

第2次 三重県スポーツ推進計画

～「県民力を結集した元気なみえ」の 実現をめざして～

県では、「県民力を結集した元気なみえ」の実現をめざし、2015（平成27）年に「三重県スポーツ推進条例」を施行するとともに、2018（平成30）年までの4年間を計画期間とする「三重県スポーツ推進計画」を策定し、子どもの体力向上や地域のスポーツ活動の推進、競技力の向上、障がい者スポーツの裾野の拡大等に取り組んできました。

このうち、2018（平成30）年に開催した全国高等学校総合体育大会（インターハイ）は、高校生の活躍により成功裏に終わることができました。この経験を生かし、さらに続く2020年の全国中学校体育大会、2021年の「三重とこわか国体・三重とこわか大会」等の大規模大会の開催を本県のスポーツ推進の好機とし、さらに終了後も見据えて取組を進めていくため、2022年度までの「第2次三重県スポーツ推進計画」を策定しました。

本計画においては、三重とこわか国体での天皇杯・皇后杯の獲得とともに、三重とこわか国体・三重とこわか大会を「オール三重」で取り組み、両大会を成功に導くことはもちろんのこと、開催を通じて得られるさまざまなレガシーを広く継承し、スポーツを通じた人づくり、地域づくりにつなげていくことに重点を置いています。

本計画に基づく取組を着実に実行していくことで、スポーツを「する」「みる」「支える」人を広げ、スポーツを通じた「県民力を結集した元気なみえ」の実現をめざしていきます。



平成31年3月
三重県



第2次三重県スポーツ推進計画の概要

1 | 計画策定の根拠・背景

現行計画の計画期間が 2018（平成 30）年度までとなっていることから、2019（平成 31）年度以降の本県のスポーツ推進に関する計画を策定することとしました。

三重とこわか国体・三重とこわか大会をはじめとする大規模スポーツ大会の開催を好機と捉え、「三重県スポーツ推進条例」に掲げた「県民力を結集した元気なみえ」の実現に向けて、引き続き取組を進めていきます。

2 | 計画のめざす姿

「三重県スポーツ推進条例」のめざす姿である、「県民力を結集した元気なみえ」を実現するための計画とします。

3 | 計画期間

2019（平成 31）年度から 2022 年度までの 4 年間とします。

4 | 推進施策

次の 7 本の推進施策を柱として整理しています。めざす姿の実現に向けて、それぞれの推進施策が密接に関係しながら取組を進めていきます。

「第2次三重県スポーツ推進計画」推進施策の取組イメージ

計画の特徴

障がい者スポーツの裾野の拡大

三重とこわか国体・
三重とこわか大会の成功

大規模大会のレガシー
（遺産）を継承

★ 4 障がい者
スポーツの推進

★ 3 競技力の向上

★ 7 大規模大会の
開催を契機とした
スポーツの推進

【好循環の創出】

〈三重県スポーツ推進条例の「めざす姿」〉

「県民力を結集した元気なみえ」

を実現

【好循環の創出】

1 子どもの体力向上と
スポーツ活動の充実

2 地域スポーツの推進

5 スポーツを通じた
地域の活性化

6 施設の整備等

【部局横断的な取組】

みえ県民力ビジョン・第二次行動計画
三重県教育ビジョン、三重県部活動ガイドライン
三重県健康づくり推進条例・三重の健康づくり基本計画
三重県高齢者福祉計画
みえ障がい者共生社会づくりプラン

