

# 青の煌めきあおもり国スポ<sup>きら</sup>2026

翔ける未来へ縄文の風に乗って

## デモスポ ガイドブック

開催時期：2026年5月～10月



公式マスコット  
「アップリート君」

2026年に青森県で開催する青の煌めきあおもり国スポの実施競技の中には、デモンストレーションスポーツ、通称「**デモスポ**」と呼ばれる、子どもからご高齢の方まで県民の皆さんが気軽に参加できる競技があります。

健康づくりや体力の向上、世代間や地域間の交流の輪を広げることなどを目的として、皆さんもよく知っているスポーツから、青森県ならではのスポーツまで、さまざまな魅力ある39競技が29市町村で実施されます。

競技の魅力を紹介する動画を公式YouTubeで公開していますのでご覧ください。



会場及び開催日は、2024年4月時点の予定です。実施日が変更になることもありますので、最新の情報は、青の煌めきあおもり国スポ・障スポ公式ホームページをご覧ください。



### アイコンの説明

#### 競技方法

競

競争型  
(順位をつける競技)

参

参加体験型  
(順位をつけない競技)

#### 参加形態

個

個人  
(個人で参加可能な競技)

団

団体  
(複数人で参加可能な競技)

#### 選考方法

先

先着  
(人数が定員を越えた場合は先着で選考)

抽

抽選  
(人数が定員を越えた場合は抽選で選考)

他

その他  
(全員参加可能、予選等詳細を記載)

