



第81回国民スポーツ大会  
第26回全国障害者スポーツ大会  
宮崎県準備委員会



## 第3回宿泊・衛生専門委員会

# 報告事項



紡ぐ感動 神話となれ

日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ

第81回国民スポーツ大会



第26回全国障害者スポーツ大会

令和4年12月22日（木）

宮崎県防災庁舎防52・53号室



# 目 次

○ 目 次	1
1 報 告	
（１）〔国スポ・障スポ〕大会準備経過等	2～5
（２）宮崎県準備委員会決定事項	
①〔国スポ〕正式競技会場地市町村第9次選定	6
②〔国スポ〕開催予定施設の変更	7
③〔国スポ〕デモスポ実施競技及び会場地市町村第2次選定	8
④〔国スポ・障スポ〕募金・企業協賛基本方針	9
⑤〔障スポ〕競技役員等養成基本計画	10～11
⑥〔国スポ・障スポ〕宿泊基本計画	12～13
⑦〔国スポ・障スポ〕医事・衛生基本計画	14～15
⑧〔国スポ・障スポ〕輸送・交通基本計画	16～19
⑨〔国スポ・障スポ〕専門委員会規程改正	20～23
⑩〔国スポ・障スポ〕基本方針等の改正	24
・〔国スポ〕実施競技選択基本方針	25
・〔国スポ〕デモンストレーションスポーツ実施基本方針	26
・〔国スポ・障スポ〕競技役員等編成基本方針	27～28
・〔国スポ・障スポ〕宿泊基本方針	29
・〔国スポ・障スポ〕手話・要約筆記ボランティア養成について	30
⑪〔国スポ・障スポ〕開催準備総合計画改正	31～33
⑫〔国スポ〕正式競技開催予定施設の変更	34
⑬〔国スポ・障スポ〕募金基本計画	35～37
⑭〔国スポ・障スポ〕文化プログラム実施基本方針	38
⑮〔国スポ・障スポ〕県民運動基本計画	39～40
⑯〔国スポ・障スポ〕式典基本方針	41
⑰〔国スポ・障スポ〕専門委員会規程改正	42～46
（３）第26回全国障害者スポーツ大会 実施競技の名称変更	47
（４）いちご一会とちぎ国体・大会の宿泊業務概要	48～60
（５）宿泊施設基礎調査の結果について	62～66

## 第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会準備経過

年 月 日	内 容
平成27年 1月14日	公益財団法人宮崎県体育協会（以下「県体協」という。）臨時理事会及び評議員会において、「平成38年第81回国民体育大会の宮崎県開催招致」を決議
2月12日	県体協が県、県議会及び県教育委員会に「平成38年第81回国民体育大会の宮崎県開催招致要望書」を提出
2月25日	知事が県議会2月定例会において、「平成38年第81回国民体育大会及び第26回全国障害者スポーツ大会の宮崎県開催招致」を表明
3月13日	県議会2月定例会において、「平成38年第81回国民体育大会及び第26回全国障害者スポーツ大会の宮崎県開催招致に関する決議」を全会一致で議決
3月16日	定例教育委員会において、「平成38年第81回国民体育大会及び第26回全国障害者スポーツ大会の宮崎県開催招致に関する決議」を議決
4月17日	知事が文部科学省に「平成38年第81回国民体育大会開催要望書」と「平成38年第26回全国障害者スポーツ大会開催要望書」を提出 知事が公益財団法人日本体育協会（以下「日体協」という。）に「平成38年第81回国民体育大会開催要望書」を、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会に「平成38年第26回全国障害者スポーツ大会開催要望書」を提出
6月11日	日体協第1回国体委員会において、「平成38年第81回国民体育大会開催申請書提出順序了解県」として承認
7月22日	日体協第3回理事会において、「平成38年第81回国民体育大会開催申請書提出県」として了解（宮崎県開催が内々定）
平成29年10月30日	第81回国民体育大会宮崎県準備委員会設立総会・第1回総会及び第1回常任委員会を開催
11月14日	第1回総務企画専門委員会及び第1回施設整備専門委員会を開催
11月17日	第1回競技運営専門委員会を開催
12月14日	第1回市町村担当者会議及び第1回競技団体担当者会議を開催
平成30年 5月22日	第2回総務企画専門委員会を開催
7月 9日	第2回常任委員会及び第2回総会を開催
7月24日	第1回広報・県民運動専門委員会を開催
7月31日	第2回市町村担当者会議及び第2回競技団体担当者会議を開催
10月29日	第3回総務企画専門委員会を開催
12月19日	第2回競技運営専門委員会及び第2回広報・県民運動専門委員会を開催
平成31年 1月31日	第3回常任委員会を開催
2月 6日	第4回総務企画専門委員会を開催
3月15日	第3回市町村担当者会議及び第3回競技団体担当者会議を開催

年 月 日	内 容
令和元年 5月30日	第5回総務企画専門委員会を開催
7月 1日	第4回常任委員会及び第3回総会を開催 「第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会宮崎県準備委員会」に改称
7月 9日	第3回広報・県民運動専門委員会を開催
8月 2日	第1回開催基本構想策定検討部会を開催
8月28日	第4回市町村担当者会議及び第4回競技団体担当者会議を開催
11月12日	第6回総務企画専門委員会を開催
12月16日	第1回全国障害者スポーツ大会専門委員会を開催
12月17日	第2回開催基本構想策定検討部会を開催
12月20日	第5回市町村担当者会議及び第5回競技団体担当者会議を開催（合同開催）
令和2年 1月16日	第1回愛称・スローガン、マスコットキャラクター部会を開催
1月31日	第7回総務企画専門委員会を開催
2月 5日	第4回広報・県民運動専門委員会を開催
2月 7日	第3回開催基本構想策定検討部会を開催
2月17日	第5回常任委員会を開催
3月18日	第6回市町村担当者会議及び第6回競技団体担当者会議（資料配付のみ）
6月25日	第8回総務企画専門委員会を開催
6月25日	第2回愛称・スローガン、マスコットキャラクター部会を開催
7月 6日	第6回常任委員会を開催
9月18日	第2回全国障害者スポーツ大会専門委員会を開催（書面開催）
8月 7日	第4回総会を開催（書面開催）
8月20日	第7回市町村担当者会議を開催（テレビ会議）
8月24日	第7回競技団体担当者会議を開催
9月24日	第3回愛称・スローガン、マスコットキャラクター部会を開催
10月15日	日本スポーツ協会臨時国体委員会において、本県の国民スポーツ大会開催年が令和9年（2027年）に変更され、開催申請書提出順序了解県（内々定県）として再決定
11月 9日	第5回広報・県民運動専門委員会を開催
12月18日	第3回全国障害者スポーツ大会専門委員会を開催
12月23日	第1回輸送・交通専門委員会を開催
12月24日	第3回競技運営専門委員会を開催
令和3年 1月22日	第9回総務企画専門委員会を開催（書面開催）
2月15日	第7回常任委員会を開催（書面開催）
3月18日	第6回広報・県民運動専門委員会を開催
3月22日	第8回市町村担当者会議を開催（テレビ会議）

年 月 日	内 容
3月23日	第1回宿泊・衛生専門委員会を開催
6月 8日	第4回全国障害者スポーツ大会専門委員会を開催
6月 9日	第10回総務企画専門委員会を開催
7月 5日	第8回常任委員会を開催
8月 6日	第5回総会を開催（書面開催）
10月11日	第9回市町村担当者会議・第8回競技団体担当者会議を開催（合同開催）
11月22日	第2回輸送・交通専門委員会を開催
12月15日	第4回競技運営専門委員会を開催
<b>12月17日</b>	<b>第2回宿泊・衛生専門委員会を開催</b>
12月20日	第11回総務企画専門委員会を開催
12月21日	第5回全国障害者スポーツ大会専門委員会を開催
令和4年 2月14日	第9回常任委員会を開催（書面開催）
3月16日	県議会2月定例会において「第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会の開催」を決議
3月17日	第1回式典専門委員会を開催
3月22日	第7回広報・県民運動専門委員会を開催
4月25日	第10回市町村担当者会議を開催
6月 1日	文部科学省及び日本スポーツ協会に「第81回国民スポーツ大会開催申請書」を提出
7月12日	第12回総務企画専門委員会を開催
7月14日	日本スポーツ協会第3回理事会において、「第81回国民スポーツ大会」の宮崎県開催が内定（国スポ内定に伴い第26回全国障害者スポーツ大会の宮崎県開催が併せて内定）
8月22日	第10回常任委員会を開催
8月31日	第8回広報・県民運動専門委員会を開催
9月16日	第6回総会を開催（書面開催）
10月25日	第5回競技運営専門委員会を開催
11月 9日	第1回馬事衛生専門委員会を開催
11月16日	第11回市町村担当者会を開催
11月21日	第1回イメージソング選定部会を開催
12月 6日	第6回全国障害者スポーツ大会専門委員会を開催
12月 9日	第13回総務企画専門委員会を開催
12月14日	第9回広報・県民運動専門委員会を開催
12月20日	第2回式典専門委員会を開催

## 第 8 1 回国民スポーツ大会・第 2 6 回全国障害者スポーツ大会 2 0 2 7 年宮崎県開催が内定となりました！！

令和 4 年 7 月 1 4 日（木）に開催されました公益財団法人日本スポーツ協会主催の第 3 回理事会において、令和 9 年（2 0 2 7 年）の第 8 1 回国民スポーツ大会の本県開催が内定しました。

理事会では、同協会の伊藤雅俊会長から河野俊嗣知事に対して、「開催内定書」が手渡されました。

また、第 8 1 回国民スポーツ大会の内定をもって、第 2 6 回全国障害者スポーツ大会の開催も内定することから、公益財団法人日本パラスポーツ協会を表敬訪問し、大会開催への協力を要請しました。

【第 8 1 回国民スポーツ大会開催内定書受領】 【（公財）日本パラスポーツ協会表敬訪問】



【（公財）日本スポーツ協会における記者会見の様子】



※会見後、滋賀県（同日 2 0 2 5 年開催決定）からきたチャッピー、キャッピーとも仲良く記念撮影しました！

## 第８１回国民スポーツ大会正式競技 会場地市町村第９次選定

競技（種目）		種別	会場地市町村	開催予定施設
ライフル射撃	50m	全種別	宮崎市	宮崎県ライフル射撃競技場
	10m・AP			
	BR・BP			宮崎市田野体育館

## 【県外開催競技（種目）】

競技（種目）		種別	会場地市町村	開催予定施設
水泳	飛込	全種別	熊本県熊本市	熊本市総合屋内プール アクアドームくまもと



## 第81回国民スポーツ大会正式競技 開催予定施設の変更

第81回国民スポーツ大会正式競技会場地市町村第2次選定（平成31年1月31日 第3回常任委員会決定）において選定したサッカー競技（成年男子種別）及び第4次選定（令和元年7月1日 第4回常任委員会決定）において選定したラグビーフットボール競技・7人制（成年男子種別・女子種別）の開催予定施設を、次のとおり変更する。

番号	競技(種目)		種別	会場地市町村	開催予定施設		備考
					変更前	変更後	
1	サッカー		成年男子	綾町	綾国際交流広場サッカー場 自然休養村公園小田爪多目的競技場	綾国際交流広場サッカー場 自然休養村公園小田爪多目的競技場 <u>綾てるはふれあい広場</u>	追加
2	ラグビーフットボール	7人制	成年男子 女子	宮崎市	<u>ひなた宮崎県総合運動公園 第3競技場</u>	<u>ひなた宮崎県総合運動公園</u> <u>ひなた陸上競技場</u>	

**第81回国民スポーツ大会 デモンストレーションスポーツ  
実施競技及び会場地市町村第2次選定**

番号	実施競技	主管団体名	市町村	開催予定施設
1	ラジオ体操	宮崎市	宮崎市	宮崎市内小学校及び公園等
2	少林寺拳法	宮崎県少林寺拳法連盟		ひなた宮崎県総合運動公園ひなた武道館
3	BMX・スケートボード	宮崎ストリートスポーツ振興協会		宮崎市祇園スポーツパーク
4	ビリヤード	宮崎県ビリヤード協会		Billiards & Games POOL
5	ターゲット・バードゴルフ	宮崎県ターゲット・バードゴルフ協会	日南市	日南市星倉地区運動広場
6	ソフトバレーボール	小林地区バレーボール協会	小林市	小林市市民体育館
7	少年・少女レスリング	一般社団法人串間スポーツクラブ	串間市	串間市民総合体育館
8	ジュニアサッカー	一般社団法人串間スポーツクラブ		串間市総合運動公園 (串間市宮陸上競技場・串間市営運動広場)
9	少年サッカー	西都市スポーツランド推進協議会 Jリーグ等サッカー協力部会	西都市	清水台総合公園多目的広場
10	ノルディックウォーキング	三股町社会福祉協議会	三股町	元気の杜広場～町内各地区
11	フレッシュグラウンド・ゴルフ	高鍋町グラウンド・ゴルフ協会	高鍋町	小丸河畔運動公園
12	ユニカール	宮崎県ユニカール協会	新富町	新富町体育館
13	ウォーキング	西米良村スポーツ協会	西米良村	西米良村中心部(屋外)
14	ミュージックレクリエーション	西都市レクリエーション協会		西米良村トレーニング施設等
15	ラジオ体操	門川町PTA協議会	門川町	門川町内3小学校(門川町立門川小学校・草川小学校・五十鈴小学校)
16	トレッキング	椎葉村教育委員会	椎葉村	扇山登山道
17	キャッチング・ザ・スティック	宮崎県レクリエーション協会	美郷町	美郷町北郷総合交流センター
18	ボッチャ	宮崎県レクリエーション協会		美郷町北郷総合交流センター
19	ラダーゲッター	宮崎県レクリエーション協会		美郷町北郷総合交流センター
20	フロアカーリング	五ヶ瀬町教育委員会	五ヶ瀬町	五ヶ瀬町総合公園Gパーク 五ヶ瀬ドーム

## 第８１回国民スポーツ大会・第２６回全国障害者スポーツ大会 募金・企業協賛基本方針

第８１回国民スポーツ大会及び第２６回全国障害者スポーツ大会（以下「大会」という。）を宮崎県で開催するにあたり、県民総参加型によるおもてなしの心あふれる大会の実現を目指すとともに、大会の周知と機運の醸成を図り、円滑な開催に資するため、県内外から幅広く協力を得て、次のとおり募金・企業協賛を実施する。

### １ 募金

すべての県民が大会にかかわる機会となる県民運動やボランティア活動、また、大会の開催を契機として、スポーツを生かした「未来のみやざき」づくりの推進を多くの方に支えていただくため、県内外の個人、企業及び団体を対象として寄附金を募るものとする。

### ２ 企業協賛

大会周知のための広報活動や大会の準備・運営を支えていただくため、県内外の企業・団体等を対象として、協賛金及び物品・役務等を募るものとする。

## 第２６回全国障害者スポーツ大会競技役員等養成基本計画

第２６回全国障害者スポーツ大会の競技運営に当たる競技役員等の養成については、「第８１回国民スポーツ大会・第２６回全国障害者スポーツ大会競技役員等編成基本方針」及び「第８１回国民スポーツ大会・第２６回全国障害者スポーツ大会競技役員等養成基本方針」に基づき、第２６回全国障害者スポーツ大会競技役員等養成基本計画を作成し、計画的かつ円滑な事業の推進を図る。

### １ 養成対象

競技役員（審判員・運営員）、競技補助員、競技会係員及び競技会補助員を養成の対象とする。

### ２ 業務分担

- （１）競技役員（審判員・運営員）及び競技補助員については、原則、競技団体がその養成を行う。
- （２）競技会係員及び競技会補助員については、県が関係団体と十分協議し、その養成を行う。
- （３）県は、競技団体及び会場地市町村と連携を図り、競技役員等の養成計画の推進に努める。

### ３ 養成方法

- （１）競技役員（審判員・運営員）については、以下の方法で養成する。
  - ・ 県内外の講師による県内講習会の実施
  - ・ 県外で開催される講習会等への派遣
- （２）競技補助員、競技会係員及び競技会補助員については、以下の方法で養成する。
  - ・ 県内外の講師による県内講習会の実施

#### 4 養成実施年次計画

競技役員等の養成実施年次計画は、次のとおりとする。

区分・内容			年 度							
			令和 3年 6年前	令和 4年 5年前	令和 5年 4年前	令和 6年 3年前	令和 7年 2年前	令和 8年 1年前	令和 9年 開催年	
競技役員	審判員	中央講習会等派遣 県内講習会		資格取得、資格維持、資質向上						
	運営員	要資格 運営員	中央講習会等派遣 県内講習会		資格取得、資格維持、資質向上					
		その他 運営員	中央講習会等派遣 県内講習会				養成、資質向上			
競技補助員		県内講習会				養成、資質向上				
競技会係員		県内講習会				養成				
競技会補助員		県内講習会				養成				

※ 養成実施年次計画は、事業の進捗状況をふまえて随時見直しをする。

## 第８１回国民スポーツ大会・第２６回全国障害者スポーツ大会 宿泊基本計画

第８１回国民スポーツ大会・第２６回全国障害者スポーツ大会宿泊基本方針に基づき、県、会場地市町村及び関係機関・団体等は、相互に緊密な連携を図り、第８１回国民スポーツ大会（以下「国スポ」という。）及び第２６回全国障害者スポーツ大会（以下「障スポ」という。）の宿泊業務を円滑に推進する。

### １ 配宿業務の実施

#### （１） 宿舎に関する調査の実施

[国スポ]

選手・監督、役員、視察員、報道員及びその他の関係者（以下「参加者」という。）の配宿計画の作成に資するため、県と市町村が連携し、宿舎に関する調査を実施する。

[障スポ]

参加者の配宿計画の作成に資するため、県は、宿舎に関する調査を実施する。

#### （２） 宿泊予定者数の把握

配宿計画の作成に必要な各都道府県の宿泊予定者数を把握するため、県は、各都道府県等への宿泊意向調査を実施する。

#### （３） 仮配宿計画の作成

[国スポ]

宿舎に関する調査、先催県の参加者の実績及び宿泊意向調査に基づき、県と会場地市町村が連携し、仮配宿計画（会場地市町村ごとに参加者をどの宿泊施設に割り振るかのシミュレーションを行い作成した計画をいう。以下同じ。）を作成する。

[障スポ]

宿舎に関する調査、先催県の参加者の実績および宿泊意向調査に基づき、県は、仮配宿計画を作成する。

#### （４） 宿泊施設の充足対策

[国スポ]

仮配宿計画において、会場地市町村内の旅館（旅館業法の許可を受けて営業を行う旅館、ホテル及び簡易宿所をいう。以下同じ。）のみでは参加者の収容が困難な場合は、会場地市町村が、会場地市町村内の旅館の客室提供の促進、近隣（原則として県内）市町村旅館の利用、公共施設等の転用及び民家の利用など、必要な充足対策を行う。

なお、充足対策が円滑に遂行できるよう、必要に応じ、県及び会場地市町村等による連絡会議を設置する。

[障スポ]

仮配宿計画において、会場地市町村内の旅館のみでは参加者の収容が困難な場合は、県は、広域配宿を行うなど必要な充足対策を行う。

#### （５） 配宿計画の作成

[国スポ]

県と会場地市町村は、仮配宿計画等に基づき、市町村ごとの宿泊人数を調整の上、配宿計画を作成する。

[障スポ]

県は、仮配宿計画等に基づき、市町村ごとの宿泊人数を調整の上、配宿計画を作成する。

#### (6) 宿泊環境の整備

[障スポ]

参加者が快適に宿泊できるよう、県は、必要に応じて、宿泊支援用具等を準備するなど、宿泊環境の整備に努める。

### 2 宿泊本部の設置

[国スポ]

宿泊申込み及び変更、取消しに関する一連の業務を迅速かつ正確に処理するため、県及び会場地市町村に宿泊本部を設置する。

[障スポ]

宿泊申込み及び変更、取消しに関する一連の業務を迅速かつ正確に処理するため、県に宿泊本部を設置する。

### 3 宿泊料金の決定

[国スポ]

参加者の宿泊料金については、先催県の事例も参考に、県が旅館等の関係団体との協議結果を踏まえ、公益財団法人日本スポーツ協会と協議し、公益財団法人日本スポーツ協会において決定する。

[障スポ]

参加者の宿泊料金については、国スポの宿泊料金を基本とし、旅館等の関係団体と協議し、県が決定する。

### 4 標準献立の作成

参加者に提供する食事は、安全・安心で栄養バランスに配慮するとともに、温暖な気候、豊かな自然に恵まれた宮崎県ならではの多彩な食文化と新鮮な農林水産物を生かした郷土色豊かなものを提供する。

また、選手が十分に活躍できるよう標準献立を作成するとともに、調理関係者等を対象に講習会を開催し、標準献立の普及に努める。

### 5 弁当の調達

[国スポ]

昼食弁当については、県及び会場地市町村が、必要に応じて調達斡旋を行う。

[障スポ]

昼食弁当については、県が、必要に応じて調達斡旋を行う。

### 6 その他

上記のほか、宿泊業務の実施に関して必要な事項については、別に定める。

## 第８１回国民スポーツ大会・第２６回全国障害者スポーツ大会 医事・衛生基本計画

第８１回国民スポーツ大会・第２６回全国障害者スポーツ大会医事・衛生基本方針に基づき、県、会場地市町村及び関係機関・団体等は、相互に緊密な連携を図り、医事・衛生業務を円滑に推進する。

### １ 医療救護対策

#### （１）救護所及び救護本部の設置

選手・監督、役員、視察員、報道員及びその他関係者並びに一般観覧者（以下「参加者等」という。）の傷病の発生に速やかかつ適切に対処するため、開・閉会式会場、競技会場等に救護所を設置する。

また、必要に応じ医療救護業務を統括するため、救護本部を設置する。

#### （２）傷病の発生時の対応等

傷病の予防に関する啓発及び発生時の患者への対応については、パンフレットの作成・配布等により、各都道府県、宿泊施設、医療機関等に周知徹底を図る。

### ２ 防疫対策

#### （１）防疫に関する知識の普及及び意識の啓発

参加者等の感染症の発生を予防し、そのまん延を防止するため、関係機関及び関係団体等の協力を得て、防疫に関する知識の普及及び意識のより一層の啓発を図る。

#### （２）健康診断の実施

参加者等の、特に消化器系感染症の発生予防のため、宿舎、弁当調製施設等の業務従事者を対象とした、保菌検査（検便）等の健康診断実施の励行に努める。

### ３ 食品衛生対策

#### （１）食品衛生に関する知識の普及及び意識の啓発

食品に起因する衛生上の危害を防止するため、宿舎及び食品取扱施設の営業者等に対し、食品衛生に関する知識の普及及び意識のより一層の啓発を図り、あわせて自主的な衛生管理の向上を促す。

#### （２）監視・指導の実施

宿舎や弁当調製施設など食品取扱施設を対象に、監視・指導を行う。

### ４ 環境衛生対策

#### （１）会場及び生活環境の美化

参加者等に清潔で快適な環境を提供するため、開・閉会式会場、競技・練習会場、河川・道路等公共の場所及び観光地等の清掃を実施するとともに、廃棄物の不法投棄の防止を図り、会場等の美化に努める。

#### （２）廃棄物の発生抑制及びリサイクルの推進

競技会場等における廃棄物の発生抑制に努めるとともに、分別収集を徹底し、可能な限りリサイクルを行う。



- (3) 宿舎の衛生対策  
宿泊者が快適に過ごせるよう、宿舎に対して必要な指導等を行い、宿舎の衛生対策に努める。
- (4) 飲料水の衛生対策  
安全な飲料水を確保するため、必要に応じて水質検査等を行い、飲料水の衛生対策に努める。
- (5) 衛生害虫等の駆除  
生活環境の衛生保持を図るため、必要に応じて衛生害虫等の駆除を行い、発生源対策に努める。
- (6) 動物の適正管理  
会場及び宿舎等の周辺における動物による危害防止を図るため、動物の適正管理等の対策に努める。
- (7) 受動喫煙防止対策  
望まない受動喫煙が生じないように、競技会場等における受動喫煙防止対策に努める。

## 5 馬事衛生対策

- (1) 防疫対策  
馬術競技出場馬の防疫に万全を期するため、関係機関・団体等の協力を得て、防疫検査や消毒、害虫駆除等の必要な防疫措置等を行い、伝染病の発生防止に努める。
- (2) 出場馬の健康管理  
出場馬の健康保持のため、健康検査や健康観察、装蹄等を実施し、傷病の発生に速やかに対応できる診療体制を整える。
- (3) 厩舎等の管理運営  
出場馬の円滑な入退厩、敷料等の確保や施設の衛生対策等、厩舎等の管理運営を適切に行う。

## 6 その他

上記のほか、医事・衛生業務の実施に関して必要な事項については、別に定める。

## 第８１回国民スポーツ大会・第２６回全国障害者スポーツ大会 輸送・交通基本計画

第８１回国民スポーツ大会・第２６回全国障害者スポーツ大会輸送・交通基本方針に基づき、県、会場地市町村、関係機関及び関係団体等は相互に緊密な連携を図り、第８１回国民スポーツ大会（以下「国スポ」という。）及び第２６回全国障害者スポーツ大会（以下「障スポ」という。）の輸送・交通業務を円滑に推進する。

### １ 輸送・交通業務の一般的事項

#### （１）輸送対象者

輸送対象者は以下のとおりとする。

##### ア 大会参加者

- ① 選手・監督（障スポにおいては選手。以下同じ。）
- ② 都道府県選手団本部役員（障スポにおいては役員。以下同じ。）
- ③ 大会役員
- ④ 競技会役員
- ⑤ 競技役員
- ⑥ 招待者
- ⑦ 報道関係者
- ⑧ 視察員
- ⑨ 式典出演者
- ⑩ 大会実施本部係員、大会補助員、大会協力者等
- ⑪ 競技会係員、競技会補助員、競技補助員、競技会協力者等
- ⑫ その他、県又は会場地市町村が必要と認めた者

##### イ 一般観覧者

#### （２）実施期間

##### [国スポ]

原則として開会式３日前から閉会式終了１日後までの間とする。ただし、競技の特殊事情から必要と認められる場合は、会場地市町村が別に期間を定める。

##### [障スポ]

原則として開会式２日前から閉会式終了１日後までの間とする。

#### （３）業務の範囲

ア 全国輸送、開・閉会式輸送、競技会場地輸送及びその他大会諸行事に直接関係する会場等の相互間の輸送とする。

イ 輸送対象者、車両、発着場所及び発着時刻を定め、計画的に行う輸送（以下「計画輸送」という。）は、原則として概ね２km未滿の距離は行わない。

ただし、地域の交通事情等を勘案し、県と会場地市町村が協議の上、必要があると認められる場合は、この限りではない。

## 2 全国輸送

### (1) 全国輸送計画の策定

県は、全国から来県する大会参加者の全国輸送計画を策定する。

なお、計画の策定にあたっては、各都道府県等に対する来会意向調査を実施する。

### (2) 全国輸送の範囲

[国スポ]

