



青の煌めき^{きら}あおもり国スポ

翔ける未来へ縄文の風に乗って


第80回国民スポーツ大会
デモンストレーションスポーツ

モルック

期日：2026年7月4日（土）

会場：蓬田村総合運動場



主催：  公益財団法人日本スポーツ協会

文部科学省・青森県・蓬田村

2026 AOMORI

第80回国民スポーツ大会

The 80th JAPAN GAMES

国民スポーツ大会（国スポ）は、都道府県対抗で毎年開催される国内最大のスポーツの祭典です。本県での開催は、前回のあすなろ国体^(※)以来49年ぶりであり、前回同様、冬季大会と本大会を同一県で開催する「完全国スポ」です。

※2024年から「国民体育大会」の名称が「国民スポーツ大会」に変わりました。

デモンストレーションスポーツとは

国民スポーツ大会の実施競技の中には、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。

大会愛称

青の煌めきあおもり国スポ

青い空、青い海や湖、青い山並みなど美しく豊かな自然に恵まれた青森県で、あおもり国スポに参加する全ての人々が、交流を深め、感動を創出し、いきいきと煌めくような大会を目指します。

スローガン

翔ける未来へ縄文の風に乗って

縄文時代の遺跡が数多く存在する青森から、新たな歴史と感動を全国に向けて発信し、未来につなげていきたいという願いを込めています。

イメージソング「翔ける未来へ」



作詞：井元 仁江
作曲：T. Mikami
編曲：多田 慎也、島田 尚
歌唱：りんご娘
(ピンクレディ、
スターキングデリシャス、
はつ恋ぐりん、金星)

ダンス「青の煌めきダンス」



イメージソング「翔ける未来へ」にあわせ、振付けに青森県を表現するポーズやねぶたの跳人の動き、手話による表現などを盛り込んだ、青森らしいユニバーサルデザインダンスです。

公式マスコット



「アップリート君」

特徴ある県の形と、ハチマキの中央にある「りんご」で青森県を表現しています。

LINEスタンプも販売!



最新情報は公式アプリ・HP・SNSで!

公式アプリ



あおもり国スポ 検索

今すぐ無料ダウンロード!

県実行委員会
公式HP



X



Instagram



YouTube



目次

あいさつ	2
歓迎のことば	3
役員名簿	4
大会実施要項	5～7
式典次第	8
競技日程	9
出場チーム一覧	10
組み合わせ表	11～13
競技の見方・競技会場図	14～15
会場案内図	16
お知らせ等	17～20
競技会場地マップ	21



ごあいさつ

青の煌めきあおもり国スポ・障スポ
実行委員会会長

青森県知事 宮下 宗一郎

多くの県民の皆様にご参加をいただき、昭和100年記念青の煌めきあおもり国スポ「第80回国民スポーツ大会」のデモンストレーションスポーツとして、モルックが蓬田村において開催されますことを、心からお喜び申し上げます。

「青の煌めきあおもり国スポ」は、冬季大会と本大会を同じ県で開催する史上初の完全国体であった「あすなろ国体」以来、49年ぶりに青森県で開催される大会であり、大会名称が国民スポーツ大会に変更されてから、初めての“完全国スポ”となります。また、今年が昭和元年（1926年）から起算して満100年となる年であることから、国スポ・障スポに「昭和100年記念」の冠称を付しております。

デモンストレーションスポーツは、国スポの実施競技の一つであり、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、こどもから高齢者まで県民の皆様誰もが気軽に参加でき、楽しむことができる競技となっております。本県では5月から10月まで、皆様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、魅力あふれる39競技が29市町村で実施されます。

青森県がスポーツで一つになる。県民の心も一つになる。そんな「青森新時代」にふさわしい国スポに向けて、多くの県民の皆様にご参加いただき、青森県を「青の煌めき」一色に染め上げ、このスポーツの祭典を盛り上げましょう。

結びに、本大会の開催にご尽力されました関係者の皆様にご心から感謝申し上げますとともに、本大会の御成功と本競技のますますの発展並びに参加される皆様の御健闘を心からお祈りいたします。



歓迎のことば

蓬田村長 はちのへのりゆき
八戸 慎幸

昭和 100 年記念 青の煌めきあおもり国スポ「第 80 回国民スポーツ大会」デモンストラ
ーションスポーツとして、ここ蓬田村でモルック競技が開催されますことを、心よりお喜
び申し上げます。

また、県内各地からお集まりいただきました選手の皆様、関係者の皆様を、蓬田村を代
表して心から歓迎いたします。

モルックは、フィンランド発祥のスポーツで、年齢や経験を問わず誰もが気軽に楽しめ
ることが大きな魅力です。場所を選ばず親しめる競技として、ここ蓬田村でも村民の皆様
の間で普及が進み、関心が高まっております。