【関係団体との連携】

（公財）三重県体育協会
（一社）三重県レクリエーション協会
三重県障がい者スポーツ協会
三重県スポーツ推進委員協議会

「県民力を結集した元気なみえ」の実現に向け、部局横断的な取組を図るとともに、関係団体との連携を進めます

スポーツを推進するための7つの施策

推進施策1 子どもの体力向上とスポーツ活動の充実

取組方向

子ども（※）が運動・スポーツを好きになり、自ら日常的に体を動かす習慣を身に付けるための取組を推進することで、体力の向上とスポーツ活動の充実をめざしていきます。

取組内容

- (1) 家庭や地域と連携した子どもの運動機会の拡充
- (2) 体育授業の充実
- (3) 運動部活動の適正化と充実

2022年度の到達目標

目標項目	現状値 2017年度	目標値 2022年度
「全国体力・運動能力、 運動習慣等調査」の結果	48.81	51.5



三重とこわか国体・三重とこわか大会
とこわかダンスキャラバン

※子ども

「三重県子ども条例」（2011（平成23）年4月1日施行）第2条に規定する「18歳未満の者」をいいます。

推進施策2 地域におけるスポーツ活動の推進

取組方向

県民の皆さんが運動・スポーツに触れて、親しむための機会の創出や、地域でのスポーツ推進の核となる総合型地域スポーツクラブ（※）での取組と連携しながら、運動・スポーツに親しむ人々の拡大を図ります。また、ライフステージに応じた運動・スポーツによる健康づくりを進め、誰もが健康に暮らすことのできる社会の実現をめざしていきます。

取組内容

- (1) 県民の皆さんが運動・スポーツに親しむ機会の拡充
- (2) 総合型地域スポーツクラブの育成
- (3) 高齢者のスポーツ参加の促進
- (4) 女性のスポーツ参加の促進
- (5) ビジネスパーソン世代のスポーツ参加の促進
- (6) スポーツを通じた健康づくり

2022年度の到達目標

目標項目	現状値 2017年度	目標値 2022年度
成人の週1回以上の 運動・スポーツの実施率	43.2%	65.0%



みえスポーツフェスティバル

※総合型地域スポーツクラブ

子どもから高齢者まで、誰でも気軽に多種目のスポーツを楽しむことができるよう、地域の人たちが主体的に運営するスポーツクラブ。

推進施策3

競技力の向上

取組方向

ジュニアから、少年、成年までの本県選手の育成・強化や指導者の養成・確保、競技スポーツを支える仕組みづくり等に取り組み、本県の競技力の向上を図り、三重とこわか国体での天皇杯・皇后杯獲得をめざすとともに、国体後も競技力を維持できるようにしていきます。

取組内容

- (1) ジュニア選手及び少年選手の育成・強化
- (2) 成年選手の育成・強化
- (3) 女性アスリートのサポート
- (4) 指導者の養成・確保
- (5) 競技力向上のための環境整備
- (6) 競技スポーツを支える仕組みづくり
- (7) スポーツ・インテグリティ(※)の保護・強化

2022年度の到達目標

目標項目	現状値 2017年度	目標値 2022年度
国民体育大会の男女 総合成績	27位	10位以内 ※2021年度 天皇杯・皇后杯 獲得



福井しあわせ元気国体 2018 三重県選手団

※スポーツ・インテグリティ

スポーツにおける誠実性・健全性・高潔性。ドーピング、八百長、違法賭博、暴力ハラスメント、差別、団体ガバナンスの欠如等の不正がない状態であり、スポーツに携わる者が自らの規範意識に基づいて誠実に行動することにより実現されるものとして、国際的に重視されている概念。

推進施策4

障がい者によるスポーツ活動の推進

取組方向

2021年に本県で開催する三重とこわか大会に向けて、障がい者スポーツ選手や団体等を育成する等、障がいのある人が運動・スポーツに取り組む機会の充実と参加意欲の向上を図るとともに、障がい者スポーツの裾野の拡大に取り組み、運動・スポーツを通じた障がいのある人の自立と社会参加を促進します。

取組内容

- (1) 三重とこわか大会の開催準備と障がい者スポーツ選手等の育成
- (2) 障がい者スポーツの裾野の拡大

2022年度の到達目標

目標項目	現状値 2017年度	目標値 2022年度
障がい者スポーツに 関心がある県民の割合	— (参考) 東京都 2017年度 57.1%	60.0%



2018(平成30)年
北信越・東海ブロック予選会
車いすバスケットボール

推進施策5

スポーツを通じた地域の活性化

取組方向

2017（平成29）年からの5年間で「みえのスポーツイヤー」とし、スポーツ推進の好機として位置付け、スポーツを通じた地域の活性化の取組を、市町等と連携しながら進めます。

取組内容

- (1) 三重とこわか国体・三重とこわか大会等の開催やスポーツツーリズムの取組を通じた地域の活性化
- (2) 地域に根ざしたクラブチームの育成
- (3) 東京オリンピック・パラリンピック競技大会の事前キャンプ地誘致
- (4) スポーツを「みる」機会の創出、「支える」人材の養成