各都道府県出発地から宿舎の間とする。

[障スポ]

各都道府県出発地から指定乗降地（全国から来県する選手及び役員等に示す来県・離県の際に利用する駅等をいう。以下同じ。）の間とする。

### (3) 集合・解散の方法

大会参加者の全国輸送は、自由集合・自由解散（鉄道、航空機、路線バス等の公共交通機関又は自家用車等を利用して集合、解散することをいう。）とする。

なお、県は必要に応じて、列車の増発・増結、航空機の機体変更等座席の確保、その他の輸送上の便宜が図られるよう、関係機関及び関係団体等に要請する。

### (4) 指定下車駅及び指定乗降地の設定

[国スポ]

県が会場地市町村と協議の上、宿舎の最寄り駅等から1か所以上を指定下車駅として設定する。

[障スポ]

県が、来県の利便性、駅構内及び周辺バス乗降状況、宿舎及び競技会場地へのアクセス等を勘案し、指定乗降地を設定する。

### (5) 指定下車駅及び指定乗降地からの輸送

[国スポ]

指定下車駅と宿舎間の輸送は、輸送距離及び道路交通事情を勘案し、必要に応じて会場地市町村が行う。

[障スポ]

指定乗降地と宿舎間の輸送は、輸送距離、道路交通事情ならびに選手、役員等の参集方法を勘案し、県が行う。

### (6) 輸送案内

[国スポ]

県が主要拠点に設置する総合案内所及び会場地市町村が指定下車駅等に設置する案内所において行う。

[障スポ]

県が指定乗降地に設置する総合案内所において行う。

## 3 開・閉会式輸送

### (1) 開・閉会式輸送実施計画の策定

県は、式典に係る各種計画を十分に考慮し、開・閉会式輸送実施計画を策定する。

### (2) 開・閉会式輸送の範囲

[国スポ]

選手・監督、都道府県選手団本部役員等の指定集合地（計画バス輸送の起点・終点となる宿舎近くのバス乗降が可能な場所をいう。以下同じ。）と開・閉会式会場の相互間を範囲とし、原則として計画輸送とする。

[障スポ]

選手、役員等の宿舎又は指定集合地と開・閉会式会場及び競技会場の相互間を範囲とし、原則として計画輸送とする。

(3) 指定集合地の設定

選手・監督、都道府県選手団本部役員等の計画輸送を円滑に行うため、宿舎の分布、参加人員及び道路交通事情等を勘案し、県と会場地市町村が協議して指定集合地を設定する。

(4) 指定集合地と宿舎間の誘導

[国スポ]

指定集合地と宿舎が異なる場合は、指定集合地と宿舎間の誘導を会場地市町村が行い、指定集合地において県に引継ぎを行う。

(5) 計画輸送経路の設定

県は、輸送距離、所要時間及び道路交通事情等を勘案し、関係機関及び関係団体等と協議の上、計画輸送経路を設定する。

(6) 添乗員の配置

計画輸送バスの各車両には、乗降時の誘導、乗車人員の把握及び事故発生等の緊急時における措置のため、原則として係員が添乗する。

(7) 一般観覧者の輸送

ア 公共交通機関を最大限に活用するとともに、主要鉄道駅及び臨時駐車場等からのシャトルバスの運行など必要な措置を講じて、円滑な輸送に努める。

イ 自家用車での来場は、原則として認めない。ただし、開・閉会式会場の車椅子利用者等の輸送については、別途配慮する。

(8) 車両許可証の交付

会場周辺に乗り入れを認める車両は、一般車両と容易に区別ができるように別に定める許可証を交付する。

## 4 競技会場地輸送

(1) 会場地市町村輸送・交通業務指針の策定

[国スポ]

会場地市町村の競技会場地輸送業務を推進するため、県は、会場地市町村輸送・交通業務指針を示し、業務の円滑な準備、運営に努める。

(2) 競技会場地輸送計画の策定

[国スポ]

会場地市町村輸送・交通業務指針に基づき、会場地市町村が競技会場地輸送計画を策定する。同一の競技が2市町村以上の会場地で行われる場合の選手・監督、都道府県選手団本部役員等の輸送は、関係市町村が協議の上、実施する。

[障スポ]

会場地市町村と調整を図り、県が競技会場地輸送計画を策定する。

## 5 円滑な輸送の実施

(1) 車両の確保

県及び会場地市町村は、関係機関及び関係団体等の協力を得て、必要なバス及びタクシー等の車両の確保に努める。

なお、県は、緊急時に備えた予備車も含め、開・閉会式輸送及び競技会場地輸送に必要な車両台数を把握し、会場地市町村と協議の上、必要に応じて関係機関及び関係団体等に車両確保の協力を要請する。

(2) 公共交通機関の利用促進

県及び会場地市町村は、鉄道及び路線バスの増便・増発を要請するなど、関係機関及び関係団体等の協力を得て必要な輸送力の確保に努め、公共交通機関の利用促進を図る。

(3) 駐車場の確保

県及び会場地市町村は、道路交通事情や大会参加者及び一般観覧者の車両台数を勘案し、関係機関及び関係団体等の協力を得て駐車場の確保に努め、その効率的な利用を図る。

(4) 交通安全対策

県及び会場地市町村は、会場周辺における交通の安全確保と円滑な輸送を図るため、関係機関及び関係団体等の協力を得て、駐車場及び乗降場における車両の誘導や交通規制等の必要な対策を講じるものとする。

なお、交通安全対策の実施にあたっては、地域住民等への広報活動を行い、協力を要請するとともに、交通案内標識、案内板等の設置及び各種広報媒体の積極的な活用により、円滑な通行を確保する。

(5) 実施に向けた取組

県は、各種調査を実施して、必要となる輸送力や輸送体制及び課題を把握し、解決に向けた対応策を講じるなど、関係機関及び関係団体等の協力を得て、円滑な輸送が実施できるように努める。

## 6 輸送本部の設置

県は、輸送・交通業務を円滑に遂行するため、輸送本部を設置する。

## 7 その他

上記のほか、輸送・交通業務に関して必要な事項については別に定める。

## 第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会 宮崎県準備委員会専門委員会規程改正

第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会宮崎県準備委員会専門委員会規程を次のとおり改正する。

### 1 改正の理由

第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会の開催準備を効率的に推進するため、宿泊・衛生専門委員会を「宿泊・衛生専門委員会」、「医療救護専門委員会」及び「馬事衛生専門委員会」に再編、施設整備専門委員会を「総務企画専門委員会」に統合し、その他所要の改正を行う。

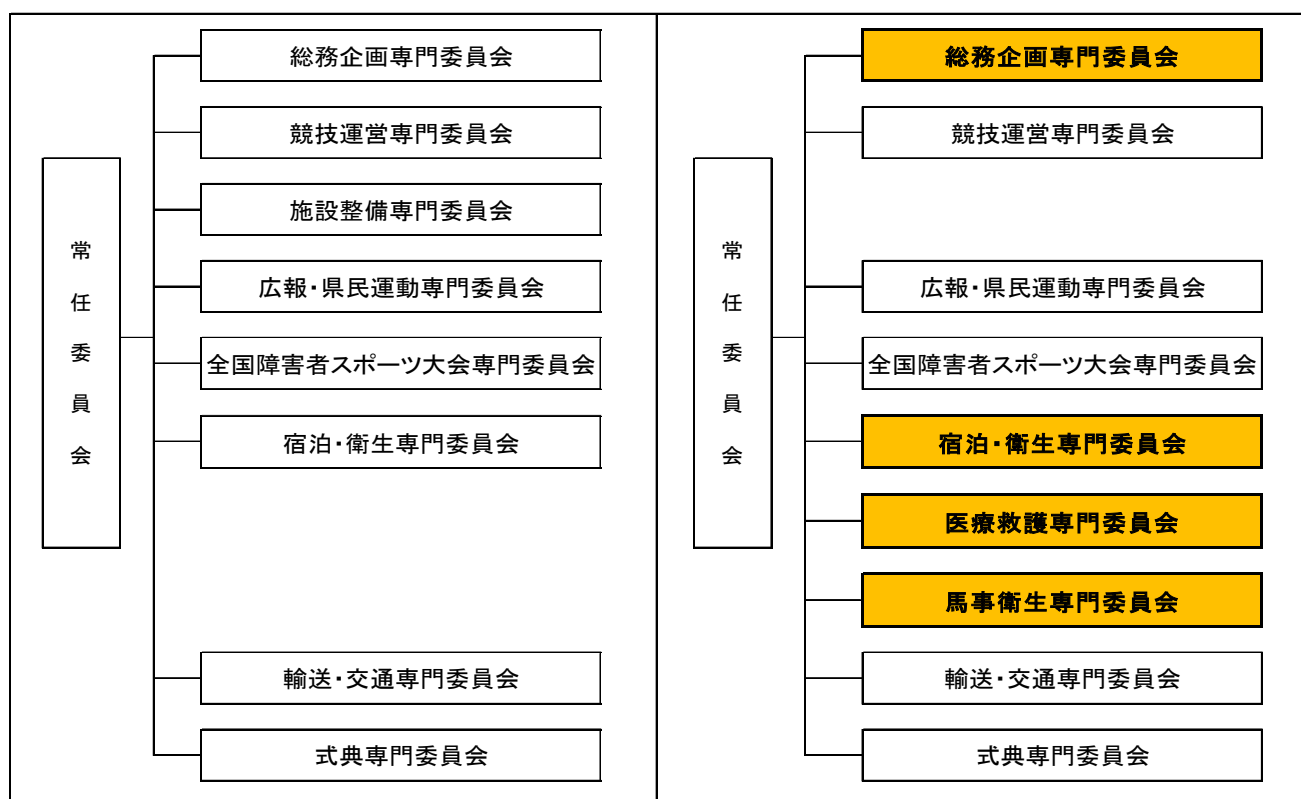
### 2 改正の内容

別紙のとおり

#### <参考> 宮崎県準備委員会 構成図

< 現行 >

< 改正後 >



## 第 8 1 回国民スポーツ大会・第 2 6 回全国障害者スポーツ大会 宮崎県準備委員会専門委員会規程

(趣旨)

第 1 条 この規程は、第 8 1 回国民スポーツ大会・第 2 6 回全国障害者スポーツ大会宮崎県準備委員会会則第 1 4 条第 3 項の規定に基づき、専門委員会（以下「委員会」という。）の組織及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(委員会の種類等)

第 2 条 委員会の種類並びに常任委員会からの付託事項及び委任事項は、別表のとおりとする。

(役員)

第 3 条 委員会に次の役員を置く。

(1) 委員長 1 名

(2) 副委員長 1 名

2 委員長及び副委員長は、第 8 1 回国民スポーツ大会・第 2 6 回全国障害者スポーツ大会宮崎県準備委員会会長(以下「会長」という。)が委嘱する。

3 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第 4 条 委員会は、必要に応じて委員長が招集し、委員長が議長となる。

2 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

3 委員長は、必要があるときは、委員以外の者の出席を求め、その意見又は説明を聴くことができる。

(部会)

第 5 条 委員会は、運営上必要があるときは、部会を設けることができる。

2 部会の委員は、会長が委嘱する。

3 部会に関する事項は、委員長が定める。

(委任)

第 6 条 この規程に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が会長の承認を得て別に定める。

附 則

この規程は、平成 2 9 年 1 0 月 3 0 日から施行する。

附 則

この規程は、平成 3 0 年 7 月 9 日から施行する。

附 則

この規程は、令和元年 7 月 1 日から施行する。

附 則

この規程は、令和 2 年 7 月 6 日から施行する。

附 則

この規程は、令和 3 年 2 月 1 5 日から施行する。

附 則

この規程は、令和 4 年 2 月 1 4 日から施行する。

別表（第2条関係）

委員会名	付託事項	委任事項
総務企画専門委員会	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 総合的な計画の立案に関すること。</li> <li>2 会場地選定に関すること（デモンストレーションスポーツ、オープン競技を除く）。</li> <li>3 県及び会場地市町村の業務分担に関すること。</li> <li>4 <u>競技施設、開・閉会式会場及び関連施設の基本的事項に関すること。</u></li> <li>5 他の専門委員会に属さない重要な事項に関すること。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 総合的な計画の推進に関すること。</li> <li>2 文化プログラムに関すること。</li> <li>3 <u>競技施設、開・閉会式会場及び関連施設に関すること。</u></li> <li>4 他の専門委員会に属さない事項に関すること。</li> </ol>
競技運営専門委員会	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 競技運営等の基本的事項に関すること。</li> <li>2 競技運営に係る計画の立案に関すること。</li> <li>3 競技用具の整備計画の事項に関すること。</li> <li>4 デモンストレーションスポーツの実施競技及び会場地市町村の選定に関すること。</li> <li>5 その他の競技運営に係る重要な事項に関すること。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 競技運営に係る計画の推進に関すること。</li> <li>2 競技役員等の養成及び編成に関すること。</li> <li>3 競技用具整備の推進に関すること。</li> <li>4 デモンストレーションスポーツに関すること（実施競技及び会場地市町村選定を除く）。</li> <li>5 リハーサル大会に関すること。</li> <li>6 競技記録に関すること。</li> <li>7 その他競技運営に関すること。</li> </ol>
広報・県民運動専門委員会	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 広報の基本的事項に関すること。</li> <li>2 県民運動の基本的事項に関すること。</li> <li>3 その他広報及び県民運動に係る重要な事項に関すること。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 広報及び啓発の実施に関すること。</li> <li>2 県民運動の推進に関すること。</li> <li>3 愛称・スローガン、マスコット等に関すること。</li> <li>4 報道機関との調整に関すること。</li> <li>5 記録映像及び記録写真に関すること。</li> <li>6 その他広報及び県民運動に関すること。</li> </ol>
全国障害者スポーツ大会専門委員会	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 全国障害者スポーツ大会の競技運営に係る計画の立案に関すること。</li> <li>2 オープン競技の実施競技及び会場地市町村の選定に関すること。</li> <li>3 その他全国障害者スポーツ大会に係る重要な事項に関すること。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 全国障害者スポーツ大会の競技運営に係る計画の推進に関すること。</li> <li>2 その他全国障害者スポーツ大会に関すること（他の専門委員会の委任事項は除く）。</li> </ol>



委員会名	付託事項	委任事項
宿泊・衛生専門委員会	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 <u>宿泊及び衛生の基本的事項に関すること。</u></li> <li>2 <u>その他宿泊及び衛生に係る重要な事項に関すること。</u></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 <u>宿泊及び衛生に係る計画の推進に関すること。</u></li> <li>2 <u>その他宿泊及び衛生に係る事項の推進に関すること。</u></li> </ol>
医療救護専門委員会	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 <u>医療救護の基本的事項に関すること。</u></li> <li>2 <u>その他医療救護に係る重要な事項に関すること。</u></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 <u>医療救護に係る計画の推進に関すること。</u></li> <li>2 <u>その他医療救護に係る事項の推進に関すること。</u></li> </ol>
馬事衛生専門委員会	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 <u>馬事衛生の基本的事項に関すること。</u></li> <li>2 <u>その他馬事衛生に係る重要な事項に関すること。</u></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 <u>馬事衛生に係る計画の推進に関すること。</u></li> <li>2 <u>その他馬事衛生に係る事項の推進に関すること。</u></li> </ol>
輸送・交通専門委員会	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 輸送及び交通の基本的事項に関すること。</li> <li>2 その他輸送・交通に係る重要な事項に関すること。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 全国輸送に関すること。</li> <li>2 開・閉会式の輸送に関すること。</li> <li>3 競技会場の輸送に関すること。</li> <li>4 その他輸送及び交通に関すること。</li> </ol>
式典専門委員会	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 式典の基本的事項に関すること。</li> <li>2 その他式典に係る重要な事項に関すること。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 開・閉会式の企画及び運営に関すること。</li> <li>2 式典音楽に関すること。</li> <li>3 式典演技に関すること。</li> <li>4 大会旗・<u>炬火イベント</u>に関すること。</li> <li>5 その他式典に関すること。</li> </ol>

## 第８１回国民スポーツ大会・第２６回全国障害者スポーツ大会 基本方針等の改正

### １ 改正理由

県準備委員会の各規程における表記を統一するため、以下のとおり所要の改正を行うもの。

### ２ 改正内容

- (１) 「公益財団法人宮崎県体育協会」を「公益財団法人宮崎県スポーツ協会」に改めるほか、デモンストレーションスポーツにおける実施競技の表記を統一する。

#### 【対象規定】

- ① 第８１回国民スポーツ大会実施競技選択基本方針
- ② 第８１回国民スポーツ大会デモンストレーションスポーツ実施基本方針

- (２) 「県準備（実行）委員会」または「宮崎県準備委員会」を「県」に改め、「会場地市町村準備（実行）委員会」を「会場地市町村」に改める。

#### 【対象規定】

- ① 第８１回国民スポーツ大会競技役員等編成基本方針
- ② 第８１回国民スポーツ大会・第２６回全国障害者スポーツ大会宿泊基本方針
- ③ 第８１回国民スポーツ大会・第２６回全国障害者スポーツ大会手話要約・筆記ボランティアの養成について

- (３) 「料金」を「宿泊料金」に改める。

#### 【対象規定】

- ① 第８１回国民スポーツ大会・第２６回全国障害者スポーツ大会宿泊基本方針

## 第 8 1 回国民スポーツ大会実施競技選択基本方針

第 8 1 回国民スポーツ大会で実施する競技は、「国民体育大会開催基準要項及び同細則（公益財団法人日本スポーツ協会）」に定められている正式競技及び特別競技のほか、本県のスポーツの現状及び大会後におけるスポーツの普及・振興を考慮しながら、次のとおり選択する。

- 1 公開競技は、綱引、ゲートボール、武術太極拳、パワーリフティング、グラウンド・ゴルフ、バウンドテニス、エアロビックの 7 競技のうち、中央競技団体等と協議の上、実施競技を選択する。
- 2 デモンストレーションスポーツは、正式競技、特別競技及び公開競技として選択されない競技のうち、公益財団法人宮崎県スポーツ協会（以下、「県スポ協」という。）に加盟する競技団体の競技又は県スポ協が推薦する競技・レクリエーションの中から、市町村の希望や競技団体の意向を踏まえ、関係機関・団体との協議の上、実施競技を選択する。

## 第81回国民スポーツ大会デモンストレーションスポーツ実施基本方針

第81回国民スポーツ大会（以下「大会」という。）において実施するデモンストレーションスポーツ（以下「デモスポ」という。）は、公益財団法人日本スポーツ協会の定める国民体育大会開催基準要項及び同細則、国民体育大会デモンストレーションスポーツ実施基準並びに第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会開催基本方針に基づき、次の方針により実施する。

### 1 実施目的

- (1) デモスポの実施により、県民の大会への参加機会をより多く設けるとともに、県民一人ひとりがスポーツを通じた健康増進や生きがいづくりに取り組み、スポーツの喜びや楽しさを享受できる大会を目指す。
- (2) デモスポへの参加を通じて、世代間や地域間の交流の輪を広げ、スポーツの拠点づくりや地域活性化、スポーツ文化の醸成、さらには「スポーツランドみやざき」の全県展開などに取り組み、スポーツを生かした「未来のみやざき」づくりを目指す。

### 2 実施競技の実施

競技は、次の事項について総合的に検討し、実施する。

- (1) 正式競技、特別競技、公開競技以外の競技で公益財団法人宮崎県スポーツ協会に加盟する競技団体の競技又は推薦する競技・レクリエーションであること。
- (2) 広く県民に普及していること、又は普及する見込みがあること。
- (3) 競技団体の組織が整備されており、大会運営能力があること。
- (4) 原則として既存施設での開催が可能であること。
- (5) 市町村及び競技団体の開催希望があること。

### 3 会場地市町村の選定

会場地は、第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会会場地市町村選定基本方針に基づき、次の事項について総合的に検討し、選定する。

- (1) 実施するデモスポの普及・振興を推進する市町村であること。
- (2) 実施するデモスポの開催に必要な競技施設を有する市町村であること。

### 4 実施方法、実施時期及び期間

- (1) 実施方法及びその他の必要な事項は、別に定める。
- (2) 実施時期は、当該大会開催年度の4月1日から大会閉会までの期間とする。ただし、総合開・閉会式当日は除くものとする。
- (3) 実施期間は、原則として1日とする。

### 5 業務分担及び経費負担

業務分担及び経費負担は、第81回国民スポーツ大会県及び会場地市町村の業務分担・経費負担基本方針の定めるところによる。

## 第 8 1 回国民スポーツ大会・第 2 6 回全国障害者スポーツ大会 競技役員等編成基本方針

第 8 1 回国民スポーツ大会・第 2 6 回全国障害者スポーツ大会（以下「大会」という。）における競技役員等の編成は、大会における競技会の運営が円滑に行われるよう、次の基本方針に基づき実施する。

### 1 基本方針

- (1) 競技役員等の編成は、公益財団法人日本スポーツ協会の定める「国民体育大会開催基準要項」（以下「要項」という。）及び同細則並びに「国民体育大会各競技会開催にあたる競技役員編成基準」に基づき、**県**が、**会場地市町村**及び**県・中央競技団体**と十分協議して行うこととする。
- (2) 競技役員等の編成は、1 人 1 競技を原則として、県及び地域スポーツの普及・振興を図るため、できる限り県内役員とし、競技団体及び会場地市町村の実情に即し、必要最低限の人数により最大の効果をあげることができるよう適正な配置を行うこととする。
- (3) 競技役員等の編成は、競技団体及び会場地市町村関係者のみならず、広く県民の積極的な参加と協力が得られるよう配慮する。

### 2 競技役員等の種類、定義及び編成方法並びに業務内容

- (1) 競技役員等の種類、定義及び編成方法並びに業務内容は、別表のとおりとする。
- (2) 競技役員等の編成案は、**会場地市町村**が競技団体等と協議の上作成し、**県**において決定する。

### 3 競技役員等の調整

競技役員等の編成に当たり、重複して競技役員等（監督、コーチ及び選手を含む）となる可能性がある場合は、原則として次により関係者が協議して調整する。

- (1) 監督、コーチ及び選手並びに競技役員等の重複については、監督、コーチ及び選手を優先する。
- (2) 2 競技以上にわたる競技役員等の重複については、その業務内容により、関係者が協議して調整する。
- (3) 同一競技における競技役員等の重複については、その業務内容により認める。
- (4) 開・閉会式及び集団演技関係役員と競技役員等の重複については、その業務内容により認める。

【別表】 競技役員等の種類、定義及び編成方法並びに業務内容

	役職名	定義	編成方法	業務内容
競技会運営 (試合等)	①競技会役員	要項第23項第2号の規定に該当する者	名誉会長、会長、副会長、顧問、参与、委員長、副委員長及び委員	—
	②競技役員			
	審判員	競技の審判に携わる者	○原則として、県内有資格者 ○必要に応じて中央及び近県競技団体関係者を含める。	総括、総務、運営、審判、記録、出発、監察、放送、召集、掲示、進行、報道、表彰、救護、得点掲示、会場、記録送受信、総合成績計算 等
	運営員	競技会の運営に携わる者(審判員を除く。)	○原則として、県競技団体関係者と会場地市町村関係者等 ○必要に応じて中央及び近県競技団体関係者を含める。	
③競技補助員	競技役員の仕事補助に携わる者	会場地市町村及び周辺市町村に在住する当該競技関係者	競技役員の仕事補助	
競技会場運営	①競技会係員	宿泊・輸送・歓迎・駐車場等の競技会を支援する間接的な業務に携わる者	会場地市町村関係者等	総括、総務、接待、宿泊、輸送、警備、駐車場、入場券販売、施設管理、会場美化、練習会場、会場整理、プログラム販売、受付案内、弁当、等
	②競技会補助員	競技会係員の仕事補助に携わる者	会場地市町村及び周辺市町村に在住する者	競技会係員の仕事補助

注) 競技役員のうち、競技役員、競技補助員、競技会係員及び競技会補助員の想定される業務内容である。

## 第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会 宿泊基本方針

第81回国民スポーツ大会（以下「国スポ」という。）及び第26回全国障害者スポーツ大会（以下「障スポ」という。）に参加する選手・監督、役員、視察員、報道員及びその他関係者（以下「参加者」という。）の宿泊及び食事については、国スポ及び障スポ（以下「大会」という。）の参加者がそれぞれの分野で十分な活躍ができるよう、おもてなしの心で温かく迎えるとともに、宮崎の多彩な魅力を全国へ発信するため、次の方針に基づき実施する。

### 1 宿 舎

- (1) 参加者の宿舎は、原則として、会場地市町村内の旅館（旅館業法の許可を受けて営業を行う旅館、ホテル及び簡易宿所をいう。以下同じ。）を利用する。
- (2) 会場地市町村内の旅館で参加者の収容が困難な場合は、その地域の実情に応じ、関係機関・団体等と協議の上、公共施設、民家等及び近隣市町村（原則として県内）の旅館等を利用する。
- (3) 風紀上、衛生上及び安全対策上等の理由により、支障があると認められる施設は宿舎として利用しない。

### 2 配 宿

- (1) 国スポにおける選手・監督及び競技会に関わる役員（以下「選手・監督等」という。）の配宿は、競技会場及び練習会場までの交通状況等を考慮し、会場地市町村が行う。ただし、近隣市町村（原則として県内）の旅館等に配宿する場合及び選手・監督等を除く参加者の配宿は、県と会場地市町村が協議して行う。障スポ参加者の配宿については、県が行う。
- (2) 大会の選手・監督の宿舎は、都道府県別、競技別、競技種別及び男女別を考慮して配宿する。
- (3) 役員、視察員、報道員等の宿舎は、原則として、選手・監督の宿舎とは別にする。
- (4) 障スポ参加者にとって、利用しやすい宿泊施設に配宿するよう努める。

### 3 宿泊料金

国スポ参加者の宿泊料金は、県及び旅館等の関係団体との協議を経て、公益財団法人日本スポーツ協会において決定する。

障スポ参加者の宿泊料金は、国スポ宿泊料金を基本とし、県が決定する。

### 4 食 事

参加者に提供する食事は、安全・安心で栄養バランスに配慮するとともに、温暖な気候、豊かな自然に恵まれた宮崎県ならではの多彩な食文化と新鮮な農林水産物を生かした郷土色豊かなものを提供する。

## 第 8 1 回国民スポーツ大会・第 2 6 回全国障害者スポーツ大会 手話・要約筆記ボランティア養成について

第 8 1 回国民スポーツ大会・第 2 6 回全国障害者スポーツ大会に参加する選手・監督、役員、視察員、報道員、その他の関係者（以下「大会参加者」という。）及び一般観覧者に分かりやすい情報提供を行い、聴覚障がいのある参加者等への情報保障を図るため、次の方針により手話・要約筆記ボランティアを養成するものとする。