本大会では、選手の皆様が日頃の練習の成果を存分に発揮されるとともに、モルックを
通じて交流を深め、心に残る大会となることを願っております。また、蓬田村の豊かな自
然や地域の魅力にも触れていただければ幸いに存じます。あわせて、本大会を契機にモル
ック競技がさらに広く親しまれ、今後ますます発展していくことを期待しております。

結びに、本大会の開催にあたり多大なるご尽力をいただきました関係者並びに地域の皆
様に深く敬意を表しますとともに、大会の成功と選手の皆様のご健闘を心よりお祈り申し
上げ、歓迎の言葉といたします。

役員名簿

【競技会役員】

名誉会長 八戸 慎幸

会長 中川 めぐみ

【競技役員】

APOC 田中 努

APOC 柳谷 靖子

【競技補助員】

蓬田村立蓬田中学校

【競技会係員・競技会補助員】

蓬田村スポーツ推進委員一同

よもっと元気スポーツクラブ一同

[35] モルック

1 期 日	2026年7月4日(土)	※小雨決行、雨天時室内に場所変更
	受 付	9時00分
	開始式	9時30分
	競技開始	10時00分
	表彰式	15時30分

2 会 場 蓬田村 蓬田村総合運動場

3 種別及び参加人員

種 別	チーム数(2~3人/チーム)	合 計(人)
予選リーグ・トーナメント	16	32~48

4 競技上の規程及び方法

(1) 競技規則

一般社団法人日本モルック協会ホームページに掲載のルールに準拠する。ただし、一部ローカルルールを設定する。

(2) 競技方法

ア モルック棒は、各コートに1本用意する。自身が持参したモルック棒を使用することはできない。

イ セット毎に14投の投てき制限と予選リーグ及び各トーナメントに時間制限を設ける。14投を超える試合又は、規定時間を超える試合の場合、それまで得た点数をスコアシートの結果欄に記入するものとする。

ウ 予選リーグは4リーグ4チームの総当たりとし、勝利数が多いチームを上位とする。上位2チームがグランドトーナメント、下位2チームがフレンドリートーナメントに進出する。

エ 予選リーグは2セット制で行う。上位トーナメントは決勝戦まで3セット制で先に2セット先取したチームを勝利とし、決勝戦は5セット制で先に3セット先取したチームを勝利とする。下位トーナメントは決勝戦まで2セット制で行い、決勝戦のみ3セット制で先に2勝したチームを勝利とする。

オ 勝利数が同数の場合、①総得点数、②モルックアウトの順で順位を決定する。

カ 全試合、1セット目はチーム代表者のジャンケンにより、勝った方が先攻、負けた方が後攻とする。2セット目は先行と後攻を入替えて行う。上位トーナメントの決勝戦までと下位トーナメントの決勝戦に限り3セット目を行う場合、1~2セット目までの総得点数の多いチームが先攻後攻を選択できるものとする。上位トーナメントの決勝戦の3セット目は1セット目と同様、4セット目は2セット目同様とし、5セット目を行う場合は1~4セット目までの総得点数の多いチームが先攻後攻を選択できるものとする。ただし、1セット目の後攻チームが2セット連敗した場合はそのチームは3セット目で先行、4セット目は後攻となり、5セット目は1~4セット目までの総得点数の多

いチームが先攻後攻を選択できるものとする。

キ 予選リーグの組合せは厳正な抽選により決定するが、参加チームが定員に満たない場合は、主催者側で予め調整するものとする。

(3) 注意事項（ローカルルール等）

ア 全ての試合参加者によるセルフジャッジ制とする。なお、スコアシートへの得点の記録とスキットル起こしは各チーム協力しながら実施すること。

イ 投てき時間は、60 秒を目安とする。ただし、今大会では罰則を設けず、促すだけに留める。

ウ 投てきは、モルッカーリが示す投てきエリア内においてのみ認められ、エリアを越えた場合、本来はファールとなり得点は0点となるが、今大会では大幅な踏み越えや複数回などの悪質な場合がない限りは、注意に留める。

エ チーム内やチーム間で投てき順を間違えた場合、投げたチームはその回の得点を得られずファール（0点）として扱う。間違えて投てきしてしまった結果、スキットルが倒れた場合、スキットルは元の場所に戻さず、倒れた場所に立ててゲームを続行する。