# 青の煌めきあおもり国スポデモンストレーションスポーツ実施競技・問い合わせ一覧

令和6年4月1日現在

No.	競技名	参加資格	問い合わせ先	TEL・FAX
1	いきいき太極拳	青森県在住の方、年齢問わず	青森県武術太極拳連盟 理事 貝森 慶一	TEL:090-1069-5859 FAX:017-776-7749
2	インディアカ	青森県在住の方	青森県インディアカ協会 事務局長 鳴海 貴嗣	TEL:090-2972-2794 FAX:0172-44-9032
3	ウォーキング	国籍、年齢、性別など一切問いません。小学生以下は保護者、または引率者が必要です。	特定非営利活動法人 青森県ウォーキング協会	TEL:090-4631-5153 FAX:017-752-8665
		青森県在住の方、どなたでも(年齢問わず)※乳幼児及び小学生は保護者同伴	大間町役場	TEL:0175-37-2111 FAX:0175-37-4661
4	ウォークビンゴ	青森県在住の方	一般社団法人 青森県レクリエーション協会	TEL:017-752-0699 FAX:017-752-0717
5	エンジョイ!グラウンド・ゴルフ	青森県グラウンド・ゴルフ協会員及び各市町村協会員	新郷村教育委員会	TEL:0178-78-2111 FAX:0178-78-3294
6	オリエンテーリング	青森県在住の方、協会が認めた方	青森県オリエンテーリング協会 事務局	TEL:0172-65-4231 FAX:0172-65-4231
7	カーリング	10歳以上の男女	青森県カーリング協会	TEL:017-777-4191 FAX:017-773-2085
8	空道	青森県在住の方、青森県空道協会が認めた選手	青森県空道協会	TEL:090-7793-8369 FAX:0178-79-5019
9	女子ソフトボール	青森県在住の方で構成されたチーム、その他、青森県ソフトボール協会が認めたチーム	青森県ソフトボール協会 事務局長	TEL:0172-44-5899 FAX:0172-44-5899
10	スポーツウエルネス吹矢	青森県内に在住、在勤、在学で青森県スポーツウエルネス吹矢協会会員であること	スポーツラザ藤崎	TEL:0172-75-3323 FAX:0172-75-4090
11	スポーツチャンバラ	青森県在住の方、青森県スポーツチャンバラ協会が認めた方	青森県スポーツチャンバラ協会 会長 吉田 健志	TEL:090-3649-7165 FAX:0178-56-3440
12	ソフトバレーボール	青森県在住の方	青森県ソフトバレーボール連盟 事務局	TEL:090-7065-8911 FAX: -
		青森県在住の方	東通村教育委員会	TEL:0175-33-2341 FAX:0175-27-3027
13	ターゲット・バードゴルフ	青森県在住の方で、競技経験者	青森県ターゲット・バードゴルフ協会 事務局 菊池	TEL:090-7796-0184 FAX:017-739-9618
14	ダンススポーツ	青森県在住の方・青森県ダンススポーツ連盟が認めた方	青森県ダンススポーツ連盟 事務局	TEL:090-2952-4156 FAX:0172-36-4074
15	ドッジボール	青森県在住の方・青森県ドッジボール協会が認めた方	青森県ドッジボール協会 事務局	TEL:017-742-8005 FAX:017-742-8005
16	年齢別ソフトテニス	35歳以上の部、45歳以上の部、50歳以上の部、55歳以上の部、60歳以上の部、65歳以上の部(男女ペア)	青森県ソフトテニス連盟	TEL:090-2609-7971 FAX:017-735-4090
17	年齢別テニス	20歳以上の方	青森県テニス協会	ホームページにて FAX:017-752-9466
18	年齢別バドミントン	青森県民であること・参加種目は一人一種目とする・競技種目団体の登録は条件としない・年齢基準は令和8年4月1日現在の満年齢とする	青森県バドミントン協会 副理事長 秋田谷 勝	TEL:090-2977-5919 FAX: -
19	ノルディックウォーキング	青森県内に在住する小学生以上の者。※小学生の参加の場合は、保護者または引率者同伴が必要	深浦町教育委員会教育課	TEL:0173-74-4419 FAX:0173-74-3050
		青森県在住の方・青森県ノルディック・ウォーク連盟が認めた方	風間浦村教育委員会	TEL:0175-35-2210 FAX:0175-35-2123
20	パークゴルフ	青森県民及び青森県に在住するパークゴルフ愛好者	青森県パークゴルフ協会連合会 事務局 石坂 一広	TEL:0176-74-1233 FAX:0176-74-1222
		18歳以上の青森県パークゴルフ協会連合会加盟団体に登録する県内在住会員		
21	パラグライディング	県内在住者、当連盟加盟団体に所属している者、フライヤー登録している者、NP証技能証以上の資格を有する者、緊急用パラシュート・ヘルメットを装着している者	青森県ハング・パラグライディング連盟 事務局 古川 正司	TEL:090-2028-1306 FAX:0172-37-6768
22	ビリヤード	青森県在住の方、青森県ビリヤード協会が認めた方	青森県ビリヤード協会	TEL:017-726-8910 FAX:017-726-8910
23	ビーチサッカー	青森県在住の方・実行委員会が認めた方	中泊ビーチサッカーフェスタ実行委員会	TEL:0173-57-2111 FAX:0173-57-3849
24	フィン・ボール	どなたでも参加可能(障がい者、子ども可)	日本フィン・ボール協会	TEL:090-3757-1414 FAX:0178-56-2346
25	フライングディスク	青森県在住の方・青森県フライングディスク協会が認めた方	青森県フライングディスク協会	TEL:090-4043-8893 FAX:0175-22-6912
26	ふれあいゲートボール	青森県在住の方、その他、主催者が認める方	青森県ゲートボール協会	TEL:0176-68-3345 FAX:0176-68-3345
27	ふれあいソフトボール	小学生以上(男女問わず)	佐井村教育委員会 生涯学習課	TEL:0175-38-4506 FAX:0175-38-4512
28	ふれあいボウリング	青森県在住の方・青森県ボウリング連盟が認めた方	青森県ボウリング連盟事務局	TEL:080-1835-2356 FAX:0172-52-7953
29	フロアボール	青森県在住の方・青森県フロアボール連盟が認めた方	青森県フロアボール連盟	TEL:090-4886-8571 FAX: -
30	ベタンク	青森県在住の方、その他、青森県ベタンク協会が認めた者	青森県ベタンク協会 事務局 菊池 昭男	TEL:0175-34-5787 FAX:0175-34-5787
31	マスターズスイミング	青森県に在住し18歳以上の健康な男女但し、学生は除く	鯉ヶ沢水泳協会大会実行委員会	TEL:0173-72-5700 FAX:0173-72-5701
32	マスターズ陸上競技	18歳以上(高体連・学連登録者を除く)の健康な県民	青森マスターズ陸上競技連盟 事務局	TEL:090-5230-1171 FAX:0172-88-6930
33	マラソン	健康に自信があり、所定の距離を完走できる方なら誰でも参加できます。	菜の花フェスティバル実行委員会 事務局	TEL:0175-78-2111 FAX:0175-78-2118
		健康で所定の距離を完走できる方	スポネットたっこ	TEL:0179-20-7070 FAX:0179-20-7075
34	マラソン&ウォーキング	健康に自信があり、所定の距離を完走・完歩できる方	鶴田町教育委員会	TEL:0173-22-2111 FAX:0173-22-6007
35	モルック	青森県在住の方	よもっと元気スポーツクラブ (蓬田村教育委員会内)	TEL:0174-31-3111 FAX:0174-31-3112
36	ユニカール	小学生以上	青森県ユニカール協会	TEL:0172-62-8305 FAX:0172-62-8305
37	ユニバーサルホッケー	青森県在住の方・青森県ユニバーサルホッケー協会会長が認めた方	青森県ユニバーサルホッケー協会 事務局	TEL:090-2272-5386 FAX: -
38	ラージボール卓球	青森県在住の方・青森県ラージボール卓球協会が認めた方	青森県ラージボール卓球協会 事務局 齋藤 幸子	TEL:017-738-2870 FAX:017-738-2870
39	Let's Enjoy バウンドテニス	青森県在住の方	青森県バウンドテニス協会 事務局 須貝 敦	TEL:017-782-7776 FAX: -

