

誰もが活躍できる最高の舞台

デモスポで

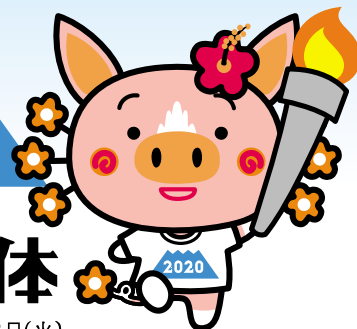
燃ゆる感動 かがしま国体 に参加しよう♪

国体には、県民の皆さんなら
子どもから高齢者まで誰でも参加・活躍できる
デモンストレーションスポーツがあるよ!
よく知っている身近なスポーツから、
ちょっと珍しいスポーツまで
36競技を実施するよ!

デモスポ
って何?



2020



燃ゆる感動 かがしま国体

—— 第75回国民体育大会 —— 2020年10月3日(土)～10月13日(火)

燃ゆる感動 かがしま大会

— 第20回全国障害者スポーツ大会 — 2020年10月24日(土)～10月26日(月)

1 ウォーキング



種子島の自然の美しさを感じながら自己ペースで種子島を縦断し、完歩を目指します。また、歩くことを通して、健康づくりやグループでコミュニケーションを図ることを目的として行います。

会場 西之表港～種子島中央体育館～宇宙センター

期日 2020年5月31日(日)

2 エアロビク



エアロビクは、ダンス形式で行う有酸素運動の総称である「エアロビクス」がスポーツに発展したものです。

子どもから高齢者まで気軽に参加でき、参加型の発表会と体験型の講習会を行います。

会場 出水市総合体育館

期日 2020年5月5日(火・祝)

3 遠泳



阿久根大島から五色ヶ浜海岸までのおよそ3kmを平泳ぎで泳いで渡ります。

参加者が2人1組で隊列を作りコミュニケーションを図りながら全員で完泳を目指します。

会場 阿久根大島～五色ヶ浜海岸

期日 2020年7月23日(木・祝)

4 お手玉



両手2個ゆり・片手2個ゆり、ジャグリング、両手3個ゆりの種目で制限時間をクリアする個人戦と団体戦(1チーム5名)を行います。

会場 かごしま県民交流センター(大ホール)

期日 2020年4月26日(日)

5 サーフィン



サーフボードという板を使って波に乗り、テクニックを競います。

波を乗りこなすライディングテクニックをジャッジし、採点を行います。クラスに分けた形で競技を行います。

会場 竹崎海岸(南種子町荻永)

期日 2020年7月5日(日)

6 サイクリング



南さつま市の豊かな自然を満喫するとともに、「南さつま海道八景」の雄大な自然景観等を堪能し参加者と市民とのふれあいや交流を図ります。

会場 南さつま市内全域

期日 2020年9月12日(土)

7 3B体操



ボール・ベル・ベルターという3つの用具を使い音楽に合わせて行う体操で、この用具の頭文字を取って3B体操と名付けられました。

子どもから高齢者まで気軽に、体に無理なく楽しむことができます。

会場 いちき串木野市総合体育館

期日 2020年9月13日(日)

8 史跡巡りウォーキング



県内最大規模の国指定史跡である唐仁古墳群をウォーキングすることにより太古のロマンを肌で感じ、健康増進と体力向上を図ります。コース中に数カ所のチェックポイントを設け、スタンプラリー形式でウォーキングを行います。

会場 東串良町(唐仁古墳群周辺)

期日 2020年5月16日(土)

8 史跡巡りウォーキング



与論町の自然の美しさを感じながら、与論城を中心とする史跡を巡り、祖先の生活に触れます。

子どもから高齢者まで気軽に、体に無理なく楽しむことができます。

会場 与論町町内一円

期日 2020年9月5日(土)

9 ジャズ体操



ジャズ体操は、自分の身体を自身で動かし仲間と楽しみ合う体操です。

健康づくりや体力増進、ストレス解消と目的に応じて老若男女、初心者の方でも気軽に行えます。

会場 国分海浜公園体育館

期日 2020年5月23日(土)

