JAPAN GAMES

わたSHIGA輝く国スポ　デモンストレーションスポーツ

ノルディック・ウォーク

期日：2025年5月24日（土）
会場：de愛ひろば（草津川跡地公園区間5）
主催：公益財団法人日本スポーツ協会
　　文部科学省・滋賀県・草津市
主管：滋賀県ノルディック・ウォーク連盟

湖国の感動 未来へつなぐ
わたSHIGA輝く国スポ・障スポ2025
第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会

第79回国民スポーツ大会

大会愛称　わたSHIGA輝く国スポ

選手、ボランティアをはじめ、滋賀県で開催するこの大会に関わるすべての人が、
様々な場面で主役として光り輝き、夢や感動、連帯感を共有できる大会を目指します。

大会スローガン　湖国の感動 未来へつなぐ

「琵琶湖」を擁する湖国滋賀で生まれた感動が、この大会に関わるすべての人の心に刻まれ、明日への活力、未来への希望として将来にわたって引き継がれるようにとの願いが込められています。

大会マスコットキャラクター

琵琶湖に生息する固有種「ビワコオオナマズ」をモチーフにしたキャラクターです。

■ キャッフィー
どんくさいわりにチャレンジ精神が旺盛で何事にも一生懸命。子ども好きで人を楽しませることが大好きです。

■ チャッフィー
「キャッフィー」の幼なじみで、昔から仲の良い友達です。泳ぐことは得意ですが、陸のスポーツは少し苦手で「キャッフィー」に教えてもらっています。

「キャッフィー」と「チャッフィー」を合わせて「キャッチ」。人の心をキャッチする、という意味が込められています。

「デモンストレーションスポーツ」とは

通称「デモスポ」と呼ばれ、国民スポーツ大会の実施カテゴリーのひとつです。
県内各地で26競技が実施され、年齢・性別・障害のあるなしを問わず、誰もが参加することができます。
「する」「みる」「支える」といった様々な関わり方で交流の輪を広げるとともに、一緒に国民スポーツ大会を楽しみましょう！

目　次

あいさつ・・・・・・・・・・・・・・・　P.　2

歓迎のことば・・・・・・・・・・・・・　P.　3

大会開催に寄せて・・・・・・・・・・　P.　4－5

実施要項・・・・・・・・・・・・・・・　P.　6－7

競技会役員・競技役員・・・・・・・・　P.　8

コースマップ・・・・・・・・・・・・・　P.　9

あ い さ つ

わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ
実行委員会会長

滋賀県知事　　三日月　大造

多くの県民の皆様に御参加いただき、「わた SHIGA 輝く国スポ」デモンストレーションスポーツノルディック・ウォークが、草津市において盛大に開催されますことを心よりお喜び申し上げます。

本県における国民スポーツ大会は昭和 56 年（1981 年）の「びわこ国体」以来 44 年ぶりの開催となり、「湖国の感動　未来へつなぐ」をスローガンに掲げ、大会に関わる全ての人々が様々な場面で主役として光り輝き、夢や感動を共有し、未来への希望として将来にわたって引き継がれる大会になるよう、県民一丸となって準備を進めてまいりました。

また、スポーツの楽しさや感動を分かち合うとともに、本県で進めている「マザーレイクゴールズ（MLGs）」（琵琶湖版 SDGs）を取り入れた「わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ MLGs 宣言」を行い、大会に関わる全ての参加者が環境に配慮した取組を実践する滋賀らしい持続可能な大会を目指しています。

デモンストレーションスポーツは、年齢、性別、障害の有無を問わず、誰もが「する」「みる」「支える」様々な関わり方で参加できる競技であり、地域で考案されたニュースポーツ、滋賀の自然を体験できるスポーツ、参加者が交流しながら楽しめるレクリエーションなど県内各地で 26 競技が実施されます。

参加される皆様方が、大会を通じて交流の輪を広げ、スポーツや健康づくりへの関心を高めていただくことにより、本県が目指している健康で自分らしく心豊かに過ごせる「健康しが」の実現にも繋がっていくものと考えております。

