



# つむぐ

2026.4  
第11号

正式競技  
日本のひなた宮崎 国スポ  
競技別リハーサル大会が始まります



「日本のひなた宮崎 国スポ」正式競技の競技別リハーサル大会が県内各地で開催されます！ぜひ現地で観戦し、出場する選手の皆さんにエールを送りましょう！！2027年の大会をもっと面白く感じられること間違いなしです♪

5月～7月の実施予定はこちら！

※お問い合わせは各主催者まで

| 日程                        | 競技                     | 主催者  | 会場  |
|---------------------------|------------------------|------|---|
| <b>5月</b>                 |                        |      |   |
| 23日(土)～24日(日)             | なぎなた                   | 日之影町 | 日之影町立日之影中学校体育館                            |
| <b>6月</b>                 |                        |      |   |
| 6日(土)                     | 水泳<br>(アーティスティックスイミング) | 宮崎市  | パーソルアクアパーク宮崎                              |
| 13日(土)～14日(日)             | 柔道                     | 延岡市  | アスリートタウン延岡アリーナ                            |
| 13日(土)～14日(日)             | 弓道(近的)                 | 串間市  | 串間市総合運動公園特設弓道会場                           |
| 14日(日)                    | 剣道                     | 高千穂町 | 高千穂町武道館                                   |
| 20日(土)～23日(火)<br>※22日は休養日 | ラグビーフットボール<br>(15人制)   | 宮崎市  | ひなた宮崎県総合運動公園ラグビー場<br>ひなた宮崎県総合運動公園ひなた陸上競技場 |
| 27日(土)～28日(日)             | バレーボール<br>(ビーチバレーボール)  | 日向市  | お倉ヶ浜海水浴場特設会場                              |
| <b>7月</b>                 |                        |      |   |
| 11日(土)～12日(日)             | 水泳(飛込)                 | 宮崎県  | 熊本市総合屋内プール<br>アクアドームくまもと                  |
| 17日(金)～19日(日)             | テニス                    | 宮崎市  | ひなた TENNIS PARK MIYAZAKI                  |
| 19日(日)～20日(月)             | アーチェリー                 | 高原町  | 高原町総合運動公園多目的芝生広場                          |

## 施設続々完成！

ひなたベロドローム宮崎オープン！

1月31日(土)

ベロはフランス語で自転車、ドロームはラテン語で競技場

NEW! インフィールド



全面コンクリート敷きのインフィールドを新設。自転車のメンテナンススペースやイベント会場としても活用できる♪

オープニングセレモニー

テープカットや県トップ選手らによる走り初め等が行われました



従来の400mバンクから全国大会等で主流の333mバンクに改修

距離短縮に伴い傾斜も急に！最大33度のバンクは壁のよう



NEW!

地下通路

トラックの外側から中央のインフィールドへ直接出入りできる地下通路を発見！競技中でも安全に移動できる！



ひなた TENNIS PARK MIYAZAKI 全面オープン！

3月21日(土)



屋外コート



インドアコート

★全24面をオムニコート(砂入り人工芝)から全豪オープンと同じサーフェスのハードコートへリニューアル！

オープニングセレモニー

元プロ車いすテニスプレイヤーの国枝慎吾さんと河野知事による打ち初めが行われました



★問合せ先：(公財)宮崎県スポーツ施設協会 ☎0985(58)5151

★問合せ先：(公財)宮崎県スポーツ施設協会 ☎0985(58)6585

施設の利用についてはこちらをチェック！



# 出演者インタビュー特集



第8話

## ライフル射撃 RIFLE SHOOTING

宮崎県ライフル射撃協会 事務局長

1979年宮崎国体3位、1983年群馬国体優勝

2001年ミュンヘン・ミラノワールドカップ日本代表

川崎 清次 さん



河野 茉絢 選手



ライフル銃やピストルを使用し、10m～50m先にある固定された標的に弾丸や光線を撃つ競技。制限時間内に決められた姿勢(立射・伏射・膝射)で規定の弾数を撃ち、その得点を競う。

**Q1** これまでの競技キャリアについて教えてください

ライフル射撃を始めたのは1978年の長野国体からです。翌年の1979年の宮崎国体で3位、さらに1983年の群馬国体では優勝することができました。2001年にはミュンヘン・ミラノで開催されたワールドカップに日本代表として出場するなど、国内外の大きな舞台を経験してきました。選手としては国体に41回出場しています。

