



2020

燃ゆる感動

# かごしま国体

写真：第27回太陽国体炬火リレー  
(田代中学校) 昭和47年10月15日



第75回国民体育大会 熱い鼓動 風は南から

## 48年ぶりに開催されるかごしま国体が 錦江町にやってくる！

**国体は国内最大の**

**国民スポーツの祭典**

国民体育大会(国体)は、都道府県対抗方式で毎年開催され、男女総合成績1位の天皇杯、女子総合1位の皇后杯の獲得を目指します。

また、選手だけが大会に参加するのではなく、大会を見ている人も「自分もやってみよう」「やってみたい」という気持ちを育て、日本全体が国体やスポーツを通じて健康になることも目的としています。もちろん国体に出場する選手の中にはオリンピック選手もいます！

**2020年に鹿児島県で開催**

鹿児島県での国体は、昭和47年の「太陽国体」以来、実に48年ぶりの開催になり、東京オリンピックと同年開催となります。競技としては、正式競技(陸上競技、水泳など37競技)、特別競技(高等学校野球1競技)、公開競技(綱引き、グラウンドゴルフなど5競技)、デモンストレーションスポーツ(スポーツ吹矢など36競技)があります。

デモンストレーション

スポーツとは生涯スポーツの振興を目的に、県内在住の方を参加対象とする老若男女が気軽に参加できるスポーツイベントです。

**錦江町で行われる2つの競技**

国体の本大会会期は、2020年10月3日(土)～10月13日(火)の11日間で開催され、前年にはリハーサル大会が行われます。

錦江町では正式競技の自転車ロード・レース、デモンストレーションスポーツの真向法体操が開催されます。

**真向法体操とは？**

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

健康長寿に定評の楽しいストレッチです。