結びに、開催に御尽力いただきました関係者の方々に深く敬意を表しますとともに、本競技の益々の発展と大会の御成功ならびに参加される皆様方の御健闘を心よりお祈り申し上げます。

歓迎のことば

わたSHIGA輝く国スポ・障スポ
草津市実行委員会　会長
草津市長　　橋川　渉

ノルディック・ウォークが、「わたSHIGA輝く国スポ」デモンストレーションスポーツとして、ここ草津市で開催されますことをお喜び申し上げますとともに、県内各地から本市にお越しいただく皆様を、市民を代表して心から歓迎いたします。

デモンストレーションスポーツは、年齢や性別、障害の有無に関係なく、県民の誰もが参加「する」ことができ、ボランティアとして「支える」、観覧者として「観る」「知る」といった様々な関わりを持つことが出来るスポーツイベントです。“いつでも”、“だれでも”が楽しめるものであり、生涯を通じてスポーツに親しむきっかけ作りや、世代間・地域間の交流の輪を広げるものと期待しております。

ノルディック・ウォークは、専用ポールを両手に持ち、通常歩行ではあまり使わない上半身を使うので、全身運動となり運動量があがることや、またポールで負担が分散されるため、歩行に不安のある方等も楽に歩くことができ、自然と姿勢も良くなり歩幅も広がると聞いております。このような効果のあるノルディック・ウォークが、ここ草津市で開催されることは、本市が掲げる「健幸都市くさつ」を推進するうえでも大変意義深いものと考えております。

本日の競技会場である「草津川跡地公園」は、旧草津川堤防の桜並木と天井川の地形を未来に受け継ぎつつ、“川の流れを人の流れに”と市民の活動場所となるよう整備された公園で、一年を通して四季折々の花が咲き、市民活動により“にぎわい”と“うるおい”が創出されている空間です。競技が終わった後は、ぜひとも園内の散策を楽しんでいただきたいと思います。

また、草津市は、古くから東海道と中山道が合流・分岐する宿場町として、また交通の要衝として栄えており、当時の面影を残す貴重な史跡である「草津宿本陣」や、一年を通して数多くのスイレンの花を観賞いただける「水生植物公園みずの森」などにもお立ち寄りいただけると幸いです。

結びに、本大会の開催にあたり、多大なる御尽力を賜りました関係者の皆様に深く感謝申し上げますとともに、本大会の御成功と選手の皆様の御健闘と“輝く大会”となることを祈念いたしまして、歓迎のあいさつとさせていただきます。

大会開催に寄せて

滋賀県ノルディック・ウォーク連盟
会長　　若吉　浩二

第 79 回国民スポーツ大会「湖国の感動　未来へつなぐ　わた SHIGA 輝く国スポ」におきまして、デモンストレーションスポーツ「ノルディック・ウォーク」を関係者皆様の御協力のもと草津市にて盛大に開催できますこと、滋賀県ノルディック・ウォーク連盟を代表して心から感謝申し上げます。

ノルディック・ウォークは、北欧フィンランドが発祥地であり 2 本のポールを使ったウォーキングで、クロスカントリー選手の夏場トレーニングの一つとして活用されました。そして、ノルディック・ウォークは、手軽に楽しめるスポーツでありながら、全身運動効果の高いエクササイズとして注目されはじめ、日本だけでなく世界中で急速に人気が高まっています。

具体的には、ノルディック・ウォークは、①生活習慣病の予防、②リハビリテーション・介護予防、③ダイエットと姿勢矯正、④リクリエーションといった多種多様な目的に応じて親しまれ、老若男女問わず万人に取り入れていただけるスポーツといえるでしょう。

開催されます草津市は、歴史的にも重要な拠点でありました。江戸時代、草津宿は東海道五十三次の五十二番目の宿場町であり、東海道・中山道を往来する旅人の道しるべとして親しまれた道標が数多く残っています。中でも東海道と中山道との分岐点に立つ火袋つきの石造道標が現存しておりますので、歴史を感じながらノルディック・ウォークを堪能していただけるものと思います。また、本日の競技会場である草津川跡地公園は、全長 7 キロメートルにも亘る大きな公園で、自然を感じながらのノルディック・ウォークを楽しんでいただけるものと思います。