**Q2** ライフル射撃競技の魅力とは何でしょうか

何と言っても「その日の練習の成果がすぐに数字として現れること」です。自分の技術がどれだけ積み上がったかが明確にわかるのが一番の魅力ですね。しかし、練習でどれだけ技術を磨いても、試合本番では「メンタル」が結果を大きく左右します。自分との戦いが数字に直結するシビアさが、この競技の面白いところです。

**Q3** 国スポへの意気込みやメッセージをお願いします

ライフル射撃は、自分自身をコントロールし、極限の集中力を養うことができる素晴らしいスポーツです。国スポに向けて、選手たちが最高のパフォーマンスを発揮できるよう環境を整え、この競技の奥深さをより多くの宮崎の方々に知ってもらえるよう、全力を尽くしていきたいと思っています。

**Q1** ライフル射撃を始めたきっかけを教えてください

高校2年生の時に、友達に誘われたのがきっかけです。実際に競技をやってみたらすごく楽しくて、そのままのめり込みました。初めてライフル射撃を見た時の第一印象は、とにかく「かっこいい!」という感じでしたね。

**Q2** ライフル射撃を観戦する際、どんなところに注目してほしいですか

掲示される点数もそうですが、その点数にどれだけ「ブレがないか」という安定感を見ていただきたいです。ライフル射撃は10.9点が満点なのですが、トップ選手はいかに10.9に近づけられるかという極限の精度を競っています。その集中力と正確性は見どころだと思います。

**Q3** これからの目標を教えてください

2027年の宮崎国スポに出場することが今の目標です。まだまだ実力不足なところがあるので、人一倍練習して、上位入賞できればと思っています。



# フェンシング

## FENCING



ピストという競技台の上で相手の有効面を剣で攻撃し、ポイントで勝敗を競う。「突く技」のみ有効となる「フルレ」「エベ」と「斬る技」も有効となる「サーブル」の3種類がある。

宮崎南高校  
フェンシング部顧問  
元アトランタ五輪日本代表

はま うえ のり こ  
**濱上 紀子 先生**



**Q<sup>1</sup> 指導者を志したきっかけを教えてください**

1996年にアトランタ五輪に出場した経験が原点です。世界を体感した際、日本のフェンシングの課題を痛感し、「この経験を高校での普及と強化に活かしたい」と決意して教員になりました。

**Q<sup>3</sup> 「嬉しい!」と感じる瞬間について教えてください**

駆け引きで仕掛けた読みが的中し、得点した瞬間です。個人戦はもちろんですが、チーム全員で一体となって勝ちに行く団体戦では、その喜びは何倍にも膨らみます。

**Q<sup>2</sup> 指導の難しさと喜びを教えてください**

生徒一人ひとりの背景が異なる中で、3年という限られた時間で全国レベルへ引き上げる難しさがあります。壁にぶつかり涙を流した選手が、翌日に笑顔で練習に来ってくれる瞬間など、競技を通じて人間的に成長する姿を見守ることが一番の喜びです。

**Q<sup>4</sup> 国スポへの決意をお願いします**

目指すのは「成功」ではなく「日本一」です。勝つために厳しい練習に挑む一方で、大会後も宮崎にフェンシングが根付くよう、強化と普及を同時に進めて伝統を築いていきたいです。

宮崎南高校  
フェンシング部

わた なべ ゆ い  
**渡邊 由依 選手**



**Q<sup>1</sup> フェンシングを始めたきっかけを教えてください**

高校では個人競技に挑戦したいと考えていた時、フェンシング部の素早い動きを目の当たりにして「今まで見たことがない!」と感動したのがきっかけです。

**Q<sup>3</sup> 一番の支えは誰ですか**

一番近くで悩みを聞き、サポートしてくれる家族です。毎日の家族の支えに心から感謝しています。

**Q<sup>2</sup> 練習で苦労したことはありますか**

独特の細かい動きに体がなかなかついていかず苦戦しましたが、先生や仲間との練習を通じて技術が磨かれるうちに、どんどん楽しくなりました。

**Q<sup>4</sup> 観戦時の注目ポイントを教えてください**

得点シーンだけでなく、その前の「駆け引き」です。選手がどんな意図で、どう間合い(距離感)を管理して仕掛けているかという法則性に注目すると、より奥深さが伝わるはずです。

