三重とこわか大会

■ 正式競技

個人競技と団体競技をあわせて全国から約3,600人の選手が参加します。

競技		障害区分	市町	会場	10月23日(土)	10月24日(日)	10月25日(月)
開・閉会式			津市	三重県総合文化センター 大ホール	●		●
個人競技	陸上競技	身・知	伊勢市	三重交通G スポーツの杜 伊勢　陸上競技場	●	●	●
	水泳	身・知	鈴鹿市	三重交通G スポーツの杜 鈴鹿　水泳場	●	●	●
	アーチェリー	身	松阪市	松阪市総合運動公園 芝生広場		●	
	卓球（サウンドテーブルテニス（身）を含む。）	身・知・精	伊勢市	三重県営サンアリーナ（メインアリーナ）	●	●	
	フライングディスク	身・知	東員町	朝日ガスエナジー東員スタジアム	●	●	●
	ボウリング	知	津市	津グランドボウル	●	●	
	ボッチャ	身	伊勢市	三重県営サンアリーナ（サブアリーナ）	●	●	
団体競技	バスケットボール	知	津市	津市産業・スポーツセンター（サオリーナ）	●	●	
	車いすバスケットボール	身					
	ソフトボール	知	紀北町	赤羽公園野球場、赤羽公園多目的グラウンド	●	●	
	グランドソフトボール	身	明和町	明和中学校第２グラウンド	●	●	
	バレーボール	身・知	四日市市	四日市市総合体育館	●	●	
		精	津市	津市安濃中央総合公園内体育館	●	●	
	サッカー	知	鈴鹿市	三重交通G スポーツの杜 鈴鹿　サッカー・ラグビー場	●	●	
	フットベースボール	知	志摩市	長沢野球場、長沢多目的広場	●	●	

■ オープン競技

障がい者スポーツの一層の普及・振興を図る観点から実施される競技です。

競技	障害区分	市町	会場	競技日程
スポーツウエルネス吹矢	身・知・精	津市	津市久居体育館	10月24日(日)
ハンザクラスセーリング	身・知・精	津市	津ヨットハーバー	10月16日(土)～10月17日(日)

（注）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

とこわか運動

県民の皆さんの力で両大会を盛りあげる「とこわか運動」への参加を募集しています！
皆さんも一緒に「とこわか運動」の輪を広げていきましょう！

申込はこちら→

と きめく三重の力を結集

こ ころをこめた取組

わ になろう！魅力を伝えるおもてなし

か がやく未来　元気な三重

みんなで参加するとこっ！

既に取り組んでいただいている活動の一部を紹介します

運動会で「とこわかダンス」を踊る

イベントにとこまるを活用

店舗に広告物を掲示

クリーンアップ活動に参加

歌って！踊って！盛り上げよう！

イメージソング「未来に響け」とさまざまなバージョンの「とこわかダンス」で両大会に向けてみんなで盛り上がっていきましょう！

イメージソング「未来に響け」

この曲は、両大会に参加する選手だけでなく、それを支える皆さんが明るく元気になれる曲になっています。野田愛実さんが歌っているノーマルバージョン、ダンスバージョンのほか、吹奏楽や合唱、BGM、手話バージョンがあります。