### 1 手話・要約筆記ボランティア養成基本方針

- (1) 手話・要約筆記ボランティアの養成は、**県**が、会場地市町村、障がい者関係団体等の協力を得ながら行う。
- (2) 手話・要約筆記ボランティアは、1 人 1 業務を原則とし、県民の障がいへの理解を深めるため、できる限り県内において養成するものとし、配慮が必要な参加者等に適切な対応を取ることができるよう配置する。
- (3) 手話・要約筆記ボランティアの養成にあたっては、障がいのある人も無い人も広く県民の積極的な参加と協力が得られるよう配慮する。

### 2 手話・要約筆記ボランティアの定義

手話・要約筆記ボランティアは、以下に定義する業務に従事するボランティアをいう。

ボランティア種別	業務内容	人数 (想定)
手話	手話による情報支援及びコミュニケーションの保障	400人
要約筆記 (手書き)	ノートテイクやホワイトボードを使用した情報支援	150人
要約筆記 (PC)	パソコンに入力したデータ情報による情報支援	50人

### 3 養成計画

手話・要約筆記ボランティアは、以下の計画により養成する。

2021 年度 (R3)	2022 年度 (R4)	2023 年度 (R5)	2024 年度 (R6)	2025 年度 (R7)	2026 年度 (R8)	2027 年度 (R9)
【開催 6 年前】	【開催 5 年前】	【開催 4 年前】	【開催 3 年前】	【開催 2 年前】	【開催 1 年前】	【開催年】
(A) 【大会に向けて新規養成するもの】						
基本方針策定	指導者・リーダー養成 ・カリキュラム、養成テスト検討 ・カリキュラム、養成テスト作成			配置計画策定	リハール大会 (障スポ)	
普及啓発 ・研修会開催 ・出前講座実施 等			募集・登録	養成	リハール大会 (国スポ)	国スポ・障スポ
先催大会視察						
(B) 【障がい福祉課所管事業】						
手話奉仕員等養成, 要約筆記者養成						



## 第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会 開催準備総合計画改正

第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会開催準備総合計画を次のとおり改正する。

### 1 改正の理由

第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会宮崎県準備委員会専門委員会組織の再編・統合に伴い、計画全般を見直したため。

### 2 改正の内容

別紙のとおり

第 8 1 回国民スポーツ大会・第 2 6 回全国障害者スポーツ大会開催準備総合計画 [第 4 次] 改正

①	年 度	平成 2 9 年度	平成 3 0 年度	令和元年度	令和 2 年度	令和 3 年度	
	西 暦	2017	2018	2019	2020	2021	
	逆 年	(開催 1 0 年前)	(開催 9 年前)	(開催 8 年前)	(開催 7 年前)	(開催 6 年前)	
	開 催 県	愛媛県	福井県	茨城県	鹿児島県 (中止)	三重県 (中止)	
②	開催手続	開催内々定				県議会開催決議(R4.2)	
		開催要望書提出 (平成27年4月17日)			中央競技団体 正規視察		
③ 県準備委員会 (実行委員会)	組 織	準備委員会		国スポ・障スポ準備委員会			
		総 会					
		常任委員会					
		総務企画専門委員会	広報・県民運動専門委員会	全国障害者スポーツ大会 専門委員会	宿泊・衛生専門委員会	医療救護専門委員会	
		競技運営専門委員会			輸送・交通専門委員会	馬事衛生専門委員会	
		施設整備専門委員会			式典専門委員会		
	必要に応じて各専門委員会内に部会を						
	全体計画		開催基本方針等		開催基本構想策定		
			開催準備総合計画		開催準備総合計画 (2 次)	開催準備総合計画 (3 次)	
	総務企画	会場地選定	会場都市町村選定基本方針	【国スポ】正式競技、特別競技、公開競技、 開・閉会式 会場都市町村選定 (数次)			開・閉会式
		経費負担	会場都市町村の 業務分担・経費負担基本方針	県及び会場都市町村の 業務分担・経費負担細目			
		文化プログラム	競技団体及び市町村への意向調査・ヒアリング				
		行幸啓関係 総合案内					
	募 金 ・ 協 賛					募金・企業協賛基本方針	
	競 技 ・ 式 典						
	会 場 情 報 通 信						
	競技運営	競技運営	競技役員等養成基本計画 競技役員等編成基本方針 競技役員等養成基本方針	競技運営基本方針	競技役員等養成事業 公開競技実施基本方針 デモンストレーション スポーツ実施基本方針	デモンストレーションスポーツ実施競技・会場選定 ●●	
		競技用具		競技用具整備基本方針		競技用具整備要項	競技用具整備計画
広報県民運動	広 報		広報基本方針・基本計画 マスコットキャラクター、愛称・スローガン募集・決定			広報	
	県 民 運 動			県民運動基本方針			
全国障害者スポーツ大会	競技運営				会場選定の進め方	正式競技 (会場選定)	
施設整備	競 技 ・ 式 典 会 場	競技施設整備基本方針	競技施設基準 競技施設整備調査			競技施設整備計画	
	情 報 通 信						
宿泊衛生	宿 泊				宿泊基本方針	宿泊基本計画	
	食 品 衛 生 環 境 衛 生				医事・衛生基本方針	医事・衛生基本計画	
輸送交通	輸 送 ・ 交 通				輸送・交通基本方針	輸送・交通基本計画	
式典	開・閉会式等 式 典						
医療救護	医 療 救 護 防 疫						
馬事衛生	馬 事 衛 生						
警備消防防災	警 備 ・ 消 防						
④ 準備組織等	市町村	市町村担当者会議					
	競技団体	競技団体担当者会議	競技運営計画・ 競技役員等養成計画の作成				

令和4年度 2022 (開催5年前) 栃木県	令和5年度 2023 (開催4年前) [特別大会] 鹿児島県	令和6年度 2024 (開催3年前) 佐賀県	令和7年度 2025 (開催2年前) 滋賀県	令和8年度 2026 (開催1年前) 青森県	令和9年度 2027 (開催年) 宮崎県
開催内定 開催申請書提出 (文部科学省・日スポ協)		開催決定・会期決定 文部科学省・日スポ協 総合視察 実行委員会		国スポリハーサル大会	障スポリハーサル大会
警備・消防・防災専門委員会 設置					
開催準備総合計画(4次)		開催準備総合計画(5次)			大会報告書
【障スポ】正式競技 会場地市町村選定(数次)					
文化プログラム基本方針	文化プログラム事業募集等(実施要項、募集、登録等)				文化プログラムの実施
		警備基本方針・基本計画	警衛等実施計画、日程等調整		日程最終調整
		総合案内基本方針	総合案内準備の推進		総合案内
募金基本計画	募金活動の推進				
	企業協賛活動の推進				
競技施設整備計画	競技施設及び式典会場整備の推進				
		会場管理基本方針	会場管理基本計画	会場管理体制の整備	
	情報通信基本方針	情報通信基本計画	情報通信システムの調整		情報通信本部
				競技役員等編成	総監督会議
記録業務基本方針		記録関係業務基本計画			記録本部
		競技日程決定		リハーサル大会実施本部	総合・競技別 プログラム
			競技用具整備の推進		
活動の推進(ホームページ、広報誌、ポスター、懸垂幕、横断幕、記録映像等)					
イメージソング等					
開催内定イベント		開催決定イベント		開催1年前イベント	
県民運動基本計画	県民運動の推進(各種媒体の作成及び配布、花いっぱい運動等の実施団体の支援など)				全国報道者会議 報道本部
	ボランティア(大会運営等)の募集・養成				
オープン競技実施基本方針	オープン競技 実施競技・会場選定			競技用具整備	大会実施本部
競技役員等(障スポ特有種目)の養成・ボランティア(情報支援、選手団サポート)募集・養成等					
宿泊施設等基礎調査	宿泊準備の推進(総合配宿計画、宿泊施設充足対策、宿泊料金等)			宿泊要項	情報通信本部 宿泊本部
	● 食事の提供準備の推進、弁当の提供準備の推進				
	● 食品衛生対策の推進				
	● 環境衛生対策の推進				
輸送・交通基礎調査	輸送・交通総合調査				
輸送・交通業務指針		全国輸送計画・会場輸送調整			
			開・閉会式輸送実施計画		輸送本部
			交通規制計画		
式典基本方針	式典基本計画		式典実施計画		式典本部
式典基本構想	式典準備の推進(式典演技、式典音楽、炬火イベント、リハーサル等)				
	● 医療救護対策の推進・防疫対策の推進				救護本部・救護所
	● 馬事衛生対策の推進				馬事衛生対策本部
警備・消防防災基本方針	警備・消防防災基本計画				警備本部
	警備・消防・防災準備の推進(関係機関との協力体制構築、業務指針、マニュアル等の作成など)				消防・防災本部
会場地市町村国スポ・障スポ 準備委員会(随時設置)		会場地市町村国スポ・障スポ 実行委員会			市町村競技会実施本部
競技役員等養成の推進					

第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会

リハーサル大会(障スポ)

## 第81回国民スポーツ大会正式競技開催予定施設の変更

第81回国民スポーツ大会正式競技会場地市町村第1次選定（平成30年7月9日 第2回常任委員会決定）において選定したソフトボール競技（少年男子種別・少年女子種別）の開催予定施設を以下のとおり変更する。

## 1 国民スポーツ大会正式競技

競技	種別	市町村	開催予定施設変更	
			変更前	変更後
ソフトボール	少年男子 少年女子	日向市	お倉ヶ浜総合公園野球場 お倉ヶ浜総合公園広場	お倉ヶ浜総合公園野球場 お倉ヶ浜総合公園運動広場 お倉ヶ浜総合公園第2多目的広場

## 第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会 募金基本計画

第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会の募金については、「第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会募金・企業協賛基本方針」に基づき、次のとおり推進する。

### 1 募金の名称

募金の名称は、「日本のひなた宮崎国スポ・障スポ募金」（以下「募金」という。）とする。

### 2 募金の種類

#### (1) 個人募金

広報紙、各種メディア、リーフレット等を活用し、広く県民に募金を呼びかける。

#### (2) 職場・職域募金

企業・団体等に勤務する個人に対し、職場単位の募金を呼びかける。

#### (3) 募金箱募金

各施設等に募金箱を設置し、募金を呼びかける。

#### (4) イベント募金

各種イベントと連携し、募金を呼びかける。

#### (5) 企業・団体募金

企業協賛と併せて、企業・団体による募金を呼びかける。

#### (6) グッズ販売募金

マスコットキャラクターを活用した各種グッズを販売し、その売上げを募金に充当する。

### 3 募金の期間

募金の期間は、令和5年8月1日から両大会の終了する日の属する月の末日までとする。

### 4 募金の対象者

募金の対象者は、県内外の個人、団体及び企業とする。

### 5 募金の受入れ

募金の受入れは、県が行うものとする。

### 6 募金の使途

募金は、両大会のボランティア活動をはじめとした県民運動などの大会運営やスポーツを活かした「未来のみやざき」づくりの推進のために活用する。

7 寄附者に対する謝意表明

一定額以上の寄附者に対しては、別に定めるところにより謝意表明を実施する。

8 その他

(1) 県は、市町村及び競技団体と協力して、募金活動を推進する。

(2) この基本計画に定めるもののほか、募金の推進に必要な事項は、別に定める。

募金・企業協賛スケジュール

年度 西暦	R3 2021年	R4 2022年	R5 2023年	R6 2024年	R7 2025年	R8 2026年	R9 2027年
開催まで	開催6年前	開催5年前 (開催内定)	開催4年前	開催3年前 (開催決定)	開催2年前	開催1年前	開催年
国体(国スポ) 開催地	三重	栃木	鹿児島	佐賀	滋賀	青森	宮崎
募金	<ul style="list-style-type: none"> <li>募金趣意書</li> <li>募金謝意表明実施要領</li> <li>募金箱設置要領</li> <li>募金領収書取扱要領</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>【募金に係る活動準備】</li> <li>募金リーフレット作成</li> <li>募金箱作成</li> <li>寄附専用納付書作成(金封筒開用)</li> <li>寄附返礼グッズの製作</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>募金箱の設置</li> <li>様々な募金活動の展開(個人募金、募金箱募金、企業・団体募金等)</li> <li>県広報紙やインターネット等の各種媒体での広報</li> <li>募金グッズの製作・販売</li> <li>謝意表明(感謝状や記念品の贈呈、銘板に氏名記載等)の実施</li> <li>企業訪問やイベント等による協力依頼</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「国民体育大会企業協賛に関するガイドライン」に基づき、日本スポーツ協会と協議</li> <li>企業協賛制度の構築</li> <li>企業協賛の開始</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>経済団体等への依頼</li> <li>企業訪問やイベント等での協力依頼</li> <li>協賛特典の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>企業協賛基本計画</li> <li>募金基本計画</li> <li>募金・企業協賛基本方針</li> <li>募金・企業協賛に係る税務上の取扱いの確認</li> </ul>	<p>第26回全国障害者スポーツ大会・第81回国民スポーツ大会</p>
企業協賛	<ul style="list-style-type: none"> <li>募金・企業協賛基本方針</li> <li>募金・企業協賛に係る税務上の取扱いの確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>企業協賛基本計画</li> <li>【企業協賛に係る活動準備】</li> <li>協賛金受け入れ手続き検討</li> <li>関係規程整備</li> <li>企業訪問計画作成</li> <li>日本スポーツ協会との調整</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>企業協賛基本計画</li> <li>【企業協賛に係る活動準備】</li> <li>協賛金受け入れ手続き検討</li> <li>関係規程整備</li> <li>企業訪問計画作成</li> <li>日本スポーツ協会との調整</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>「国民体育大会企業協賛に関するガイドライン」に基づき、日本スポーツ協会と協議</li> <li>企業協賛制度の構築</li> <li>企業協賛の開始</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>経済団体等への依頼</li> <li>企業訪問やイベント等での協力依頼</li> <li>協賛特典の実施</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>企業協賛基本計画</li> <li>募金基本計画</li> <li>募金・企業協賛基本方針</li> <li>募金・企業協賛に係る税務上の取扱いの確認</li> </ul>	<p>第26回全国障害者スポーツ大会・第81回国民スポーツ大会</p>
策定する主な計画・実際の活動等							

## 第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会 文化プログラム実施基本方針

### 1 目 的

多くの県民が文化・芸術活動を通して第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会（以下「大会」という。）に参加することで、開催機運を盛り上げるとともに、県民総参加型の大会を目指す。

あわせて、神話や伝統文化、豊かな自然や食、充実したスポーツ環境等、本県の多彩な魅力を全国に向けて発信する。

### 2 内 容

文化プログラムの内容は、次のいずれかに該当し、県が認めたものとする。

- (1) スポーツに関する文化・芸術事業
- (2) 本県の文化・芸術等を発信する事業
- (3) その他文化プログラムの目的に沿うと認められる事業

### 3 実 施 者

文化プログラムの事業を実施できるものは、次のとおりとする（宗教団体、政治団体は除く）。

- (1) 公益財団法人日本スポーツ協会、文部科学省、県、市町村及び特定非営利活動法人日本スポーツ芸術協会
- (2) 公益法人又はこれに準ずる団体
- (3) 通信、新聞、テレビ、ラジオなどの報道機関
- (4) その他、県が上記各号に準ずると認めるもの。

### 4 期 間

文化プログラムの実施期間は、原則として、大会開催年の1月1日から12月31日までとする。

### 5 開 催 地

文化プログラムは原則として県内で実施する。

### 6 経 費 負 担

文化プログラムの実施に係る経費は、3に定める各事業の実施者が負担する。



## 第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会 県民運動基本計画

第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会県民運動基本方針に基づき、次の具体的取組により、大会開催に向けた全県的な県民運動を推進する。

- 1 すべての県民が、大会やイベント、ボランティア活動などに主体的に参加し、地域が一体となって大会を盛り上げる。
  - (1) 総合開・閉会式の運営や出演、炬火イベント等への参加
  - (2) 競技会場での観戦や選手の応援
  - (3) ボランティア活動への参加
  - (4) 募金や企業協賛による協力
  
- 2 すべての県民が、来県者等を“おもてなしの心”で温かく迎える。
  - (1) 明るい挨拶と親切、丁寧な対応で来県者を歓迎
  - (2) たくさんの花ときれいな町づくり
  - (3) のぼり旗や横断幕、案内看板等による歓迎・応援
  - (4) 郷土料理や御当地グルメ、特産品でのおもてなし
  
- 3 すべての県民が、スポーツとの関わりを通じ、スポーツの素晴らしさを体感し、生涯にわたりスポーツ活動に親しむ。
  - (1) デモンストラーションスポーツや各種スポーツ大会・イベント等への参加
  - (2) 県内で行われる各種スポーツ大会・キャンプ等の観戦や応援
  - (3) ライフステージに応じた日常的なスポーツ活動の実践
  
- 4 すべての県民が、来県者等との交流を通じて、宮崎県の多彩な魅力を全国に向けて発信する。
  - (1) 豊かな自然や歴史、文化、食などの宮崎の多彩な魅力紹介
  - (2) 地産地消の推進や宮崎の郷土料理、御当地グルメ等の紹介
  - (3) 地域ブランドの積極的なPR

報告事項（２）－ ⑮ 参考

推進スケジュール（予定）

年 度	主 な 事 業 内 容
令和４年度 （２０２２年度） <b>【５年前】</b>	[ 開催内定 ] ・ 県民運動基本計画策定 ・ 県民運動アクションプログラム策定
令和５年度 （２０２３年度） <b>【４年前】</b>	・ 募金開始 ・ 各種県民運動の開始
令和６年度 （２０２４年度） <b>【３年前】</b>	[ 開催決定 ] ・ 企業協賛開始 ・ 情報支援ボランティア募集・登録開始 ・ 広報ボランティア募集・活動開始
令和７年度 （２０２５年度） <b>【２年前】</b>	・ 情報支援ボランティア養成開始 ・ 大会運営ボランティア募集・登録開始・養成開始
令和８年度 （２０２６年度） <b>【１年前】</b>	・ リハーサル大会での実践活動
令和９年度 （２０２７年度）	[ 開催年 ] ・ 本大会での実践活動

県民運動基本方針・基本計画に基づく活動の推進

## 第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会 式典基本方針

第81回国民スポーツ大会（以下「国スポ」という。）及び第26回全国障害者スポーツ大会（以下「障スポ」という。）の式典は、「国民体育大会開催基準要項」、「同規則」及び「全国障害者スポーツ大会開催基準要綱」並びに「第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会開催基本方針」を踏まえ、「紡ぐ感動 神話となれ」のスローガンのもと、「日本のひなた宮崎国スポ・障スポ」にふさわしい式典とする。

### 1 基本理念

- (1) 「チームみやざき」の一員である県民が様々な形で参加し、元気・勇気・感動を共有できる式典とする。
- (2) 宮崎の魅力を全国に発信し、来県者をおもてなしの心で温かく迎えるとともに、参加者の記憶に残る式典とする。
- (3) アスリートファーストの視点に立ち、簡素化を図りながらも創意工夫を凝らした式典とする。

### 2 式典の構成

式典は、国スポ及び障スポ（以下「大会」という。）の開・閉会式、各競技会の表彰式（以下「表彰式」という。）、炬火イベントで構成する。

#### (1) 大会の開・閉会式

国スポの総合開・閉会式は、「国民体育大会開催基準要項第20項」に規定する式典、役員・選手団入退場及び集団演技で構成する。障スポの開・閉会式は、国スポに準じた構成とする。

#### (2) 表彰式

国スポの表彰式は、「国民体育大会開催基準要項細則第9項」の規定により構成する。障スポの表彰式は、国スポに準じた構成とする。

#### (3) 炬火イベント

炬火イベントは、開催に向けた機運を高める行事及び大会の開・閉会式で構成する。

### 3 式典の企画・運営

#### (1) 大会の開・閉会式

開・閉会式は、県が企画・運営に当たる。

#### (2) 表彰式

国スポの表彰式は、県が別に定める要項に基づき、会場地市町村が関係競技団体と協議の上、企画・運営に当たる。障スポの表彰式は、県が会場地市町村及び競技運営主管団体と協議の上、企画し、会場地市町村及び競技運営主管団体が運営に当たる。

#### (3) 炬火イベント

炬火イベントは、県及び会場地市町村が別に定める要項に基づくものとする。

## 第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会 宮崎県準備委員会専門委員会規程改正

第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会宮崎県準備委員会専門委員会規程を次のとおり改正する。

### 1 改正の理由

第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会の運営を安全かつ円滑に行うため「警備・消防・防災専門委員会」を設置する。

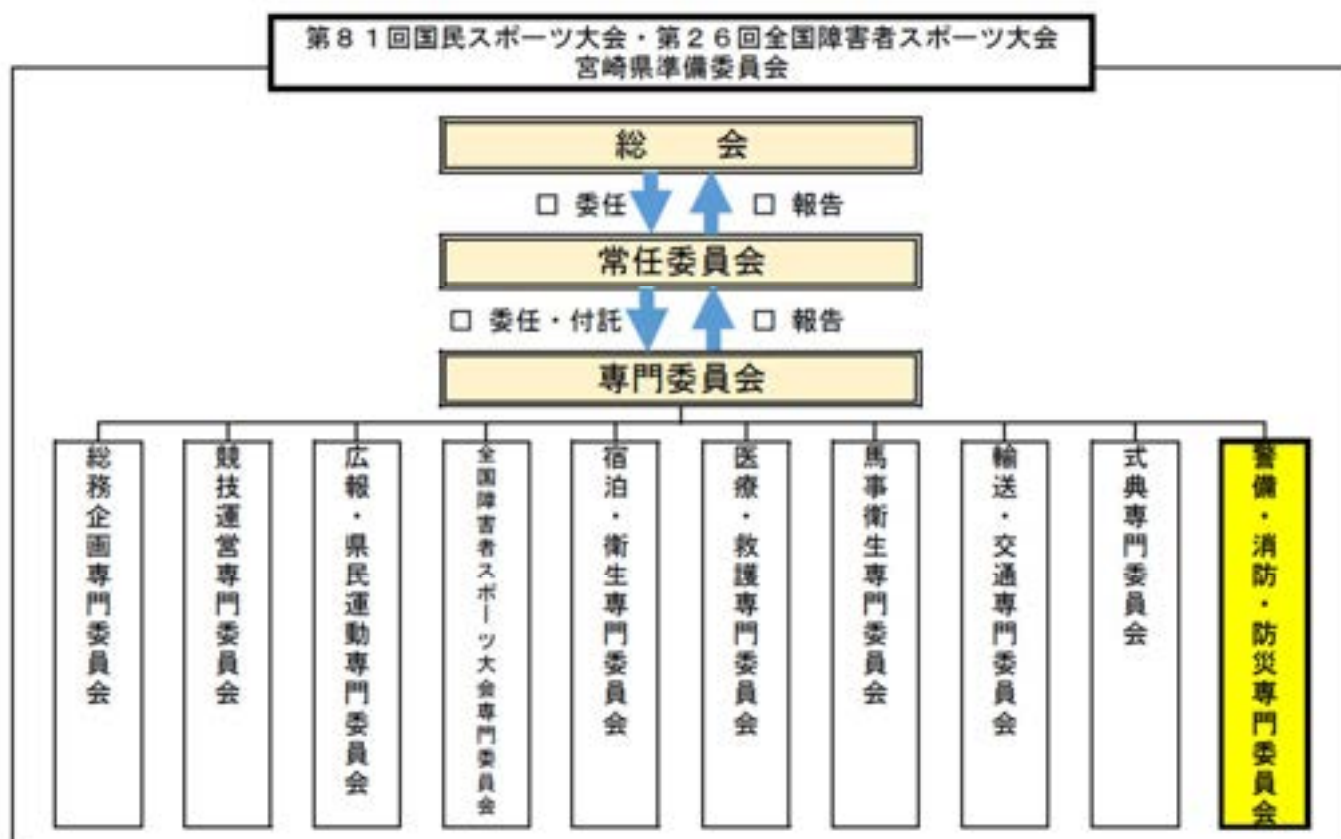
### 2 改正の内容

別紙のとおり

### 3 施行日

令和4年8月22日

<参 考> 宮崎県準備委員会構成図



## 第 8 1 回国民スポーツ大会・第 2 6 回全国障害者スポーツ大会 宮崎県準備委員会専門委員会規程

(趣旨)

第 1 条 この規程は、第 8 1 回国民スポーツ大会・第 2 6 回全国障害者スポーツ大会宮崎県準備委員会会則第 1 4 条第 3 項の規定に基づき、専門委員会（以下「委員会」という。）の組織及び運営に関し必要な事項を定めるものとする。

(委員会の種類等)

第 2 条 委員会の種類並びに常任委員会からの付託事項及び委任事項は、別表のとおりとする。

(役員)

第 3 条 委員会に次の役員を置く。

(1) 委員長 1 名

(2) 副委員長 1 名

2 委員長及び副委員長は、第 8 1 回国民スポーツ大会・第 2 6 回全国障害者スポーツ大会宮崎県準備委員会会長(以下「会長」という。)が委嘱する。

3 委員長は、委員会を代表し、会務を総理する。

4 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故があるとき又は欠けたときは、その職務を代理する。

(会議)

第 4 条 委員会は、必要に応じて委員長が招集し、委員長が議長となる。

2 委員会の議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは、議長の決するところによる。

3 委員長は、必要があるときは、委員以外の者の出席を求め、その意見又は説明を聴くことができる。

(部会)

第 5 条 委員会は、運営上必要があるときは、部会を設けることができる。

2 部会の委員は、会長が委嘱する。

3 部会に関する事項は、委員長が定める。

(委任)

第 6 条 この規程に定めるもののほか、委員会の運営に関し必要な事項は、委員長が会長の承認を得て別に定める。

附 則

この規程は、平成 2 9 年 1 0 月 3 0 日から施行する。

附 則

この規程は、平成 3 0 年 7 月 9 日から施行する。

附 則

この規程は、令和元年 7 月 1 日から施行する。

附 則

この規程は、令和 2 年 7 月 6 日から施行する。

附 則

この規程は、令和 3 年 2 月 1 5 日から施行する。

附 則

この規程は、令和 4 年 2 月 1 4 日から施行する。

附 則  
この規程は、令和4年8月22日から施行する。

別表（第2条関係）

委員会名	付託事項	委任事項
総務企画専門委員会	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 総合的な計画の立案に関すること。</li> <li>2 会場地選定に関すること（デモンストレーションスポーツ、オープン競技を除く）。</li> <li>3 県及び会場地市町村の業務分担に関すること。</li> <li>4 競技施設、開・閉会式会場及び関連施設の基本的事項に関すること。</li> <li>5 他の専門委員会に属さない重要な事項に関すること。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 総合的な計画の推進に関すること。</li> <li>2 文化プログラムに関すること。</li> <li>3 競技施設、開・閉会式会場及び関連施設に関すること。</li> <li>4 他の専門委員会に属さない事項に関すること。</li> </ol>
競技運営専門委員会	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 競技運営等の基本的事項に関すること。</li> <li>2 競技運営に係る計画の立案に関すること。</li> <li>3 競技用具の整備計画の事項に関すること。</li> <li>4 デモンストレーションスポーツの実施競技及び会場地市町村の選定に関すること。</li> <li>5 その他の競技運営に係る重要な事項に関すること。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 競技運営に係る計画の推進に関すること。</li> <li>2 競技役員等の養成及び編成に関すること。</li> <li>3 競技用具整備の推進に関すること。</li> <li>4 デモンストレーションスポーツに関すること（実施競技及び会場地市町村選定を除く）。</li> <li>5 リハーサル大会に関すること。</li> <li>6 競技記録に関すること。</li> <li>7 その他競技運営に関すること。</li> </ol>
広報・県民運動専門委員会	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 広報の基本的事項に関すること。</li> <li>2 県民運動の基本的事項に関すること。</li> <li>3 その他広報及び県民運動に係る重要な事項に関すること。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 広報及び啓発の実施に関すること。</li> <li>2 県民運動の推進に関すること。</li> <li>3 愛称・スローガン、マスコット等に関すること。</li> <li>4 報道機関との調整に関すること。</li> <li>5 記録映像及び記録写真に関すること。</li> <li>6 その他広報及び県民運動に関すること。</li> </ol>
全国障害者スポーツ大会専門委員会	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 全国障害者スポーツ大会の競技運営に係る計画の立案に関すること。</li> <li>2 オープン競技の実施競技及び会場地市町村の選定に関すること。</li> <li>3 その他全国障害者スポーツ大会に係る重要な事項に関すること。</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 全国障害者スポーツ大会の競技運営に係る計画の推進に関すること。</li> <li>2 その他全国障害者スポーツ大会に関すること（他の専門委員会の委任事項は除く）。</li> </ol>