# 1 いきいき太極拳

三沢市

会場：三沢市国際交流スポーツセンター  
開催日：2026年7月5日(日)

太極拳は、中国で生まれた中国武術をもとにしたスポーツであり、健康法として日本に取り入れられました。今日では世界各地で新しい価値を持つスポーツとして幅広く親しまれ、普及が進んでいます。伸びやかで大きく、ゆったりとした動作が特徴で、柔らかく合理的な力と用法で相手を制するスポーツです。高齢者でも体力に応じて行うことができ、穏やかに健康効果の高い運動です。



競 参 個 団

# 2 インディアカ

平川市

会場：ひらかわドリームアリーナ  
開催日：2026年7月5日(日)

インディアカは、旧西ドイツで考案されたスポーツで、羽根の付いた特殊なボール(インディアカボール)を手で打ち合う、バレーボールタイプのスポーツです。幅広い年齢層、初心者から熟練者までさまざまなレベルの人たちが、それぞれの技術、能力に応じて楽しめる4人制のゲームです。



競 参 団 先

# 3 ウォーキング

ウォーキングは、運動不足に陥りがちな現代人の健康づくりのための歩行運動です。

板柳町

会場：板柳町ふるさとセンター 新日本歩く道紀行100選コース  
開催日：2026年7月5日(日)

りんごの里板柳町では、参加者が自然と一体になりながら、ともにふれ合い、仲間となったりんごの里を満喫できるよう、7kmコースを実施予定です。



参 個 団

大間町

会場：大間町内  
開催日：2026年7月5日(日)

大間町では、2.3kmコース(所有時間 約25分)5kmコース(所有時間 約1時間)10kmコース(所有時間 約2時間)の3つに別れており、自分に合った距離を選ぶことができます。



参 個 他 (選別なし)

# 4 ウォークビンゴ

青森市

会場：青森駅前公園～新町商店街周辺  
開催日：2026年7月5日(日)

ウォークビンゴは、10か所のチェックポイントのクイズや、ビンゴゲームを楽しみながらウォークし得点を競うスポーツです。



競 参 個 団

# 5 エンジョイ!グラウンド・ゴルフ

新郷村

会場：間木ノ平グリーンパーク  
グラウンド・ゴルフ場  
開催日：2026年6月14日(日)

グラウンド・ゴルフは、クラブでボールを打ち、ボールがホールポスト内に静止するまでの打数で競うスポーツです。



競 個 他 (参加人数制限なし)

# 6 オリエンテーリング

大鰐町

会場：大鰐町地域交流センター 鰐come及び町内  
開催日：2026年7月5日(日)

オリエンテーリングは、地図とコンパスを用いて、設置されたポイントをスタートから指定された順序で通過し、フィニッシュまでの所要時間を競う野外スポーツです。競技形式の一つであるスコアオリエンテーリングで行います。主催者が渡す地図上に示されたポイントを制限時間内により多く集め、その合計点を競います。



競 個 団 先

# 7 カーリング

青森市

会場：青森市スポーツ会館  
カーリング場  
開催日：2026年7月11日(土)