みんなで踊ろう！「とこわかダンス」

♪イージー
小学校低学年やダンス未経験者でも気軽に取り組めるバージョン

♪スタンダード
小学校高学年やダンス経験者も楽しめるバージョン

♪座位
障がいのある方や亡年配の方など幅広く取り組めるバージョン

歌唱者
野田 愛実さん
まつかぜしょうがい
松阪市出身
シンガーソングライター

イメージソング「未来に響け」と「とこわかダンス」は、YouTubeの公式チャンネル「三重とこわか国体・三重とこわか大会 2021」からチェック！

三重とこわか国体・三重とこわか大会の概要

大会名	第76回国民体育大会	第21回全国障害者スポーツ大会
目的	広く国民の間にスポーツを普及し、スポーツ精神を高揚して国民の健康増進と体力の向上を図り、併せて地方スポーツの推進と地方文化の発展に寄与するとともに、国民生活を明るく豊かにすることを目的としています。	障がい者が競技を通してスポーツの楽しさを体験するとともに、国民の障がいに対する理解を深め、障がい者の社会参加の推進に寄与することを目的としています。
愛称	三重とこわか国体　三重とこわか大会 両大会は、「活力に満ちた元気な三重」につながる大会をめざしており、三重の人、地域、そして来訪者の全てが活力に満ち元気になることを願い、そのようなきっかけにつながる大会となるようにとの思いを込めて、活力に満ちた元気な姿を「いつまでも若いさま」という意味の「とこわか」に託しています。	
開催期間	2021年 9月25日（土）～10月 5日（火）	2021年10月23日（土）～10月25日（月）
実施競技	正式競技：37競技　公開競技：5競技 特別競技：1競技　デモンストレーションスポーツ：32競技	個人競技：7競技　オープン競技：2競技 団体競技：7競技
スローガン	ときめいて人　かがやいて未来 両大会がきっかけとなって全ての人が夢と感動、喜びと充実感を味わい、大会後も元気であり続けていくような未来を願っています。	
マスコット	とこまる 三重とこわか国体・三重とこわか大会マスコットの「とこまる」です。伊勢えびをモチーフにしています。	

三重とこわか国体・三重とこわか大会 NEWS

三重とこわか国体・三重とこわか大会実行委員会ではSNSでさまざまな情報発信を行っています。

Twitter @tokomaru2021

選手の紹介やPRイベントの様子など、さまざまな情報をとこまるが発信！

Facebook 三重とこわか国体・三重とこわか大会 2021

三重とこわか国体・三重とこわか大会のPRイベントなどの情報などを随時配信！

YouTube @mietokowaka2021

両大会PR動画、イメージソング「未来に響け」、「とこわかダンス」、三重とこわか大会の競技紹介などを公開中！

フォローよろしくとこっ！
みんなにたくさん見てほしいとこ！！

詳しくはホームページへ

問い合わせ先
三重とこわか国体・三重とこわか大会実行委員会
（事務局：三重県地域連携部国体・全国障害者スポーツ大会局　総務企画課）
〒514-8570 三重県津市広明町13
Tel：059-224-2998　Fax：059-224-3022　Mail：kokutai@pref.mie.lg.jp

三重とこわか国体 会期前実施競技（水泳・体操・レスリング・柔道）
2021年9月4日（土）～9月20日（月）

右の模様は音声コードと呼ばれるバーコードで、専用の読取機で音声を聞くことができます。

2021年4月1日現在

三重県内全市町で競技を開催！

会場地マップ

三重とこわか国体

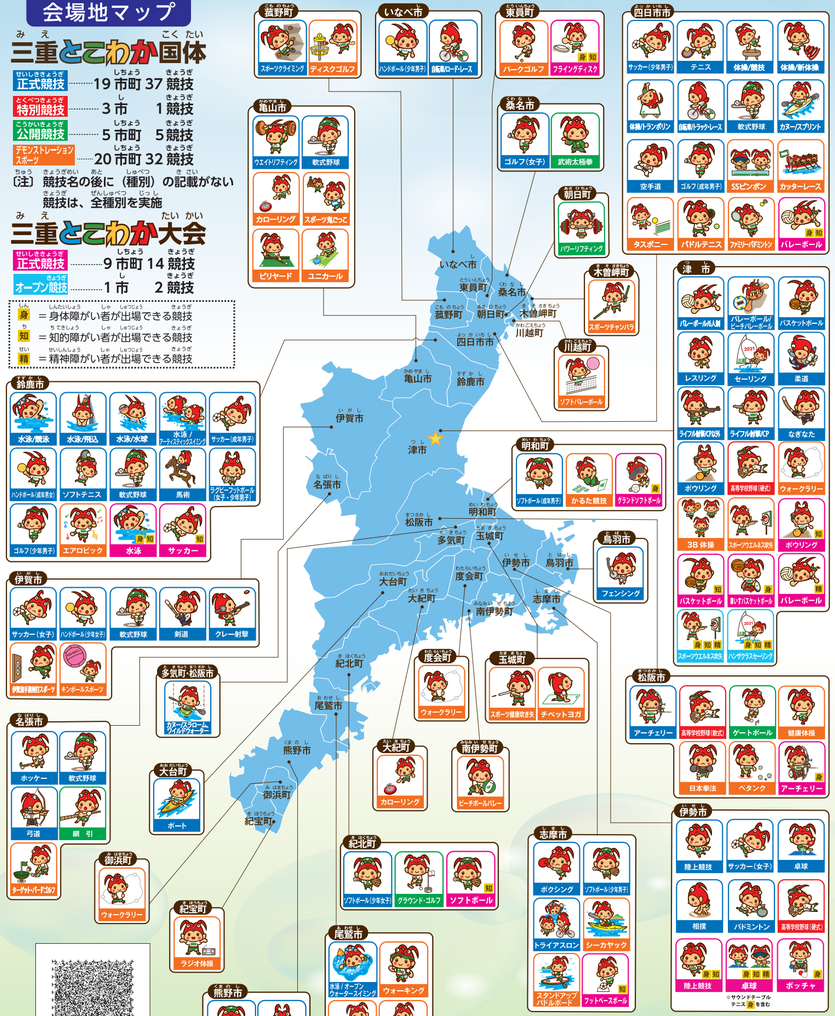
- 正式競技……19市町 37競技
- 特別競技……3市 1競技
- 公開競技……5市町 5競技
- デモンストレーションスポーツ……20市町 32競技