結びに、本大会の開催にあたり、ご尽力を賜りました関係者の皆様に深く感謝を申し上げますとともに、大会に関係するすべての皆様のご健勝とご活躍を祈念いたします。

大会開催に寄せて

滋賀県ノルディック・ウォーク連盟
最高顧問　　國松　善次

動物に学ぶ健康づくり「ノルディック・ウォークの秘密」

動物たちには、病院や医師がいない。そして、４本の脚で前へ、前へと歩き続け、
餌を見つけ、身を守っている。
それも１日も欠かさず、それを続けている。
その中で、鳥と人間は、「前足を自由に使いたい」と考え、翼や手にした。
ただ、鳥たちは、空を飛びたいと「足を翼に」変えたが、使わないと落ちるので、
しっかり動かし続けている。
そして、雄と雌が自分達の卵を互いに交代しながら暖め続け、卵から孵った雛には
餌を運び続ける。雨の日も、風の日も。
一方人間は、「前足を手に」したが、その手を休め勝ちでいる。そして仕組みや方法を
工夫し、手を足ほどは使わなくなった。
そもそも、物は２本では立たない。
脚が同じ長さで、等間隔ならば、３本でも立つが。
つまり、動物たちは脚を毎日使って「筋トレ」をし、餌を見つけ、身を護っている。
また、歩くと気持が良くなるのを知っている。
だから、ペットはお腹が膨れてからも散歩を求め、
動物園の熊たちも檻の中を忙しく動き回る。
私も７０歳から始めたマラソンで
初めて「ランニングハイ」が有るのを知った。
マラソンは長く走り続けるので「しんどいスポーツ」だと考えていたが、
一定距離を走ると「気持が良くなり」、身体が軽くなった感じがした。
多分、全身の血流が良くなり、身体全体の機能がフル回転するからだろう。
ノルディック・ウォークは、ストックを使ってこれを再現したものでは無いのか？
僕は、その事に気づき、「老いの健康づくりのツール」にしている。

実施要項

１　期　　日　　2025 年５月 24 日（土）　　＊小雨決行（荒天中止）

受　付　　９時 00 分
開会式　　９時 30 分
スタート　　10 時 00 分
終了　　13 時 00 分

２　会　　場　　草津市　de 愛ひろば（草津川跡地公園区間５）

【受付・開会式】de 愛ひろば（草津川跡地公園区間５）　イベント広場

３　種別及び参加人員

種　別	小　計（人）	合　計（人）
ちょこっと体験	50	250
健康コース（４ｋｍ）	100	
健脚コース（８ｋｍ）	100	

４　競技上の規程及び方法

(1)　基本的な歩行形態は、両手にポールを持ってのノルディック・ウォークとする。
(2)　健康コースと健脚コースは、先頭・最後尾に公認指導員を配置し歩行誘導を行う。
(3)　順位や歩行時間は競わず、参加者の自己ペースを原則に完歩する。
(4)　最終歩行公認指導員のゴール到着で終了とする。

５　選考方法

参加申込先着順とし、定員になり次第受付を終了する。

６　参加資格

(1)　滋賀県内に在住・在勤・在学であること。
(2)　主催者側が認める者とする。
(3)　中学生のみの参加は保護者の同意書を必要とする。
(4)　小学生以下の者が参加する場合は、保護者の同伴参加を必要とする。
(5)　参加者に介助が必要な場合は、介助者又は保護者の同伴参加を必要とする。

７　表　　彰

(1)　健康コースと健脚コースの完歩者に、完歩証を授与する。
(2)　ちょこっと体験参加者に、参加証を授与する。
(3)　参加者全員に大会参加記念品を授与する。

８　参加申込み方法

(1)　参加申込み期間は、2025 年３月１日（土）から４月 30 日（水）までとする。
(2)　所定の「参加申込書（同意書を含む）」に必要事項を記入の上、下記宛てにメール・郵

送・FAX にて提出すること。

(3)　ちょこっと体験参加希望者は、事前申込みは不要とし、当日受付に申出のこと。

申　込　先	宛　　先	提出部数
滋賀県ﾉﾙﾃﾞｨｯｸ・ｳｫｰｸ連盟 事務局	〒526－0004 滋賀県長浜市小沢町 360 TEL:090-2105-3336　FAX:06-6485-4062 E-mail:info@kenko-ouen.com	1 部

