

# とこわか運動

## 運動の趣旨

三重とこわか国体・三重とこわか大会では、県民の皆さんが、「する」「みる」「支える」といった、さまざまな関わりを持つことで、県民力を結集した大会をめざしています。「とこわか運動」に参加し、両大会を盛り上げていきましょう！

# とこわか運動 4つの柱



## ときめく三重の力を結集

県民一人ひとりの参加により国体・大会を盛り上げ、みんながつながる喜びや充実感を味わい、わかちあえるよう、みんなの力を結集しましょう。



開・閉会式の式典演技に参加



運営ボランティアに参加



### 取組例

- ・運営、情報支援ボランティアなど、ボランティア活動に参加する
- ・開・閉会式の観覧や式典演技等に参加する
- ・募金や企業協賛に参加する 競技会場で応援する
- ・ポスターやのぼりなど広告物を掲示する
- ・文化プログラムを実施、観覧する



## こころをこめた取組

県民の皆さんや来訪者の記憶に残り、感動や絆が生まれるよう、こころをこめてさまざまな活動に取り組んでいきましょう。



とこわかダンスを踊る



デモンストレーションスポーツに参加



### 取組例

- ・イメージソング「未来に響け」を歌う、演奏する、とこわかダンスを踊る
- ・デモンストレーションスポーツに参加する
- ・とこまると撮った写真などをSNSで公開する
- ・国体・大会を冠したスポーツなどの大会を開催する
- ・スポーツ体験会や健康づくり教室を開催する、参加する



## わになろう！魅力を伝えるおもてなし

美しい自然、豊かな歴史・文化、おいしい食べ物など、三重県のたくさんの魅力で全国から訪れる方をもてなし、交流の輪を広げましょう。



クリーンアップ活動に参加



手作りのぼりで応援



### 取組例

- ・クリーンアップ活動や花を飾るなど、街をきれいにする
- ・特産品を活用したおみやげやとこまるグッズの開発、販売
- ・手作りのぼり等による選手へのメッセージ
- ・三重県ならではの食材等を活用したふるまい
- ・笑顔で元気にあいさつ 受動喫煙を防止 手話に取り組む



## かがやく未来 元気な三重

国体・大会が終わった後も、さまざまな活動への取組によりできた仕組みやつながりが残り、人や地域がいつまでも若々しくかがやき続ける元気な三重にしていきましょう。



スポーツに積極的に参加



スポーツイベントにとこまるを活用



### 取組例

- ・国体・大会で開催した競技などを継続して実施する
- ・スポーツ大会やイベントなどさまざまな場面でとこまるを活用する
- ・スポーツを通じた誘客等を行う
- ・スポーツに積極的に取り組む
- ・とこわか運動の絆を生かし、地域で協力してさまざまな活動をする



皆さんのさまざまな活動を募集します。応募していただいた方に「ミニのぼり」または「ステッカー」をプレゼント！  
応募方法は、裏面をご覧ください。ホームページからも応募できます！