宮崎南高校  
フェンシング部 キャプテン

こ さか たく み  
**小坂 拓三 選手**



**Q<sup>1</sup> フェンシングを始めたきっかけを教えてください**

小学校の頃に兄が宮崎南高校でフェンシングをやっている、その九州大会を見に行き、「かっこいい!」と思ったのがきっかけです。左手を骨折して以来あまり動かせなくなっていたのですが、「右手だけで戦える競技なら自分にもできる」と思ってフェンシングを始めました。

**Q<sup>3</sup> メンタル強化のために何かやっていることはありますか**

毎日欠かさず1分間「コールドシャワー」を浴びています。「寒くても続けられた」という日々の積み重ねが、試合中の孤独や緊張に打ち勝つ自信に繋がっています。

**Q<sup>2</sup> 競技の魅力を教えてください**

体力や瞬発力だけでなく、頭を使う「頭脳戦」であるところです。自分が描いたプレーを基本にしつつ、相手に合わせて柔軟に戦術を変えていく駆け引きが魅力です。

**Q<sup>4</sup> フェンシング部ならではの「あるある」ってありますか**

体力テストの反復横跳びで、無意識にフェンシングの構えになってしまいます。拳を持って、剣みたいに手が勝手に動いてしまいますね。



# フットソフトボール

## FOOTSOFTBALL



知的障がいのある選手が1チーム9人で行う競技。ルールは一般的なソフトボールを基本としているが、バット・グローブは使わずに、ピッチャーがサッカーボールを転がし、キッカーがそれを蹴ってプレーする。

ひなたフットソフトボールクラブ

### 服部 広昌 選手



**Q1** フットソフトボール競技に出会ったきっかけを教えてください

5年前に、今所属している「ひなたフットソフトボールクラブ」に入ったのが始まりです。普段は障がい者支援施設で働いていますが、体を動かすことやチームで取り組むことに興味があり、この競技を選びました。今ではチームの最年長として、若いメンバーと一緒に汗を流しています。

**Q2** 競技を続けていて「一番楽しい!」と感じる瞬間はどんな時ですか

みんなと協力して楽しく試合ができていますね。フットソフトボールは、蹴る・投げる・走るといった動きを組み合わせると全員で守り、攻めるスポーツです。一人ではできないことも、チームメイトと声を掛け合いながらプレーすることで形になっていく。その「つながり」を感じられるのが、この競技の最大の魅力だと思います。

**Q3** 苦労したことや大変だったことはありますか

最初はルールを覚えるのが本当に大変でした。フットソフトボールはソフトボールをベースにしていますが、特有の細かいルールもあって、最初はなかなか頭に入りませんでした。それに、練習場所が少し遠いので通うのも一苦労でしたが、「上手になりたい」という一心で通い続け、5年間で少しずつルールもプレーも身につけてきました。

**Q4** これからフットソフトボールを観戦する方へ、メッセージをお願いします

選手たちが一生懸命にボールを追いかけ、協力し合って戦う姿をぜひ見てほしいです。僕自身も、もっと練習を積み重ねて、チームの勝利に貢献できる選手になりたいと思っています。応援よろしくお願いします!

ひなたフットソフトボールクラブ

### 疋田 奈伽 選手



**Q1** フットソフトボールを始めたきっかけを教えてください

中学時代の体育の先生だった今のコーチが、お母さんに「参加してみませんか」と連絡をくださったのがきっかけです。実際に体験に行ってみたら、想像以上に「面白い!」とすっかりハマってしまって。自分から「入団したいです」とお願いしました。

**Q2** 競技のどんなところに魅力を感じていますか

やっぱり、チームのみんなと協力してポイント(得点)が取れるところです! その瞬間が一番盛り上がり、本当に楽しいんです。攻撃でボールを蹴るのも、守備で追いかけるのも、体を動かすことが大好きなのでどちらも楽しいです。

**Q3** プレーする時に、特に気をつけているポイントはありますか

「蹴る瞬間に、しっかりボールを見ること」を一番意識しています。狙った場所にしっかり飛ばしたいので、基本を大切にしています。

**Q4** チームの好きなところを教えてください

みんなが本当に優しく、温かいところです。一人ひとりが声を掛け合っていて、失敗を責めずに励まし合える、このチームの雰囲気大好きです。



写真を投稿すると、

大会オリジナルグッズが  
抽選で20名様に当たる!!