9　参加負担金

(1)　1 人 1,000 円とし、当日受付へ納入すること。(ちょこっと体験参加者は無料)

(2)　介助者及び保護者の方も参加負担金を必要とする。

(3)　納入された参加負担金は、返金しないものとする。

10　参加上の注意

(1)　参加者は、各自の責任において健康管理に充分に配慮の上参加すること。

(2)　競技会場の往復及び競技実施中の傷害、疾病について、主催者側は一切の責任を負わないため自己解決とする。

(3)　参加者は必ず事前にスポーツ安全保険に加入すること。

(4)　参加者は、健康保険証もしくはそのコピーを持参すること。

(5)　当日は、軽快に歩くことのできる服装・運動靴で参加すること。なお、帽子・水筒、雨具などの準備をしておくこと。

(6)　所持品等については、各自の責任において管理すること。大会会場内での盗難、紛失、破損等について、主催者側は一切責任を負わない。

(7)　その他、参加者は主催者側で規定する事項を遵守すること。

11　個人情報の取扱いについて

参加申込書（同意書を含む。）に記載された個人情報については、以下のわた SHIGA 輝く国スポに関する業務に使用する。また、申込み時点で本人の同意が得られたこととする。

(1)　わた SHIGA 輝く国スポ参加意思及び参加人数の確認

(2)　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

荒天時及び不測の事態の場合には主催者側が開催の可否を決定し、滋賀県ノルディック・ウォーク連盟及びわた SHIGA 輝く国スポ・障スポ草津市実行委員会の公式ホームページにて周知する。主催者側から参加者に対して、個別に連絡はしない。