オ 上位トーナメントの決勝戦は審判員を配置し、ローカルルールを適用せず一般社団法人日本モルック協会公式ルールを適用する。

5 選考方法

(1) 蓬田村内在住者枠を2枠設ける。

(2) 蓬田村内在住者枠が申込多数の場合は、主催者側において抽選を行い選考する。

(3) 上記抽選に漏れたチームは一般枠に回り、一般枠も申込多数の場合は、主催者側において抽選を行い選考する。

(4) 申込が定員に満たない場合は、全ての申込チームの出場が確定する。

(5) 大会参加チームの決定は、2026年5月29日（金）（予定）までに電話又は電子メールで通知する。

6 参加資格

(1) 青森県内在住者（小学生以上）

(2) 未成年者のみのチームは、保護者等を代表者とし保護者同伴とする。

7 表彰

(1) 上位トーナメントの上位3チーム及び下位トーナメントの1位に賞状を授与する。


(2) 参加者全員に参加章を贈呈する。

8 参加申込方法

(1) 2026年4月1日（水）から受付を開始する。

(2) 下記QRから申込むか、所定の参加申込書に必要事項を記入の上、2026年5月15日（金）までに、下記宛てに持参、郵送又はメールで提出すること。

(3) 参加申込書提出後の変更や不参加については、速やかに下記申込先に届け出ること。

申込先	宛 先	提出部数	QR
よもっと元気 スポーツクラブ	〒030-1203 青森県東津軽郡蓬田村大字郷沢字浜田 136 番地 76 号 TEL 0174-31-3111 FAX 0174-31-3112 E-mail yomo-kg2@vill.yomogita.lg.jp	1 部	

9 参加負担金

- (1) 1 チーム 500 円とする。
- (2) 申込後、受付完了の電話又は電子メールが届いたチームのみ、メール受信の一週間以内に下記口座に振り込むこと。(振込手数料は参加者負担)
青森みちのく銀行 蟹田支店 普通預金
口座番号 3086200
口座名義 よもっと元気スポーツクラブ 会長 中川 めぐみ
- (3) 納入された参加負担金については、返金しないものとする。

10 参加上の注意

- (1) 傷害保険については、主催者が一括加入する。
- (2) 参加者は、各自の責任において健康管理に十分配慮の上参加すること。
- (3) 競技実施中に発生した傷害、疾病等については、主催者側で応急処置を行うが、その後の責任は負わないものとする。
- (4) 大会会場までの移動中の事故について、主催者側は一切の責任を負わない。
- (5) 参加者は運動のできる服装で、雨天時用の上履き（体育館シューズ）を持参すること。
- (6) 各チームで発生したごみ等は必ず持ち帰ること。
- (7) 所有物や貴重品については、各自で責任をもって管理すること。万が一、盗難や破損、紛失があっても主催者は一切責任を負わない。
- (8) 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 個人情報の取り扱いについて

参加申込書（同意書含む。）に記載された個人情報については、以下の青の煌めきあおもり国スポに関する業務に使用する。また、申込時点で本人の同意が得られたこととする。

- (1) 青の煌めきあおもり国スポへの参加意思及び参加人数の確認
- (2) 競技参加資格の確認（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) 競技の結果、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

- (1) 荒天により屋外での開催が難しい場合は、蓬田村農業者トレーニングセンター（室内）にて実施する。
- (2) この要項に定めない事項は、必要に応じて主催者が協議して定める。

競技日程

受付 9 : 0 0 ~

開始式 9 : 3 0 ~

競技開始 1 0 : 0 0 ~

予選リーグ 第1試合 1 0 : 0 0 ~

第2試合 1 0 : 3 5 ~

第3試合 1 1 : 1 0 ~

休憩 1 1 : 4 5 ~ 1 2 : 2 5

グランドトーナメント

1 回 戦 1 2 : 3 0 ~

2 回 戦 1 3 : 1 5 ~

決勝・3位決定戦 1 4 : 0 0 ~

フレンドリートーナメント

1 回 戦 1 2 : 3 0 ~

2 回 戦 1 3 : 0 5 ~

決勝・3位決定戦 1 3 : 4 0 ~

閉会式・表彰式 1 5 : 3 0 ~

※競技の進行具合に応じて、時間が前後する場合があります。

式典次第

■開 会 式

次 第

1. 開 会 宣 言
2. 名 誉 会 長 挨 拶
3. 歡 迎 の 言 葉
4. 競 技 ・ 審 判 上 の 注 意
5. 諸 連 絡
6. 始 棒 式
7. 閉 式

■表彰式・閉会式

次 第

1. 開 式
2. 成 績 発 表 ・ 表 彰
3. 閉 会 宣 言
4. 閉 式

出場チーム一覧

1	Black Eagle R.M
2	ヴィードルワン
3	WARAHAND
4	OJ3
5	三好会
6	ぼめ
7	ODALAND
8	Reborn かわうち実行委員会
9	新城モルック倶楽部 TW
10	アルプス
11	ジェイズ
12	パスタライ助
13	山歩みち
14	ヴァンラーレ AAO
15	瀬辺地女子会
16	はまなす A

第80回国民スポーツ大会 デモスポ「モルック大会」 予選組合表

- ・1つの対戦につき連続して2セット行う。
- ・1セット目はジャンケンで勝った方が先攻、2セット目は逆順とする。
- ・セット毎に14投の投てき制限、試合毎(2セットで)30分の時間制限があります。
- ・投てき制限、時間制限を超えるような試合になってもそこまでの点数を結果欄に記入してください。
- 制限時間の30分になったらホイッスルを鳴らします。決着がついていない場合はホイッスルが鳴った時点のターン内の後攻チームが投げ終わった時点で対戦終了とする。
- ・グループ内の1・2位はグラントーナメントへ、3・4位はフレンドリートーナメントへ進む。
- ・グループ内の順位決定方法 勝利セット数>合計得点>モルックアウト