KUROKIRI STADIUM前大型看板  
設置記念!

## SNS投稿 キャンペーン

~応募方法~  
大型看板前で写真撮影

大会公式Instagramをフォロー

写真に「@miyazaki2027」  
をタグ付け

投稿文章に「#ひなたバトンパス」  
とハッシュタグをつけて投稿



みやざき犬(国スポ・障スポver.)  
ぬいぐるみ3体1セット(20cm)

限定10名様

国スポ・障スポ都城  
オリジナル  
トートバッグ(限定品)



★応募方法・応募条件・  
注意事項等の詳細をcheck



撮影場所

KUROKIRI STADIUM  
南西側階段横  
大型看板  
フォトスポット

★応募期間 令和8年4月30日(木)まで

★当選発表 令和8年5月14日(木)

KUROKIRI STADIUM前大型看板除幕式の  
様子は6ページへ



2つのチームがフィールド上の硬球をL字型のスティックで争奪し、相手ゴールに向けてボールを打ち込み得点を競い合う競技。スティックは片面しか使えず、得点はフィールド内のシューティングサークルというエリアからのみ有効となる。

元「グラクソ・スミスクリン ORANGE UNITED」所属  
現在：宮崎県スポーツ協会 競技力向上推進員

### ごしまりな 五島 梨奈 選手



**Q<sup>1</sup>** ホッケーを始めたきっかけを教えてください

地元・山梨県で小学生の頃、全国大会に向けて期間限定で集まるクラブ活動に参加したのがきっかけです。その後、実業団で約9年間プレーし、宮崎からのオファーを受けて移住しました。

**Q<sup>2</sup>** プレーにおいて大切にしていることは何ですか

「自分が決める」という強い気持ちです。サークルに入ったらすぐゴールを狙い、キーパーが止めた後のリバウンドも逃しません。

**Q<sup>3</sup>** チームプレーの醍醐味を教えてください

多数でつなぐのがホッケー最大の魅力です。しっかり声を掛け合い、全員でゴールまでボールを運ぶチームワークを大切にしています。

**Q<sup>4</sup>** 初めて観戦する方への注目ポイントは

サークル内でのセットプレーは得点の大チャンスなので、ぜひ注目してください。



高鍋高校ホッケー部 キャプテン

### ひだかこより 飛高 来和 選手



**Q<sup>1</sup>** ホッケーを始めたきっかけはなんですか

中学時代の顧問の先生(高木監督の教え子)に誘われて見学に行き、「すごく面白い!」と感じたのが始まりです。

**Q<sup>2</sup>** キャプテンとして大変なことはありますか

練習は走りもトレーニングもきついです。仲間と助け合い、声を掛け合って乗り越えています。最近はパスもつながるようになり、チームの成長を実感しています。

**Q<sup>3</sup>** チームの雰囲気はどうですか

円陣を組み意識を高めたり、1年生が中心になって応援歌を歌ったりしてチーム一丸となって戦っています。

**Q<sup>4</sup>** 今後の目標を教えてください

九州の強豪チームに打ち勝ち、2027年の宮崎国スポに繋がるような結果を残したいです。



元男子ホッケー日本代表  
現在：宮崎県教育庁スポーツ振興課職員

### たにみつみゆ 谷光 未有 選手



**Q<sup>1</sup>** これまでの競技キャリアを教えてください

地元・山口県で小学5年生から始め、高校・大学と強豪チームで日本一を目指しました。その後、単身で海外リーグにも挑戦しました。海外では「ダメなら即解雇」という厳しい環境でしたが、毎年オファーをいただき、レベルが格段に上がりました。

**Q<sup>2</sup>** ディフェンスのこだわりは何ですか

「一発で抜かれないこと」です。どんなに速い選手相手でも、しつこく付いて行って攻撃を遅らせます。

**Q<sup>3</sup>** 過酷な練習を乗り越えられた理由は何ですか

高校時代、負ければひたすら走る毎日でしたが、「日本代表になりたい」という明確な目標と覚悟があったからこそ続けられました。

**Q<sup>4</sup>** ホッケーの魅力を教えてください

約200kmのスピードで展開されるパス回しです。サッカーコートほどの広さで繰り広げられる、細かいスキルとスピード感を見てほしいですね。



高鍋高校ホッケー部 監督

### たかぎみさと 高木 美里 監督



**Q<sup>1</sup>** 指導者として最も大切にしていることは何ですか

「ホッケーを選んでよかった」と思って卒業してもらうことです。高校から始める子がほとんどですが、チーム全員で思いを繋ぐ経験を通じて、一人ひとりの心が成長してほしいと願っています。