競技会役員

名誉会長　橋川　渉

会　　長　若吉浩二

顧　　問　國松善次

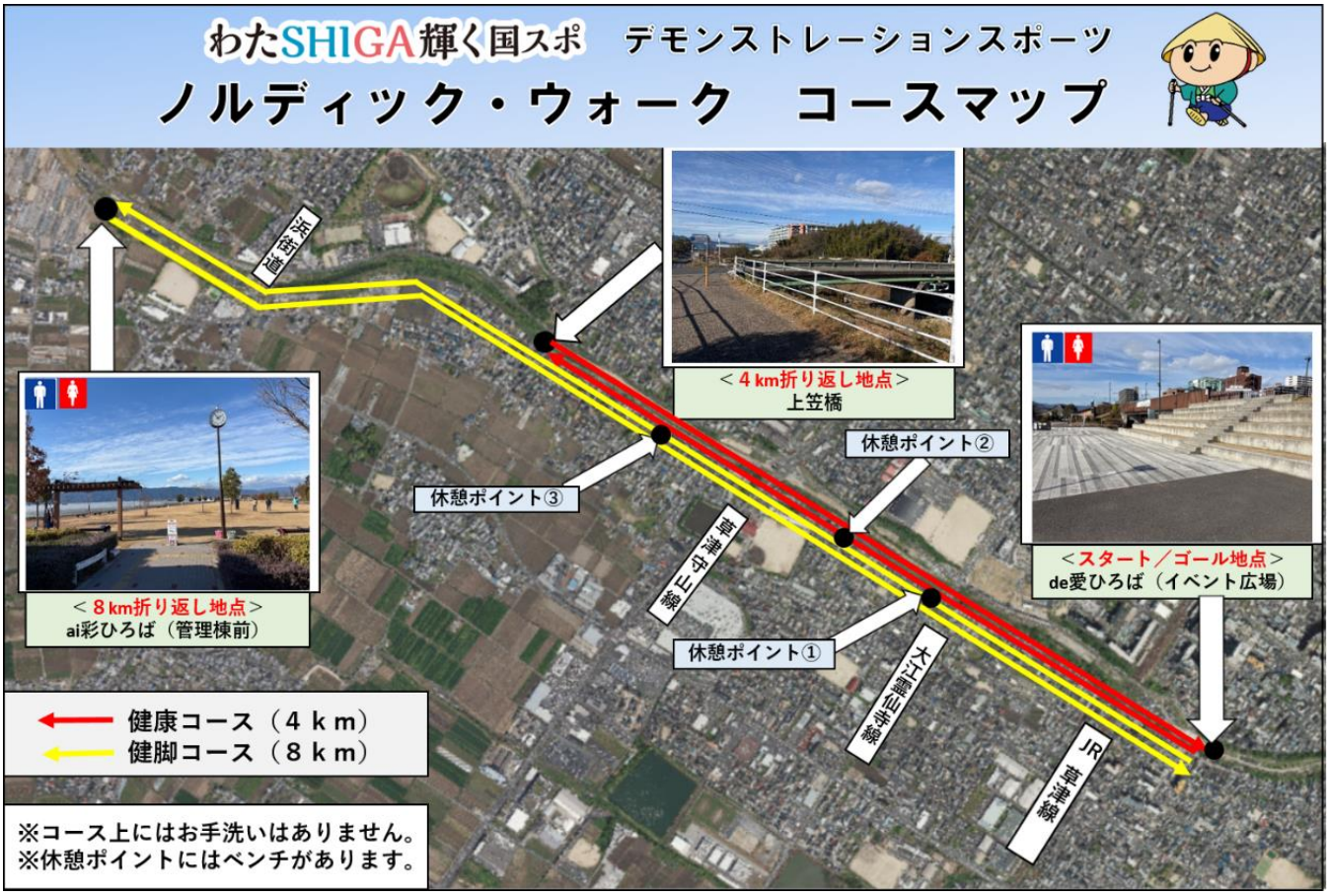
競技役員

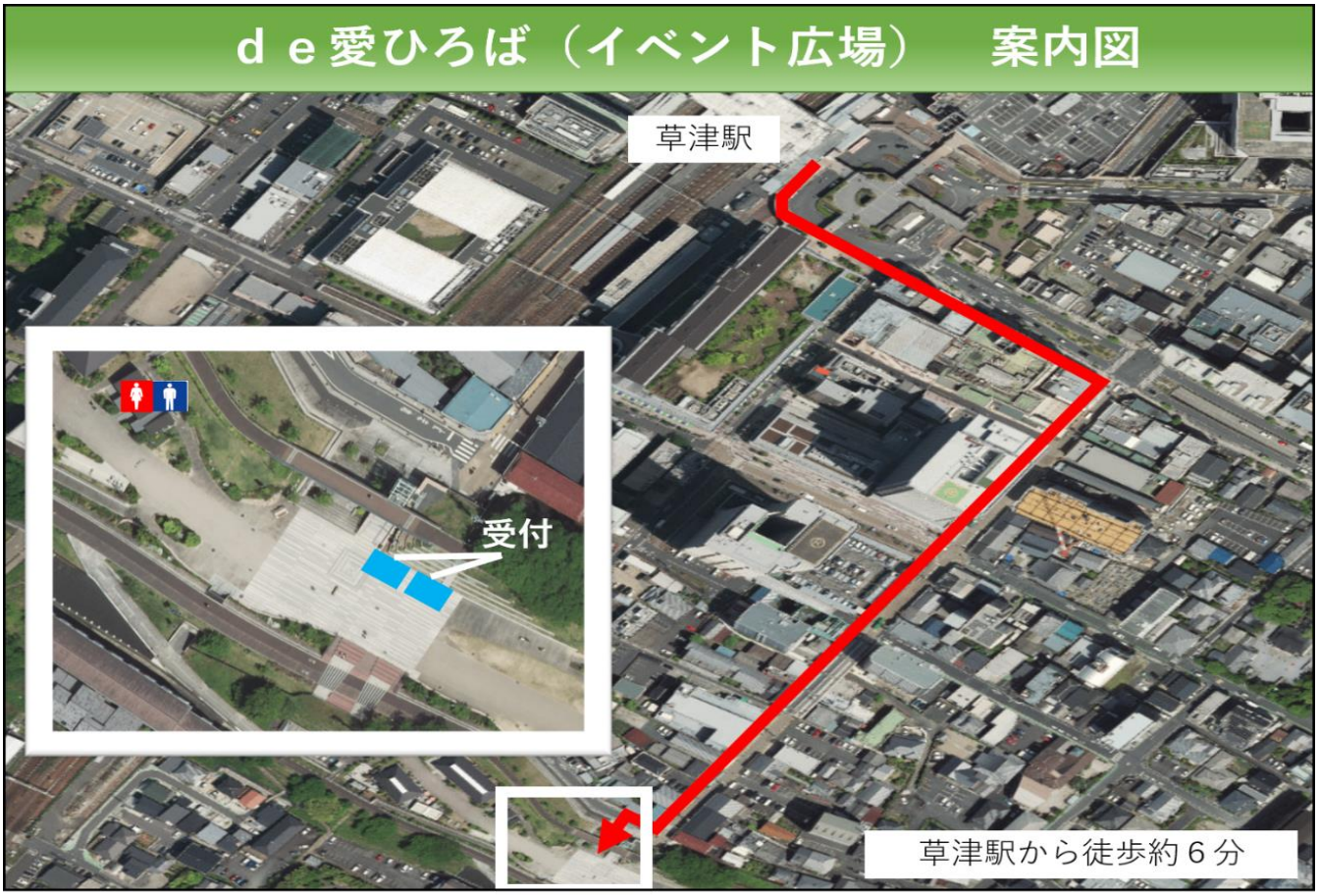
高野元男　青木淑子　小谷典生　保井きよ美　落合明美

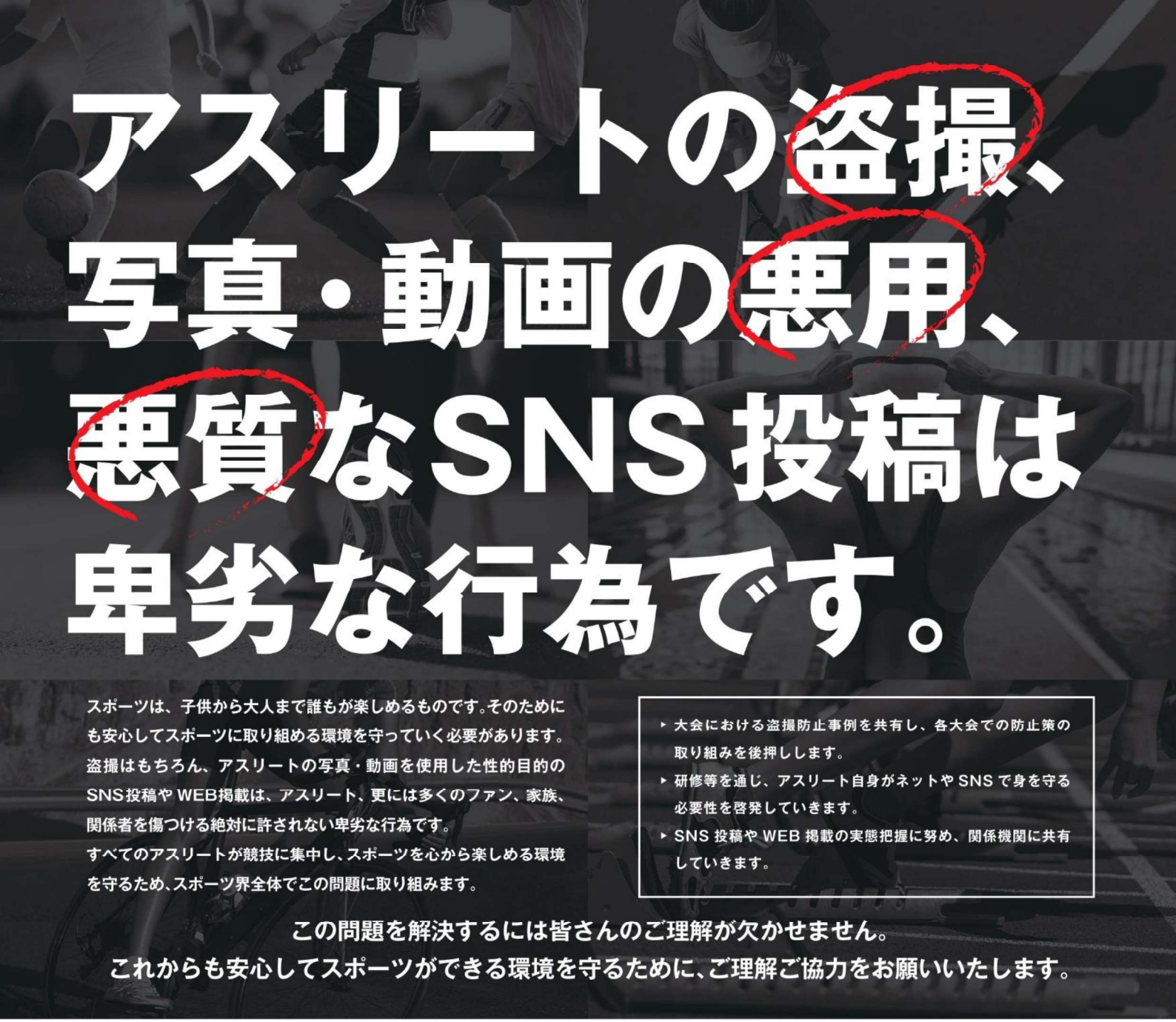
中澤　勝　谷内広宣　保智利恵　林　佐一　武藤通彦

中山博識　野明　亮　前田賀屋子　坂　篤人　川北登志雄

櫃本俊治　西脇文俊


わたSHIGA輝く国スポ　デモンストレーションスポーツ
ノルディック・ウォーク　コースマップ
＜４km折り返し地点＞
上笠橋
＜８km折り返し地点＞
ai彩ひろば（管理棟前）
＜スタート／ゴール地点＞
de愛ひろば（イベント広場）
休憩ポイント①
休憩ポイント②
休憩ポイント③
健康コース（４ｋｍ）
健脚コース（８ｋｍ）
※コース上にはお手洗いはありません。
※休憩ポイントにはベンチがあります。


ｄｅ愛ひろば（イベント広場）　案内図
草津駅
受付
草津駅から徒歩約６分



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みます。

- 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さん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。**

公益財団法人 日本オリンピック委員会　公益財団法人 日本スポーツ協会　公益財団法人 日本障がい者スポーツ協会　一般社団法人 大学スポーツ協会
公益財団法人 全国高等学校体育連盟　公益財団法人 日本中学校体育連盟　独立行政法人 日本スポーツ振興センター