委員会名	付託事項	委任事項
宿泊・衛生専門委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 宿泊及び衛生の基本的事項に関すること。</li> <li>2 その他宿泊及び衛生に係る重要な事項に関すること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 宿泊及び衛生に係る計画の推進に関すること。</li> <li>2 その他宿泊及び衛生に係る事項の推進に関すること。</li> </ul>
医療救護専門委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 医療救護の基本的事項に関すること。</li> <li>2 その他医療救護に係る重要な事項に関すること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 医療救護に係る計画の推進に関すること。</li> <li>2 その他医療救護に係る事項の推進に関すること。</li> </ul>
馬事衛生専門委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 馬事衛生の基本的事項に関すること。</li> <li>2 その他馬事衛生に係る重要な事項に関すること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 馬事衛生に係る計画の推進に関すること。</li> <li>2 その他馬事衛生に係る事項の推進に関すること。</li> </ul>
輸送・交通専門委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 輸送及び交通の基本的事項に関すること。</li> <li>2 その他輸送・交通に係る重要な事項に関すること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 全国輸送に関すること。</li> <li>2 開・閉会式の輸送に関すること。</li> <li>3 競技会場の輸送に関すること。</li> <li>4 その他輸送及び交通に関すること。</li> </ul>
式典専門委員会	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 式典の基本的事項に関すること。</li> <li>2 その他式典に係る重要な事項に関すること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 開・閉会式の企画及び運営に関すること。</li> <li>2 式典音楽に関すること。</li> <li>3 式典演技に関すること。</li> <li>4 大会旗・炬火イベントに関すること。</li> <li>5 その他式典に関すること。</li> </ul>
<b>警備・消防・防災専門委員会</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>1 警備及び消防・防災の基本的事項に関すること。</u></li> <li><u>2 その他警備及び消防・防災に係る重要な事項に関すること。</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><u>1 警備及び消防・防災に係る計画の推進に関すること。</u></li> <li><u>2 その他警備及び消防・防災に係る事項の推進に関すること。</u></li> </ul>



## 第26回全国障害者スポーツ大会 実施競技の名称変更

第26回全国障害者スポーツ大会実施競技において競技団体の名称変更に伴い、競技名称に変更があったことから、以下のとおり報告する。

実 施 競 技 名 称	
変更前	変更後
フットベースボール	フットソフトボール

# いちご一会とちぎ国体・大会 宿泊業務概要

（説明の都合上、国体は「国スポ」、大会は「障スポ」と表現しています。）

## 国スポ実施状況



### （1）会期

会期前実施競技 令和4年9月10日(土)～19日(月)

本大会 令和4年10月1日(土)～11日(火)

### （2）配宿実績数 ※茨城国体（令和元年度）実績

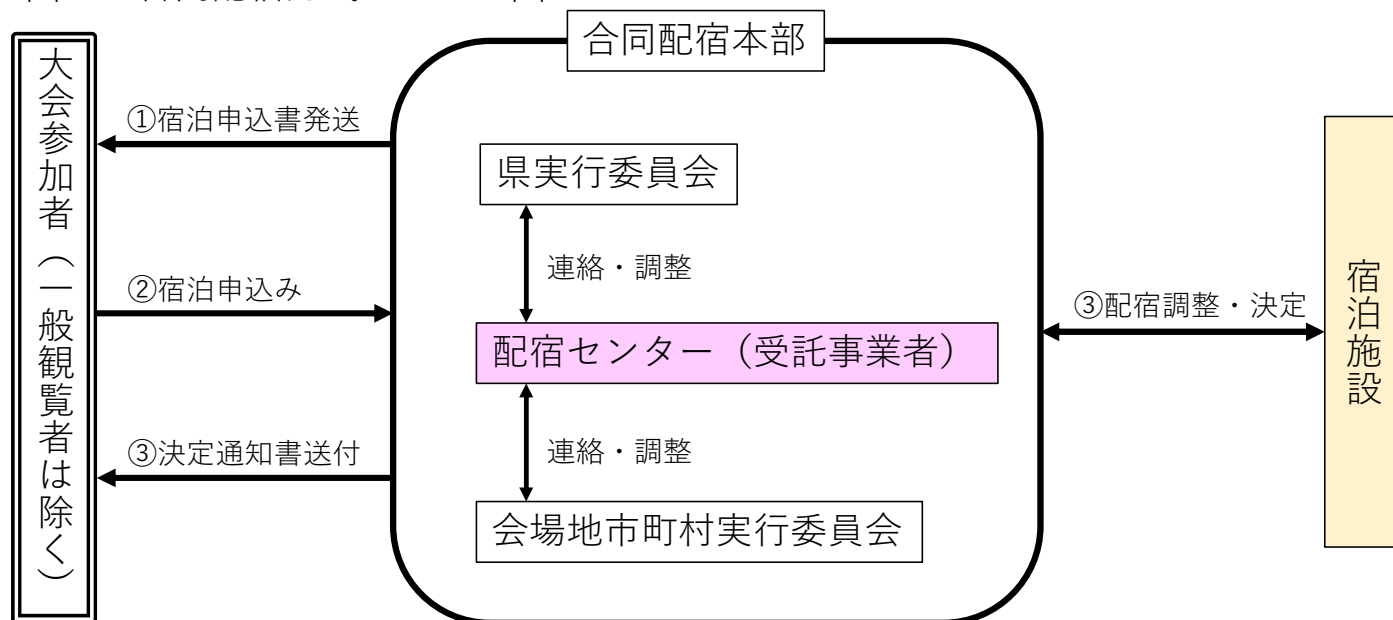
宿泊日	4日前	3日前	2日前	前日	開会 式日	2日目	3日目	参加者区分	宿泊人数
宿泊 人数	45	307	2,633	10,543	<b>14,521</b>	13,885	11,459	選手・監督	29,000
4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	閉会 式日	都道府県本部役員	1,727
10,001	11,230	12,188	12,223	10,362	7,098	2,521	289	大会役員	147
								競技（会）役員	3,969
								視察員	69
								報道員	268
								特別招待者	163
								その他大会関係者	559
								合計	35,902

# 配宿業務に関する状況



国スポでは、県実行委員会・配宿センター・会場地市町実行委員会による合同配宿本部を設置し、宿舎情報を一元的に管理し、一括して配宿を行った。

<国スポ合同配宿方式イメージ図>



# 障スポ実施状況



## (1) 会期

令和4年10月29日(土)~31日(月)

## (2) 配宿実績数 ※福井障スポ (平成30年度) 実績

宿泊日	選手団 来県日	公式 練習日	開会 式日	競技 2日目	閉会 式日
宿泊 人数	4,745	<b>5,831</b>	5,772	5,641	4,829

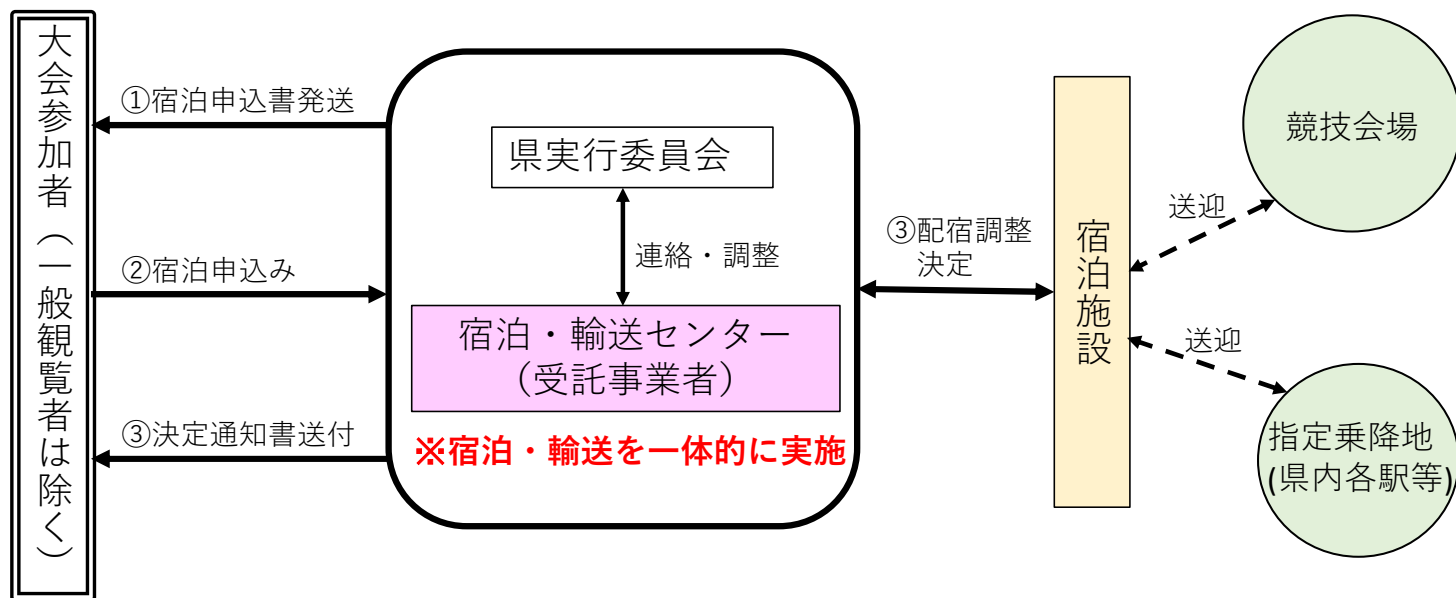
参加者区分	宿泊人数
選手団 (個人)	4, 2 9 3
選手団 (団体)	1, 3 1 1
大会役員・特別招待者	6 0
競技役員・技術指導員	3 5
報道員	3 6
後催県視察員・研修員	1 0 4
実施本部員	4
その他大会協力者	8
合計	5, 8 5 1

# 配宿業務に関する状況



障スポでは、参加選手団が本県入りして以降、宿泊施設や各競技会場へのバス移動について県実行委員会で手配するため、宿泊施設の調整を行う宿泊業務とバスの手配を行う輸送業務は同センターで一体的に実施する。

<障スポ配宿方式イメージ図>



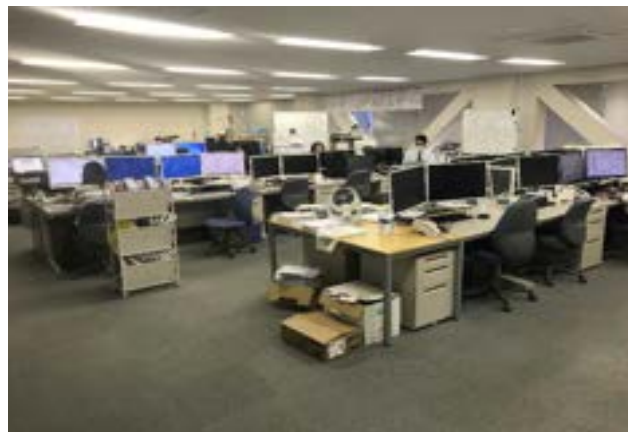
## 配宿センター、宿泊・輸送センターの業務内容



大会開催1年前に配宿センター、宿泊・輸送センターを立ち上げて最終的な配宿先を決定する。

<センターでの業務内容>

- 宿泊申込書の作成・発送
- 宿泊申込受付、配宿調整
- 宿舍決定通知の発送
- 宿舍変更・取消等に関する調整
- バス運行計画の策定
- 問合せ対応 等



# 宿泊料金



配宿先の料金設定については以下のとおり（栃木県宿泊要項より）

対象区分		宿泊料金（税抜）（※2）	
		1泊2食	素泊まり
国スポ		3,000円～15,000円	2,100円～10,500円
障スポ	選手団	同上	同上
	選手団以外の宿泊対象者（※1）	実勢料金を基本とし別途実行委員会が定める額	

（※1）大会役員、特別招待者、競技役員、実施本部員、ボランティア、視察員、報道員及びその他大会運営に参加する者で実行委員会が宿泊を必要と認めた者

（※2）選手団における1泊2食料金は500円刻みとする。  
素泊まり料金は1泊2食料金の70%相当額とする。

## 【欠食控除】

朝食、夕食ともに前々日の12時までに申し出た場合に限り適用する。  
ただし、夕食において、競技の進行状況により当該時刻までに申し出ることが困難な場合は宿舎と協議して決定する。

- ア) 夕食欠食 当該施設の宿泊料金から20%を控除
- イ) 朝食欠食 当該施設の宿泊料金から10%を控除

# 宿泊取消料



宿泊を取消した場合の取消料は以下のとおり（栃木県宿泊要項より）

ア) 大会参加の取りやめ等、やむを得ない理由により宿泊を取り消した場合の料金

申出区分（宿泊予定日起算）	宿泊取消料	備考
9日前まで	不要	素泊まり又は欠食で申し込んだ場合は、その料金(税抜)を左記宿泊料金とする。
8日前から4日前まで	宿泊料金(税抜)の20%	
3日前から前日まで	宿泊料金(税抜)の50%	
当日	宿泊料金(税抜)の100%	

イ) 選手・監督が荒天等による競技会会期の短縮決定または競技敗退の理由により宿泊取消を申し出た場合の料金

申出区分	宿泊取消料	備考
敗退日当日または競技会期短縮決定当日	宿泊料金(税抜)の100%	素泊まり又は欠食で申し込んだ場合は、その料金(税抜)を左記宿泊料金とする。
敗退日翌日以降または競技会期短縮決定日の翌日以降	不要	

# 食事の提供



大会に参加する選手・監督が最良のコンディションで活躍できるように、スポーツ栄養学に基づいた“栃木らしさ”を実感できる標準献立を作成し宿泊施設等に配布した。



# 弁当の提供



国スポ開会式、障スポ開・閉会式において栃木県の特産物や郷土料理を取り入れた昼食弁当を提供。

<国スポ開会式で提供された弁当>



おしながき

御飯（栃木県産とちぎの星）  
ゆばの和え物、シュウマイ、厚焼玉子、  
チキンステーキと揚げ餃子の  
とちおとめのステーキソース添え、  
モロのフライ、かんぴょうの甘辛煮、  
こんにゃくの煮物

※献立考案者 株式会社新三  
（宇都宮市の仕出し業者）

1食972円（税込み、お茶付き）

# 弁当の提供



栃木県実行委員会が所管する弁当の発注個数は以下のとおり。  
(国スポ競技会場は会場地市町村実行委員会が担当するため個数不明)

区分	日程	発注数
国スポ	総合リハーサル	2, 284
	総合開会式	6, 980
	総合閉会式	2, 854
	<b>国スポ 小計</b>	<b>12, 118</b>
障スポ	式典リハーサル	1, 854
	公式練習	7, 592
	開会式	15, 150
	競技会	10, 598
	閉会式	9, 644
	<b>障スポ 小計</b>	<b>44, 838</b>
<b>大会合計</b>		<b>56, 956</b>

# 国スポ・障スポ参加者の声



とちぎ大会に参加した本県選手団のうち以下の団体にヒアリングを行いました。

競技名	泊数	配宿施設	1泊2食料金	宿泊場所
陸上競技	6泊	東横イン宇都宮駅前1	16,500円	宇都宮市
ボクシング	6泊	伊東園ホテルニューさくら	16,500円	日光市
バレーボール	4泊	鬼怒川パークホテルズ	16,500円	日光市
レスリング	6泊	ホテル若松エクセル	13,750円	群馬県伊勢崎市
相撲	4泊	パインズ温泉ホテル大田原	12,100円	大田原市
馬術	6泊	亀の井ホテル塩原	16,500円	那須塩原市
柔道	2泊	鬼怒川ロイヤルホテル	16,500円	日光市
ソフトボール	不明	ホテル奥久慈館	16,500円	茨城県久慈市
カヌー（スプリント）	7泊	四季の湯温泉 ヘリテイジリゾート	10,450円	埼玉県熊谷市
ボート	7泊	加須第一ホテル	10,450円	埼玉県加須市
ウエイトリフティング	7泊	ホテルルートイン小山	16,500円	小山市
自転車	6泊	ホテルラフォーレ那須	16,500円	那須郡那須町
フェンシング	4泊	ビジネスホテルサンタ	10,450円	茨城県筑西市
ホッケー	7泊	鬼怒川パークホテルズ	16,500円	日光市
陸上・水泳（障スポ）	5泊	ホスピタルイン独協医科大学	不明	壬生町

## 国スポ参加者の声【食事について】



- 朝食の開始時間が6時半や7時からであったため、出発時間の都合上ほとんど利用できなかった。  
(幸いコンビニで調達することができた。)
- 食事の時間が混雑した。
- 選手は用意された食事とは別に買い足しを行った。
- ホテルでの計量であったため、計量後ホテルで食事ができて良かった。

## 国スポ参加者の声【食事について】



- 夕食で脂っこいメニューが多く、アスリートの食事としては良くなかった。





# 国スポ参加者の声【食事について】



- 選手のコンディショニングづくりを考えると朝夕食が1週間ずっと弁当対応というのは苦痛であったと思う。



# 国スポ参加者の声【食事について】



- 夕食のおかずが少なかった。（ご飯はおかわりできた。）



# 国スポ参加者の声【食事について】



- 選手は夕食の量が足りていなかったため補食を買って食べさせた。



# 国スポ参加者の声【食事について】



- バイキングは体重制限がある種目にとっては、食べられる量だけ食べられたので良かったと思う。自分でバランスよく選べば良い食事だと感じた。



# 国スポ参加者の声



## 【洗濯について】

- ホテルに洗濯機がなくコインランドリーも混み合っていて大変だった。（順番待ちでかなりの時間がとられた。）
- 宿舎に洗濯機が2台設置されていたが、利用者数的に使用できる状況ではなかったなので、毎日コインランドリーに行った。
- 宿泊先の地域にコインランドリーはあったが、19時半までしか営業しておらず洗濯に大変困った。

## 【清掃について】

- 高価な宿泊料金を支払っているにも関わらず部屋の掃除が4日目の1回のみだった。

# 国スポ参加者の声



## 【客室について】

- エレベーターを降りた直後から、廊下はたばこの匂いがすごかった。部屋は衣類にまでたばこの匂いが染みつくような感じだった。
- シングル部屋だったためプライベート空間を持つことができた。

## 【宿泊人数について】

- 選手5人、監督・コーチがそれぞれ同部屋であった。同県でも所属等が異なるためそこは配慮が必要だと思った。
- 以前の国体では、明らかに人数オーバーの部屋割りだったことがある。雑魚寝で仕方ないところもあるかとは思いますが、ギリギリ入るような人数での割り振りは避けて欲しい。

# 国スポ参加者の声



## 【ミーティングルームについて】

- ミーティングをする部屋がなく、ホテルの外で行うなど大変困った。途中からはホテル側が対応してくれて、食事の受け渡しの場所を開放してくれた。近くの会議室を有料で借用した県もあった。
- ミーティングをする部屋がなく、他県もいる中ロビーで行った。

# 国スポ参加者の声



## 【宿舎から競技会場までの移動について】

- 競技会場まで車で約1時間半かかり、選手は移動で疲れていた。移動時間はせめて45分以内が望ましい。
- 競技期間中は毎朝8時に計量を行うため移動時間が長いのは非常に大変だった。
- 試合開始に間に合うためにはホテルを5時40分発のシャトルバスに乗りしないといけないため朝食も食べることができなかった。

## 【シャトルバスについて】

- バスの時間について事前に連絡がなく、朝食もキャンセルした。
- バスが1日1往復しかなく他県との調整が必要で不便だった。

# 国スポ参加者の声



## 【その他】

- 地方での宿泊であったため食堂も大浴場も混むことがなく快適に過ごすことができた。
- 宿舎から競技会場までの距離が遠いため、試合開始時刻が例年より1時間遅れであった。終了時刻が初日は19時半になり、最終的に宿舎に到着するのが22時になった県もあった。監督会議では遅い時刻の夕食提供について発問があったが宿舎が対応してくれたため問題は起きなかった。
- 宿舎での洗濯機不足について、移動式ランドリーを会場等に設置すると便利だと思った。

# 障スポ参加者の声



## 【洗濯について】

- ホテルの宿泊人数に対して洗濯機は4台とすくなかったが、スタッフが張り付いて情報共有したり、複数名でまとめて利用し、何とかまわせていた。

## 【競技会場までの距離について】

- 会場までの距離については気にならなかった。（7km）

## 【その他】

- 出発・帰着時間のフロント前・エレベーターがかなり混み合い、20分立ち往生したこともあった。食堂はミーティング等にも利用しているので混んでいた。

# 障スポ参加者の声



- 朝食はコンビニ商品が支給され、加えてホテル無料朝食（カレー、うどん、ヨーグルト程度）も食することができたため、二重の食事提供となっていた。



## 今後の課題



とちぎ国体（国スポ）・大会（障スポ）に参加した選手・監督からの意見を整理した結果、以下の課題について今後検討していく。

1. 選手の出発時刻に応じた朝食提供時間及び提供方法の検討
2. 洗濯について  
(宿舎内洗濯機利用時間の調整、宿舎周辺コインランドリーの把握等)
3. ミーティングルームの確保  
(宿舎に対してミーティングルームとして利用できるスペースの確保を事前に依頼する等)
4. 宿舎から競技会場までの移動距離の限度について検討



## 宿泊施設基礎調査結果について(概要)

2022.12

### 1 調査内容

宿泊施設名、所在地、連絡先、施設区分、客室形態、サービス状況(食事の提供等)、設備状況、国スポ開催予定期間における客室提供意向

### 2 調査期間

令和4年6月～7月

### 3 調査結果(詳細は別紙のとおり)

#### (1) 調査施設数等

調査対象施設数	廃業・音信不通等	配宿対象施設数	回答施設数	回答率
533施設	24施設	509施設	434施設	85%

#### (2) 回答施設(434施設)の合計定員数

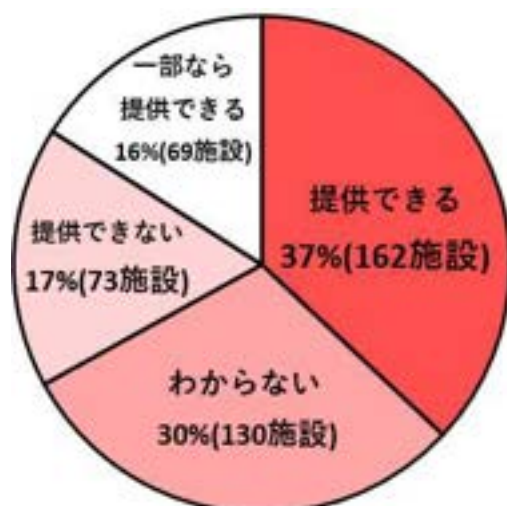
26,837人

→国スポの換算基準(※)で計算し直すと…25,417人

※和室は2畳=1人、洋室はベッド数=1人

#### (3) 国スポへの提供可能意向

(各施設が保有する全客室数のうち、どの程度の客室提供ができるか)



(全434施設)

回答区分	意味
「提供できる」	半分以上提供可能
「一部なら提供できる」	半分以下提供可能
「提供できない」	全室提供不可
「わからない」	どの程度提供可能か不明



(4) 宮崎県全域における国スポへの提供可能人数

<p>【算出方法】 「提供できる」＝施設の定員数×75%  「一部なら提供できる」＝施設の定員数×25%  「わからない」＝施設の定員数×0%もしくは50%</p>	}	合計数
--	---	-----

I) 「わからない」と回答した施設の提供可能率を0%とした場合

回答区分	提供可能人数
「提供できる」	6,177人
「一部なら提供できる」	2,189人
「提供できない」	0人
「わからない」	0人
合計	8,366人

II) 「わからない」と回答した施設の提供可能率を50%とした場合

回答区分	提供可能人数
「提供できる」	6,177人
「一部なら提供できる」	2,189人
「提供できない」	0人
「わからない」	3,467人
合計	11,833人

(5) 国スポにおける1日あたりの宿泊者数(想定)との比較

1日あたりの国スポ宿泊者数 (※茨城県実績、開会式日)			宮崎県の国スポ提供可能人数 (B)	過不足 (B-A)	充足率 (B/A)	
選手・監督	大会関係者	合計(A)				
11,656人	2,865人	14,521人	調査票回答施設の合計定員数	25,417人	10,896人	175.0%
			I) わからない=0%	8,366人	▲6,155人	57.6%
			II) わからない=50%	11,833人	▲2,688人	81.4%