カーリングとは氷上で行うウィンタースポーツの一種で2チーム対戦型のスポーツです。ストーンと呼ばれる丸い石を氷の上で投げて滑らせ、約37m離れたハウス(目標区域)に入れて得点を競うものです。競技種目として4人でチームを組む女子、男子、ミックスなどがあり、年齢に関係なくプレーできるスポーツとして楽しまれています。



参 個 団 先



## 8 空道

八戸市

会場：YSアリーナ八戸  
開催日：2026年5月31日(日)

21世紀生まれの武道スポーツ「空道」は、空手と柔道の要素を兼ね備えた実践的な総合武道です。大道塾初代塾長である東孝が創設したもので、打撃・投げ・関節・絞め・複合技など、空手と柔道を足した以上の多種多様な技があるのが特徴です。フルフェイスのヘッドギアをはじめとして、防具類が充実しているので安全に稽古ができます。技が多様で防具類が充実しているため、小さなお子様からシニアの方まで老若男女が生涯スポーツとして取り組みます。



競 個 他 (予選、推薦あり)

## 9 女子ソフトボール

東北町

会場：東北町南総合運動公園ソフトボール場  
東北町南総合運動公園多目的運動場  
開催日：2026年7月5日(日)

ソフトボールは、野球に比べてボールが大きく、投手は下手投げで、手と手首が体側線を通しながらボールを離さなければなりません。また、出塁者は、投手の手からボールが離れるまでベースから離れることができません。野球と似たルールで行われ、試合はトーナメント方式7回戦で行います。



競 団 先

## 10 スポーツウエルネス吹矢

藤崎町

会場：スポーツプラザ藤崎  
開催日：2026年5月17日(日)

スポーツ吹矢は、腹式呼吸法を積極的に用いる健康法と日本古来の吹矢を融合させ、ルールを定めスポーツ性を持たせたスポーツです。設定された距離(6~10m)から、的を狙い筒に入れた矢を吹き飛ばします。1ラウンド5本合計6ラウンドの点数で順位を競います。スポーツウエルネス吹矢は安全で、様々な年代の方、障害のある方にも楽しんでいただけるスポーツです。



競 参 個 先

## 11 スポーツチャンバラ

おいらせ町

会場：おいらせ町民交流センター  
開催日：2026年7月5日(日)

スポーツチャンバラは、日本において遊戯として存在したチャンバラごっこ小太刀護身道を基にし、スポチャン面とエアソフト剣(短刀・小太刀・長剣・杖・棒・槍の各種)、楯や籠手を用いるスポーツです。エアソフト剣を使用し、身体のどこにでも当たれば1本とシンプルなルールでありながら、技術や戦略を考える、とても奥深い競技です。初めての方でもすぐに試合を楽しむことができます。



競 個 団 抽

## 12 ソフトバレーボール

青森市

会場：マエダアリーナ  
開催日：2026年7月4日(土)

青森市では、男女別、年齢別など様々なカテゴリーに分かれ実施します。



競 参 団 個 他 (参加希望者)

東通村

会場：東通村体育館  
開催日：2026年6月28日(日)

東通村では、勝ち負けにこだわらず楽しみながら実施します。



競 参 団 先

## 13 ターゲット・バードゴルフ

青森市

会場：青森市スポーツ会館多目的広場  
開催日：2026年7月5日(日)

ターゲット・バードゴルフは、ゴルフボールにバドミントンの羽をつけたボールをゴルフ専用クラブで打ち、傘を逆さにした形状のホールまでの打数の少なさを競うスポーツです。羽根が飛距離を抑え、狭く短いコースでもフルショットの醍醐味と爽快感を味わえます。また、コントロール力が試されるため奥が深く、老若男女を問わずプレーを楽しめます。



競 個 他 (事前申込み)

## 14 ダンススポーツ

青森市

会場：青森市はまなす会館  
開催日：2026年6月14日(日)

ダンススポーツは、競技ダンスともいわれダンス演技における技術や芸術要素を競うもので、競技会(コンペ)において競われます。競技で用いられるダンス種目、音楽、服装は社交ダンスとして踊られるものと共通する部分もあります。



競 他 (カップル、自由参加)

## 15 ドッジボール

青森市

会場：青森市浪岡体育館  
開催日：2026年7月5日(日)

ドッジボールは、子供の顔くらいの大きさのボールを使い、相手の頭部以外の身体にボールを当てるスポーツです。どこでも誰とでも楽しめるドッジボールを遊びではなく、年齢別での競技大会として実施します。5分間という限られた中で、ルールに沿って投げて捕っていかにより多くの内野人数を残すかという競技です。