10 少年サッカー



U-12(小学6年生以下)、U-10(小学4年生以下)のカテゴリーに分け、各6チームによる予選と順位決定戦を行います。

会場 宇検村野球場

期日 2020年8月8日(土)

11 少年相撲



奄美では、五穀豊穡を祈願する豊年祭で奉納されるなど地域の伝統文化として受け継がれています。奄美市で開催される国体相撲競技に向けて気運を高め、相撲の普及と振興を目的とします。

会場 瀬戸内町大湊緑地公園相撲場

期日 2020年8月15日(土)

12 少林寺拳法



各階級、年齢、男女別に分かれて少林寺拳法の技で単独演武、組演武、団体演武それぞれの技を競います。

会場 いちき串木野市総合体育館

期日 2020年7月26日(日)

13 スポーツチャンバラ



小太刀護身道という武道を基に、エアースト剣と防具のポリカ製の面により安全性が確保された日本生まれの競技です。形の正確さを競う「基本動作部門」と実践の「打突部門」で技を競います。老若男女、海外でも楽しまれているスポーツです。

会場 垂水中央運動公園体育館

期日 2020年7月19日(日)

14 スポーツ(ウエルネス)吹矢



5~10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、得点を競います。

性別、年齢問わず誰でも気軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。

会場 平和公園串良平和アリーナ(鹿屋市串良町)

期日 2020年5月31日(日)

15 ソフトバレーボール



バドミントンのコートで、ゴム製の柔らかいボールを使用し、4人对4人で競技するスポーツです。ボールが軽いので滞空時間が長く、スピードもゆっくりなので誰でも気軽楽しめます。

会場 西之表市民体育館

期日 2020年5月10日(日)

15 ソフトバレーボール



2mのネットの高さで、バドミントンのコートを利用して、4人对4人で6人制のルールを主体として行います。少し大きめの柔らかいボールを使用するため、ラリーも続きやすく、男女問わずプレーが楽しめます。

会場 日置市吹上浜公園体育館

期日 2020年5月17日(日)

16 ターゲット・バードゴルフ



ゴルフボールにバドミントンの羽が付いたボールをゴルフクラブで打ち、打数の少なさを競うスポーツです。

初心者の方でもプレーが楽しめます。

会場 クレインパークいずみ西側広場

期日 2020年9月13日(日)

17 ダンススポーツ



社交ダンスから発展したもので、男女がペアになり、音楽に合わせて体で表現、芸術性とスポーツ性を備えています。

子どもから高齢者まで年齢や体力に応じて気軽に楽しむことができ、健康増進・認知症予防にも効果があるといわれています。

会場 始良市総合運動公園体育館

期日 2020年4月26日(日)

18 ディスクゴルフ



ティーからディスクを投げ、バスケット形のゴールに入れるまでの投数の少なさを18ホールで競う競技です。障害物を避けてディスクを投げる、転がす、地面でバウンドさせるといった様々な投法があり、子どもから高齢者まで楽しめる奥が深いスポーツです。

会場 南九州市知覧平和公園

期日 2020年5月24日(日)

19 ドッジボール



24名(1チーム12名)が2チームに分かれて内野と外野に選手を配置します。相手内野にいる選手に向かってボールを投げ当て、5分間終了時の内野の人数が多いチームが勝ちとなります。判断力、チームワークが必要で、豪快なボールの応酬が見物です。

会場 大崎町総合体育館

期日 2020年6月21日(日)

20 ドライビングコンテスト(ゴルフ)



ドライバーを使用し、ティーから1打でフェアウェイにどれだけ遠くに飛ばせるかを競います。打てるボール数は決まっており、1打にかかる集中力や技術と力の融合したスイングが見ものです。

会場 三豊ゴルフクラブ(南九州市川辺町)

期日 2020年7月19日(日)

21 パークゴルフ



36ホールの専用コースで、クラブ1本とボール1個でプレーが楽しめる簡単で健康的なスポーツです。1ホールの長さは最長100m以内、18ホール1000m以内でOBやバンカー、起伏などがあり、変化に富んだ楽しい競技です。