2022年度の到達目標

目標項目	現状値 2017年度	目標値 2022年度
スポーツを通じて夢や感動が生まれていると感じる県民の割合	84.2%	90.0%



東京オリンピック 事前キャンプ協定締結式

推進施策6

施設の整備等

取組方向

2021年の三重とこわか国体・三重とこわか大会等の大規模大会の開催に向けて、必要となるスポーツ施設の整備を進めます。あわせて、施設の効率的・効果的な管理運営を進めるとともに、利用者の利便性が確保できる環境を整備します。

取組内容

- (1) スポーツ施設の整備
- (2) 県営スポーツ施設等の管理運営



三重交通 G スポーツの杜 伊勢 陸上競技場

2022年度の到達目標

目標項目	現状値 2017年度	目標値 2022年度
県営スポーツ施設年間利用者数	842,648人	969,930人

推進施策7

大規模大会の開催を契機としたスポーツの推進

取組方向

2021年の三重とこわか国体・三重とこわか大会等の大規模大会の開催を契機としたスポーツの推進について、市町、競技団体等のさまざまな主体と連携しながら、取組を進めていきます。

取組内容

- (1) 全国中学校体育大会の開催
- (2) 三重とこわか国体・三重とこわか大会の開催
- (3) 大規模大会開催のレガシーの継承



三重とこわか国体・三重とこわか大会
開催1000日前イベント

三重とこわか国体

第76回国民体育大会 2021年 9月25日(土)～10月5日(火)

ときめいて人 かがやいて未来 2021

三重とこわか大会

第21回全国障害者スポーツ大会 2021年 10月23日(土)～10月25日(月)



三重とこわか国体・三重とこわか大会
マスコットキャラクター とこまる

三重とこわか国体・三重とこわか大会の概要

大会名	第76回国民体育大会	第21回全国障害者スポーツ大会
目的	広く国民の間にスポーツを普及し、スポーツ精神を高揚して国民の健康増進と体力の向上を図り、併せて地方スポーツの推進と地方文化の発展に寄与するとともに、国民生活を明るく豊かにすることを目的としています。	障がい者が競技を通してスポーツの楽しさを体験するとともに、国民の障がいに対する理解を深め、障がい者の社会参加の推進に寄与することを目的としています。
愛称	三重とこわか国体	三重とこわか大会
	両大会は、「活力に満ちた元気な三重」につながる大会をめざしており、三重の人、地域、そして来訪者の全てが活力に満ち元気になることを願い、そのようなきっかけにつながる大会となるようにとの思いを込めて、活力に満ちた元気な姿を「いつまでも若いさま」という意味の「とこわか」に託しています。	
開催期間	2021年9月25日(土)～10月5日(火)	2021年10月23日(土)～10月25日(月)
実施競技	正式競技 : 37競技 公開競技 : 5競技 特別競技 : 1競技 デモンストレーションスポーツ : 32競技	個人競技 : 7競技 団体競技 : 7競技 オープン競技 : 未定
スローガン	ときめいて人 かがやいて未来 両大会がきっかけとなって全ての人が夢と感動、喜びと充実感を味わい、大会後も元気であり続けていくような未来を願っています。	
マスコット	三重とこわか国体・三重とこわか大会のマスコット「とこまる」。 伊勢えびをモチーフにしています。	

第2次三重県スポーツ推進計画 発行 平成31年3月
 三重県地域連携部 国体・全国障害者スポーツ大会局 総務企画課
 〒514-8570 三重県津市広明町13
 TEL 059-224-2998 FAX 059-224-3022 Email kokutai@pref.mie.lg.jp
 本計画は、国体・全国障害者スポーツ大会局ホームページに掲載しています。
<http://www.pref.mie.lg.jp/D1SPORTS/73106045181.htm>

三重とこわか国体

第76回国民体育大会

2021年 9月25日(土)～10月5日(火)

ときめいて人 かがやいて未来 **2021**

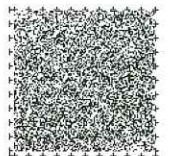
三重とこわか大会

第21回全国障害者スポーツ大会

2021年 10月23日(土)～10月25日(月)