競 団 先

## 16 年齢別ソフトテニス

青森市

会場：新青森県総合運動公園テニスコート  
開催日：2026年7月5日(日)

ソフトテニスは、プレーヤー同士が中空の柔らかいゴム製のボールをネット越しにラケットで打ち合う、テニスから分岐し発展したスポーツです。試合方法は、年齢別男女ペアのミックスダブルスで行います。試合は、4点先取で1ゲームを獲得し、7ゲームのうち4ゲームを先取したペアが勝者となります。



競 個 他 (期日までに申込み)

## 17 年齢別テニス

青森市

会場：新青森県総合運動公園テニスコート  
開催日：2026年7月5日(日)

テニスは、二人または二組のプレーヤーがネット越しにラケットでボールを打ち合うスポーツです。年齢別のミックスダブルスで行い、幅広い層の方が競技を楽しみながら健康を増進し、テニスを楽しむ方なら誰でも参加出来る大会です。試合後の心地よい汗と、対戦相手とのコミュニケーションはとても気持ちの爽やかさを感じて頂けると思います。



競 個 他 (申込み者全員)

## 18 年齢別バドミントン

今別町

会場：いまべつ総合体育館  
開催日：2026年7月4日(土)

バドミントンは、ネットを隔てて二つに分けられたコートの両側にプレーヤーが位置し、シャトルとラケットを使って打ち合い、得点を競うネット形のスポーツです。年齢別バドミントンは、各年代にクラス分けをして行われるものとなっております。そのため、幅広い年代で交流することができ、年齢的ハンディキャップを受けにくいという特徴があります。



競 個 先

## 19 ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使ったウォーキングで、通常のウォーキングに比べ全身運動効果が高く、若い人から高齢者まで気軽にできるスポーツです。

深浦町

会場：深浦町内野外コース  
開催日：2026年5月30日(土)

深浦町内では、文化財を巡り、春暖の風景を楽しみながらウォーキングをします。歩くことを通じて健康づくりや、参加者同士の交流を深めることを目的に実施します。



参 個 団 先

風間浦村

会場：風間浦村内  
開催日：2026年6月27日(土)

風間浦村では、風景を楽しみながら、健康増進、認知症予防などを目的に実施します。



参 個 団

## 20 パークゴルフ

パークゴルフは、クラブ1本とボール1個、それにボールを置くティーがあれば誰にでもプレーを楽しむことができるゴルフ風のスポーツです。

十和田市

会場：八甲田パノラマパークゴルフ場  
開催日：2026年7月4日(土)

十和田市では、ルールもわかりやすく、コースも安全にプレーでき、誰もが楽しめるように実施します。



競 個 先

三戸町

会場：さんのへパークゴルフ場  
開催日：2026年6月6日(土)

三戸町では、芝生の上で太陽の光を一杯に受けながらボールを打ち、打数を競い合い楽しく実施します。



競 個 先



## 21 パラグライディング

大鰐町

会場：大鰐温泉スキー場及び  
あじゃら公園ラグビー場  
開催日：2026年7月4日(土)



パラグライディングは、数あるスカイスポーツの中で、比較的気軽にできるスカイスポーツです。本大会は、パラグライダーで大鰐温泉スキー場山頂から飛び、あじゃら公園ラグビー場の着陸場への着陸精度を競います。



競 個 先

## 23 ビーチサッカー

中泊町

会場：中泊町折腰内ビーチ  
開催日：2026年7月19日(日)



ビーチサッカーは、サッカーの一種で、砂浜で行うスポーツです。ビーチサッカーは元々ブラジルで始まったもので、この10年間で欧米に普及してきました。外国では、有名なサッカー選手もしばしばビーチサッカーに転向することがあり、そのことがビーチサッカー普及の原動力となっています。



競 団 先

## 25 フライングディスク

むつ市

会場：しもきた克雪ドーム及び  
ウェルネスはらっばる  
開催日：2026年7月4日(土)



フライングディスクは、円盤(ディスク)を使用したスポーツです。今大会は、「ディスタンス」と「ディスクゴルフ」の2種目を開催します。ディスタンスは、5分以内に5投を投げ、その最長距離を競います。ディスクゴルフは、フライングディスクを用いたゴルフ競技で、全18ホールの投数を競います。両競技とも年齢、男女別、障がい者のカテゴリーで競技します。