会場 霧島市まきのはら運動公園パークゴルフ場

期日 2020年7月26日(日)

22 バウンドテニス



テニスコートの1/6の面積でプレーを行い、シングルス・ダブルスに加え1分間のラリー回数を競ったり、1チーム6人で楽しめるチーム対抗のラリー戦もあり、子どもから高齢者まで楽しくプレーできます。

会場 薩摩川内市総合運動公園総合体育館
(サンアリーナせんだい)

期日 2020年9月6日(日)

23 ビーチフラッグス



フラッグから約20m離れた所からフラッグと反対側にうつぶせに寝た状態で号砲の合図とともにフラッグに向けて走り、フラッグを掴み取る競技です。

会場 脇本海水浴場 (阿久根市脇本)

期日 2020年6月28日(日)

24 ビリヤード



厚手の布を張った長方形のテーブルの上にセットした手玉(白玉)をキュー(棒)で突いて、規程の得点やセット数の獲得を競い合う競技です。老若男女を問わず幅広い年代層で楽しむことができます。

会場 ビリヤード&ダーツ 撞球亭 (出水市汐見町)

期日 2020年4月19日(日)

25 フライングディスク



【ディスクゴルフ】ティーからディスクを投げ、バスケット形のゴールに入れるまでの投数の少なさを18ホールで競う競技です。

【アルティメット】25m×75mのコートで、ディスクをパスでつなぎ相手のエンドゾーンを狙うアメフトのような競技です。

会場 県立吉野公園

期日 2020年8月16日(日)

26 ふれあいグラウンド・ゴルフ



1チーム5人で8ホールのコースを2コース設置し、競技を行い、順位を競います。

グラウンドゴルフのルールを基本としますが、龍郷町ローカルルールにより実施します。

会場 龍郷町中央グラウンド

期日 2020年10月11日(日)

26 ふれあいグラウンド・ゴルフ



幼児から高齢者まで、家族・友人・親戚などの単位で参加し交流を深めます。また、年齢に応じてハンディをつけるなどを工夫して全員が楽しめます。

会場 徳之島町健康の森総合運動公園

期日 2020年8月22日(土)

27 ペタンク



横4m×縦15mの広さで3人対3人、2人対2人で行います。ビュットという目標を6m～10mの範囲に投げ、鉄のボールをビュットに向かって投げます。相手チームよりいかに近づけるかを競います。

会場 始良市始良公民館広場

期日 2020年4月19日(日)

28 ボート(フネインカー競漕)



【固定舵の部】漕手8名、太鼓1名、舵手1名の10名で船に乗り100m先のブイを右回りで折り返し130mの距離のタイムを競います。

【手舵の部】漕手6名、太鼓1名、舵手1名の8名で船に乗り固定舵の部同様にタイムを競います。

会場 喜界町港湾 (喜界町漁業協同組合前)

期日 2020年8月2日(日)

29 真向法体操



1回3分、4つの動作を行う簡単な体操です。股関節を中心に呼吸と合わせて運動(ストレッチ)することにより、体調不良、腰痛、肩こり、ゆがんだ骨盤や姿勢を整え心身をリフレッシュする効果があります。健康長寿に定評の楽しいストレッチです。

会場 錦江町中央公民館 (錦江町総合交流センター)

期日 2020年6月7日(日)

30 ママさんバレー



18m×9mのコートで、2.05mの高さのネットを使用し、9人对9人で行います。

1セット21点先取の3セットで行い、2セット先取したチームが勝者となります。

ひとつのボールをみんなで繋ぐ、楽しい生涯スポーツです。

会場 長島町総合市民体育館

期日 2020年6月14日(日)

31 マラソン



定期船(フェリーとしま2)を利用し、十島村有人7島に約1時間ずつ寄港しながら、口之島から宝島までの合計約25.1kmを走破します。

マラソンの部とリレーの部(2名～7名)で実施します。

会場 十島村各7島

期日 2020年9月26日(土)

32 ミニバレー



バドミントンのコートとネットを使用し、4人对4人でプレーします。ボールはビニール製で柔らかく、子どもから高齢者まで年齢、体力、技能に応じたプレーを誰でも楽しめるスポーツです。