〔注〕競技名の後に（種別）の記載がない競技は、全種別を実施

三重とこわか大会

- 正式競技……9市町 14競技
- オープン競技……1市 2競技

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



★開・閉会式会場
三重県総合文化センター 大ホール

競技別会場一覧表

三重とこわか国体

正式競技

都道府県対抗で実施され、得点対象（天皇杯・皇后杯成績対象競技）となる37競技のことをいいます。

競技		種別	市町	会場	9月 25 土	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木	10月 1 金	2 土	3 日	4 月	5 火
総合開・閉会式			津市	三重県総合文化センター大ホール	◎										◎
陸上競技		全種別	伊勢市	三重交通G スポーツの杜 伊勢　陸上競技場						●	●	●	●	●	
サッカー		成年男子	鈴鹿市	三重交通G スポーツの杜 鈴鹿　サッカー・ラグビー場		●	●	●	●						
		少年男子	四日市市	四日市市中央陸上競技場		●	●	●		●					
				四日市市中央フットボール場		●	●								
				四日市大学第１グラウンド		●	●	●	●						
		女子	伊勢市	伊勢フットボールヴィレッジ				●	●						
			伊賀市	上野運動公園競技場						●	●				
テニス		全種別	四日市市	四日市テニスセンター							●	●	●	●	
				四日市ドーム							●	●	●	●	
ボート		全種別	大台町	奥伊勢湖漕艇場							●	●	●	●	
ホッケー		全種別	名張市	メイハンフィールド（名張市民陸上競技場）						●	●	●	●	●	
				はなの里スタジアム（名張市民ホッケー場）						●	●	●	●	●	
ボクシング		成年男子	志摩市	阿児アリーナ						●	●	●	●	●	
		少年男子													
		成年女子								●		●	●	●	
バレーボール	6人制	全種別	津市	津市産業・スポーツセンター（サオリーナ）							●	●	●	●	
				津市安濃中央総合公園内体育館							●	●	●	●	
				津市芸濃総合文化センター内アリーナ							●	●	●	●	
	ビーチバレーボール	少年男子	津市	津市御殿場海岸特設会場		●	●	●	●						
		少年女子				●	●	●	●						
バスケットボール		全種別	津市	津市産業・スポーツセンター（サオリーナ）		●	●	●	●	●					
				津市安濃中央総合公園内体育館		●	●								
				津市久居体育館		●	●								
セーリング		全種別	津市	津ヨットハーバー		●	●	●	●	●					
ウエイトリフティング		成年男子	亀山市	西野公園体育館							●	●	●		
		少年男子											●	●	●
		女子											●	●	●
ハンドボール		成年男子	鈴鹿市	ＡＧＦ鈴鹿体育館	●	●		●	●						
				三重交通G スポーツの杜 鈴鹿　体育館	●	●	●								
		成年女子		ＡＧＦ鈴鹿体育館	●	●	●	●							
				三重交通G スポーツの杜 鈴鹿　体育館	●										
		少年男子	いなべ市	員弁運動公園体育館	●	●	●	●							
				いなべ市立北勢中学校体育館	●										
		少年女子	伊賀市	三重県立ゆめドーム うえの	●	●	●	●	●						
自転車	トラック・レース	成年男子	四日市市	四日市競輪場						●	●	●	●		
		少年男子													
		女子													
	ロード・レース	成年男子	いなべ市	いなべ市特設ロードレースコース										●	
		少年男子													
		女子													
ソフトテニス		全種別	鈴鹿市	三重交通G スポーツの杜 鈴鹿　庭球場							●	●	●	●	
卓球		全種別	伊勢市	三重県総合文化センター							●	●	●	●	