グループY

No.	チーム名
Y1	瀬辺地女子会
Y2	WARAHAND
Y3	バスタライ助
Y4	ODALAND

コート赤1

第1試合		第2試合		第3試合	
10:00～		10:35～		11:10～	
Y1	瀬辺地女子会	Y1	瀬辺地女子会	Y1	瀬辺地女子会
Y2	WARAHAND	Y3	バスタライ助	Y4	ODALAND

コート赤2

第1試合		第2試合		第3試合	
10:00～		10:35～		11:10～	
Y3	バスタライ助	Y2	WARAHAND	Y2	WARAHAND
Y4	ODALAND	Y4	ODALAND	Y3	バスタライ助

グループM

No.	チーム名
M1	ジェイズ
M2	Black Eagle R.M
M3	はまなすA
M4	ぼめ

コート赤3

第1試合		第2試合		第3試合	
10:00～		10:35～		11:10～	
M1	ジェイズ	M1	ジェイズ	M1	ジェイズ
M2	Black Eagle R.M	M3	はまなすA	M4	ぼめ

コート赤4

第1試合		第2試合		第3試合	
10:00～		10:35～		11:10～	
M3	はまなすA	M2	Black Eagle R.M	M2	Black Eagle R.M
M4	ぼめ	M4	ぼめ	M3	はまなすA

グループG

No.	チーム名
G1	新城モルック倶楽部TW
G2	ヴァンラーレAAO
G3	三好会
G4	Rebornかわうち実行委員会

コート青1

第1試合		第2試合		第3試合	
10:00～		10:35～		11:10～	
G1	新城モルック倶楽部TW	G1	新城モルック倶楽部TW	G1	新城モルック倶楽部TW
G2	ヴァンラーレAAO	G3	三好会	G4	Rebornかわうち実行委員会

コート青2

第1試合		第2試合		第3試合	
10:00～		10:35～		11:10～	
G3	三好会	G2	ヴァンラーレAAO	G2	ヴァンラーレAAO
G4	Rebornかわうち実行委員会	G4	Rebornかわうち実行委員会	G3	三好会

グループT

No.	チーム名
T1	アルプス
T2	ヴィードルワン
T3	OJ3
T4	山歩みち

コート青3

第1試合		第2試合		第3試合	
10:00～		10:35～		11:10～	
T1	アルプス	T1	アルプス	T1	アルプス
T2	ヴィードルワン	T3	OJ3	T4	山歩みち

コート青4

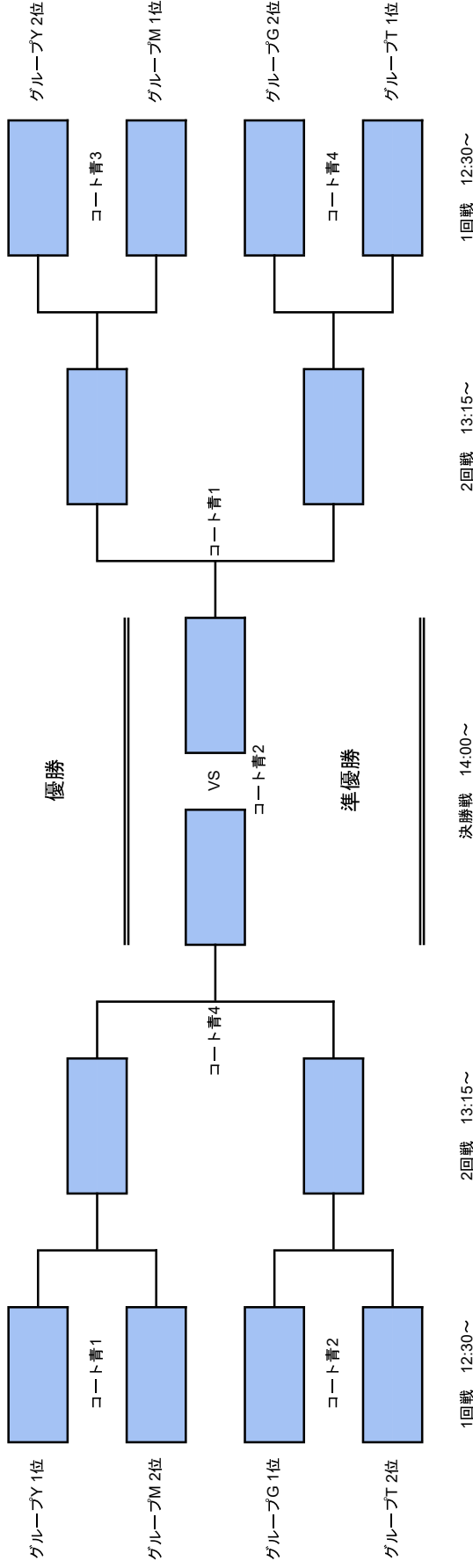
第1試合		第2試合		第3試合	
10:00～		10:35～		11:10～	
T3	OJ3	T2	ヴィードルワン	T2	ヴィードルワン
T4	山歩みち	T4	山歩みち	T3	OJ3