右の様子は音声コードと呼ばれる
バーコードで、専用の読取機で
音声を聞くことができます。



三重県内全市町で競技を開催！

会場マップ

三重とわか国体

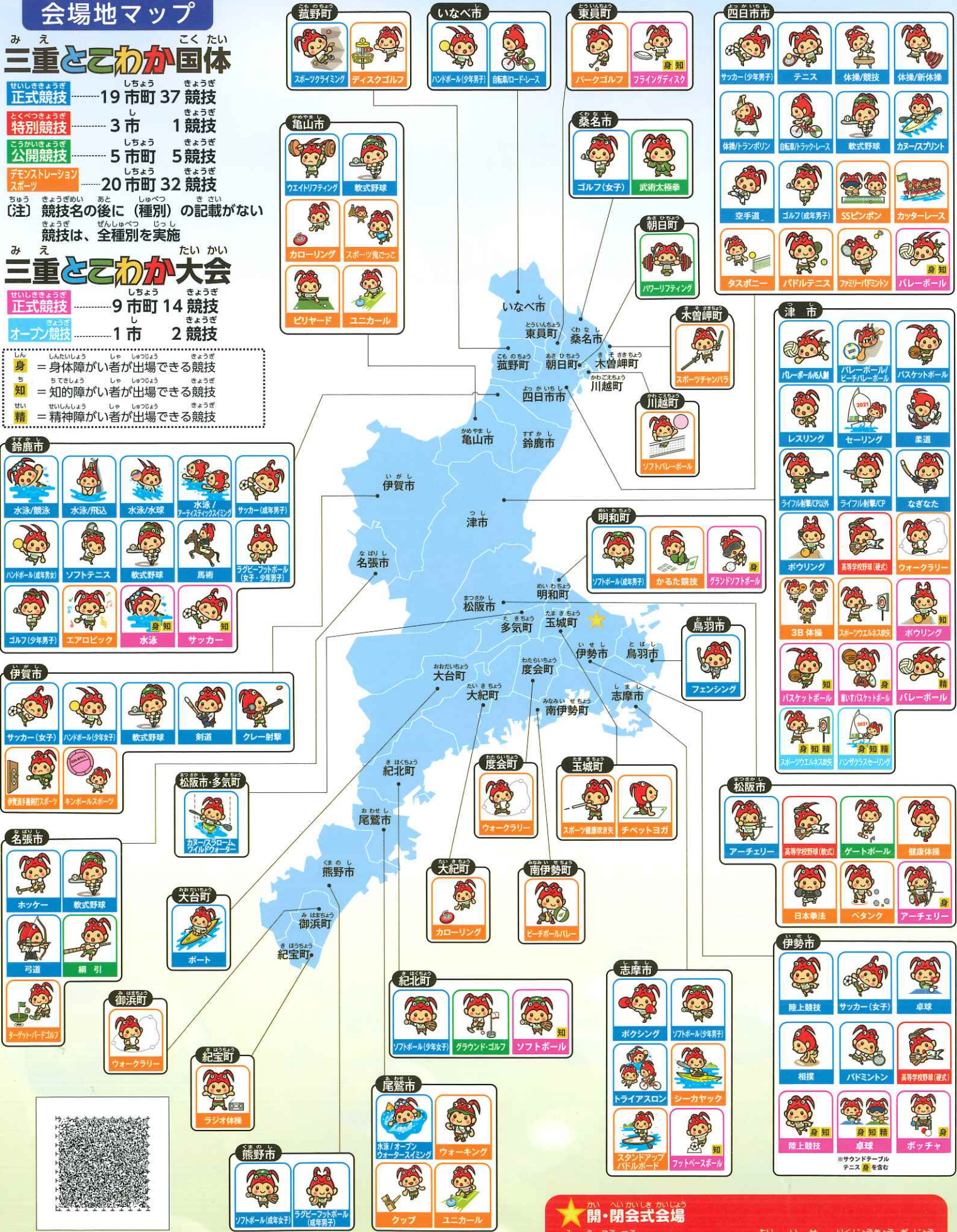
- 正式競技 19 市町 37 競技
- 特別競技 3 市 1 競技
- 公開競技 5 市町 5 競技
- デモンストレーションスポーツ 20 市町 32 競技