宿泊施設基礎調査～国スポへの提供について（市町村別まとめ）～

会場地市町村	市町村番号	市町村名	① 調査対象宿泊施設数	② 音信不通, 廃業, 対象外等	③ 配宿対象施設数 (①-②)	④ 調査票回答宿泊施設数	⑤ 回答率 (④/③%)	⑥ 提供意向 (施設数 (%))				⑦ 合計定員数	⑧ 国スポ換算合計定員数	⑨ 提供可能人数 (提供可能率)		⑩ 提供可能施設のうち朝・夕食付施設数		⑪ 回答宿泊施設数区分内訳							⑫ 回答施設における提供不可人数		⑬ 未回答施設数
								提供できる	一部なら提供できる	提供できない	わからない			「わからない」を0%とした場合	「わからない」を50%とした場合	「わからない」を含む場合	「わからない」を含まない場合	1旅館	2ホテル	3民宿	4国民宿舎等	5ユースホステル	6保養所	7その他	「わからない」を0%とした場合	「わからない」を50%とした場合	
○	1	宮崎市	107	2	105	99	94%	38(38%)	22(22%)	9(9%)	30(30%)	13,911	12,759	4,251(33%)	5,714(45%)	43	29	26	58	10	3	1	0	1	8,508	7,045	6
○	2	都城市	32	0	32	29	91%	14(48%)	10(34%)	1(3%)	4(14%)	2,557	2,320	917(40%)	1,014(44%)	19	17	8	12	0	1	0	1	7	1,403	1,306	3
○	3	延岡市	63	9	54	53	98%	13(25%)	10(19%)	13(25%)	17(32%)	2,710	2,632	521(20%)	1,022(39%)	30	19	10	15	5	2	0	0	21	2,111	1,610	1
○	4	日南市	48	0	48	44	92%	13(30%)	9(20%)	3(7%)	19(43%)	1,809	1,829	506(28%)	968(53%)	21	11	13	10	9	0	1	1	10	1,323	861	4
○	5	小林市	22	1	21	11	52%	6(55%)	1(9%)	1(9%)	3(27%)	330	330	134(41%)	201(61%)	4	2	0	8	0	0	0	0	3	196	129	10
○	6	日向市	34	2	32	27	84%	18(67%)	3(11%)	0(0%)	6(22%)	1,233	1,106	651(59%)	725(66%)	12	10	5	8	3	0	0	0	11	455	381	5
○	7	串間市	24	1	23	23	100%	10(43%)	2(9%)	3(13%)	8(35%)	365	419	146(35%)	249(59%)	8	2	10	2	8	1	0	0	2	273	170	0
○	8	西都市	6	0	6	6	100%	1(17%)	0(0%)	3(50%)	2(33%)	250	276	63(23%)	144(52%)	3	1	4	1	1	0	0	0	0	213	132	0
○	9	えびの市	22	1	21	13	62%	4(31%)	2(15%)	2(15%)	5(38%)	343	367	110(30%)	145(40%)	7	4	7	3	1	0	0	0	2	257	222	8
○	10	三股町	3	0	3	3	100%	3(100%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)	62	71	52(73%)	52(73%)	1	1	1	0	2	0	0	0	0	19	19	0
○	11	高原町	8	1	7	7	100%	2(29%)	0(0%)	2(29%)	3(43%)	358	377	76(20%)	164(44%)	2	2	4	1	1	0	0	0	1	301	213	0
○	12	国富町	2	0	2	1	50%	0(0%)	0(0%)	0(0%)	1(100%)	30	32	0(0%)	16(50%)	1	0	0	1	0	0	0	0	0	32	16	1
○	13	綾町	10	0	10	3	30%	0(0%)	0(0%)	0(0%)	3(100%)	34	53	0(0%)	26(49%)	2	0	0	0	3	0	0	0	0	53	27	7
○	14	高鍋町	9	0	9	9	100%	3(33%)	2(22%)	2(22%)	2(22%)	552	555	229(41%)	264(48%)	4	4	2	6	0	0	1	0	0	326	291	0
○	15	新富町	5	0	5	5	100%	3(60%)	0(0%)	1(20%)	1(20%)	138	150	58(39%)	89(59%)	2	1	1	2	0	0	0	0	2	92	61	0
	16	西米良村	5	0	5	5	100%	1(20%)	2(40%)	0(0%)	2(40%)	186	150	24(16%)	60(40%)	4	2	0	1	1	0	0	0	3	126	90	0
○	17	木城町	4	0	4	4	100%	1(25%)	0(0%)	2(50%)	1(25%)	164	122	40(33%)	49(40%)	1	1	1	0	1	0	0	0	2	82	73	0
○	18	川南町	1	0	1	1	100%	1(100%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)	17	17	12(71%)	12(71%)	0	0	0	0	0	0	0	0	1	5	5	0
○	19	都農町	8	0	8	8	100%	0(0%)	0(0%)	4(50%)	4(50%)	203	204	0(0%)	79(39%)	2	0	2	1	3	0	0	0	2	204	125	0
○	20	門川町	5	1	4	3	75%	1(33%)	0(0%)	0(0%)	2(67%)	171	141	26(18%)	79(56%)	1	1	1	1	0	0	0	0	1	115	62	1
	21	諸塚村	7	0	7	7	100%	3(43%)	0(0%)	3(43%)	1(14%)	104	100	56(56%)	68(68%)	0	0	0	0	3	0	0	0	4	44	32	0
	22	椎葉村	20	1	19	11	58%	3(27%)	2(18%)	1(9%)	5(45%)	193	210	52(25%)	108(51%)	7	4	4	0	4	0	0	0	3	158	102	8
	23	美郷町	10	0	10	10	100%	1(10%)	0(0%)	5(50%)	4(40%)	191	241	7(3%)	87(36%)	2	0	2	1	1	0	0	1	5	234	154	0
○	24	高千穂町	46	5	41	20	49%	8(40%)	2(10%)	7(35%)	3(15%)	493	512	177(35%)	210(41%)	6	4	3	2	5	1	0	0	9	335	302	21
○	25	日之影町	13	0	13	13	100%	5(38%)	1(8%)	4(31%)	3(23%)	120	124	60(48%)	75(60%)	5	3	3	0	3	0	1	4	2	64	49	0
○	26	五ヶ瀬町	19	0	19	19	100%	10(53%)	1(5%)	7(37%)	1(5%)	313	320	198(62%)	213(67%)	9	8	4	3	8	0	0	0	4	122	107	0
		合計	533	24	509	434	85%	162(37%)	69(16%)	73(17%)	130(30%)	26,837	25,417	8,366(33%)	11,833(47%)	196	126	111	136	72	8	4	7	96	17,051	13,584	75

\* ○印は、正式競技及び特別競技の会場地市町村  
 \* 計算の都合上、合計が100%にならないところがある

宿泊施設基礎調査～施設整備状況（市町村別まとめ）～

会場地市町村	市町村番号	市町村名	① 調査票回答 宿泊施設数	② 「提供できない」 以外を回答した 施設数	食事提供				駐車場	会議室	大浴場	サウナ	洗濯関係			冷蔵庫	Wi-Fi	季節営業	バリアフリー対応								広報協力
					朝食	夕食	朝夕食	飲食可能 場所					洗濯機	乾燥機	その他ラ ンドリー サービス				スロープ	エレベ ーター	客室	レストラ ン	トイレ	浴場	補助犬の 受入	その他	
○	1	宮崎市	99	90	71	43	43	71	88	44	36	20	73	63	14	85	81	1	35	43	21	30	27	5	35	4	60
○	2	都城市	29	28	22	19	19	27	28	15	16	10	19	17	2	26	26	1	14	9	6	7	13	3	11	0	24
○	3	延岡市	53	40	33	30	30	34	40	19	15	4	35	21	4	35	31	4	12	8	7	8	7	1	9	0	25
○	4	日南市	44	41	24	21	21	39	41	13	11	4	28	17	2	36	34	0	6	5	4	3	3	1	3	1	26
○	5	小林市	11	10	6	4	4	8	10	8	3	1	6	4	0	10	9	1	3	2	4	3	3	0	3	0	9
○	6	日向市	27	27	12	12	12	19	27	13	8	0	18	13	4	24	23	2	9	6	4	7	6	1	11	1	22
○	7	串間市	23	20	8	9	8	20	20	5	4	1	19	2	0	19	15	0	2	1	1	0	2	1	1	0	14
○	8	西都市	6	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	0	3	3	0	2	1	1	2	2	1	1	0	3
○	9	えびの市	13	11	9	7	7	10	11	5	6	4	6	3	1	7	8	2	3	0	1	1	4	2	2	1	8
○	10	三股町	3	3	1	1	1	1	3	2	1	0	3	1	1	3	2	0	3	0	2	1	2	1	0	1	3
○	11	高原町	7	5	2	2	2	5	5	4	2	2	5	3	0	5	4	0	2	0	2	1	2	0	2	0	5
○	12	国富町	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1
○	13	綾町	3	3	2	2	2	2	3	2	1	0	3	2	0	3	3	0	1	0	0	1	1	0	0	0	3
○	14	高鍋町	9	7	7	4	4	6	6	5	1	0	6	4	0	6	6	0	1	4	2	3	2	1	2	0	4
○	15	新富町	5	4	2	2	2	4	4	2	1	0	3	3	0	4	4	0	1	0	2	2	1	0	1	1	3
	16	西米良村	5	5	4	5	4	5	5	1	2	0	1	0	0	5	5	0	2	0	1	0	1	0	0	0	5
○	17	木城町	4	2	1	1	1	1	2	1	0	0	1	1	0	2	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1
○	18	川南町	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
○	19	都農町	8	4	2	2	2	2	4	1	0	0	4	1	0	4	2	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3
○	20	門川町	3	3	3	1	1	3	3	2	2	1	2	2	1	2	3	0	1	1	1	1	0	0	1	0	2
	21	諸塚村	7	4	0	0	0	4	4	1	1	0	2	1	1	4	2	0	3	0	1	0	1	1	2	0	1
	22	椎葉村	11	10	7	7	7	10	10	1	1	0	8	4	0	5	8	0	3	0	2	1	4	0	0	0	8
	23	美郷町	10	5	2	2	2	5	5	1	1	0	3	1	0	5	4	2	0	0	1	0	1	0	1	0	4
○	24	高千穂町	20	13	7	6	6	10	13	6	2	1	8	5	0	12	12	0	1	2	2	1	1	0	2	0	9
○	25	日之影町	13	9	5	5	5	8	9	4	3	0	8	1	0	7	8	0	3	0	1	2	3	1	3	0	8
○	26	五ヶ瀬町	19	12	9	10	9	10	12	7	3	0	10	4	0	10	8	0	1	0	2	2	2	0	1	0	12
		合計	434	361	243	199	196	309	358	165	123	49	274	176	30	324	303	13	109	83	69	77	89	19	93	9	263

\* 調査票回答施設のうち、「提供できる」「一部なら提供できる」「わからない」を回答した施設について各設備が整っている施設数を記載

\* ○印は、正式競技及び特別競技の会場地市町村

# 予定会場地ごとの宿泊可能人数（国スポ）

## 凡例

収容可能 ……宿泊施設基礎調査における各施設国スポ換算定員数（ア）の会場地合計

提供可能 ……宿泊施設基礎調査における各施設国スポ提供可能収容人数の合計

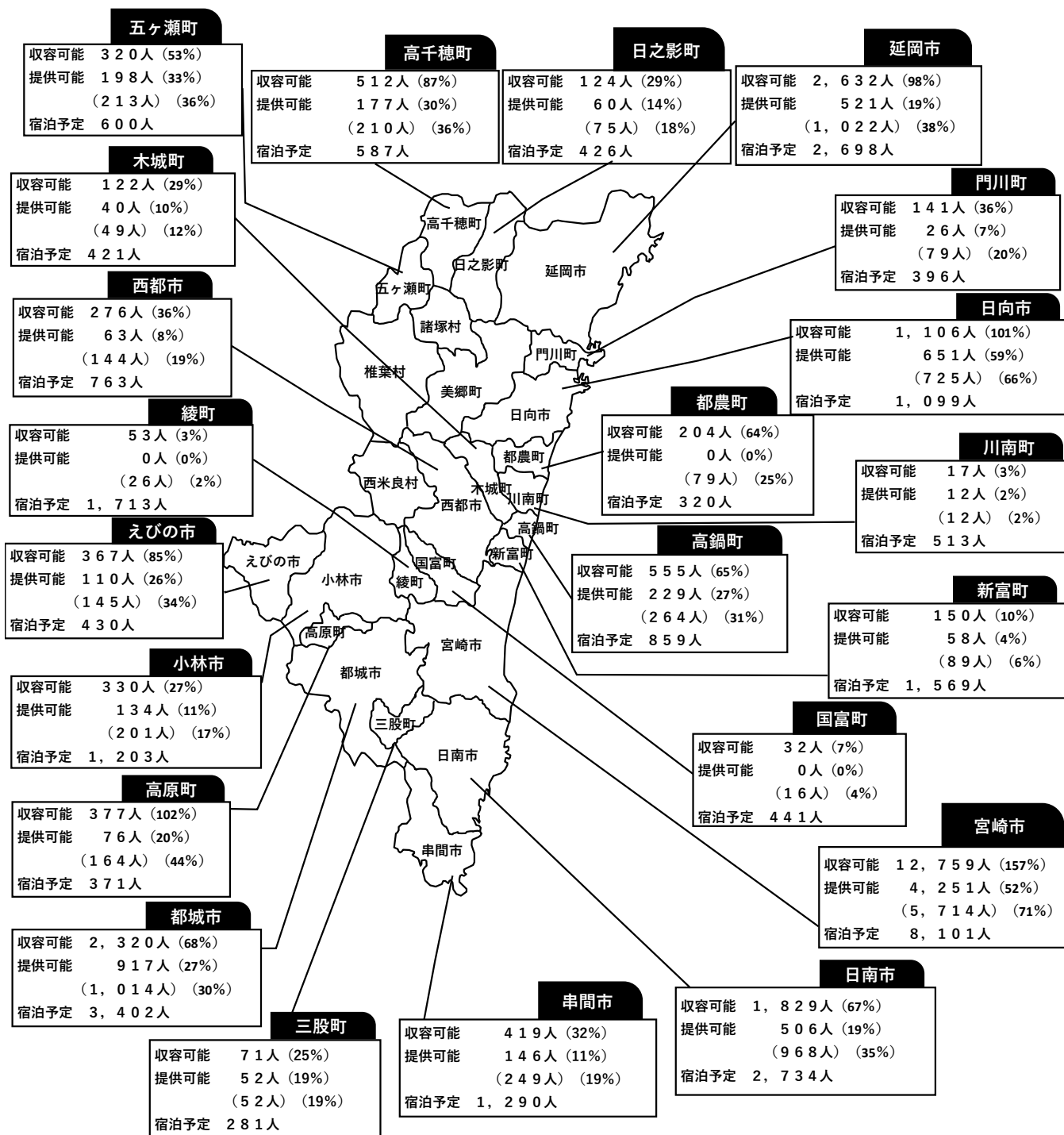
提供意向について「わからない」と回答した施設については0%提供可能として換算（イ）  
 （「わからない=50%」とした場合）（ウ）

宿泊予定 ……会場地における1日あたりの最多宿泊予定人数

（国体要項に定められた競技別参加者数を基にR3年度仮定した人数）

※（ア）～（ウ）は別紙調査結果概要を参照

※パーセンテージ（%）は各会場地における1日あたりの最多宿泊予定人数を分母とした場合の収容・提供可能割合





第 81 回 国 民 ス ポ ー ツ 大 会  
第 26 回 全 国 障 害 者 ス ポ ー ツ 大 会



宮 崎 県 準 備 委 員 会

第 3 回 宿 泊 ・ 衛 生 専 門 委 員 会

議 事

(1) 第 1 号 議 案

第 81 回 国 民 ス ポ ー ツ 大 会 ・ 第 26 回 全 国 障 害 者 ス ポ ー ツ 大 会  
食 品 衛 生 対 策 要 項 ( 案 ) . . . . . P 1

(2) 第 2 号 議 案

第 81 回 国 民 ス ポ ー ツ 大 会 ・ 第 26 回 全 国 障 害 者 ス ポ ー ツ 大 会  
環 境 衛 生 対 策 要 項 ( 案 ) . . . . . P 2 ~ 5

(3) 第 3 号 議 案

第 81 回 国 民 ス ポ ー ツ 大 会 ・ 第 26 回 全 国 障 害 者 ス ポ ー ツ 大 会  
宿 泊 基 本 計 画 改 正 ( 案 ) . . . . . P 6 ~ 8



紡ぐ感動 神話となれ

日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ

第81回国民スポーツ大会



第26回全国障害者スポーツ大会



## 第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会 食品衛生対策要項（案）

### 1 趣旨

この要項は、第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会医事・衛生基本計画に基づき、両大会における食品衛生対策の実施に関し必要な事項を定めるものとする。

### 2 実施区分

#### (1) 食品衛生に関する知識の普及及び意識の啓発

保健所等は、食品に起因する衛生上の危害を防止するため、県、会場地市町村、関係機関・団体の協力を得て、選手・監督、役員、視察員、報道員、その他の関係者、一般観覧者（以下「参加者等」という。）が利用する宿舍及び食品取扱施設の営業者等に対し、食品衛生に関する正しい知識の普及及び意識のより一層の啓発を図るとともに、自主的な衛生管理の向上を促す。

#### (2) 監視・指導の実施

保健所等は、参加者等が利用する宿舍及び食品取扱施設に対する監視・指導・検査を強化し、施設の衛生確保及び食品の衛生的取扱いの向上を図るとともに、必要に応じて食品の収去検査等を実施する。

#### (3) 自主的な衛生管理活動の推進

参加者等が利用する食品取扱施設は、食品衛生指導員による巡回指導等を通じ、より一層の自主的な衛生管理に努める。

#### (4) 食品に関する問題の発生時の措置

保健所等は、参加者等に食品に関する問題が発生した場合には、食品衛生法に基づく必要な措置を講じ、県、会場地市町村、関係機関は連携して事故の拡大防止に努める。

#### (5) 緊急連絡体制の整備

県及び会場地市町村は、参加者等に食品に関する問題が発生した場合に備え、関係機関が迅速に対応できるよう、緊急時の連絡体制を整備する。

### 3 その他

この要項に定めるもののほか、食品衛生対策の実施に関して必要な事項は、別に定める。

## 第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会 環境衛生対策要項（案）

### 1 趣旨

この要項は、第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会医事・衛生基本計画に基づき、両大会における環境衛生対策の実施に関し必要な事項を定めるものとする。

### 2 実施区分

#### (1) 会場及び生活環境の美化

県及び会場地市町村は関係機関・団体の協力を得て、次の事項を実施する。

ア 開・閉会式会場、競技・練習会場（以下「会場」という。）、河川・道路等公共の場所及び観光地等の清掃を実施する。

イ ごみの持ち帰りの呼びかけや、空き缶、ペットボトル、たばこの吸い殻等ごみのポイ捨て防止の徹底及びマナーの向上を図る。

#### (2) 廃棄物の発生抑制及びリサイクルの推進

県及び会場地市町村は、会場等におけるリユース可能な資機材の活用など、廃棄物の発生抑制に努める。

また、会場地市町村の処理体制に応じた分別収集を徹底し、廃棄物の適正な処理とリサイクルを推進する。

#### (3) 宿舎の衛生対策

保健所等は、県、会場地市町村、関係機関・団体の協力を得て、宿泊施設の営業者等に対し、宿泊者が快適な条件のもとに過ごせるよう宿舎の衛生的環境の保持に努めるよう指導する。

#### (4) 飲料水の衛生対策

保健所等は、水道事業者等に対し、飲料水の衛生保持のための監視・指導を実施する。

#### (5) 衛生害虫等の駆除

会場等の管理者は、関係機関・団体の協力を得て、必要に応じてねずみ・衛生害虫等の駆除を行い、発生源対策に努める。

#### (6) 動物の適正管理

保健所等は、会場地市町村等の協力を得て、飼い犬の適正管理指導と野犬等の捕獲に努め、犬による危害発生の防止を図る。

また、会場地市町村は、関係団体の協力を得て、犬の登録及び狂犬病予防注射の実施を徹底する。

#### (7) 受動喫煙防止対策

県及び会場地市町村は、健康増進法に基づき、会場内の受動喫煙防止対策に努める。

### 3 その他

この要項に定めるもののほか、環境衛生対策の実施に関して必要な事項は、別に定める。



## 第８１回国民スポーツ大会・第２６回全国障害者スポーツ大会 医事・衛生基本計画

第８１回国民スポーツ大会・第２６回全国障害者スポーツ大会医事・衛生基本方針に基づき、県、会場地市町村及び関係機関・団体等は、相互に緊密な連携を図り、医事・衛生業務を円滑に推進する。

### １ 医療救護対策

#### （１）救護所及び救護本部の設置

選手・監督、役員、視察員、報道員及びその他関係者並びに一般観覧者（以下「参加者等」という。）の傷病の発生に速やかかつ適切に対処するため、開・閉会式会場、競技会場等に救護所を設置する。

また、必要に応じ医療救護業務を統括するため、救護本部を設置する。

#### （２）傷病の発生時の対応等

傷病の予防に関する啓発及び発生時の患者への対応については、パンフレットの作成・配布等により、各都道府県、宿泊施設、医療機関等に周知徹底を図る。

### ２ 防疫対策

#### （１）防疫に関する知識の普及及び意識の啓発

参加者等の感染症の発生を予防し、そのまん延を防止するため、関係機関及び関係団体等の協力を得て、防疫に関する知識の普及及び意識のより一層の啓発を図る。

#### （２）健康診断の実施

参加者等の、特に消化器系感染症の発生予防のため、宿舍、弁当調製施設等の業務従事者を対象とした、保菌検査（検便）等の健康診断実施の励行に努める。

### ３ 食品衛生対策

#### （１）食品衛生に関する知識の普及及び意識の啓発

食品に起因する衛生上の危害を防止するため、宿舍及び食品取扱施設の営業者等に対し、食品衛生に関する知識の普及及び意識のより一層の啓発を図り、あわせて自主的な衛生管理の向上を促す。

#### （２）監視・指導の実施

宿舍や弁当調製施設など食品取扱施設を対象に、監視・指導を行う。

### ４ 環境衛生対策

#### （１）会場及び生活環境の美化

参加者等に清潔で快適な環境を提供するため、開・閉会式会場、競技・練習会場、河川・道路等公共の場所及び観光地等の清掃を実施するとともに、廃棄物の不法投棄の防止を図り、会場等の美化に努める。

#### （２）廃棄物の発生抑制及びリサイクルの推進

競技会場等における廃棄物の発生抑制に努めるとともに、分別収集を徹底し、可能な限りリサイクルを行う。

- (3) 宿舎の衛生対策  
宿泊者が快適に過ごせるよう、宿舎に対して必要な指導等を行い、宿舎の衛生対策に努める。
- (4) 飲料水の衛生対策  
安全な飲料水を確保するため、必要に応じて水質検査等を行い、飲料水の衛生対策に努める。
- (5) 衛生害虫等の駆除  
生活環境の衛生保持を図るため、必要に応じて衛生害虫等の駆除を行い、発生源対策に努める。
- (6) 動物の適正管理  
会場及び宿舎等の周辺における動物による危害防止を図るため、動物の適正管理等の対策に努める。
- (7) 受動喫煙防止対策  
望まない受動喫煙が生じないように、競技会場等における受動喫煙防止対策に努める。

## 5 馬事衛生対策

- (1) 防疫対策  
馬術競技出場馬の防疫に万全を期するため、関係機関・団体等の協力を得て、防疫検査や消毒、害虫駆除等の必要な防疫措置等を行い、伝染病の発生防止に努める。
- (2) 出場馬の健康管理  
出場馬の健康保持のため、健康検査や健康観察、装蹄等を実施し、傷病の発生に速やかに対応できる診療体制を整える。
- (3) 厩舎等の管理運営  
出場馬の円滑な入退厩、敷料等の確保や施設の衛生対策等、厩舎等の管理運営を適切に行う。

## 6 その他

上記のほか、医事・衛生業務の実施に関して必要な事項については、別に定める。

		2020年（R2）	2021年（R3）	2022年（R4）	2023年（R5）	2024年（R6）	2025年（R7）	2026年（R8）	2027年（R9）
		開催7年前	開催6年前	開催5年前 （開催内定）	開催4年前	開催3年前 （開催決定）	開催2年前	開催1年前	開催年
細目									
開催地		三重		栃木	鹿児島	佐賀	滋賀	青森	宮崎
全体計画		<p><b>医事・衛生基本方針</b></p> <p>各業務(医療救護、防疫、食品衛生、環境衛生)の趣旨、大枠、体制確立について定めるもの。</p>	<p><b>医事・衛生基本計画</b></p> <p>「医事・衛生基本方針」に基づき、医療救護、防疫、食品衛生、環境衛生に係る基本的な業務を具体的に示したものの。</p>						
食品衛生				<p><b>食品衛生対策要項</b></p> <p>「医事・衛生基本計画」に基づき、食品衛生対策に必要な事項を定めるもの。</p>		<p><b>食品衛生対策実施要領</b></p> <p>食品衛生対策要項に基づき、食品衛生対策に必要な具体的事項を定めるもの。</p>		<p>食品取扱施設監視指導 食品衛生講習会実施</p>	
環境衛生			<p><b>環境衛生対策要項</b></p> <p>「医事・衛生基本計画」に基づき、環境衛生対策に必要な事項を定めるもの。</p>			<p><b>飲料水衛生対策実施要領</b></p> <p>環境衛生対策要項に基づき、飲料水衛生対策に必要な具体的事項を定めるもの。</p>		<p>ごみ・し尿処理 清掃パトロール実施</p> <p>水道施設の監視・指導 水質検査実施</p>	
						<p><b>宿舍衛生対策実施要領</b></p> <p>環境衛生対策要項に基づき、宿泊施設の衛生に必要な具体的事項を定めるもの。</p>			<p>宿泊施設指導 宿舍衛生講習会実施</p>

第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会

## 第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会 宿泊基本計画改正（案）

### 1 改正の理由

選手のコンディショニングを考慮し本県国スポ・障スポにむけて新たに標準献立を作成する予定であったが、本県は既存のアスリート向け献立集があるためそちらを活用するもの。

なお、宿舎ごとに提供する食事内容の平準化を図るため、アスリート向け献立集に基づき選手の1日当たりの栄養基準量に対応した食品構成や食事を提供する際のルール（最低限の品数、生もの・揚げ物の提供の有無等）について明記した食事の提供方針を別途定める。

### 2 改正の内容

第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会  
宿泊基本計画案（別紙のとおり）

改正前	改正後
(略)	(略)
1 (略)	1 (略)
2 (略)	2 (略)
3 (略)	3 (略)
<b>4 標準献立の作成</b> 参加者に提供する食事は、安全・安心で栄養バランスに配慮するとともに、温暖な気候、豊かな自然に恵まれた宮崎県ならではの多彩な食文化と新鮮な農林水産物を生かした郷土色豊かなものを提供する。 また、選手が十分に活躍できるよう <u>標準献立</u> を作成するとともに、調理関係者等を対象に講習会を開催し、 <u>標準献立</u> の普及に努める。	<b>4 食事の提供</b> 参加者に提供する食事は、安全・安心で栄養バランスに配慮するとともに、温暖な気候、豊かな自然に恵まれた宮崎県ならではの多彩な食文化と新鮮な農林水産物を生かした郷土色豊かなものを提供する。 また、選手が十分に活躍できるよう <u>食事の提供方針</u> を作成するとともに、調理関係者等を対象に講習会を開催し、 <u>提供方針</u> の普及に努める。

## 第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会 宿泊基本計画（案）

第81回国民スポーツ大会・第26回全国障害者スポーツ大会宿泊基本方針に基づき、県、会場地市町村及び関係機関・団体等は、相互に緊密な連携を図り、第81回国民スポーツ大会（以下「国スポ」という。）及び第26回全国障害者スポーツ大会（以下「障スポ」という。）の宿泊業務を円滑に推進する。

### 1 配宿業務の実施

#### (1) 宿舎に関する調査の実施

[国スポ]

選手・監督、役員、視察員、報道員及びその他の関係者（以下「参加者」という。）の配宿計画の作成に資するため、県と市町村が連携し、宿舎に関する調査を実施する。

[障スポ]

参加者の配宿計画の作成に資するため、県は、宿舎に関する調査を実施する。

#### (2) 宿泊予定者数の把握

配宿計画の作成に必要な各都道府県の宿泊予定者数を把握するため、県は、各都道府県等への宿泊意向調査を実施する。

#### (3) 仮配宿計画の作成

[国スポ]

宿舎に関する調査、先催県の参加者の実績及び宿泊意向調査に基づき、県と会場地市町村が連携し、仮配宿計画（会場地市町村ごとに参加者をどの宿泊施設に割り振るかのシミュレーションを行い作成した計画をいう。以下同じ。）を作成する。

[障スポ]

宿舎に関する調査、先催県の参加者の実績および宿泊意向調査に基づき、県は、仮配宿計画を作成する。

#### (4) 宿泊施設の充足対策

[国スポ]

仮配宿計画において、会場地市町村内の旅館（旅館業法の許可を受けて営業を行う旅館、ホテル及び簡易宿所をいう。以下同じ。）のみでは参加者の収容が困難な場合は、会場地市町村が、会場地市町村内の旅館の客室提供の促進、近隣（原則として県内）市町村旅館の利用、公共施設等の転用及び民家の利用など、必要な充足対策を行う。

なお、充足対策が円滑に遂行できるよう、必要に応じ、県及び会場地市町村等による連絡会議を設置する。

[障スポ]

仮配宿計画において、会場地市町村内の旅館のみでは参加者の収容が困難な場合は、県は、広域配宿を行うなど必要な充足対策を行う。

#### (5) 配宿計画の作成

[国スポ]

県と会場地市町村は、仮配宿計画等に基づき、市町村ごとの宿泊人数を調整の上、配宿計画を作成する。

[障スポ]

県は、仮配宿計画等に基づき、市町村ごとの宿泊人数を調整の上、配宿計画を作成する。

#### (6) 宿泊環境の整備

[障スポ]

参加者が快適に宿泊できるよう、県は、必要に応じて、宿泊支援用具等を準備するなど、宿泊環境の整備に努める。

## 2 宿泊本部の設置

[国スポ]

宿泊申込み及び変更、取消しに関する一連の業務を迅速かつ正確に処理するため、県及び会場地市町村に宿泊本部を設置する。

[障スポ]

宿泊申込み及び変更、取消しに関する一連の業務を迅速かつ正確に処理するため、県に宿泊本部を設置する。

## 3 宿泊料金の決定

[国スポ]

参加者の宿泊料金については、先催県の事例も参考に、県が旅館等の関係団体との協議結果を踏まえ、公益財団法人日本スポーツ協会と協議し、公益財団法人日本スポーツ協会において決定する。

[障スポ]

参加者の宿泊料金については、国スポの宿泊料金を基本とし、旅館等の関係団体と協議し、県が決定する。

## 4 食事の提供

参加者に提供する食事は、安全・安心で栄養バランスに配慮するとともに、温暖な気候、豊かな自然に恵まれた宮崎県ならではの多彩な食文化と新鮮な農林水産物を生かした郷土色豊かなものを提供する。

また、選手が十分に活躍できるよう食事の提供方針を作成するとともに、調理関係者等を対象に講習会を開催し、提供方針の普及に努める。

## 5 弁当の調達

[国スポ]

昼食弁当については、県及び会場地市町村が、必要に応じて調達斡旋を行う。

[障スポ]

昼食弁当については、県が、必要に応じて調達斡旋を行う。

## 6 その他

上記のほか、宿泊業務の実施に関して必要な事項については、別に定める。

参考資料  
(宮崎県栄養士会HPより)



スポーツを食でサポート!