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、スポハラは起こりえます。

JSPO Japan Sport Association

TEAM JAPAN Japanese Olympic Committee

JPSA Japanese Para Sports Association

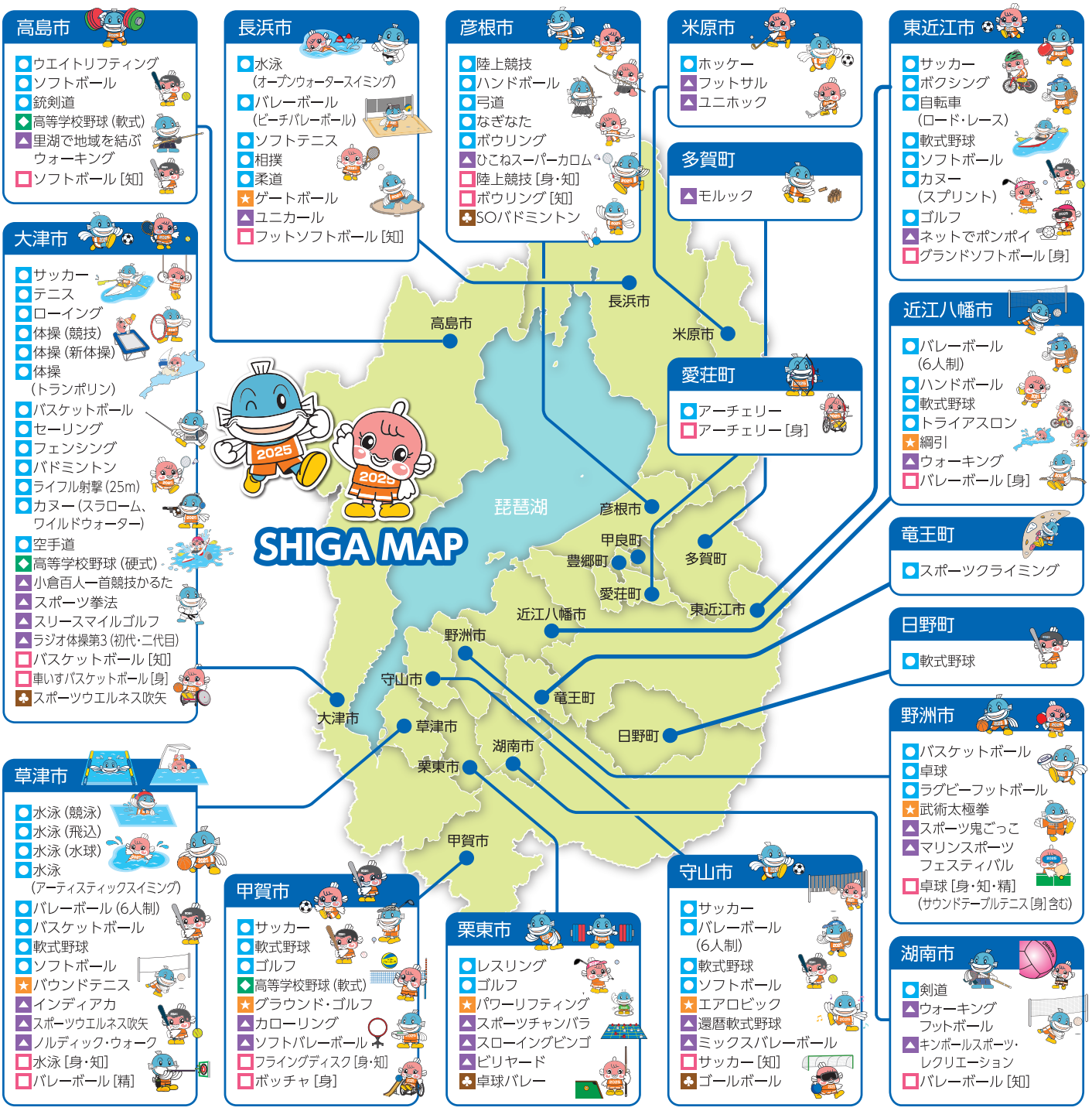
JPA

UNIVAS

スポーツくじ WINNER toto BIG
この活動は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施しています

わたSHIGA輝く国スポ・障スポ 競技会場地マップ

2025年2月現在



国民スポーツ大会

- ●正式競技（37競技）
- ◆特別競技（1競技）
- ★公開競技（7競技）
- ▲デモンストレーションスポーツ（26競技）

全国障害者スポーツ大会

- □正式競技（14競技）
- ♣オープン競技（4競技）

［身］＝身体障害者　［知］＝知的障害者　［精］＝精神障害者

※国スポ競技会の詳細については各競技会場市町にお問合せください。
※所在地と運営準備市町が異なる場合があります。

県外開催競技

京都府 向日市
- ●自転車（トラック・レース）

大阪府 豊能郡能勢町
- ●ライフル射撃（50m、10m、BR・BP）

兵庫県 三木市
- ●馬術

びわこ国体・びわこ大会から44年ぶりの開催！

国スポ実施期間　令和7年　9月28日(日)～10月8日(水)［11日間開催］
国スポ会期前実施競技　令和7年9月6日(土)～9月15日(月)、令和7年9月21日(日)～9月25日(木)
障スポ実施期間　令和7年10月25日(土)～10月27日(月)［3日間開催］

大会公式SNS・HPはコチラから！　滋賀2025　検索

2024年から国民体育大会（国体）は、国民スポーツ大会（国スポ）に名称変更されました。

大会PR動画を公開！
さらなる高みを目指して、日々努力するアスリートの姿を臨場感あふれる競技音と合わせてご覧ください。

Instagram　X　大会HP

●用　紙：責任ある木質資源や再生資源を使用したFSC®認証用紙
●インキ：植物油インキを使用