第80回国民スポーツ大会 デモスポ「モルック大会」 グランドトーナメント

1回戦～2回戦

- ・2セット先取戦を行う。
- ・1セット目はジャンケンで勝った方が先攻、2セット目は逆順
- ・3セット目を行う場合は2セット終了時点の合計点数が高い方を先攻とする。2セット合計点数が同点の場合はドローションットにて決める。
- ・セット毎に14投の投てき制限、試合毎(3セットで)40分の時間制限があります。
- ・決勝戦は3セット先取戦を行う。
- ・1セット目はジャンケンで勝った方が先攻、2セット目は逆順とする。A→B→A →B→?となるがAが2連勝した場合は3セット目と4セット目の先攻を入れ替えA→B→A→?とする。
- ・5セット目を行う場合は4セット終了時点の合計点数が高い方を先攻とする。4セット合計点数が同点の場合はドローションットにて決める。
- ・セット毎に14投の投てき制限、試合毎(5セットで)80分の時間制限があります。

決勝戦



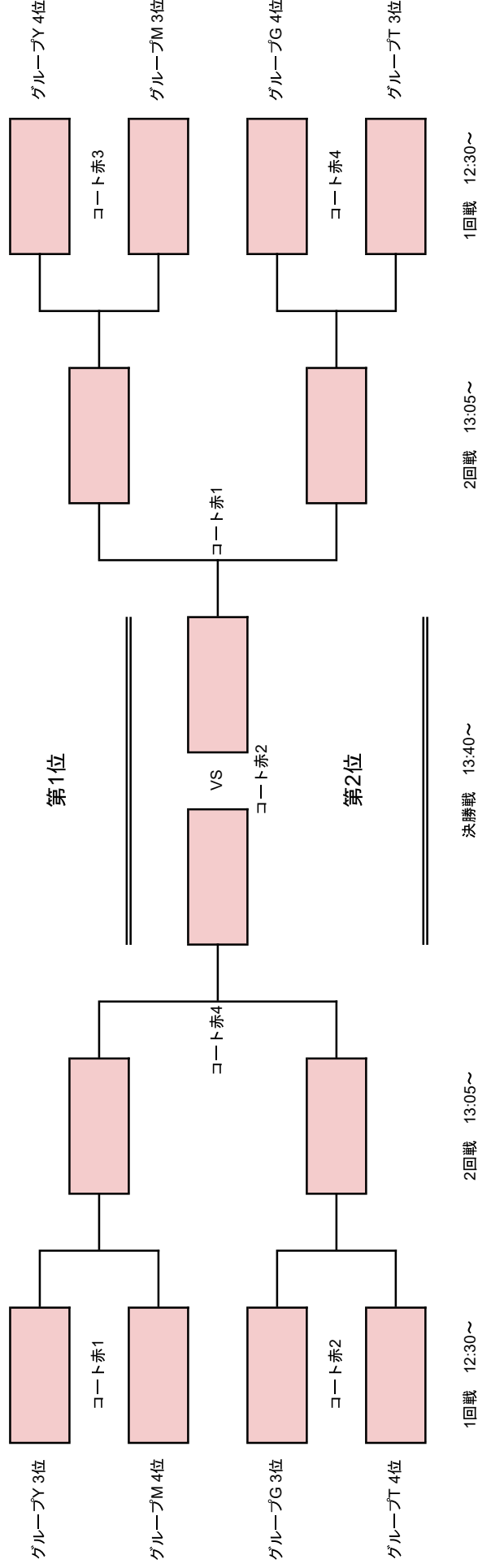
第3位

第80回国民スポーツ大会 デモスポ「モルック大会」 フレンドリートーナメント

1回戦～2回戦

- ・1つの対戦につき連続して2セット行う。
- ・1セット目はジャンケンで勝った方が先攻、2セット目は逆順
- ・セット毎に14投の投てき制限、試合毎(2セットで)30分の時間制限があります。
- ・2セット合計点数が同点の場合はモルックアウトを行って勝敗を決定する。
- ・決勝戦は2セット先取戦を行う。
- ・1セット目はジャンケンで勝った方が先攻、2セット目は逆順とする。
- ・3セット目を行う場合は2セット終了時点の合計点数が高い方を先攻とする。2セット合計点数が同点の場合はドローションによって決める。
- ・セット毎に14投の投てき制限、試合毎(3セットで)40分の時間制限があります。

決勝戦



競技の見方

モルックとは、フィンランドのカレリア地方の伝統的な^{キイッカ}kyykkaというゲームを元に、Tuoterengas社(フィンランド)によって1996年に開発されました。