会場 知名町民体育館

期日 2020年5月31日(日)

33 ミニバレーボール



柔らかく軽いボールを使用し、9人对9人で行います。滞空時間が長く、スピードも緩和され、球道は意外な変化を生み笑いをもたらし、初心者でも気軽に楽しめます。

会場 伊仙町総合体育館

期日 2020年6月28日(日)

33 ミニバレーボール



バレーボールの6人制用のコートで、柔らかく少し大きめのボールを使って6人对6人でプレーします。ボールの滞空時間が長く、スピードも緩和されるため、ラリーが続きやすく初心者でも気軽に楽しめます。

会場 和泊中学校体育館

期日 2020年7月5日(日)

34 ラジオ体操



国民の体力向上と健康の保持や増進を目的とした、ピアノ伴奏にのせて行う体操です。子どもから高齢者まで誰でもできる体操で長い間多くの国民に親しまれています。

会場 三島開発総合センター(三島村硫黄島)

期日 2020年8月24日(月)

35 ランニングバイク



ランニングバイクは、2歳から乗ることができ、ペダルがなく足で蹴って進み、決められたコースを回ります。バランス感覚を養うことができ、安全に楽しめます。

会場 奄美フォレストポリス(大和村大字名音)

期日 2020年8月9日(日)

36 歴史探訪ウォーキング



志布志小学校周辺の麓地区を中心に国指定名勝麓庭園、宝満寺といった文化財を巡りチェックポイントでクイズを解答しながらウォーキングします。志布志市の自然と歴史に触れながら健康増進を図ります。

会場 志布志市内一円

期日 2020年5月17日(日)



第75回国民体育大会「燃ゆる感動かごしま国体」 デモンストレーションスポーツ実施競技(会場地MAP)

阿久根市(2競技)



遠泳



ビーチフラッグス

長島町(1競技)



ママさんバレー

出水市(3競技)



エアロビク



ターゲット・バードゴルフ



ビリヤード

始良市(2競技)



ダンススポーツ



ペタンク

いちき串木野市(2競技)



3B体操



少林寺拳法

薩摩川内市(1競技)



パウンドテニス

日置市(1競技)



ソフトバレーボール

鹿児島市(2競技)



お手玉



フライングディスク

南さつま市(1競技)



サイクリング

三島村(1競技)



ラジオ体操

南九州市(2競技)



ディスクゴルフ



ドライビングコンテスト(ゴルフ)

霧島市(2競技)



ジャズ体操



パークゴルフ

垂水市(1競技)



スポーツチャンバラ

志布志市(1競技)



歴史探訪ウォーキング

大崎町(1競技)



ドッジボール

東串良町(1競技)



史跡巡りウォーキング

宇検村(1競技)



少年サッカー

大和村(1競技)



ランニングバイク

龍郷町(1競技)



ふれあいグラウンドゴルフ

喜界町(1競技)



ボート(フラインカー競漕)

錦江町(1競技)



真向法体操

鹿屋市(1競技)



スポーツ(ウェルネス)吹矢

西之表市(1競技)



ソフトバレーボール

中種子町(1競技)



ウォーキング

南種子町(1競技)



サーフィン

瀬戸内町(1競技)



少年相撲

徳之島町(1競技)



ふれあいグラウンドゴルフ

伊仙町(1競技)



ミニバレーボール

知名町(1競技)



ミニバレー

和泊町(1競技)



ミニバレーボール

与論町(1競技)



史跡巡りウォーキング

十島村

十島村(1競技)