# みやざき アスリートフード

 **スポーツランドみやざき**  
SPORTS LAND MIYAZAKI



# 増量メニュー

## チキン南蛮



### 材料 (1人分)

鶏もも肉	100 g
下味塩	0.7 g
こしょう	0.01 g
衣(小麦粉)	10 g
卵	25 g
揚げ油	10 g
酢	5 g
こいくちしょうゆ	5 g
砂糖	6 g
ソース(マヨネーズ)	30 g
ビワルス	10 g
玉ねぎ	8 g
パセリ	1 g

### 栄養成分

エネルギー	606 Kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	48.5 g
炭水化物	17.4 g
カルシウム	36 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンD	0.9 μg
ビタミンB1	0.11 mg
ビタミンB2	0.33 mg
葉酸	29 μg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	0.7 g
食塩相当量	2.4 g

**コメント** 宮崎でよく食べられる料理です。脂肪が多いので、体重を増やす時には役立ちます。

## 揚げなすとちりめんの和え物



### 材料 (1人分)

なす	120 g
揚げ油	20 g
しらす干し	7 g
うすくちしょうゆ	3 g
酢	5 g

### 栄養成分

エネルギー	227 Kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	20.3 g
炭水化物	6.4 g
カルシウム	59 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンD	4.3 μg
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.06 mg
葉酸	43 μg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	2.6 g
食塩相当量	1.0 g

**コメント** 油の吸収の良いなすはコクが出て、おいしさとエネルギーアップに!

## ベジタブルカレー



### 材料 (1人分)

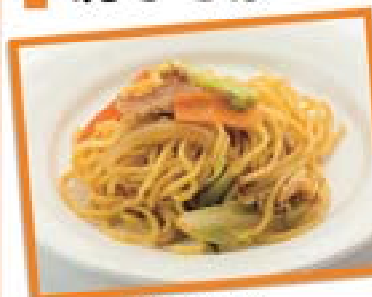
玉ねぎ	100 g
ズッキーニ	50 g
ジャガイモ	30 g
人参	30 g
鶏胸肉	100 g
にんにく	3 g
カレールウ	25 g
水	150 cc

### 栄養成分

エネルギー	401 Kcal
たんぱく質	23.7 g
脂質	20.3 g
炭水化物	30.2 g
カルシウム	69 mg
鉄	1.9 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB1	0.2 mg
ビタミンB2	0.17 mg
葉酸	59 μg
ビタミンC	32 mg
食物繊維	4.6 g
食塩相当量	2.8 g

**コメント** 高エネルギーにする時には、ごはんを調整しましょう。

## 焼きそば



### 材料 (1人分)

ゆで中華めん	150 g
豚バラ肉	40 g
玉ねぎ	30 g
人参	10 g
もやし	20 g
キャベツ	40 g
炒め油	5 g
中濃ソース	17 g
ケチャップ	7 g

### 栄養成分

エネルギー	481 Kcal
たんぱく質	14.5 g
脂質	19.8 g
炭水化物	57 g
カルシウム	70 mg
鉄	1.3 mg
ビタミンD	0.2 μg
ビタミンB1	0.29 mg
ビタミンB2	0.1 mg
葉酸	52 μg
ビタミンC	22 mg
食物繊維	4.1 g
食塩相当量	1.5 g

**コメント** 豚肉のビタミンB1が疲れをとります。組み合わせにヨーグルトや野菜サラダを。

## ピーマンの肉詰め



### 材料 (1人分)

ピーマン	50 g
豚挽肉	100 g
玉ねぎ	20 g
卵	25 g
うすくちしょうゆ	3 g
塩	0.01 g
小麦粉	5 g
焼き油	5 g
添(レモン)果汁	5 g
炒りごま	2 g

### 栄養成分

エネルギー	356 Kcal
たんぱく質	23.4 g
脂質	24 g
炭水化物	9.3 g
カルシウム	55 mg
鉄	2.0 mg
ビタミンD	1 μg
ビタミンB1	0.69 mg
ビタミンB2	0.35 mg
葉酸	34 μg
ビタミンC	45 mg
食物繊維	1.9 g
食塩相当量	0.7 g

**コメント** ピーマンはビタミンCや葉酸が多く、鉄吸収を助けます。お弁当のおかずにも向いています。



## ジャーマンポテト



### 材料 (1人分)

じゃがいも	80 g
玉ねぎ	20 g
ベーコン	15 g
バター	5 g
塩	0.3 g
黒こしょう	0.08 g

### 栄養成分

エネルギー	167 Kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	10.2 g
炭水化物	16.0 g
カルシウム	8 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB1	0.15 mg
ビタミンB2	0.04 mg
葉酸	20 μg
ビタミンC	35 mg
食物繊維	1.3 g
食塩相当量	0.6 g

**コメント** ジャがいもにはビタミンCが含まれ、熱を加えても減少する事が少ないといわれています。

## 豚の角煮



### 材料 (1人分)

豚バラ肉	150 g
油	5 g
長ねぎ	10 g
生姜	5 g
塩	2 g
酒	5 g
砂糖	5 g
酢	60 g

### 栄養成分

エネルギー	753 Kcal
たんぱく質	28.8 g
脂質	63.1 g
炭水化物	8.6 g
カルシウム	40 mg
鉄	2.0 mg
ビタミンD	1.7 μg
ビタミンB1	0.85 mg
ビタミンB2	0.46 mg
葉酸	35 μg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	0.3 g
食塩相当量	2.4 g

**コメント** 高たんぱく質・高カロリーの一品。お弁当の主菜にもなります。

## めひかりのマリネ



### 材料 (1人分)

めひかり	80 g
揚げ油	8 g
マリネ液(酢)	20 g
油	13 g
塩	1 g
こしょう	0.5 g
玉ねぎ	15 g
人参	15 g
ピーマン	10 g
赤ピーマン	5 g
セロリ	10 g
赤唐辛子	0.01 g

### 栄養成分

エネルギー	337 Kcal
たんぱく質	15.8 g
脂質	26.8 g
炭水化物	4.9 g
カルシウム	46 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンD	8.8 μg
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.13 mg
葉酸	20 μg
ビタミンC	20 mg
食物繊維	1.1 g
食塩相当量	1.2 g

### コメント

めひかりは宮崎でとれる深海魚で、マリネにするとカルシウム・ビタミンDが同時にとれます。



## 黒米入りごはん



### コメント

黒米には、脂肪燃焼に欠かせないビタミンナイアシン等のビタミン類や鉄、亜鉛、マグネシウム等のミネラルが多く含まれます。

## 麻婆豆腐



### 材料 (1人分)

木綿豆腐	100 g
豚挽肉	70 g
長ねぎ	7 g
にんにく	1 g
生姜	1 g
麻婆豆腐用調味料	30 g
鹽がらだし	5 g
水	適量

### 栄養成分

エネルギー	265 Kcal
たんぱく質	21.1 g
脂質	16.7 g
炭水化物	5.6 g
カルシウム	130 mg
鉄	1.9 mg
ビタミンD	0.4 μg
ビタミンB1	0.52 mg
ビタミンB2	0.19 mg
葉酸	18 μg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	0.7 g
食塩相当量	1.2 g

**コメント** 豚肉に含まれるビタミンB1は、にんにくや生姜と一緒にとると効果は倍増です。

## バナナケーキ



### 材料 (作りやすい分量)

バナナ	144 g(1本)
ホットケーキミックス粉	150 g
無塩バター	80 g
卵	104 g(2個)
ラム酒	16 g
レモン果汁	16 g
三温糖	80 g
塩	1.6 g

### 栄養成分

エネルギー	247 Kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	10.7 g
炭水化物	32.8 g
カルシウム	35 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンD	0.3 μg
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.09 mg
葉酸	14 μg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	0.7 g
食塩相当量	0.6 g

**コメント** 糖質・たんぱく質補給の間食です。上記の材料で8人分作れます。(パウンド型1本分)

# 減量メニュー

## めかぶの酢の物



### 材料 (1人分)

めかぶ	60 g
砂糖	8 g
酢	3 g
うすくちしょうゆ	10 g
炒りごま	2 g

### 栄養成分

エネルギー	54 Kcal
たんぱく質	1.6 g
脂質	1.4 g
炭水化物	11.2 g
カルシウム	72 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB1	0.02 mg
ビタミンB2	0.04 mg
葉酸	30 μg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	2.2 g
食塩相当量	1.8 g

**コメント** 海藻類はミネラルやビタミンの供給源です。

## 白身魚のカルパッチョ



### 材料 (1人分)

鯛	80 g
長ねぎ	25 g
オリーブ油	5 g
塩	1 g
こしょう	0.01 g
炒りごま	1 g

### 栄養成分

エネルギー	214 Kcal
たんぱく質	17.7 g
脂質	14.1 g
炭水化物	2.1 g
カルシウム	29 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンD	6.4 μg
ビタミンB1	0.28 mg
ビタミンB2	0.08 mg
葉酸	19 μg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	0.7 g
食塩相当量	1.1 g

**コメント** ヘルシーでたんぱく質の多い料理です。鯛の代わりに、マグロ等の赤身を使うと鉄分が多くなります。

## 切り干し大根の炒めナムル



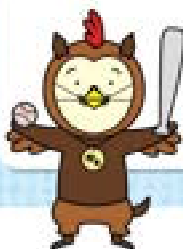
### 材料 (1人分)

切り干し大根	8 g
ごま油	2 g
にんにく	1 g
長ねぎ	2 g
酒	1 g
だし汁	10 cc
うすくちしょうゆ	2 g
砂糖	1 g
赤唐辛子	0.01 g
きゅうり	15 g
塩	0.01 g
炒りごま	3 g

### 栄養成分

エネルギー	68 Kcal
たんぱく質	1.5 g
脂質	3.6 g
炭水化物	8.2 g
カルシウム	84 mg
鉄	1.1 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.03 mg
葉酸	20 μg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	2.4 g
食塩相当量	0.4 g

**コメント** 切り干し大根はカルシウムと繊維の多い食品です。いろいろな料理に取り入れてみましょう。



材料 (1人分)  
80 g  
5 g

### 栄養成分

エネルギー	303 Kcal
たんぱく質	5.2 g
脂質	0.8 g
炭水化物	65.4 g
カルシウム	5 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.02 mg
葉酸	11 μg
ビタミンC	0 mg
食物繊維	0.6 g
食塩相当量	0 g

ンB1、B2、E、  
カルシウム、  
ます。

## 牛すじ煮込み



### 材料 (1人分)

牛すじ	150 g
酒	8 g
生姜(皮)	5 g
水	100 cc
赤唐辛子	0.01 g
かみそ	8 g
添)おろし生姜	3 g
長ねぎ	5 g
七味唐辛子	0.01 g

### 栄養成分

エネルギー	261 Kcal
たんぱく質	43.5 g
脂質	7.8 g
炭水化物	3.0 g
カルシウム	3.6 mg
鉄	1.4 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB1	0 mg
ビタミンB2	0.07 mg
葉酸	11 μg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.6 g
食塩相当量	1.3 g

**コメント** すじにはコラーゲンがたくさん含まれ、捻挫予防にもぴったり!時間をかけてゆっくり煮込みます。

## いんげんのちりめん炒め



### 材料 (1人分)

さやいんげん	50 g
炒め油	2.5 g
しらす干し	7 g
酒	4 g
こいくちしょうゆ	2 g
塩	0.1 g
砂糖	1 g

### 栄養成分

エネルギー	59 Kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	2.8 g
炭水化物	4.2 g
カルシウム	66 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンD	4.3 μg
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.05 mg
葉酸	32 μg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	1.3 g
食塩相当量	0.9 g

**コメント** カルシウムはビタミンDと一緒にとると、吸収率アップにつながります。

を使用し計算してあります。

## 手羽とベジタブルスープ



### 栄養成分

エネルギー	178 Kcal
たんぱく質	19.3 g
脂質	8.5 g
炭水化物	4.8 g
カルシウム	33 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.11 mg
葉酸	46 μg
ビタミンC	22 mg
食物繊維	1.0 g
食塩相当量	1.6 g

### 材料 (1人分)

鶏手羽	80 g
きゃべつ	40 g
トマト	30 g
コンソメ	3 g
塩	0.2 g
こしょう	0.03 g
水	150 cc

**コメント** スープの中にコラーゲンが溶け込んで、疲労回復に役立つ料理です。

## 冷しゃぶ



### 栄養成分

エネルギー	290 Kcal
たんぱく質	24.5 g
脂質	15.8 g
炭水化物	12.3 g
カルシウム	248 mg
鉄	3.1 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB1	1.01 mg
ビタミンB2	0.35 mg
葉酸	115 μg
ビタミンC	37 mg
食物繊維	4.0 g
食塩相当量	1.5 g

### 材料 (1人分)

豚肉しゃぶ用(モモ)	100 g
添)水菜	50 g
大根	50 g
みつば	20 g
たれ(炒りごま)	10 g
だし汁	15 cc
うすくちしょうゆ	8 g
みりん	8 g

**コメント** 茹でることで余分な脂肪分が落とせます。ヘルシーでたんぱく質・カルシウム・鉄・葉酸も多く含む料理です。

## 豚肉のアスパラ巻き



### 栄養成分

エネルギー	191 Kcal
たんぱく質	11.3 g
脂質	14.7 g
炭水化物	2.4 g
カルシウム	13 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB1	0.43 mg
ビタミンB2	0.17 mg
葉酸	115 μg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	1.1 g
食塩相当量	0.3 g

### 材料 (1人分)

豚ロース肉	50 g
下味)塩	0.2 g
こしょう	0.01 g
アスパラガス	60 g
焼き油	5 g
塩こしょう	少々

**コメント** 炭水化物の吸収に必要なビタミンB1は、豚肉に多く含まれています。中学生、高校生のお弁当にもどうぞ。

## きのこの梅干し煮



### 栄養成分

エネルギー	21 Kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	0.3 g
炭水化物	5.5 g
カルシウム	4 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンD	1 μg
ビタミンB1	0.12 mg
ビタミンB2	0.1 mg
葉酸	33 μg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	2.5 g
食塩相当量	0.9 g

### 材料 (1人分)

えのきたけ	30 g
ぶなしめじ	30 g
梅干し(果肉)	3 g
青じそ	1 g
だし汁	6 cc
酒	3 g
こいくちしょうゆ	2 g
砂糖	1 g

**コメント** きのこには食物繊維が多く、梅干しのクエン酸が疲れを取ります。

## きんぴら



### 栄養成分

エネルギー	79 Kcal
たんぱく質	1.7 g
脂質	3.7 g
炭水化物	10.3 g
カルシウム	47 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.04 mg
葉酸	33 μg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	3.1 g
食塩相当量	0.6 g

### 材料 (1人分)

ごぼう	40 g
人参	10 g
赤唐辛子	0.5 g
ごま油	2.5 g
だし汁	25 cc
砂糖	2 g
こいくちしょうゆ	4 g
炒りごま	2 g

**コメント** 食物繊維3.1gを含み、お弁当の野菜料理の定番メニューです。

## 魚の味噌ハンバーグ



### 栄養成分

エネルギー	218 Kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	13.4 g
炭水化物	2.7 g
カルシウム	31 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンD	1.8 μg
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.19 mg
葉酸	19 μg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.6 g
食塩相当量	0.8 g

### 材料 (1人分)

おじ(すり身)	90 g
長ねぎ	10 g
おろし生姜	3 g
麦みそ	5 g
酒	3 g
焼き油	10 g
添)青じそ	0.1 g

**コメント** ヘルシーな料理ですが、テフロン加工の器具を利用し、焼き油をカットするとエネルギーが90kcal減らせます。

# みやぎきアスリートフード

本県の豊富な食材を活用した美味しいメニューを、栄養学的に分析し、アスリート向けに「貧血」、「減量」、「増量」のメニューに分類。

## 貧血(鉄・ビタミンC)、補給メニュー

### 豚汁



#### 材料 (1人分)

豚バラ肉	40 g
大根	25 g
里芋	30 g
人参	10 g
ぶなしめじ	20 g
ごぼう	15 g
こんにゃく	15 g
豆腐	40 g
油	1 g
だし汁	250 cc
みそ	15 g
小ねぎ	5 g

#### 栄養成分

エネルギー	273 Kcal
たんぱく質	12.7 g
脂質	17.5 g
炭水化物	14.9 g
カルシウム	94 mg
鉄	1.7 mg
ビタミンD	0.6 μg
ビタミンB1	0.36 mg
ビタミンB2	0.16 mg
葉酸	52 μg
ビタミンC	9 mg
食物繊維	4.4 g
食塩相当量	1.9 g

汁物は水分補給にもなります。  
味噌は日本の素晴らしい調味料です。  
いろいろな食材が入ることで鉄がとれます。

コメント

### さつまいもとブルーンのサラダ



#### 材料 (1人分)

さつまいも	80 g
ブルーン	10 g
マヨネーズ	10 g
ヨーグルト	8 g
塩	0.01 g
砂糖	2 g

#### 栄養成分

エネルギー	210 Kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	7.4 g
炭水化物	34.6 g
カルシウム	48 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB1	0.1 mg
ビタミンB2	0.05 mg
葉酸	39 μg
ビタミンC	23 mg
食物繊維	2.5 g
食塩相当量	0.2 g

芋類にはビタミンCが多く、鉄吸収を助けます。  
ブルーンの代わりに干ぶどうでも可。

コメント

### 白和え



#### 材料 (1人分)

小松菜	20 g
こんにゃく	20 g
木綿豆腐	40 g
塩	0.8 g
砂糖	2 g
炒りごま	5 g

#### 栄養成分

エネルギー	71 Kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	4.4 g
炭水化物	4.5 g
カルシウム	151 mg
鉄	1.6 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.05 mg
葉酸	35 μg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	1.6 g
食塩相当量	0.8 g

緑黄色野菜の小松菜には鉄、大豆製品の豆腐にはカルシウムが含まれています。

コメント

### 冷や汁



#### 材料 (1人分)

みそ	15 g
炒りごま	3 g
蕎麦(粉末)	3 g
水	90 cc
牛乳	50 cc
木綿豆腐	30 g
きゅうり	30 g
しそ	0.01 g

#### 栄養成分

エネルギー	118 Kcal
たんぱく質	8 g
脂質	5.6 g
炭水化物	8.9 g
カルシウム	213 mg
鉄	1.7 mg
ビタミンD	0.7 μg
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.13 mg
葉酸	27 μg
ビタミンC	5 mg
食物繊維	1.7 g
食塩相当量	1.8 g

宮崎の郷土料理に牛乳を入れてカルシウム補給に。  
ごはんでエネルギー調整してくださいね。

コメント

### サイコロステーキ



#### 材料 (1人分)

牛肉	100 g
下味)玉ねぎ(おろす)	25 g
塩	1 g
黒こしょう	0.25 g
こいくちしょうゆ	10 g
酢	13 g
添)きゃべつ	40 g
もやし	40 g

#### 栄養成分

エネルギー	252 Kcal
たんぱく質	20.2 g
脂質	15 g
炭水化物	7.2 g
カルシウム	34 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB1	0.15 mg
ビタミンB2	0.26 mg
葉酸	61 μg
ビタミンC	22 mg
食物繊維	1.6 g
食塩相当量	2.6 g

サイコロステーキではなく焼き肉でも同じですが、野菜を組み合わせ、栄養成分の吸収率を高める事が大切です。

コメント

## レバーのにら炒め



### 材料 (1人分)

豚レバー	100 g
にら	80 g
もやし	40 g
人参	20 g
油	10 g
こいくちしょうゆ	6 g
生姜	5 g
にんにく	5 g
酒	5 g
中華だし	1 g

### 栄養成分

エネルギー	268 Kcal
たんぱく質	23.4 g
脂質	13.7 g
炭水化物	11.0 g
カルシウム	56 mg
鉄	13.8 mg
ビタミンD	1.3 μg
ビタミンB1	0.43 mg
ビタミンB2	3.74 mg
葉酸	918 μg
ビタミンC	40 mg
食物繊維	3.6 g
食塩相当量	1.0 g

**コメント** 鉄分補給には欠かせないレバー料理です。レバーのにおいが気になる時は牛乳に漬けて、10分位おいて料理すると気になりません。

## 牛肉巻きごはん



### 材料 (1人分)

ごはん	200 g
牛もも肉(薄切り)	100 g
下味酒	3 g
こいくちしょうゆ	5 g
小松菜(刻み)	60 g
炒り飯(ごま油)	4 g
塩	0.02 g
炒りごま	3 g
こいくちしょうゆ	5 g
砂糖	2 g
炒りごま	1 g

### 栄養成分

エネルギー	605 Kcal
たんぱく質	28 g
脂質	16.7 g
炭水化物	80.0 g
カルシウム	162 mg
鉄	3.8 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB1	0.18 mg
ビタミンB2	0.34 mg
葉酸	92 μg
ビタミンC	24 mg
食物繊維	2.2 g
食塩相当量	1.5 g

**コメント** トレーニングの後に食べる「糖質・たんぱく質」補給に。牛肉と小松菜には鉄分が多く含まれるので、両者を組み合わせることにより鉄分補給に役立ちます。

## ほうれん草とカキのグラタン



### 材料 (1人分)

ほうれん草	40 g
カキ	80 g
じゃがいも	50 g
ホワイトソース(小麦粉)	7 g
バター	7 g
牛乳	100 cc
塩	0.8 g
こしょう	0.01 g
プロセスチーズ	20 g
パルメザンチーズ	3 g

**コメント** カキは冬場においしく、海のミルクといわれる程、素晴らしい栄養をもっています。ほうれん草・チーズと合わせ、鉄・亜鉛の補給に。

### 栄養成分

エネルギー	321 Kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	17.1 g
炭水化物	24.3 g
カルシウム	370 mg
鉄	2.6 mg
ビタミンD	0.3 μg
ビタミンB1	0.18 mg
ビタミンB2	0.46 mg
葉酸	138 μg
ビタミンC	35 mg
食物繊維	2 g
食塩相当量	2.7 g

## 抹茶白玉ミルクしるこ



### 材料 (1人分)

団子(白玉粉)	30 g
水	30 cc
抹茶	1 g
しるこ(牛乳)	100 g
ゆで小豆缶詰	50 g
炒りごま(トッピング)	5 g

### 栄養成分

エネルギー	320 Kcal
たんぱく質	8.7 g
脂質	7.1 g
炭水化物	54.7 g
カルシウム	183 mg
鉄	1.7 mg
ビタミンD	0.3 μg
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.19 mg
葉酸	36 μg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	2.9 g
食塩相当量	0.2 g

**コメント** 糖質補給のおやつです。牛乳を加えてカルシウム補給も!

## フルーツヨーグルト



### 材料 (1人分)

プレーンヨーグルト	70 g
キウイフルーツ	20 g
柿	30 g
りんご	40 g
みかん缶	20 g
はちみつ	10 g

### 栄養成分

エネルギー	136 Kcal
たんぱく質	3 g
脂質	2.2 g
炭水化物	27.8 g
カルシウム	97 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.11 mg
葉酸	24 μg
ビタミンC	41 mg
食物繊維	1.7 g
食塩相当量	0.1 g

**コメント** ヨーグルトはカルシウム・たんぱく質がバランスよく含まれています。果物を加えてビタミンCを補います。

# 増量・減量のポイント

- 増量する場合は、体重よりも除脂肪体重を増加させることが大切です。
- 栄養価は料理に使用する肉の部位で変わります。赤身なら低エネルギーに、脂肪が多いと高エネルギーになります。そのためは、糖質・たんぱく質・脂肪をバランスよく摂ること、食事回数も3食に加えて、トレーニング前後に間食を摂るようにします。特にトレーニング後は、牛乳やヨーグルトに加えて、おにぎりやバナナ等糖質を補給すると筋たんぱく質分解が抑制されます。
- 減量はトレーニングオフの時、また競技によって摂取カロリーを低く抑えなくてはいけない場合に行います。減量する期間は十分にとること、短期間の減量は筋肉量の低下を招きコンディションを崩す原因になります。1週間に0.5～1kgのペースで落とすのが理想です。  
例) 豚カツ 434kcal → 冷しゃぶ 165kcal、ポークソテー 407kcal → 網焼き 126kcal  
のように料理の方法によって又肉の部位、魚の種類でもカロリーをカットすることができます。  
減量は脂質を抑えながら他の栄養素は十分に摂ることが大事です。摂取エネルギーを抑えるため、ビタミンやミネラルが不足しがちになります。野菜類・きのこ類・海藻類・大豆製品等を多く摂り、視覚や味覚を満足させながら必要な栄養素を確保します。

## あなたの必要エネルギーの設定方法

あなたの体重 ( ) kg

$$\text{脂肪量} = \left( \frac{\text{あなたの体重}}{\text{あなたの体重}} \right) \times \left( \frac{\text{あなたの体脂肪率}}{\text{あなたの体脂肪率}} \right)$$

$$\text{除脂肪体重} = \left( \frac{\text{あなたの体重}}{\text{あなたの体重}} \right) - \left( \frac{\text{脂肪量}}{\text{脂肪量}} \right)$$

### 基礎代謝基準値

**女子** 25.3kcal  
**男子** 筋肉質の場合 28.5kcal



### 種目分類別身体活動レベル

種目カテゴリー	期分け	
	オフトレーニング期	通常トレーニング期
持久系	1.75	2.50
瞬発系	1.75	2.00
球技系	1.75	2.00
その他	1.50	1.75

あなたの必要エネルギーを求めてみましょう!

$$\left( \frac{\text{除脂肪体重}}{\text{除脂肪体重}} \right) \times \left( \frac{\text{基礎代謝基準値}}{\text{基礎代謝基準値}} \right) \times \left( \frac{\text{身体活動レベル}}{\text{身体活動レベル}} \right)$$

**例** 体重 60kg 体脂肪率 15%  
持久系の男子アスリートの通常トレーニング期の必要エネルギーは?

$$\text{脂肪量} \quad 60\text{kg} \times 0.15 = 9\text{kg}$$

$$\text{除脂肪体重} \quad 60\text{kg} - 9\text{kg} = 51\text{kg}$$

$$51\text{kg} \times 28.5\text{kcal} \times 2.5 = 3,633.75\text{kcal}$$

約3,634kcal となる。

### 減量メニューの組み合わせ例



黒米入りごはん・魚の味噌ハンバーグ・切り干し大根の炒めナムル・きのこの梅干し煮・手羽とベジタブルスープ

この組み合わせのエネルギー 485kcal(ご飯を除く)

※自分に合わせて、主食でエネルギーの調整をしましょう。

スポーツを食でサポート!