交互にモルックを投げ、スキttlを倒して点数を競うスポーツです。スキttlが1本倒れたら、スキttlに書かれた数字、複数本倒れたら、倒れた本数が点数となります。

先にちょうど50点にした方が勝利です。50点を超えると、25点から再スタートです。

モルック



投げる「棒」のことをモルックと言います。下手投げで行うのが基本です。

スキttl

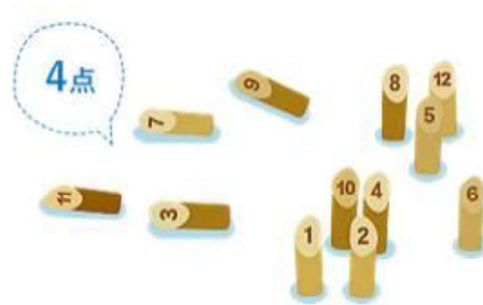
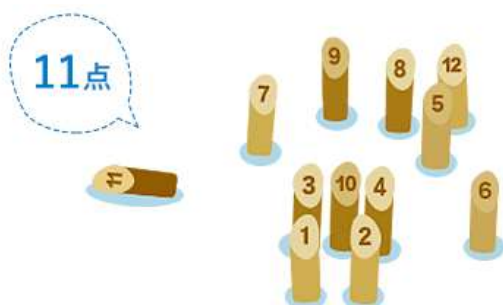