競 個 先

## 27 ふれあいソフトボール

佐井村

会場：佐井村立佐井中学校グラウンド  
開催日：2026年7月12日(日)



ソフトボールは、野球と似たスポーツです。本大会は、各地区・町内会、事業所等の小学生以上の方が誰でも参加できる、ソフトボール大会です。競技規則は、村独自のルールとなっており、盗塁、パスボールによる進塁、バント、犠牲フライ等が無く、選手交代も自由に行うことができるルールとなっています。勝敗より、参加者の「融和・協調・親睦」を図り、豊かな心のふれあいと生きがいのある大会となっています。



競 参 団 抽

## 22 ビリヤード

弘前市

会場：朝日会館マンハッタンクラブ  
開催日：2026年10月4日(日)



ビリヤードとは、ラシャと呼ばれる布を張った石盤をクッションで囲ったテーブル上で「キュー」と呼ばれる棒状の道具を使い、手玉(白いボール)を撞いて的玉に当ててポケットに入れたり、ボールをコントロールすることで技を競い合うスポーツです。本大会は、的玉の小さい番号から順に落とし、先に9番ボールをポケットに落とした方の勝ちというナインボールで競います。老若男女、障害のある無しに関わらず誰でも競技することができます。



競 参 個 先

## 24 ファイン・ボール

おいらせ町

会場：おいらせ町縄文の森イベント広場周辺  
開催日：2026年7月4日(土)



ファイン・ボールは、青森県おいらせ町発祥のスポーツで、専用のクラブでボールをすくい上げるように飛ばし、コースに設置したゲートを経て、基本的にいかに少ない打数でゴールするかを目指すスポーツです。小さな空き地や公園、体育館など、少しのスペースがあればプレー可能であり、子どもから高齢者、障がい者まで気軽に楽しむことができるニュースポーツです。



競 参 個 団

## 26 ふれあいゲートボール

板柳町

会場：板柳町民ゲートボール場  
開催日：2026年7月5日(日)



ゲートボールは、1チーム5人制の団体スポーツです。ボールの大きさは直径7.5cmと大きく、スティックでボールを打つ部分(ヘッドのフェイス)の面積も広いため、打ち損じが少なく体力の消耗が少ないため、幅広い年代の人たちが一緒に楽しめるスポーツです。



競 参 団

## 28 ふれあいボウリング

青森市

会場：アオモリボウル  
開催日：2026年7月5日(日)



ボウリングは、種類の異なるボールを使って複数回のゲームを行い、18m先の10本のピンをいかに多く倒せるかを競うスポーツです。1投目で10本全てのピンを倒すことをストライク、2投目で全てのピンを倒すことをスペアと言います。ストライクやスペアがでた時には周りから「やった!」「すごい!」といった歓声や拍手、ハイタッチが行われる楽しい競技です。



競 個 先 (※切までに申込み)

## 29 フロアボール

階上町

会場：階上町立道仏中学校  
開催日：2026年7月5日(日)

フロアボールは、スティックを使ってプラスチック製のボールを相手チームのゴールに入れて得点を競い、室内で行う団体スポーツです。プレースピードも速く、エキサイティングなスポーツです。



競 団 先

## 30 ペタンク

外ヶ浜町

会場：外ヶ浜町立蟹田小学校グラウンド  
開催日：2026年7月5日(日)

ペタンクは、1910年フランスの港町ラ・シオタで生まれたボールスポーツです。「それっ！」と身をかがめた姿勢で手のひらから放たれた銀色の鉄球が、放物線を描いて飛んでゆき、ドスンと着地し、スルスルと転がり敵チームの球をすり抜けて目標に近づくと大きな歓声が上がります。熟練者でなくても最後の一投で大逆転できるのがペタンクの魅力です。



競 団 先

## 31 マスターズスイミング

鱒ヶ沢町

会場：鱒ヶ沢町スポーツセンター  
室内温水プール  
開催日：2026年7月5日(日)

マスターズスイミングは、高校を卒業した18歳以上から参加可能なスポーツです。健康・友情・相互理解・競技をモットーに水泳を楽しむことができます。18歳～24歳区分等、5歳毎に区分し、水泳競技者として長年続けてきたリターンスイマーや、水泳初心者であっても、それぞれ目標を設置し能力に応じて楽しむことができるスポーツです。