# みやざき アスリート フード



# 増量メニュー

## サモサ



### 材料 (1人分)

牛ひき肉	40 g	塩	0.5 g
たまねぎ	25 g	こしょう	0.01 g
にんじん	15 g	春巻きの皮	
しいたけ	10 g		30 g(2枚)
春巻	10 g	薄力粉	4 g
豆板醤	1 g	水	2 g
カレー粉	1 g	揚げ油	10 g

### 栄養成分

エネルギー	360 Kcal
たんぱく質	10.7 g
脂質	19 g
炭水化物	33.8 g
カルシウム	25 mg
鉄	1.6 mg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.13 mg
葉酸	16 μg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	2.4 g
食塩相当量	0.8 g

コメント

エネルギーは高いですが、若い人にも好まれるメニューです、手軽なおやつにも....

## アボカドとサーモンのパスタ



### 材料 (1人分)

スパゲッティ(乾)	50 g	レモン汁	10 g
スモークサーモン	20 g	アボカド	30 g
塩	0.5 g	豆乳	40 g
こしょう	0.05 g	生クリーム	10 g
しそ	0.5 g	添)レモン	10 g
		しそ	1 g

### 栄養成分

エネルギー	353 Kcal
たんぱく質	13.5 g
脂質	13.5 g
炭水化物	43.0 g
カルシウム	39 mg
鉄	1.6 mg
ビタミンD	5.7 μg
ビタミンB1	0.21 mg
ビタミンB2	0.16 mg
葉酸	52 μg
ビタミンC	15 mg
食物繊維	3.2 g
食塩相当量	1.3 g

コメント

アボカドは「森のバター」とも呼ばれ、栄養価の高い食品です。アボカドに欠けているタンパク質を、サーモンで補いましょう!

## ジャージャー丼



### 材料 (1人分)

ごはん	60 g	変みそ	4 g
豚ひき肉	50 g	酒	7 g
菜ねぎ	2 g	こいくちしょうゆ	
しょうが	2 g		7 g
にんにく	1 g	砂糖	4 g
セロリ	10 g	ごま油	2 g
油	7 g		

### 栄養成分

エネルギー	241 Kcal
たんぱく質	9.8 g
脂質	17.8 g
炭水化物	7.3 g
カルシウム	14 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンD	0.2 μg
ビタミンB1	0.34 mg
ビタミンB2	0.12 mg
葉酸	10 μg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	0.6 g
食塩相当量	1.5 g

コメント

ごはんにかいたり、麺にかいたりしてエネルギーアップ!

## 豆腐と挽肉の炒め物



### 材料 (1人分)

木綿豆腐	100 g	豆板醤	2 g
豚ひき肉	30 g	こいくちしょうゆ	
菜ねぎ	10 g		7 g
ニラ	25 g	オイスターソース	
ごま油	5 g		7 g
にんにく	2 g	酒	4 g
しょうが	2 g	油	5 g

### 栄養成分

エネルギー	264 Kcal
たんぱく質	13.6 g
脂質	19.5 g
炭水化物	6.4 g
カルシウム	113 mg
鉄	1.7 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB1	0.30 mg
ビタミンB2	0.15 mg
葉酸	53 μg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	1.6 g
食塩相当量	2.3 g

コメント

日本版の麻婆豆腐です。豚肉でビタミンB1を補給しましょう!

## スペイン風スクランブルエッグ



### 材料 (1人分)

たまご	50 g	ズッキーニ	15 g
ココナッツオイル	20 g	赤ピーマン	10 g
	20 g	塩	0.7 g
トマト	30 g	こしょう	0.05 g
なす	20 g		

### 栄養成分

エネルギー	275 Kcal
たんぱく質	6.9 g
脂質	25.2 g
炭水化物	3.6 g
カルシウム	37 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンD	0.9 μg
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.25 mg
葉酸	47 μg
ビタミンC	26 mg
食物繊維	1.1 g
食塩相当量	0.9 g

コメント

野菜をココナッツオイルで炒めました。ココナッツオイルは中鎖脂肪酸という脂肪でできており、すぐに筋肉のエネルギーになります。

## かぼちゃとささみのサラダ



### 材料 (1人分)

鶏ささみ	20 g	かぼちゃ	60 g
オリーブオイル	10 g	えだめめ	5 g
	10 g	マヨネーズ	10 g
塩	0.05 g	ヨーグルト	10 g
こしょう	0.01 g	添)パセリ	0.5 g

### 栄養成分

エネルギー	250 Kcal
たんぱく質	7.1 g
脂質	18 g
炭水化物	14.3 g
カルシウム	29 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB1	0.07 mg
ビタミンB2	0.1 mg
葉酸	44 μg
ビタミンC	28 mg
食物繊維	2.5 g
食塩相当量	0.2 g

コメント

かぼちゃには抗酸化作用のある、ビタミンA・C・Eが揃っています。免疫力アップにも!



## 魚から揚げ 辛子ケチャップソース



### 栄養成分

エネルギー	292 Kcal
たんぱく質	13.0 g
脂質	22.4 g
炭水化物	7.2 g
カルシウム	16 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンD	3.1 μg
ビタミンB1	0.15 mg
ビタミンB2	0.19 mg
葉酸	18 μg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	0.7 g
食塩相当量	1.6 g

### 材料 (1人分)

まさば	60 g	水	15 g
根菜ねぎ	10 g	ごま油	2 g
セロリ	10 g	塩	1 g
からし	2 g	薄力粉	3 g
ケチャップ	10 g	揚げ油	10 g

**コメント** ワンパターンになりがちな魚料理ですが、ソースで味を変えるのはいかがでしょうか？DHAやEPAも摂れますよ！

## 鶏ささみの中国風お粥



### 栄養成分

エネルギー	238 Kcal
たんぱく質	18.2 g
脂質	2.8 g
炭水化物	27.9 g
カルシウム	9 mg
鉄	0.2 mg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.09 mg
葉酸	24 μg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	0.5 g
食塩相当量	1.1 g

### 材料 (1人分)

米	70 g	酒	13 g
鶏ささみ	70 g	塩	1 g
水	100 g	レタス	15 g
しょうが	2 g	根菜ねぎ	5 g
酒	8 g	ごま油	2 g

**コメント** 運動後、食欲が低下しているときには、栄養価の高いお粥で糖質とタンパク質の補給を！

## 鶏肉のエスニックソテー



### 栄養成分

エネルギー	202 Kcal
たんぱく質	14.9 g
脂質	12 g
炭水化物	6.6 g
カルシウム	9 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.08 mg
葉酸	21 μg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0.6 g
食塩相当量	0.8 g

### 材料 (1人分)

鶏むね肉	60 g	酒	5 g
しょうが	1 g	水	2 g
ピーナツバター	7 g	油	5 g
こいくちしょうゆ	4 g	鶏1サラダ菜	3 g
砂糖	4 g	レタス	7 g

**コメント** 淡泊な味の鶏肉を、エスニック風に仕上げました。

## 鶏挽肉と青梗菜の味噌スープ



### 栄養成分

エネルギー	290 Kcal
たんぱく質	15.5 g
脂質	14.1 g
炭水化物	21.3 g
カルシウム	67 mg
鉄	1.6 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.18 mg
葉酸	45 μg
ビタミンC	13 mg
食物繊維	1.8 g
食塩相当量	1.3 g

### 材料 (1人分)

うどん(ゆで)	80 g	しょうが	3 g
鶏むね肉	70 g	青梗菜	50 g
油	5 g	みそ	8 g
酒	7 g	塩	0.05 g
水	130 g		

**コメント** 日本の調味料の代表である味噌は、発酵食品です。上手に使って免疫力アップ！

## 鮭のソテー きのこソース



### 栄養成分

エネルギー	243 Kcal
たんぱく質	13.9 g
脂質	18.1 g
炭水化物	7.5 g
カルシウム	10 mg
鉄	0.7 mg
ビタミンD	17.0 μg
ビタミンB1	0.24 mg
ビタミンB2	0.24 mg
葉酸	48 μg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	3.0 g
食塩相当量	0.2 g

### 材料 (1人分)

紅鮭	50 g	油	5 g
薄力粉	3 g	有塩バター	7 g
油	5 g	にんにく	2 g
しめじ	30 g	菜ねぎ	3 g
えのき	20 g	レモン汁	3 g
しいたけ	30 g		

**コメント** 鮭には強い抗酸化作用を持つ栄養素が含まれます。また、カルシウムの吸収に必要なビタミンDも多く含まれます。

## 団子汁



### 栄養成分

エネルギー	229 Kcal
たんぱく質	9.1 g
脂質	4.1 g
炭水化物	36.8 g
カルシウム	37 mg
鉄	1.1 mg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.07 mg
葉酸	35 μg
ビタミンC	24 mg
食物繊維	3.0 g
食塩相当量	1.2 g

### 材料 (1人分)

団子(薄力粉)	15 g	鶏むね肉	20 g
白玉粉	15 g	油揚げ	3 g
水	30 g	菜ねぎ	2 g
ごま油	1 g	だし汁	150 g
かぼちゃ	50 g	みそ	10 g

**コメント** 昔ながらのメニューに鶏肉などを加えました。試合前日には消化のいい糖質中心の食事にしましょう！

# 減量メニュー

## カツオのカルパッチョ



材料 (1人分)

カツオ	60 g
オリーブオイル	5 g
水菜	3 g
たまねぎ	5 g
塩	1 g
こしょう	0.01 g

栄養成分	
エネルギー	148 Kcal
たんぱく質	15.2 g
脂質	8.7 g
炭水化物	0.6 g
カルシウム	12 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンD	5.4 μg
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.10 mg
葉酸	7 μg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	0.2 g
食塩相当量	1.1 g

**コメント** 秋のカツオは鉄を多く含みます。カルパッチョにしてあっさり。

## アボカドのチアシードサラダ



材料 (1人分)

たまねぎ	10 g
チアシード	2 g
レモン汁	3 g
アボカド	80 g
トマト	30 g
セロリ	10 g
塩	0.4 g
こしょう	0.03 g

栄養成分	
エネルギー	165 Kcal
たんぱく質	2.6 g
脂質	15.7 g
炭水化物	8.8 g
カルシウム	28 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.18 mg
葉酸	80 μg
ビタミンC	21 mg
食物繊維	5.5 g
食塩相当量	0.7 g

**コメント** チアシードは水を加えると10倍に膨らみます。少ない量で満腹感が得られます。

## 豚肉のチーズピーマン焼



材料 (1人分)

豚もも肉	60 g
ピーマン	15 g
プロセスチーズ	15 g
油	5 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g

栄養成分	
エネルギー	177 Kcal
たんぱく質	16.8 g
脂質	11.1 g
炭水化物	1.1 g
カルシウム	99 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB1	0.58 mg
ビタミンB2	0.20 mg
葉酸	9 μg
ビタミンC	12 mg
食物繊維	0.3 g
食塩相当量	0.6 g

**コメント** 不足しやすいビタミンB1を多く含む豚肉と、カルシウム豊富なチーズを組み合わせました。ピーマンの代わりに人参やアスパラでも…

## たこ野菜のランバン



材料 (1人分)

たこ(ゆで)	30 g
セロリ	1 g
きゃうり	30 g
ポン酢しょうゆ	10 g
豆板豆腐	1 g
ごま油	3 g
砂糖	2 g
添)パセリ	0.5 g

栄養成分	
エネルギー	76 Kcal
たんぱく質	7.1 g
脂質	3.2 g
炭水化物	3.8 g
カルシウム	17 mg
鉄	0.3 mg
ビタミンD	14 μg
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.03 mg
葉酸	12 μg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	0.3 g
食塩相当量	1.0 g

**コメント** タコは疲労回復などに役立つ、タウリンを含む食材です。

## イカのにんにく風味焼き



材料 (1人分)

いか	100 g
にんにく	10 g
じゃがいも	30 g
青ピーマン	10 g
トマト	30 g
オリーブオイル	5 g
こいくちしょうゆ	5 g
酒	5 g
砂糖	2 g

栄養成分	
エネルギー	191 Kcal
たんぱく質	19.7 g
脂質	5.9 g
炭水化物	12.9 g
カルシウム	17 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンD	0.3 μg
ビタミンB1	0.13 mg
ビタミンB2	0.09 mg
葉酸	32 μg
ビタミンC	26 mg
食物繊維	1.5 g
食塩相当量	1.2 g

**コメント** イカはタウリンを含み、低エネルギーでタンパクを多く含みます。あまり太りたくないときなどに…

## ズッキーニのチーズ焼き



材料 (1人分)

ズッキーニ	80 g
プロセスチーズ	25 g
粉チーズ	2 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g
有塩バター	5 g

栄養成分	
エネルギー	143 Kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	11.2 g
炭水化物	2.5 g
カルシウム	204 mg
鉄	0.5 mg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.05 mg
ビタミンB2	0.15 mg
葉酸	36 μg
ビタミンC	16 mg
食物繊維	1.0 g
食塩相当量	1.0 g

**コメント** ズッキーニは南瓜の仲間です。チーズと組み合わせるとカルシウム補給に!

## 元気サラダ



材料 (1人分)

豚ロース	50 g
キャベツ	60 g
きゅうり	10 g
かいわれ大根	2 g
しそ	1 g
しょうが	1 g
梅	3 g
和風ドレッシング	15 g

### 栄養成分

エネルギー	183 Kcal
たんぱく質	10.9 g
脂質	12.5 g
炭水化物	6.0 g
カルシウム	37 mg
鉄	0.6 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB1	0.36 mg
ビタミンB2	0.10 mg
葉酸	56 μg
ビタミンC	28 mg
食物繊維	1.3 g
食塩相当量	0.9 g

コメント お肉の入ったサラダです。しそ、梅のおかげであっさりサッパリ! 野菜が沢山食べられます。

## もやしと牛肉の炒め物



材料 (1人分)

もやし	100 g	ごま油	1 g
牛もも肉	40 g	にんにく	2 g
ピーマン	25 g	酒	3 g
ごま油	3 g	こいくちしょうゆ	3 g
オイスターソース	3 g		3 g
酒	3 g	塩	1 g

### 栄養成分

エネルギー	148 Kcal
たんぱく質	10.9 g
脂質	8.5 g
炭水化物	5.9 g
カルシウム	17 mg
鉄	15 mg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.16 mg
葉酸	55 μg
ビタミンC	27 mg
食物繊維	2.0 g
食塩相当量	1.7 g

コメント 家計に優しいもやしにも、ビタミンB・Cはいっぱい!

## キヌアと野菜のコンソメスープ



材料 (1人分)

にんじん	30 g
ズッキーニ	10 g
たまねぎ	10 g
トマト	30 g
キヌア	20 g
固形ブイヨン	2 g
食塩	0.3 g
こしょう	0.01 g

### 栄養成分

エネルギー	101 Kcal
たんぱく質	3.5 g
脂質	1.3 g
炭水化物	17.4 g
カルシウム	24 mg
鉄	1.1 mg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.14 mg
ビタミンB2	0.05 mg
葉酸	26 μg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	2.7 g
食塩相当量	2.2 g

コメント キヌアは白米の2倍のタンパク質を含みます。ミネラルも豊富です。

## きのこことこんにゃくのカッテージチーズあえ



材料 (1人分)

まいたけ	150 g	カッテージチーズ	
ぶなしめじ	40 g		40 g
しいたけ	30 g	マヨネーズ	5 g
こんにゃく	10 g	食塩	0.2 g
水菜	20 g	わさび	7 g

### 栄養成分

エネルギー	111 Kcal
たんぱく質	5.5 g
脂質	8.5 g
炭水化物	5.3 g
カルシウム	92 mg
鉄	0.9 mg
ビタミンD	1.2 μg
ビタミンB1	0.09 mg
ビタミンB2	0.18 mg
葉酸	68 μg
ビタミンC	17 mg
食物繊維	3.4 g
食塩相当量	0.7 g

コメント 塩分や脂肪が少なく、あっさり食べられるカッテージチーズ。きのこことこんにゃくで食物繊維もバッチリ!

## 深山あえ



材料 (1人分)

鶏ささみ	15 g	砂糖	5 g
しいたけ	10 g	塩	1 g
三つ葉	5 g	酒	1 g
だいこん	70 g	うすくちしょうゆ	2 g
酢	10 g		

### 栄養成分

エネルギー	56 Kcal
たんぱく質	4.3 g
脂質	0.2 g
炭水化物	9.2 g
カルシウム	17 mg
鉄	0.1 mg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.03 mg
ビタミンB2	0.05 mg
葉酸	32 μg
ビタミンC	8 mg
食物繊維	1.4 g
食塩相当量	1.3 g

コメント ヘルシーな和え物ですが、鶏ささみでしっかりたんぱく質を。お酢を使って、上手に酸味を取りましょう!

## 切干大根とひじきの和え物



材料 (1人分)

切干大根	10 g	こいくちしょうゆ	
ひじき(乾)	5 g		6 g
大豆水漬	10 g	砂糖	3 g
ミニトマト	30 g	だし汁	5 g
香菜	2 g	ごま油	1 g

### 栄養成分

エネルギー	85 Kcal
たんぱく質	3.6 g
脂質	2.0 g
炭水化物	16.6 g
カルシウム	118 mg
鉄	1.0 mg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.06 mg
ビタミンB2	0.06 mg
葉酸	44 μg
ビタミンC	13 mg
食物繊維	5.9 g
食塩相当量	1.3 g

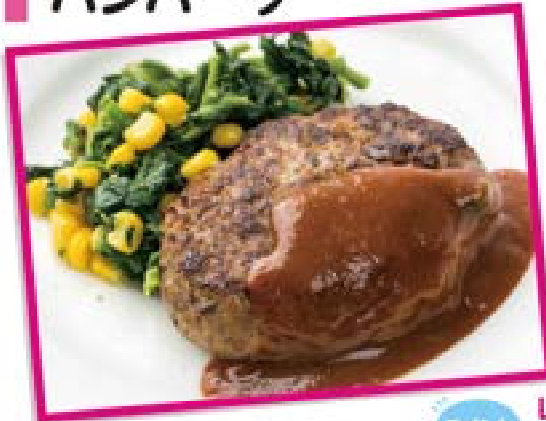
コメント 切干大根は宮崎の特産品! ひじきと組み合わせてミネラル補給に…。

# みやざきアスリートフード

本県の豊富な食材を活用した美味しいメニューを、栄養学的に分析し、アスリート向けに「貧血」、「減量」、「常食」、「閉経」、「お弁当」のメニューに分類。

## 貧血(鉄・ビタミンC)、補給メニュー

### ハンバーグ



#### 材料(1人分)

牛ひき肉	60 g
薄レバー	20 g
たまご	10 g
たまねぎ	25 g
油	1.4 g
パン粉	15 g
牛乳	10 g
塩	0.05 g
こしょう	0.01 g
アツメグ	0.1 g
赤ワイン	8 g
有塩バター	5 g
デミグラスソース	15 g
付けほうれん草	40 g
スイートコーン	15 g
塩	5 g

#### 栄養成分

エネルギー	382 Kcal
たんぱく質	18.9 g
脂質	25.6 g
炭水化物	14.7 g
カルシウム	53 mg
鉄	4.5 mg
ビタミンD	0.3 μg
ビタミンB1	0.2 mg
ビタミンB2	0.62 mg
葉酸	364 μg
ビタミンC	21 mg
食物繊維	2.3 g
食塩相当量	0.8 g

コメント レバーが入った、鉄分たっぷりのハンバーグです。レバーが苦手な人でもパクパク食べられます!

### ごま和え



#### 材料(1人分)

キャベツ	30 g
春菊	30 g
ほうれん草	30 g
いりごま	10 g
こいくちしょうゆ	5 g
砂糖	3 g
だし汁	2 g

#### 栄養成分

エネルギー	96 Kcal
たんぱく質	4.2 g
脂質	5.7 g
炭水化物	9.1 g
カルシウム	185 mg
鉄	2.3 mg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.12 mg
ビタミンB2	0.15 mg
葉酸	160 μg
ビタミンC	29 mg
食物繊維	3.6 g
食塩相当量	0.8 g

コメント 春菊やほうれん草にはカロテンや鉄がたっぷり。ゴマにはカルシウムも多いのでアスリートにはピッタリの野菜料理です。

### 甘酒豆乳スープ



#### 材料(1人分)

絹ごし豆腐	60 g
甘酒	70 g
豆乳	70 g
みそ	6 g
キムチ	10 g
ニラ	1g

#### 栄養成分

エネルギー	154 Kcal
たんぱく質	7.6 g
脂質	5.0 g
炭水化物	19.1 g
カルシウム	72 mg
鉄	1.9 mg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.13 mg
ビタミンB2	0.07 mg
葉酸	44 μg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	1.4 g
食塩相当量	1.1 g

コメント 発酵食品の甘酒・キムチを、豆乳と組み合わせて代謝を高めます!甘酒を温めるときは60℃以上にしないでください。酵母菌には優しくしましょう!