(注) 競技名の後に(種別)の記載がない競技は、全種別を実施

三重とわか大会

- 正式競技 9 市町 14 競技
- オープン競技 1 市 2 競技

- 身** = 身体障がい者が出場できる競技
- 知** = 知的障がい者が出場できる競技
- 精** = 精神障がい者が出場できる競技



鈴鹿市

- 水泳/競泳
- 水泳/飛込
- 水泳/水球
- 水泳/フリースタイル/シンクロナイズド
- サッカー(成年男子)
- ハンドボール(成年女子)
- ソフトテニス
- 軟式野球
- 馬術
- ラグビーフットボール(女子・少年男子)
- ゴルフ(少年男子)
- エアロビック
- 水泳
- サッカー

伊賀市

- サッカー(女子)
- ハンドボール(少年女子)
- 軟式野球
- 剣道
- クレー射撃
- 伊賀流手裏剣スポーツ
- キンボールスポーツ

名張市

- ホッケー
- 軟式野球
- 可道
- 綱引
- テニールボードゴルフ
- ウォークラリー

伊勢市

- 陸上競技
- サッカー(女子)
- 卓球
- 相撲
- バドミントン
- 高等学校野球(硬式)
- 陸上競技
- 卓球
- ポッチャ

志摩市

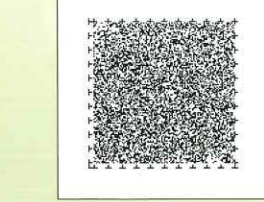
- ボクシング
- ソフトボール(少年男子)
- トライアスロン
- シーカヤック
- スタンドアップパドルボード
- フットベースボール

伊勢市

- 陸上競技
- サッカー(女子)
- 卓球
- ポッチャ

熊野市

- ソフトボール(成年女子)
- ラグビーフットボール(成年男子)
- クッパ
- ユニカール



★ 開・閉会式会場
 三重交通G スポーツの杜 伊勢 陸上競技場

競技	種別	市町	会場	9月					10月				
				25 土	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木	1 金	2 土	3 日	4 月
ライフル射撃	50m、10m・AP	全種別	津市	三重県営ライフル射撃場					●	●	●	●	
	BR・BP	少年男子 少年女子		津市一志体育館					●	●	●		
	CP	成年男子		三重県警察学校射撃場					●	●	●		
剣道	7人制	全種別	伊賀市	三重県立ゆめドームうえの					●	●	●		
		成年男子	熊野市	山崎運動公園 多目的グラウンド							●	●	
ラグビーフットボール	15人制	少年男子	鈴鹿市	三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 サッカー・ラグビー場					●	●	●	●	
	リード ボルダリング	全種別	狐野町	狐野町体育センター南側グラウンド 狐野町体育センター					●	●	●		
カヌー	カヌースプリント	全種別	四日市市	伊坂ダム特設カヌー競技場					●	●	●	●	
	カヌースラローム	成年男子	松阪市								●	●	
	カヌーワイルドウォーター	成年女子	多気町	櫛田川特設カヌー競技場					●	●	●		
アーチェリー	全種別	松阪市	松阪市総合運動公園芝生広場					●	●	●			
空手道	全種別	四日市市	四日市市総合体育館							●	●	●	
クレー射撃	成年	伊賀市	三重県上野射撃場					●	●	●	●		
なぎなた	成年女子 少年女子	津市	津市久居体育館						●	●	●		
ボウリング	全種別	津市	津グランドボウル						●	●	●	●	
ゴルフ	成年男子	四日市市	四日市カンツリー倶楽部					●	●	●			
	少年男子	鈴鹿市	鈴峰ゴルフ倶楽部					●	●	●			
	女子	桑名市	桑名カントリー倶楽部					●	●	●			
トライアスロン	成年男子 成年女子	志摩市	志摩市浜島海浜公園特設会場								●		

せいしきょうぎ かい きまえじっ しきょうぎ
正式競技 (会期前実施競技)

競技	種別	市町	会場	9月											
				4 土	5 日	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日			
水泳	競泳	全種別	鈴鹿市	三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 水泳場									●	●	●
	飛込	全種別										●	●	●	
	水球	少年男子 女子			●	●	●								
	アーティスティックスイミング	少年女子			●		●	●							
体操	オープンウォータースイミング	男子、女子	尾鷲市	尾鷲市三木里海水浴場								●			
	競技	全種別	四日市市	四日市市総合体育館					●	●	●	●	●		
	新体操	少年女子			●	●									
	トランポリン	男子、女子				●									