マラソン

デモンストレーションスポーツ実施競技（五十音順）

	競 技 名	参 加 資 格	問 合 せ 先
1	ウォーキング	鹿児島県内に居住する小・中学生と保護者	中種子町青少年助成事業実行委員会 (中種子町教育委員会 社会教育課内) TEL 0997-27-1111 (内線 208) FAX 0997-27-3056
2	エアロビック	鹿児島県内に居住している方などでも 県連盟が招待した隣県のエアロビック愛好者	鹿児島県エアロビック連盟事務局 (団体デモスポ担当) TEL/FAX 099-296-7321
3	遠泳	鹿児島県内に居住する小学生以上の者で、健康かつ泳力に自信がある者	阿久根市スポーツ推進課 TEL 0996-73-4649 FAX 0996-73-4639
4	お手玉	鹿児島県内に居住している者 鹿児島お手玉の会会員 日本お手玉の会会員	鹿児島お手玉の会 TEL/FAX 0995-65-8630
5	サーフィン	鹿児島県内に居住している者 南種子町サーフィン連盟からの推薦を受けた者	南種子町サーフィン連盟事務局 TEL 0997-26-1111 (内線 273) FAX 0997-26-0708
6	サイクリング	鹿児島県内に居住する小学生以上の者	サイクルシティ南さつま推進協議会 TEL 0993-53-2111 FAX 0993-53-5465
7	3B体操	鹿児島県内に居住している者 公益社団法人日本 3B 体操協会鹿児島支部の者	公益社団法人日本 3B 体操協会鹿児島支部 (渡邉 明子) TEL/FAX 099-222-5867
8	史跡巡りウォーキング	鹿児島県内に居住している者 鹿児島県内に居住している者	東串良町教育委員会社会教育課 TEL 0994-63-9888 FAX 0994-63-9882 与論町教育委員会生涯学習課 TEL 0994-97-2441 FAX 0997-97-4196
9	ジャズ体操	鹿児島県内に居住している者 全日本ジャズ体操協会に所属または、推薦を受けた者	全日本ジャズ体操協会 鹿児島県本部 TEL 090-2509-0659 (畠中) 090-7169-9908 (岩元) FAX 099-281-7055
10	少年サッカー	鹿児島県内で活動している少年サッカーチーム	宇検マテリヤスポーツ少年団 (代表 森田) TEL 090-5488-6787 FAX 0997-54-2500
11	少年相撲	鹿児島県内に居住している者	瀬戸内町相撲連盟事務局 TEL 0997-72-1174 FAX 0997-73-1019
12	少林寺拳法	鹿児島県内に居住している者	鹿児島県少林寺連盟事務局 (担当：下野 幸夫) TEL 090-3320-7931(下野) TEL/FAX 0993-56-2856(田中 輝義)
13	スポーツチャンバラ	鹿児島県内に居住している者 鹿児島県スポーツチャンバラ協会が認めた者	鹿児島県スポーツチャンバラ協会 (会長 井川 繁樹) TEL 090-5298-4820
14	スポーツ(ウエルネス)吹矢 ※2019年4月1日より名称変更予定	鹿児島県内に居住している者 鹿児島県スポーツ(ウエルネス) 吹矢協会が認めた者	鹿児島県スポーツ(ウエルネス) 吹矢協会 TEL/FAX 0994-44-6279 (会長 柚木 090-5282-8666)
15	ソフトバレーボール	鹿児島県内に居住、在学、在勤している者 鹿児島県内に居住、在学、在勤している者	西之表市教育委員会社会教育課 TEL 0997-22-1111 (内線 259) FAX 0997-22-0206 鹿児島県ソフトバレーボール連盟 TEL 090-8406-5184 (事務局：山ヶ城) FAX 099-264-7776
16	ターゲット・バードゴルフ	鹿児島県内に居住している者	鹿児島県ターゲット・バードゴルフ協会出水支部 (会長 田中) TEL/FAX 0996-62-3680
17	ダンススポーツ	鹿児島県内に居住している者 公益社団法人 日本ダンススポーツ連盟会員	鹿児島県ダンススポーツ連盟事務局 TEL/FAX 099-254-3867
18	ディスクゴルフ	鹿児島県内に居住する小学生以上の者	鹿児島県フライングディスク協会事務局 TEL 090-2395-0725 (担当：有川) FAX 099-261-3112
19	ドッジボール	小学生リーグ：小学 3 年生～6 年生 中学生リーグ：中学 1 年生～3 年生	鹿児島県ドッジボール協会事務局 TEL 0996-63-4187 FAX 0996-63-1331