競 個

## 32 マスターズ陸上競技

弘前市

会場：弘前市運動公園陸上競技場  
開催日：2026年7月4日(土)

マスターズ陸上競技は、ベテランズとも言われるスポーツで、男女共に満18歳以上であれば、競技成績に関係なく、生涯楽しく同年代の人々と競技ができます。競技クラスは5歳刻みで、5年毎にクラス別の最善手となり記録更新・上位入賞のチャンスもあります。気楽に、得意とする競技種目を変えて新しいチャレンジも可能です。自分の体力と目標に向かって、陸上競技を楽しめます。



競 個 他

## 33 マラソン

マラソンは、陸上競技の長距離走のひとつで、順位や時間を競うスポーツです。

横浜町

会場：横浜町大豆田地区特設会場  
開催日：2026年5月17日(日)

横浜町では、菜の花を見ながら走るコースが魅力です。距離区分が選択でき、年代別に分かれます。それぞれの種目1位～6位入賞者には賞状、副賞等を授与します。また、参加者の最も高齢な方へ「シルバー賞」、大会を盛り上げるパフォーマンスをした方へ「パフォーマンス賞」などもあります。



競 個 団 先



田子町

会場：創遊村229スキーランド特設コース  
開催日：2026年8月30日(日)

田子町では、健康で所定の距離を完走できる方であればどなたでも参加可能です。8kmと3kmのコース(ランニング・ウォーク)を選んで走行し、マラソン後はバーベキューを行う予定です。



参 個 団 先

## 34 マラソン&ウォーキング

鶴田町

会場：津軽富士見湖周辺  
開催日：2026年5月17日(日)

マラソン&ウォーキングは、自分の体力に合わせて競技種目を選択し参加することができるスポーツです。鶴田町では、ウォーキング8km(一般)・ノルディックウォーク8km(一般)・マラソン8km(一般)コースは、津軽富士見湖を一周するコースです。また、1.5km(小学生・フリー)・3km(中学生)・5km(一般)のコースもあります。



競 参 団 抽

## 35 モルック

蓬田村

会場：蓬田村総合運動場  
開催日：2026年7月4日(土)

モルックは、フィンランド発祥の投てきスポーツです。モルックと呼ばれる棒を投げて、スキットルと呼ばれるピンを倒して50点ピッタリを目指します。1本のみ倒れた場合は、倒れたスキットルに書かれた数字が点数となり、複数本倒れた場合は、倒れた本数が点数となります。50点を越えた場合は25点へ減点され、ゲームは続きます。世代間交流もできる楽しいスポーツです。



競 団 先



## 36 ユニカール

田舎館村

会場：田舎館村民体育館  
開催日：2026年7月4日(土)



ユニカールは、「ユニバーサルカーリング」を略したもので、特殊カーペットの上で、ストーンを滑らすように投げ、円形の目標地点へ、より近づけることを競うスポーツです。会議室や教室など、屋内で平坦な床の上ならどこでもプレーが可能な、場所や世代を超えて広く楽しめる競技です。



競 団 先

## 38 ラージボール卓球

青森市

会場：カクヒログループスーパーアリーナ  
開催日：2026年7月5日(日)



ラージボールは、試合方法やルールは既存の卓球とほぼ同じですが、卓球初心者にも卓球の魅力が充分に感じられるよう用具やルールが開発されたスポーツです。使用するボールが、卓球よりも大きく軽いのでスピードも回転数も遅く、ラケットに当てるのが容易で、気軽に卓球のおもしろさを味わうことができるスポーツです。



競 団 他 (申込者全員)

## 37 ユニバーサルホッケー

青森市

会場：青森県立保健大学体育館  
開催日：2026年7月5日(日)



ユニバーサルホッケーは、「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」をテーマに、スティックを使用し、穴のあいたプラスチック製のボールをドリブルやパスで相手チームのゴールに入れて得点を競うスポーツです。メンバー交代も自由で、ルールも簡単、しかも安全です。老若男女混合で、すぐにゲームが楽しめます。



競 団 他 (選考なし)

## 39 Let's Enjoy バウンドテニス

十和田市

会場：十和田市総合体育センター  
開催日：2026年7月5日(日)