**Q<sup>2</sup>** どのようなチーム作りを目指していますか

ミスしても萎縮せず、そこから学びを得るポジティブな環境です。練習中も笑顔が絶えないのが、私たちのチーム文化です。

**Q<sup>3</sup>** どんな人が向いていますか

「元気で明るくて、スポーツが好きな子」。これだけです! 未経験者も積極的に迎え入れ、切磋琢磨できる環境を維持したいと考えています。

**Q<sup>4</sup>** 今後のチームの目標を教えてください

今年は「自力で九州1枠」を勝ち取り、青森国スポに出場したいです。一戦一戦、しぶとく粘り強く戦い抜きます。



## 県内各地の取組をご紹介します Kokuspo, Syospo Project

令和8年3月24日(火)

File  
1

### 炬火トーチデザイン表彰式

「日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ」の式典や炬火イベントで使用する炬火トーチデザインを募集したところ、149点もの応募をいただきました。3月24日、入賞者の表彰及び採用デザインをお披露目しました♪



ひよろうしゅうおよ さいしゅう  
お披露目しました♪

### 最優秀賞 清山 陽平さん

わたしの地元・宮崎にある「みそぎ池」に咲き誇る睡蓮の花をモチーフにしました。大会スローガンにある「神話」の要素を形にしたいと考え、神秘的な睡蓮にその想いを込めています。カラーは、宮崎の穏やかな海「青」、宮崎の山々と大地「緑」、そして宮崎県を舞台とする神話の神秘的な世界「紫」の3色を使用。形は、炎を睡蓮が優しく包み込むようなフォルムを心がけました。トーチが大会を盛り上げるシンボルとなり、そこで生まれる感動が、宮崎の神話のように未永く語り継がれていくことに貢献できればとても嬉しいです。



#### デザインのポイント

睡蓮のつぼみのなかに灯る炬火が  
主役になるようなカラーデザイン。

File  
2

### KUROKIRI STADIUM前大型看板除幕式

令和8年3月20日(金)

「日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ」に向け、開閉会式会場となるKUROKIRI STADIUM前にフォトスポットを兼ねた大型看板を設置！3月20日には晴天の中、陸上競技の水久保 漱至選手、高城 昊紀選手らの参加のもと、除幕式を行いました。お披露目した看板の前で、都城市山之口町内の小学生がメッセージを披露する場面も。夢のつまったメッセージが納められたバトンは、河野知事、吉永都城市副市長に力強く手渡されました！



みずくぼ せうし  
水久保 漱至 選手(右)  
たかじょう こうき  
高城 昊紀 選手(左)



#### 都城市山之口町内の小学生による 応援メッセージの披露

全国から色々な人が  
山之口に集まるので、  
ワクワクします！



ひゆうがなつ なんばん  
宮崎県は日向夏やチキン南蛮が  
有名なので、国スポ・障スポ等と  
あわせて観光もしながら、「国ス  
ポ・障スポを楽しんでいただけ  
たらな。」と思います！



いずみがおか  
都城泉ヶ丘高校ダンス部による  
「ひなたのチカラ」ダンス

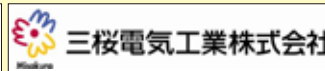
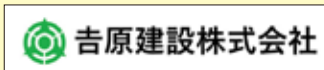


## 私たちは「日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ」を応援しています

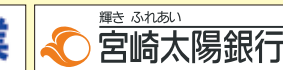
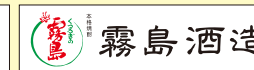
JAPAN GAMES パートナー (JSPO)



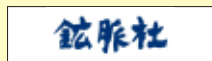
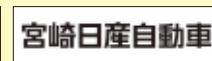
JAPAN GAMES パートナー (宮崎)



オフィシャルスポンサー



ゴールドサプライヤー



問い合わせ先

日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ実行委員会事務局  
(宮崎県庁 4 号館 4 階 宮崎県宮崎国スポ・障スポ局)  
広報・県民運動担当 〒880-8501 宮崎市橘通東 2 丁目 10 番 1 号

