合せ先: 大津市スポーツ推進委員協議会
- TEL: 077-528-2637

12 栗東市

## スポーツチャンバラ

エアソフト剣と安全面を備えた防具で戦う競技。護身術や健康法としても注目され、幅広い年代に親しまれています。



- 開催日: 5/25(日)
- 申込期間: 終了
- 会場: 栗東市民体育館 第一アリーナ
- 問合せ先: 栗東市スポーツチャンバラ協会
- TEL: 090-3031-7506

11 大津市

## スポーツ拳法

ライトコンタクトとなっているため、幅広い年代で安全に楽しむことができます。滋賀県発祥の武道です。



- 開催日: 9/14(日)
- 申込期間: 7/15(火)~8/15(金)
- 会場: 皇子が丘公園体育館
- 問合せ先: 一般社団法人日本スポーツ拳法連盟
- TEL: 077-525-1549

彦根市  
**ひね  
スーパーカオム**

彦根に伝わる伝統ボードゲームをスポーツにアレンジ。年齢や障がいの有無を問わず誰でも楽しめるチーム競技です。



- 開催日:6/1(日)
- 申込期間:終了
- 会場:プロシードアリーナHIKONE(彦根市スポーツ文化交流センター)
- 問合せ先:彦根市スポーツ推進委員協議会事務局(彦根市スポーツ振興課内) TEL:0749-22-5955

草津市  
**ノルディック・ウォーク**

専用のポールを両手に持ち、全身を使うウォーキングです。姿勢改善や筋力アップにも効果的で歩行訓練などで活用されます。



- 開催日:5/24(土)
- 申込期間:終了
- 会場:草津川跡地公園 de愛ひろば
- 問合せ先:滋賀県ノルディックウォーク連盟 TEL:090-2105-3336

東近江市  
**ネットでポンポイ**

専用ネットを使ってボールを打ち合う東近江市発祥の競技。子どもから高齢者まで楽しめる、地域に根ざしたスポーツです。



- 開催日:9/6(土)
- 申込期間:5/1(木)~6/30(月)
- 会場:東近江市総合運動公園 布引体育館
- 問合せ先:東近江市文化スポーツ部スポーツ課 TEL:0748-24-5674

甲賀市  
**ソフトバレーボール**

柔らかいボールを使用した4人制のバレー。経験や年齢を問わず、安全に長くたのしめる生涯スポーツです。



- 開催日:6/15(日)
- 申込期間:終了
- 会場:甲賀市水口体育館
- 問合せ先:滋賀県ソフトバレーボール連盟 TEL:090-5640-7426

守山市  
**ビックス  
バレーボール**

男女混合6人制のバレー。レベル別で競技部と交流部があり、初心者から経験者までたのしめる競技です。



- 開催日:7/21(月・祝)
- 申込期間:5/19(月)~6/16(月)
- 会場:守山市民体育館
- 問合せ先:滋賀県バレーボール協会 TEL:090-7875-2301

野洲市  
**マリンスポーツ  
フェスティバル**

琵琶湖でヨットやSUPなどの体験ができます。初心者も指導付きで、自然と楽しめるマリンアクティビティです。



- 開催日:7/21(月・祝)
- 申込期間:6/10(火)~7/8(火)
- 会場:琵琶湖マイアミ浜(野洲市中主B&G海洋センター艇庫前)
- 問合せ先:野洲市スポーツ協会事務局 TEL:077-589-3381

米原市  
**フットサル**

5人制のミニサッカー。男女混合や初心者でも安心して楽しめるルールで、屋内でも気軽にプレーできます。



- 開催日:9/7(日)
- 申込期間:7/1(火)~8/31(日)
- 会場:BIG・BREATH
- 問合せ先:BIG・BREATH事務局 TEL:0749-56-0695

栗東市  
**ビリヤード**

年齢を問わず楽しめる集中型の室内競技。ポケットビリヤードを中心に、娯楽と競技の両面で人気があります。



- 開催日:5/10(土)・11(日)
- 申込期間:終了
- 会場:栗東市民体育館 第一アリーナ
- 問合せ先:滋賀県ビリヤード協会事務局 TEL:077-548-6771

大津市  
**ラジオ体操 第3  
(初代・二代目)**

昭和初期に放送された体操を復刻。椅子でもできる動作やジャンプを取り入れた体操で、健康維持に効果的です。



- 開催日:6/8(日)
- 申込期間:4/7(月)~6/6(金)
- 会場:皇子が丘公園体育館
- 問合せ先:一般社団法人大津市スポーツ協会 TEL:077-528-2914

米原市  
**ユニホック**

軽いスティックとボールで行うホッケー風の競技。幼児から高齢者まで安全に楽しめるチームスポーツです。



- 開催日:5/18(日)
- 申込期間:終了
- 会場:OSPホッケースタジアム(滋賀県立伊吹運動場)
- 問合せ先:滋賀県ホッケー協会事務局 伊吹山麓青少年総合体育館内 TEL:0749-58-1155

長浜市  
**ユニカール**

カーリングを基にした屋内競技。年齢や障がいに関係なく、戦術と協調性を活かして誰でも楽しめるスポーツです。



- 開催日:7/19(土)
- 申込期間:5/19(月)~6/20(金)
- 会場:湖北THGツインアリーナ(長浜伊香ツインアリーナ)
- 問合せ先:長浜市スポーツ推進委員会事務局(長浜市文化スポーツ課) TEL:0749-65-8787

多賀町  
**モルック**

スティックを投げてピンを倒し、50点ぴったりを狙う北欧生まれのゲーム。運と戦略の両方が問われます。



- 開催日:5/17(土) 雨天の場合は5/18(日)
- 申込期間:終了
- 会場:結いの森公園
- 問合せ先:多賀町教育委員会事務局生涯学習課 TEL:0749-48-8130

※5月9日時点での情報です。

## わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ INFO

### 第79回 国民スポーツ大会

会期前競技:2025年9月6日(土)~9月25日(木)  
本会期:2025年9月28日(日)~10月8日(水)

### 第24回 全国障害者スポーツ大会

2025年10月25日(土)~10月27日(月)

<公式ホームページ・開催情報はこちら>

大会公式サイトでは最新の競技日程やイベント情報を発信中! 二次元コード(右記掲載)こちらからアクセスいただけます。



<お問い合わせ>

わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ実行委員会事務局  
TEL:077-528-3324(平日8:30~17:15)

※本誌掲載のデモスポは、発行時点ですでに終了している競技も含まれていますが、地域での継続的な取り組みの一例としてご紹介しています。