軟式野球		成年男子	四日市市	四日市市霞ヶ浦第１野球場		●	●	●	●						
				四日市市霞ヶ浦第３野球場		●	●	●	●						
			鈴鹿市	石垣池公園野球場		●									
			名張市	メイハンスタジアム（名張市民野球場）		●									
			亀山市	西野公園野球場		●	●								
			伊賀市	上野運動公園野球場		●	●								
相撲		成年男子	伊勢市	三重交通G スポーツの杜 伊勢　体育館	●	●	●								
		少年男子													
馬術		成年男子	鈴鹿市	三重県馬術競技場						●	●	●	●	●	
		成年女子													
		少年													
フェンシング		全種別	鳥羽市	鳥羽市民体育館		●	●	●	●						
ソフトボール		成年男子	明和町	明和町総合グラウンド		●	●	●							
				明和中学校第２グラウンド		●	●								
		成年女子	熊野市	山崎運動公園　くまのスタジアム		●	●	●							
				熊野スカイパーク球場		●	●								
		少年男子	志摩市	長沢野球場		●	●	●							
				長沢多目的広場		●	●								
		少年女子	紀北町	赤羽公園野球場		●	●	●							
				赤羽公園多目的グラウンド		●	●								
バドミントン		全種別	伊勢市	三重県立サンアリーナ	●	●	●	●							
弓道	近的	全種別	名張市	名張中央公園特設近的弓道場		●	●	●	●						
	遠的			名張中央公園特設遠的弓道場		●	●	●							
ライフル射撃	50m、10m	全種別	津市	三重県警ライフル射撃場							●	●	●	●	
	BR・BP	少年男子		津市一志体育館							●	●	●		
		少年女子									●	●	●		
	25m	成年男子		三重県警察学校射撃場							●	●	●		
剣道		全種別	伊賀市	三重県立ゆめドーム うえの								●	●	●	

正式競技（会期前実施競技）

競技		種別	市町	会場	9月 4 土	5 日	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土	19 日	20 月
水泳	競泳	全種別	鈴鹿市	三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 水泳場							●	●	●								
	飛込	全種別									●	●	●								
	水球	少年男子				●	●	●													
		女子				●	●	●													
	アーティスティックスイミング	少年女子			●																
	オープンウォータースイミング	男子、女子	尾鷲市	尾鷲市三木里海水浴場					●												
体操	競技	全種別	四日市市	四日市市総合体育館						●	●	●	●								
	新体操	少年女子			●	●															
	トランポリン	男子、女子					●														
レスリング		成年男子	津市	津市産業・スポーツセンター（サオリーナ）								●	●	●	●						
		少年男子																			
		女子										●	●								
柔道		成年男子	津市	津市産業・スポーツセンター（サオリーナ）															●	●	●
		少年男子																			
		女子																			

特別競技

高等学校野球のことで、都道府県対抗の得点対象となりません。

競技	種別	市町	会場	10月 1 金	2 土	3 日	4 月	5 火
高等学校野球	硬式	津市	津球場公園内野球場	●	●			
		伊勢市	ダイムスタジアム伊勢（伊勢市倉田山公園野球場）	●	●	●	●	●
	軟式	松阪市	ドリームオーシャンスタジアム（三重県営松阪野球場）	●	●	●	●	●