木製のピン。モルックを投げてスキttlを倒します。

モルッカーリ

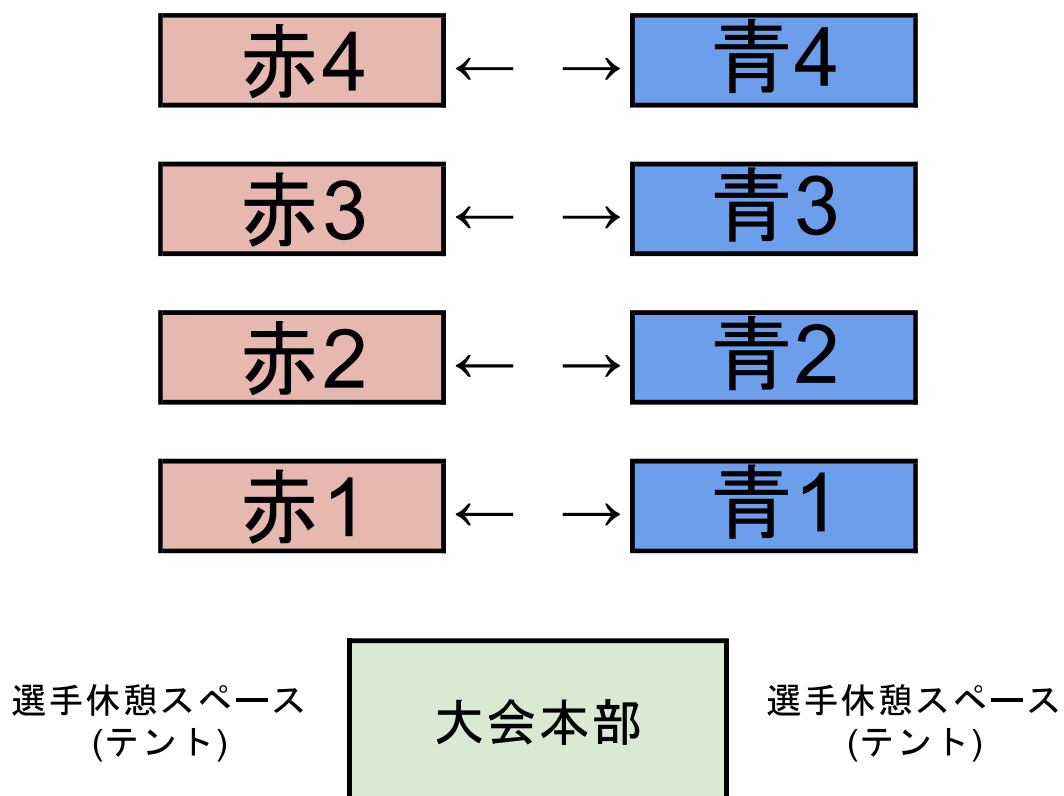


モルックを投げる位置を示します。地面に置いて使用します。



競技会場図

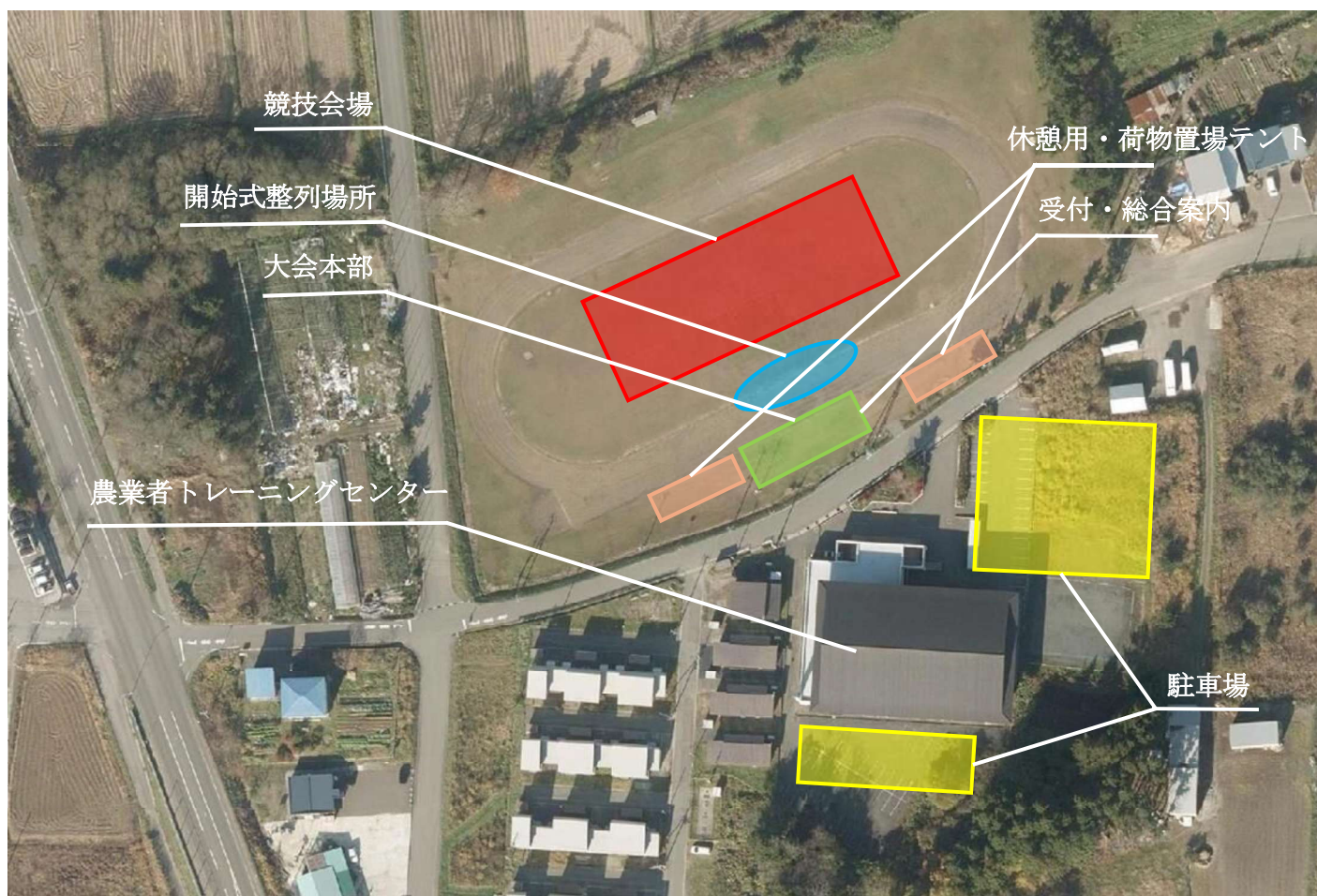
蓬田村総合運動場内



※コートサイズは横 4m×縦 10m

※グラウンドの状況や風向により配置が変更になる場合もあります。

蓬田村総合運動場内 案内図



【駐車場について】

当日は、農業者トレーニングセンター駐車場（上図参照）を使用してください。数に限りがありますので、できる限り乗り合わせにてご来場いただきますようお願いいたします。

〈お問い合わせ〉

よもっと元気スポーツクラブ（蓬田村教育委員会教育課 社会教育班内）

TEL：0174-31-3111 FAX：0174-31-3112

NO! スポハラ

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。





NO!
スポハラ

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



ぼうりょくこういとうそうだんまどぐち
スポーツにおける暴力行為等相談窓口

相談員



りようかのう
どなたでもご利用可能!

きがる そうだん
お気軽にご相談ください

スポーツにおける暴力行為等根絶宣言・
スポーツ・インテグリティ確保に関する協力覚書»



『スポハラ』根絶に向けた取組み



JSPPO
Japan Sport Association

グッドコーチとして適切に対応するための動画・ワークブックの公開

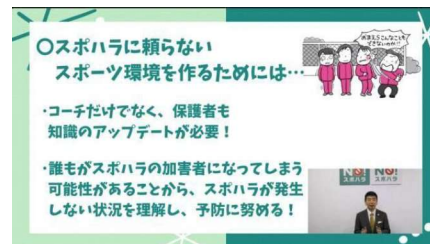


スポーツ現場におけるハラスメント防止動画・情報発信動画の公開

<スポーツ現場におけるハラスメント防止動画>



<「スポハラ」に関する情報発信動画>



スポーツ・ハラスメント防止・啓発セミナーの実施

<令和6（2024）年度の様子（計4会場で実施）>



各種事業における「NO！スポハラ」活動の周知

<国民スポーツ大会での活動紹介ブース>



<「NO！スポハラ」活動横断幕の掲出>



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様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。