バウンドテニス、ラケットボールを基に日本で考案された、テニスに似たニュースポーツです。巾3m、長さ10mの人工芝コートに、高さ50cmのネットを設置し、ネットを挟んで、テニスや卓球のように打ち合います。長さ50cmのバウンドテニス専用のラケットを使用し、シングルスとダブルスが楽しめます。ダブルスは、卓球と同様に、4人が交互にボールを打つスポーツです。

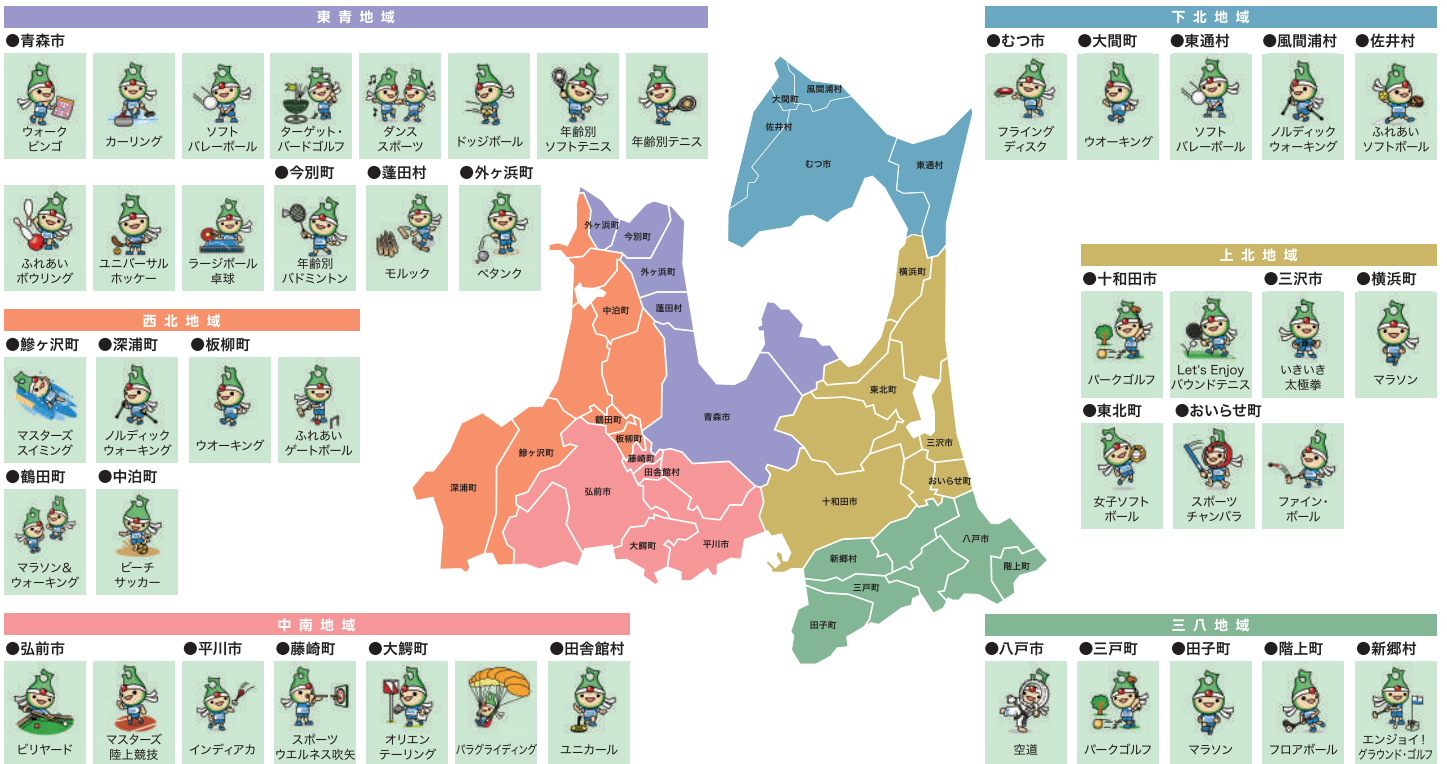


競 団 他 (申込者全員)

## デモスポ競技会場マップ

令和6年4月時点

県内29市町村において、39競技(延べ44競技)が開催されます。



問合せ：青の煌めきあおもり国スポ・障スポ実行委員会

〒030-8570 青森市長島一丁目1-1

TEL:017-734-9771 FAX:017-734-8015

最新情報は、SNSでチェック!