公開競技

都道府県代表の参加により中央競技団体主導で開催するもの。
三重県では5競技実施され、都道府県対抗の得点対象となりません。

競技	市町	会場	競技日程
綱引	名張市	マツヤマ SSK アリーナ（名張市総合体育館）	8/28(土)～8/29(日)
ゲートボール	松阪市	松阪市総合運動公園　多目的グラウンド	9/4(土)～9/5(日)
武術太極拳	桑名市	ヤマモリ体育館（桑名市体育館）	9/18(土)～9/19(日)
パワーリフティング	朝日町	朝日町体育館	9/18(土)～9/19(日)
グラウンド・ゴルフ	紀北町	赤羽公園野球場	9/18(土)～9/19(日)
		赤羽公園多目的グラウンド	
		赤羽小・中学校運動場	

デモンストレーションスポーツ

原則として、県内在住者を対象とし、子どもからお年寄りまで幅広い世代の方が気軽に参加できるスポーツです。
都道府県対抗の得点対象となりません。

競技	市町	会場	会期
伊賀流手裏剣打スポーツ	伊賀市	上野公園特設会場	6月20日（日）
ウォーキング	尾鷲市	三重県立熊野古道センター周辺	5月 9日（日）
ウォークラリー	津市	津市一身田町周辺	5月 9日（日）
	度会町	宮リバー度会パーク周辺	5月23日（日）
	御浜町	御浜町内特設会場	5月23日（日）
エアロビック	鈴鹿市	ＡＧＦ鈴鹿体育館	8月29日（日）
SS ピンポン	四日市市	三重北勢健康増進センター（ヘルスプラザ）	4月25日（日）
カッターレース	四日市市	四日市港四日市地区第2埠頭・第3埠頭間海域	未定
かるた競技	明和町	いつきのみや地域交流センター さくくう平安の杜「西監殿」Dreamオーシャン総合体育館	9月19日（日）
カローリング	亀山市	西野公園体育館	5月23日（日）
	大紀町	大宮中学校・大宮小学校	6月 6日（日）
キンボールスポーツ	伊賀市	三重県立ゆめドーム うえの	8月 1日（日）
クップ	尾鷲市	三重県立熊野古道センター	5月23日（日）
健康体操	松阪市	さんぜんアリーナ	6月20日（日）
3B 体操	津市	津市産業・スポーツセンター（サオリーナ）	7月25日（日）
シーカヤック	志摩市	次郎六郎海岸	7月18日（日）
スタンドアップパドルボード	志摩市	国府白浜・次郎六郎海岸	7月18日（日）
スポーツ鬼ごっこ	亀山市	西野公園体育館	9月 5日（日）
スポーツ健康吹き矢	玉城町	玉城町立田丸小学校体育館	8月29日（日）
スポーツチャンバラ	木曽岬町	木曽岬町体育館	6月13日（日）
スポーツウエルネス吹矢	津市	津市久居体育館	10月9日(土)～10月10日(日)
ソフトバレーボール	川越町	川越町総合体育館	7月 4日（日）

競技	市町	会場	会期
ターゲット・バードゴルフ	名張市	名張市ターゲット・バードゴルフ場	6月 6日（日）
タスポーニ	四日市市	四日市市総合体育館	7月11日（日）
チベット ヨガ	玉城町	玉城町中央公民館	8月29日（日）
ディスクゴルフ	東員町	大羽根運動公園周辺特設会場	11月21日（日）
日本拳法	松阪市	松阪市立ジャンプファーム武道館	6月 6日（日）
パークゴルフ	東員町	東員町中部公園パークゴルフ場	6月12日（土）
パドルテニス	四日市市	四日市市霞ヶ浦体育館	4月25日（日）
ビーチボールバレー	南伊勢町	南勢中学校体育館	6月20日（日）
ビリヤード	亀山市	西野公園体育館	6月 6日（日）
ファミリーバドミントン	四日市市	四日市市総合体育館	5月16日（日）
ペタンク	松阪市	嬉野グラウンド	6月27日（日）
ユニカール	尾鷲市	東紀州くろしお学園おわせ分校体育館	11月28日（日）
	亀山市	西野公園体育館	8月29日（日）
ラジオ体操	紀宝町	紀宝町深田運動場	8月29日（日）