### ローストビーフ



#### 材料(1人分)

牛ヒレ肉	100 g	図形パイヨン	4 g
塩	1 g	こいくちしょうゆ	3 g
こしょう	0.05 g	塩	0.1 g
油	5 g	片栗粉	1 g
にんじん	20 g		
たまねぎ	20 g		

#### 栄養成分

エネルギー	207 Kcal
たんぱく質	21.4 g
脂質	10.0 g
炭水化物	6.6 g
カルシウム	15 mg
鉄	2.9 mg
ビタミンD	0.4 μg
ビタミンB1	0.12 mg
ビタミンB2	0.27 mg
葉酸	15 μg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	0.8 g
食塩相当量	3.3 g

コメント 高タンパクの料理です。牛肉はアスリートに欠かせない、鉄を多く含みます。

### きのこの炊き込みご飯



#### 材料(1人分)

米	60 g	酒	5 g
アマランサス	20 g	こいくちしょうゆ	5 g
鶏もも肉	20 g	めんつゆ(3倍濃縮)	3 g
しいたけ	10 g	しょうが	5 g
エリンギ	10 g		
人参	20 g		

#### 栄養成分

エネルギー	353 Kcal
たんぱく質	10.8 g
脂質	4.5 g
炭水化物	64.2 g
カルシウム	43 mg
鉄	2.6 mg
ビタミンD	0.2 μg
ビタミンB1	0.11 mg
ビタミンB2	0.13 mg
葉酸	54 μg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	3.1 g
食塩相当量	1.0 g

コメント ご飯の中にアマランサスを入れました。ミネラルが豊富で、必須アミノ酸がバランスよく含まれています。

## 小松菜とあさりの煮びたし



### 材料 (1人分)

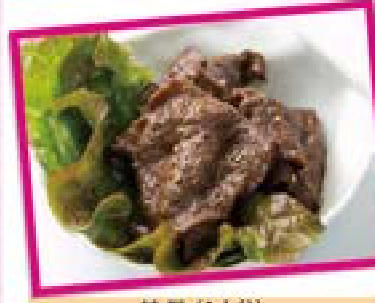
小松菜	100 g
しょうが	3 g
あさり	15 g
塩	0.1 g
ごま油	2 g
だし汁	100 g
こいくちしょうゆ	7 g
みりん	2 g
砂糖	1.5 g
塩	0.1 g

### 栄養成分

エネルギー	57 Kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	2.3 g
炭水化物	5.8 g
カルシウム	184 mg
鉄	3.5 mg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.10 mg
ビタミンB2	0.17 mg
葉酸	114 μg
ビタミンC	39 mg
食物繊維	2.0 g
食塩相当量	1.6 g

**コメント** アサリも小松菜も貧血予防に役立ちます。小松菜にはカルシウムも沢山入っていますので、積極的に食べていきましょう!

## 牛肉の韓国風



### 材料 (1人分)

牛もも肉	100 g
栗ねぎ	10 g
こいくちしょうゆ	10 g
砂糖	5 g
酒	2 g
みりん	2 g
ごま油	2 g
いりごま	1 g
にんにく	2 g
とうがらし	0.01 g
コチュジャン	0.2 g
サニーレタス	10 g
油	5 g

### 栄養成分

エネルギー	370 Kcal
たんぱく質	20.6 g
脂質	26.2 g
炭水化物	9.4 g
カルシウム	34 mg
鉄	3.1 mg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.12 mg
ビタミンB2	0.24 mg
葉酸	37 μg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	0.7 g
食塩相当量	1.5 g

**コメント** 誰もが好む、甘辛い味付けです。にんにくやピリ辛の唐辛子のおかげで食欲もアップ!

## つみれ鍋



### 材料 (1人分)

つみれ) 鶏レバー	30 g
牛ひき肉	40 g
豚ひき肉	50 g
しょうが	10 g
栗ねぎ	10 g
塩	0.1 g
ごま油	2 g
具材) 栗ねぎ	10 g
にら	10 g
キムチ	30 g
スープ) 洋風だし	1 g
コチュジャン	10 g
しお	0.5 g
こしょう	0.01 g
ごま油	1 g

### 栄養成分

エネルギー	338 Kcal
たんぱく質	23.6 g
脂質	21.8 g
炭水化物	9.1 g
カルシウム	48 mg
鉄	5.0 mg
ビタミンD	0.3 μg
ビタミンB1	0.52 mg
ビタミンB2	0.81 mg
葉酸	440 μg
ビタミンC	22 mg
食物繊維	2.2 g
食塩相当量	2.3 g

**コメント** 運動後、食欲が低下しているときには、栄養たっぷりスープで疲労感を取りましょう!

## 高野豆腐のオーブン焼き



### 材料 (1人分)

高野豆腐	15 g
たまご	50 g
豆乳	50 g
みそ	10 g
こしょう	0.02 g
ごま	3 g
パセリ	1 g

### 栄養成分

エネルギー	228 Kcal
たんぱく質	17.7 g
脂質	14.8 g
炭水化物	5.2 g
カルシウム	191 mg
鉄	3.7 mg
ビタミンD	0.9 μg
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.24 mg
葉酸	51 μg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	1.7 g
食塩相当量	1.6 g

**コメント** 鉄分を多く含む高野豆腐を、若い人に好まれるオーブン焼きにしました。

## 小松菜とがんもどきの煮物



### 材料 (1人分)

小松菜	100 g
がんもどき	50 g
だし汁	60 g
うすくちしょうゆ	10 g
酒	10 g
片栗粉	8 g
水	8 g

### 栄養成分

エネルギー	171 Kcal
たんぱく質	9.9 g
脂質	9.2 g
炭水化物	11.0 g
カルシウム	310 mg
鉄	4.7 mg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.12 mg
ビタミンB2	0.16 mg
葉酸	125 μg
ビタミンC	39 mg
食物繊維	2.6 g
食塩相当量	2.0 g

**コメント** 小松菜は鉄とカルシウムを多く含む食品です。

# 間食メニュー

## カスタードプリン



### 材料 (1人分)

全卵	13 g
卵黄	4 g
砂糖	8 g
牛乳	50 g
カラメル(砂糖)	5 g
水	5 g

### 栄養成分

エネルギー	119 Kcal
たんぱく質	3.9 g
脂質	4.5 g
炭水化物	15.3 g
カルシウム	68 mg
鉄	0.4 mg
ビタミンD	0.5 μg
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.15 mg
葉酸	15 μg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	0.0 g
食塩相当量	0.2 g

コメント

冬にはあたたかいプリン、夏は冷たくして、おやつにどうぞ!

## 紫芋のおやき



### 材料 (1人分)

紫芋	50 g
ココナッツミルク	15 g
練乳	5 g
アーモンド	10 g

### 栄養成分

エネルギー	166 Kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	8.1 g
炭水化物	21.1 g
カルシウム	51 mg
鉄	0.8 mg
ビタミンD	0.0 μg
ビタミンB1	0.08 mg
ビタミンB2	0.14 mg
葉酸	19 μg
ビタミンC	15 mg
食物繊維	2.3 g
食塩相当量	0.1 g

コメント

紫芋はポリフェノール的一种である、アントシアニンを含む食材です。糖質の補給にどうぞ!

# お弁当メニュー

## みやざき アスリート弁当

(公社)宮崎県栄養士会監修

### 800キロカロリーのお弁当



### 1000キロカロリーのお弁当



### ここがポイント!! (試合当日のお弁当の中身)

- ① 炭水化物(ごはん、パンなど)をしっかりと入れる。
- ② おかず(肉、魚など)は、消化によいシンプルに焼いたものを入れる。
- ③ ビタミンCの補給に野菜と果物も忘れずに。

### 食中毒を防ぐ

- ☆料理が冷めてから、1品ずつ仕切って詰める。
- ☆箸を使い、素手で触れないようにする。
- ☆調理後に包丁で切る場合は、包丁に熱湯をかけて水気をふいてから切る。

スポーツを食でサポート!

# みやざきジビエ アスリートフード



mizakibi  
**GIBIER**  
みやざきジビエ



# 鹿肉のステーキ



鹿肉は、あまり熱を加えると固くなりますので、塊のまま湯煎して中まで火を通し切り分けます。

材料 (1人分)	
鹿ロース肉 100 g	脱脂粉乳 15 g
油 …… 2 g	ゆでブロッコリー 40 g
塩 …… 0.5 g	ゆでにんじん 20 g
こしょう …… 0.5 g	レモン …… 20 g
【付合せ】	バター …… 15 g
乾燥マッシュポテト …… 10 g	焼肉のたれ 20 g

栄養成分	
エネルギー	452 Kcal
タンパク質	34.2 g
脂質	20.9 g
炭水化物	30.3 g
カルシウム	213 mg
鉄	4.9 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.4 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.73 mg
葉酸	111 μg
ビタミンC	72 mg
食物繊維	4.2 g
食塩相当量	2.8 g

## 鹿かつベーコン巻き



栄養成分	
エネルギー	386 Kcal
タンパク質	19.4 g
脂質	19.9 g
炭水化物	29.9 g
カルシウム	27 mg
鉄	2.8 mg
ビタミンD	0.3 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.26 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.25 mg
葉酸	19 μg
ビタミンC	10 mg
食物繊維	1.7 g
食塩相当量	2.2 g

材料 (1人分)	
鹿外もも肉 50 g	【ソース】
ベーコン …… 20 g	トマトケチャップ …… 27 g
薄力粉 …… 10 g	ウスターソース …… 6 g
卵 …… 10 g	カレー粉 0.3 g
パン粉 …… 20 g	
塩 …… 0.1 g	
こしょう …… 0.01 g	
揚げ油 …… 7 g	

おつまみや子供のおやつにも最適です。トマトソースの代わりにレモンやへべすの果汁をかけてもおいしいですよ!

## コロッケ 鹿



栄養成分	
エネルギー	604 Kcal
タンパク質	19.9 g
脂質	23.1 g
炭水化物	70.8 g
カルシウム	30 mg
鉄	2.9 mg
ビタミンD	0.2 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.25 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.26 mg
葉酸	44 μg
ビタミンC	31 mg
食物繊維	2.7 g
食塩相当量	3.2 g

材料 (1人分)	
鹿ミンチ肉 50 g	濃口醤油 18 g
料理酒 …… 10 g	じゃがいも 80 g
玉ねぎ …… 30 g	揚げ油 …… 15 g
油 …… 3 g	【衣】
砂糖 …… 12.5 g	薄力粉 …… 25 g
みりん …… 18 g	卵 …… 10 g
料理酒 …… 15 g	パン粉 …… 15 g

誰でも好きなコロッケを鹿肉のミンチで作りました。肉と玉ねぎにしっかり味がついているのでソースなしで食べられます。

## 卵とじ丼 鹿



栄養成分	
エネルギー	793 Kcal
タンパク質	41.7 g
脂質	27.2 g
炭水化物	88.3 g
カルシウム	79 mg
鉄	5.7 mg
ビタミンD	1.9 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.33 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.76 mg
葉酸	73 μg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	2.3 g
食塩相当量	1.5 g

材料 (1人分)	
鹿うちもも肉 90 g	玉ねぎ …… 25 g
塩 …… 0.1 g	めんつゆ 20 g
こしょう …… 0.01 g	水 …… 40 g
【衣】	卵 …… 75 g
薄力粉 …… 20 g	三つ葉 …… 2 g
卵 …… 25 g	ごはん …… 150 g
パン粉 …… 20 g	
揚げ油 …… 10 g	

鹿肉は細く薄切りにして使しましょう。中まで早く火を通すので柔らかく仕上げる事が出来ます。

## 鹿肉とやさいのスープ



栄養成分	
エネルギー	90 Kcal
タンパク質	9.8 g
脂質	2.2 g
炭水化物	5.3 g
カルシウム	21 mg
鉄	1.7 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.09 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.16 mg
葉酸	16 μg
ビタミンC	6 mg
食物繊維	0.8 g
食塩相当量	2.3 g

材料 (1人分)	
鹿内もも肉 40 g	コンソメ …… 2 g
ネギ …… 2 g	うす口醤油 3 g
濃口醤油 …… 3 g	塩 …… 0.5 g
料理酒 …… 3 g	にんじん 10 g
片栗粉 …… 2 g	玉ねぎ …… 10 g
料理酒 …… 3 g	パセリ …… 3 g

鹿肉だけでなく、骨も加えて、とったスープです。スープをとるときは、生姜やねぎ、香味野菜など好みに加えてください。



# 煮込みハンバーグ

豚バラミンチを加えて柔らかく仕上げました。  
鹿ミンチは鉄が多く豚肉はビタミン群B<sub>1</sub>、  
B<sub>2</sub>が多いのでアスリート向きの料理です。

## 材 料 (1人分)

鹿ミンチ肉	50 g	カレー粉	0.02 g
豚バラミンチ	20 g	【ソース】	
塩	1 g	デミグラスソース	15 g
玉ねぎ	30 g	水	5 g
バター	8 g	【付合せ】	
卵	13 g	りんご	30 g
牛乳	20 g	さつまいも	60 g
パン粉	10 g	バター	10 g
ナツメグ	0.05 g		

## 栄養成分

エネルギー	484 Kcal
タンパク質	20 g
脂質	27.5 g
炭水化物	37.9 g
カルシウム	72 mg
鉄	2.6 mg
ビタミンD	0.5 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.33 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.32 mg
葉酸	55 μg
ビタミンC	23 mg
食物繊維	3 g
食塩相当量	1.8 g



# サモサ



## 材 料 (1人分)

鹿ミンチ肉	60 g	薄力粉	4 g
玉ねぎ	25 g	水	2 g
豆板醤	1 g	揚げ油	10 g
カレー粉	1 g	★トマトケチャップ	10 g
塩	0.1 g	★粒入りマスタード	10 g
生姜	4 g	春巻きの皮	2枚 30g

## 栄養成分

エネルギー	332 Kcal
タンパク質	18.2 g
脂質	15.3 g
炭水化物	27.7 g
カルシウム	33 mg
鉄	2.9 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.21 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.21 mg
葉酸	15 μg
ビタミンC	4 mg
食物繊維	1.9 g
食塩相当量	1.1 g

若い人に好まれるサモサを鹿ミンチで作ってみました。春巻きの皮を使用しましたが、小麦粉で皮を作ってもおいしくできます。

# 鹿肉と豆腐のみそ炒め



## 材 料 (1人分)

木綿豆腐	100 g	濃口醤油	7 g
鹿肉ミンチ	50 g	料理酒	4 g
おろししょうが	10 g	ごま油	4 g
ネギ	5 g	テンメンジャン	1 g
油	2 g	豆板醤	1 g
みそ	2 g		

## 栄養成分

エネルギー	224 Kcal
タンパク質	18.9 g
脂質	13.1 g
炭水化物	5.1 g
カルシウム	98 mg
鉄	2.9 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.17 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.21 mg
葉酸	22 μg
ビタミンC	15 mg
食物繊維	0.7 g
食塩相当量	1.8 g

大豆たんぱくと鹿肉のたんぱくがはいた炒め物です。好みで豆板醤などを増やしてください。

# 鹿肉混ぜご飯



## 材 料 (1人分)

しめじ	30 g	油	1.5 g
油揚げ	5 g	うす口醤油	7 g
にんじん	20 g	料理酒	7 g
ごぼう	10 g	水	60 g
鹿ロース肉	30 g	ごはん	150 g

## 栄養成分

エネルギー	350 Kcal
タンパク質	12.8 g
脂質	4.5 g
炭水化物	61.4 g
カルシウム	25 mg
鉄	1.5 mg
ビタミンD	0.2 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.16 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.18 mg
葉酸	28 μg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	2.7 g
食塩相当量	1.1 g

材料をしっかり炒め味付けをして出来上がったごはん混ぜ込みます。炊き込みご飯にするときはだし汁をとって炒めた材料を加えて炊きます。

# ボルシチ



## 材 料 (1人分)

玉ねぎ	20 g	にんにく	1 g
ピーズ	30 g	トマトケチャップ	4 g
トマト	15 g	トマトピューレ	4 g
にんじん	15 g	油	3.5 g
キャベツ	15 g	洋風スープ	150 g
鹿ロース肉	40 g	塩	0.05 g
ベーコン	10 g	こしょう	0.01 g

## 栄養成分

エネルギー	180 Kcal
タンパク質	13.6 g
脂質	9.5 g
炭水化物	10.2 g
カルシウム	33 mg
鉄	1.7 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.21 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.23 mg
葉酸	63 μg
ビタミンC	16 mg
食物繊維	2.3 g
食塩相当量	1.1 g

ボルシチは、ロシア地方の煮込み料理です。野菜にピーズを加え更に鉄分をアップさせました。

## 鹿肉とニンニクの芽のオイスター炒め



栄養成分	
エネルギー	223 Kcal
タンパク質	15.5 g
脂質	11.1 g
炭水化物	13.6 g
カルシウム	29 mg
鉄	2.6 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.2 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.28 mg
葉酸	78 μg
ビタミンC	60 mg
食物繊維	2.2 g
食塩相当量	1.4 g

### 材料 (1人分)

鹿内もも肉	60 g	片栗粉	2 g
茎にんにく	50 g	オイスターソース	
赤ピーマン	20 g		5 g
油	7 g	濃口醤油	3 g
濃口醤油	2 g	料理酒	4 g
料理酒	3 g	砂糖	3 g

オイスターソースで炒めた彩のよい栄養バランスのとれた一品です。鹿肉は、少し細目に切りましょう。

## 辛みそ炒め 鹿



栄養成分	
エネルギー	260 Kcal
タンパク質	18.3 g
脂質	14.3 g
炭水化物	14.5 g
カルシウム	66 mg
鉄	3.4 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.2 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.3 mg
葉酸	100 μg
ビタミンC	33 mg
食物繊維	4.3 g
食塩相当量	3.5 g

### 材料 (1人分)

鹿内もも肉	60 g	麦みそ	20 g
濃口醤油	9 g	にんにく	4 g
料理酒	1 g	生姜	4 g
キャベツ	60 g	赤唐辛子	1 g
もやし	30 g	山椒粉	0.3 g
ニラ	25 g	ごま油	10 g

麦みそを使い、香とコクをだしました。ごはんが進むおかずレシピです。

## 鹿肉としめじのしょう油炒め



栄養成分	
エネルギー	350 Kcal
タンパク質	24.9 g
脂質	20.2 g
炭水化物	14.2 g
カルシウム	18 mg
鉄	5 mg
ビタミンD	0.2 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.26 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.4 mg
葉酸	17 μg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	1.3 g
食塩相当量	2.5 g

### 材料 (1人分)

鹿内もも肉	100 g	砂糖	2 g
生姜	10 g	濃口醤油	8 g
ぶなしめじ	30 g	みりん	3 g
青ピーマン	7 g	塩	1.2 g
油	13 g	ごま油	1 g
料理酒	6 g		

チンジャオロウスを鹿肉でつくりました。しっかりした味付けです。鉄分の多い炒め物です。

## ミートソーススパゲッティ 鹿



栄養成分	
エネルギー	462 Kcal
タンパク質	28 g
脂質	13 g
炭水化物	54.4 g
カルシウム	73 mg
鉄	3.9 mg
ビタミンD	0.1 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.47 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.35 mg
葉酸	72 μg
ビタミンC	41 mg
食物繊維	4.3 g
食塩相当量	3.3 g

### 材料 (1人分)

鹿ミンチ肉	60 g	むき枝豆	10 g
豚ミンチ肉	20 g	赤ピーマン	10 g
玉ねぎ	15 g	塩	1 g
塩	1 g	こしょう	0.3 g
こしょう	0.05 g	オリーブ油	3 g
トマトホール缶	100 g	乾スパゲッティ	60 g
にんにく	1 g	パルメザンチーズ	
青ピーマン	10 g		2.5 g

ミートソースが出来上がったらスパゲッティの上からかけても良いし、また混ぜてしまってもおいしいです。

## サンドイッチ 鹿



栄養成分	
エネルギー	514 Kcal
タンパク質	25 g
脂質	27.6 g
炭水化物	39.9 g
カルシウム	43 mg
鉄	3.5 mg
ビタミンD	0 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.27 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.3 mg
葉酸	49 μg
ビタミンC	13 mg
食物繊維	2.7 g
食塩相当量	1.9 g

### 材料 (1人分)

鹿ロース肉	80 g	パセリ	1 g
オリーブ油	8 g	【ソース】	
塩	0.1 g	トマト	35 g
黒コショウ	0.05 g	りんご	30 g
食パン	60 g	玉ねぎ	12 g
有塩バター	3 g	レモン果汁	6 g
マヨネーズ	12 g	チリペッパー	1 g
マスタード	12 g	塩	0.1 g
レタス	15 g	トマトケチャップ	3 g

鹿肉は、鉄分が多いので、吸収に欠かせないビタミンCを含むりんごのソースを組み合わせました。

## 鹿肉のペースト



栄養成分	
エネルギー	632 Kcal
タンパク質	31.3 g
脂質	45.2 g
炭水化物	22.2 g
カルシウム	268 mg
鉄	3.8 mg
ビタミンD	1 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.33 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.68 mg
葉酸	29 μg
ビタミンC	7 mg
食物繊維	1.4 g
食塩相当量	3.6 g

### 材料 (1人分)

牛乳	200 g	バター	12 g
生クリーム	50 g	食塩	3 g
鹿ミンチ肉	100 g	こしょう	0.05 g
玉ねぎ	50 g	セージ粉	0.05 g
にんにく	10 g	はちみつ	5 g

1人分だと作りにくいので4人分ぐらいを作り出来上がった後良く冷やして保存しましょう。

# いのしし肉の角煮



豚肉はビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>の多い食品ですが、猪肉は、更に、多いといわれています。また、カルシウムや鉄の多い小松菜を付け合わせにしてみました。

材 料 (1人分)	
猪ばら肉	150 g
黒酢	15 g
紹興酒	15 g
濃口醤油	18 g
生姜	1.5 g
黒砂糖	8 g
【付合せ】	
ゆで小松菜	50 g

栄養成分	
エネルギー	477 Kcal
タンパク質	30.9 g
脂質	29.8 g
炭水化物	13.3 g
カルシウム	120 mg
鉄	5.9 mg
ビタミンD	0.6 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.41 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.54 mg
葉酸	64 μg
ビタミンC	22 mg
食物繊維	0.9 g
食塩相当量	2.7 g

# 肉巻き卵 いのしし



猪肉は、炭酸水につけてから料理すると柔らかくなります。卵と組み合わせてたんぱく質をプラスしました。

材 料 (1人分)			
猪外もも肉	17 g	砂糖	2.5 g
炭酸水	30 g	うす口醤油	2 g
メープルシロップ	2.5 g	みりん	2.5 g
濃口醤油	2.5 g	油	2 g
じゃが芋	6 g	【しそソース】	
米みそ	3 g	シソの葉	2.5 g
【卵焼用】		うす口醤油	1.3 g
卵	40 g	えごま油	3 g
		水	20 g



栄養成分	
エネルギー	201 Kcal
タンパク質	8.9 g
脂質	12.6 g
炭水化物	11.7 g
カルシウム	32 mg
鉄	1.2 mg
ビタミンD	0.8 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.07 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.23 mg
葉酸	24 μg
ビタミンC	3 mg
食物繊維	0.4 g
食塩相当量	1.3 g

# いのしし肉の揚げもの



栄養成分	
エネルギー	371 Kcal
タンパク質	14.4 g
脂質	28.6 g
炭水化物	11.1 g
カルシウム	29 mg
鉄	2.1 mg
ビタミンD	1.1 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.18 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.27 mg
葉酸	32 μg
ビタミンC	2 mg
食物繊維	1.9 g
食塩相当量	1.8 g

材 料 (1人分)			
猪肩ロース肉	60 g	★めんつゆ	10 g
まいたけ	12 g	★ウスターソース	10 g
塩	0.5 g		
こしょう	0.02 g	【付合せ】	
卵	15 g	素揚げごぼう	15 g
薄力粉	5 g	三つ葉	15 g
揚げ油	15 g		

油で揚げるのでエネルギーは高くなりますが、牛蒡やまいたけと組み合わせて繊維を多くしてバランスをとみましょう。

# いのしし肉の水餃子



栄養成分	
エネルギー	448 Kcal
タンパク質	21.4 g
脂質	18.8 g
炭水化物	43.8 g
カルシウム	24 mg
鉄	2.6 mg
ビタミンD	0.3 μg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.26 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.26 mg
葉酸	27 μg
ビタミンC	9 mg
食物繊維	2.3 g
食塩相当量	1.9 g

材 料 (1人分)			
猪肉ミンチ	75 g	濃口醤油	2 g
長ネギ	15 g	塩	1.3 g
生シイタケ	2 g	料理酒	1.3 g
蓮根	10 g	こしょう	0.03 g
シソの葉	0.5 g	ごま油	3 g
餃子の皮	10枚70 g	長ネギ	4 g
塩	0.2 g		

油で焼かず茹でる餃子です。ゆで汁をそのままにしてスープ餃子にしてもおいしいです。

# ジビエを安全においしく食べるために、気をつけること

自然の中で生活するシカやイノシシ等の野生鳥獣は、E型肝炎ウイルスや腸管出血性大腸菌、寄生虫といった食中毒等を引き起こすウイルス等を持っている可能性があります。

食中毒や感染症等を避け、安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



- ① ジビエは、「食肉処理業」の許可を受けた施設で処理されたものを購入すること。また、色や臭いの異常があるものは調理に使用しないこと。
- ② 食中毒等の発生を防ぐため、生食や加熱不十分な肉は絶対に提供しないこと。  
また、調理の際は、十分に加熱すること。(中心部の温度が75°Cで1分以上又はこれと同等の効果有する方法で加熱)
- ③ ジビエの調理に使う包丁やまな板は、他の食材の調理器具と分けること。また、調理に使った器具は、83°C以上のお湯または次亜塩素酸ナトリウム等で消毒すること。

## ジビエ料理とアスリート食

アスリート食の基本は、バランスの良い食事を3食きちんととることです。  
その中で、ジビエに注目が集まるのは何故か？

低脂質であること・高たんぱくであること・他の肉に比べて鉄分、ビタミンB1・B2が多いことなどがあげられます。

アスリートは、脂肪を控え、糖質、たんぱく質を多くとる必要があります。脂肪の少ない蛋白源をとることになると、ジビエが注目されるようになりました。ジビエ肉というと、鹿肉、猪肉が代表ですが、欧州では、貴族の伝統料理として知られ高級食材として利用されてきました。野兔、カモ、キジ、なども食べられています。

アスリートは、激しい運動のときにかく汗や、接触することによって、多くの鉄分やミネラル分が失われるので、一般の人より多く摂取する必要があるといわれています。

ただし、鉄分の吸収には、かならずビタミンCが必要で今回の料理にも料理そのものにくわえたものまた、サラダなどと一緒に、組み合わせて食べてください。

また、糖質を多く摂るため、糖質の吸収に必要なビタミンB1、B2の不足は、疲れやすくなったり筋肉のけいれんがおきたりするのでこれも十分に摂る必要があります。脳の中で、思考力、判断力のもとになっているブドウ糖の分解には、ビタミンB1、B2は欠かせないのです。



宮崎県農政水産部  
農政企画課 中山間農業振興室

TEL 0985-26-6100 FAX 0985-26-6123

監修



公益社団法人 宮崎県栄養士会

HP

<http://mz-eiyoushi.jp/>

ジビエ料理パンフレット掲載



第81回国民スポーツ大会

第26回全国障害者スポーツ大会



宮崎県準備委員会

## 第3回宿泊・衛生専門委員会

### その他

- 第一次仮配宿及び宿泊施設充足対策意向調査の実施について



紡ぐ感動 神話となれ

日本のひなた宮崎 国スポ・障スポ

第81回国民スポーツ大会



第26回全国障害者スポーツ大会



# 第一次仮配宿及び宿泊施設充足対策意向調査の実施について

## 1 目的

第81回国民スポーツ大会の開催に伴う選手、監督及び役員等の宿泊受入業務を円滑に遂行するため、会場地市町村（正式競技、特別競技を実施する会場地市町村のみ。以下同じ。）ごとに第一次仮配宿を実施し、宿泊施設の不足状況を把握の上、充足対策に資する。

## 2 実施時期

令和5年6月

## 3 実施主体

会場地市町村

## 4 対象宿泊施設

宿泊施設基礎調査の対象となった宿泊施設で会場地市町村が配宿を行うことが適当と認めた施設

## 5 第一次仮配宿方法

令和4年度に実施した宿泊施設基礎調査の結果と県が提示する競技別日程を基に仮配宿を行う。

## 6 宿泊施設充足対策意向調査実施方法

第一次仮配宿において宿舎の不足が見込まれる場合は、以下の充足対策を検討し、第一次仮配宿の結果と併せて県に報告する。

<充足対策>

- ア 営業宿泊施設（旅館、ホテル等）の客室提供の促進
- イ 広域配宿
- ウ 転用施設の利用
- エ 民泊の受入れ

## 7 今後のスケジュール

年度	R 2 (2020)	R 3 (2021)	R 4 (2022)	R 5 (2023)	R 6 (2024)	R 7 (2025)	R 8 (2026)	R 9 (2027)
開催まで	7年前	6年前	5年前	4年前	3年前	2年前	1年前	開催年
取組内容	○ 宿泊施設基本方針の策定	○ 宿泊施設基本計画の策定	○ 宿泊施設基礎調査	○ 宿泊施設充足対策要項の策定 ○ 宿泊施設充足対策意向調査 第一次仮配宿	○ 宿泊料金調査	○ 配宿業務委託開始 ○ 宿泊料金決定（日スポ協が決定） 第二次仮配宿	○ 宿泊要項決定（日スポ協が承認） 第三次仮配宿	本配宿