競技会場地マップ

Venue map

国スポ	正式競技(37)	特別競技(1)	公開競技(7)	デモンストレーションスポーツ(39)	冬季正式競技(3)
障スポ	正式競技(14)	オープン競技(3)	(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		

東青地域		下北地域		上北地域	
------	--	------	--	------	--

青森市

- 国スポ総合開閉会式
- 障スポ開閉会式
- 陸上競技
- 水泳(競泳)
- 水泳(水球)
- 水泳(アーティスティックスイミング)
- 水泳(オープンウォータースイミング)
- テニス
- バレーボール(6人制)
- バレーボール(ビーチバレーボール)
- ハンドボール
- ソフトテニス
- 卓球
- 軟式野球
- ライフル射撃(25m)
- ラグビーフットボール(15人制)
- スポーツクライミング(リード・ボルダラー)
- アーチェリー
- ゴルフ
- トライアスロン

今別町

- 年齢別バドミントン

外ヶ浜町

- ウォークビンゴ
- カーリング
- ソフトバレーボール
- ターゲット・バードゴルフ
- ドッジボール
- 年齢別ソフトテニス
- 年齢別テニス
- ふれあいボウリング
- ユニバーサルホッケー
- ラージボール卓球
- ダンススポーツ
- 陸上競技(身・知)
- 水泳(身・知)
- アーチェリー(身)
- 卓球(身・知・精)
- サウンドテーブルテニス(身)をきむ。

むつ市

- ローイング
- バスケッボール
- セーリング
- フェンシング
- フライングディスク
- バスケッボール(知)

大間町

- ウォーキング

風間浦村

- ノルディックウォーキング

東通村

- ソフトバレーボール

佐井村

- ふれあいソフトボール

十和田市

- サッカー
- バスケッボール
- 相撲
- ゲートボール
- バウンドテニス
- パークゴルフ
- Let's Enjoy バウンドテニス
- バレーボール(身)

三沢市

- ホッケー
- バスケッボール
- 軟式野球
- ソフトボール
- 銃剣道
- 武術太極拳
- いきいき太極拳
- スケート(ショートトラック)
- アイスホッケー
- ボウリング(知)
- 車いすバスケッボール(身)
- デフボウリング(身)

野辺地町

- ハンドボール

七戸町

- 剣道
- ブラインドテニス(身)

六戸町

- 軟式野球

横濱町

- マラソン

東北町

- ソフトボール
- 女子ソフトボール
- ソフトボール(知)

六ヶ所村

- ホッケー
- 軟式野球

おいらせ町

- 軟式野球
- スポーツチャンバラ
- ファイン・ボール
- ブラインドベースボール(身)
- ファイン・ボール(身)

西北地域		中南地域		三八地域	
------	--	------	--	------	--

五所川原市

- バレーボール(6人制)
- バレーボール(精)

つがる市

- バレーボール(6人制)
- 柔道
- バレーボール(知)

鱈ヶ沢町

- マスターズスイミング

深浦町

- ノルディックウォーキング

板柳町

- ふれあいゲートボール
- ウォーキング

鶴田町

- マラソン&ウォーキング

中泊町

- ビーチサッカー

弘前市

- 体操(競技)
- 体操(新体操)
- 体操(トランポリン)
- ソフトボール
- 弓道(近的・遠的)
- ライフル射撃(50m, 10m, BR・BP)
- 空手道

黒石市

- バドミントン

西目屋村

- カヌー(スプリント)
- カヌー(スラローム・ワイルドウォーター)

大鰐町

- パラグライディング
- オリエンテーリング
- スキー(ジャイアントスラローム)
- スキー(クロスカントリー)

平川市

- ウェイトリフティング
- グラウンド・ゴルフ
- エアロビック
- インディアカ

藤崎町

- なぎなた
- パワーリフティング
- スポーツウエルネス吹矢

田舎館村

- ユニカール

八戸市

- サッカー
- バスケッボール
- レスリング
- 自転車(トラックレース)
- ソフトボール
- ラグビーフットボール(7人制)
- ボウリング
- 空道
- スケート(スピード)
- スケート(フィギュア)
- アイスホッケー
- サッカー(知)
- フットソフトボール(知)

三戸町

- パークゴルフ

五戸町

- サッカー

田子町

- マラソン

南部町

- サッカー

階上町

- 自転車(ロードレース)
- フロアボール

新郷村

- エンジョイ! グラウンド・ゴルフ

宮城県利府町

- 水泳(飛込)

山梨県北杜市

- 馬術

秋田県鹿角市

- スキー(スペシャルジャンプ)
- スキー(コンパインド)

青の煌めき^{きら}あおもり国スポ
2026 翔ける未来へ縄文の風に乗って
第80回国民スポーツ大会

第80回国民スポーツ大会 デモンストレーションスポーツ モルック

よもっと元気スポーツクラブ