20	ドライビングコンテスト(ゴルフ)	鹿児島県内に居住する小学生以上の者	燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会南九州市実行委員会 TEL 0993-56-1111 FAX 0993-56-5970
21	パークゴルフ	鹿児島県内に居住する小学生以上の者 パークゴルフ愛好家及びパークゴルフ協会会員	鹿児島県パークゴルフ協会 TEL 090-7158-2717 (事務局長：有村) FAX 0995-56-2537
22	バウンドテニス	鹿児島県内に居住、在学、在勤している者	鹿児島県バウンドテニス協会事務局 (事務局長 龍園) TEL/FAX 0996-25-0684 携帯 090-6290-7100
23	ビーチフラッグス	鹿児島県内に居住する者	阿久根市スポーツ推進課 TEL 0996-73-4649 FAX 0996-73-4639
24	ビリヤード	鹿児島県内に居住する者で上級者と初心者～中級者の 2 つのクラスでそれぞれ予選を行い、予選を通過した選手が本大会の参加資格となります。	鹿児島県ビリヤード協会 (事務局 渡邉) TEL/FAX 0995-66-0059
25	フライングディスク	ディスクゴルフ：鹿児島県内に居住する小学 4 年生以上の者 アルティメット：鹿児島県内に居住する中学生以上の者	鹿児島県フライングディスク協会事務局 TEL 090-2395-0725 (担当：有川) FAX 099-261-3112
26	ふれあいグラウンド・ゴルフ	鹿児島県内に居住する者 鹿児島県内に居住する者	龍郷町教育委員会事務局 TEL 0997-69-4532 FAX 0997-62-2074 徳之島町教育委員会社会教育課 TEL 0997-82-2904 FAX 0997-82-2905
27	ペタンク	鹿児島県内に居住、在学、在勤している者 鹿児島県ペタンク連盟からの推薦を受けたチーム及び愛好者	鹿児島県ペタンク連盟 (事務局：梅北) TEL/FAX 099-294-5339 携帯 090-5929-4938
28	ボート(フネインカー競漕)	鹿児島県内に居住、在学、在勤している者	喜界町教育委員会生涯学習課 TEL 0997-65-0229 FAX 0997-65-1998
29	真向法体操	鹿児島県内に居住、在学、在勤している者	鹿児島真向法体操会 TEL/FAX 099-282-1945
30	ママさんバレー	鹿児島県内に居住しているママさんバレー愛好者	長島町教育委員会 社会教育課 社会体育係 TEL 0996-88-6500 FAX 0996-88-6501
31	マラソン	鹿児島県内に居住している者 トカラ列島島めぐり実行委員会 で選ばれた者	トカラ列島島めぐり実行委員会 TEL 099-222-2101 FAX 099-223-6720
32	ミニバレー	鹿児島県内に居住する小学生以上の者	沖永良部ミニバレー協会事務局 TEL 090-1196-8413 (事務局長：伊集院) FAX 0997-93-5477
33	ミニバレーボール	鹿児島県内に居住する者 鹿児島県内に居住する者	伊仙町社会教育課 TEL 0997-86-4653 FAX 0997-86-2373 元氣！わどまりクラブ (クラブマネージャー 三島) TEL 0997-92-0300 FAX 0997-92-2116
34	ラジオ体操	鹿児島県内に居住する者	三島村教育委員会事務局 TEL 099-222-3141 FAX 099-223-1832
35	ランニングバイク	鹿児島県内に居住する 2 歳から 6 歳の子ども	大和村教育委員会事務局 TEL 0997-57-2154 FAX 0997-57-2271
36	歴史探訪ウォーキング	鹿児島県内に居住する者	志布志市教育委員会生涯学習課 TEL 099-472-1111 (内線 331) FAX 099-473-1880

【お問合せ先】 燃ゆる感動かごしま国体・かごしま大会実行委員会
(事務局：鹿児島県国体・全国障害者スポーツ大会局 競技式典課 競技係)

〒 890-8577 鹿児島市鴨池新町 10 番 1 号
TEL：099-286-2855
FAX：099-286-5683

☆ホームページはこちら
【URL】 <https://kagoshimakokutai2020.jp/>