とくべつきょうぎ
特別競技

こうとうがっこう やまけう と どうふ けんたいこう とくてん たいしやう
 高等学校野球のことで、都道府県対抗の得点対象
 となりません。

こうかいきょうぎ
公開競技

と どうふ けんたいこう きんか ちやうあうきょうぎ ばんたいしゆ どう かいさい
 都道府県代表の参加により中央競技団体主導で開催するもの。
 三重県では5競技実施され、都道府県対抗の得点対象となりません。

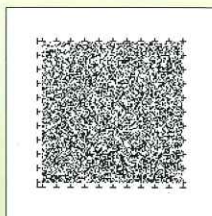
競技	種別	市町	会場	10月				
				1 金	2 土	3 日	4 月	5 火
高等学校野球	硬式	津市	津球場公園内野球場	●	●	●	●	
		伊勢市	タイムスタジアム伊勢	●	●	●	●	
	軟式	松阪市	三重県営松阪野球場	●	●	●	●	

競技	市町	会場	競技日程
綱引	名張市	HOS名張アリーナ (名張市総合体育館)	8/28(土) ~ 8/29(日)
武術太極拳	桑名市	ヤマモリ体育館 (桑名市体育館)	9/18(土) ~ 9/19(日)
パワーリフティング	朝日町	朝日町体育館	9/18(土) ~ 9/19(日)
ゲートボール	松阪市	松阪市総合運動公園多目的グラウンド	9/4(土) ~ 9/5(日)
グラウンド・ゴルフ	紀北町	赤羽公園野球場	9/18(土) ~ 9/19(日)
		赤羽小・中学校運動場	

デモンストレーションスポーツ

げんそく けんない さいしゆしや たいしやう こ どもから としよ へばりる せたい かなた きがる きんか
 原則として、県内在住者を対象とし、子どもからお年寄りまで幅広い世代の方が気軽に参加できるスポーツです。
 と どうふ けんたいこう とくてん たいしやう
 都道府県対抗の得点対象となりません。

競技	市町	会場	会期	競技	市町	会場	会期
伊賀流手裏剣打スポーツ	伊賀市	上野公園特設会場	6月20日(日)	ターゲット・バードゴルフ	名張市	名張市ターゲット・バードゴルフ場	6月 6日(日)
ウォーキング	尾鷲市	三重県立熊野古道センター周辺	5月 9日(日)	タスポニー	四日市市	四日市市総合体育館	7月11日(日)
ウォークラリー	津市	津市一身田町周辺	5月 9日(日)	チベットヨガ	玉城町	玉城町中央公民館	8月29日(日)
	度会町	宮リバー度会パーク周辺	5月23日(日)	ディスクゴルフ	菟野町	三重県民の森	7月 4日(日)
エアロビック	御浜町	御浜町内特設会場	5月23日(日)	日本拳法	松阪市	松阪牛の里オーシャンファーム武道館	6月 6日(日)
	鈴鹿市	AGF鈴鹿体育館	8月29日(日)	パークゴルフ	東員町	東員町中部公園パークゴルフ場	6月12日(土)
SSピンポン	四日市市	三重北勢健康増進センター(ハルスプラザ)	4月25日(日)	パドルテニス	四日市市	四日市市霞ヶ浦体育館	4月25日(日)
カッターレース	四日市市	四日市港霞ヶ浦南埠頭西側海域	8月 1日(日)	ビーチボールバレー	南伊勢町	南勢中学校体育館	6月20日(日)
かるた競技	明和町	いつきのみや地域交流センターほか	9月19日(日)	ビリヤード	亀山市	西野公園体育館	6月 6日(日)
カローリング	亀山市	東野公園体育館	5月23日(日)	ファミリーバドミントン	四日市市	四日市市総合体育館	5月16日(日)
	大紀町	大宮中学校・大宮小学校	6月 6日(日)	ペタンク	松阪市	嬉野グラウンド	6月27日(日)
キンボールスポーツ	伊賀市	三重県立ゆめドームうえの	8月 1日(日)	ユニカール	尾鷲市	尾鷲市体育文化会館	4月18日(日)
クワッド	尾鷲市	三重県立熊野古道センター	5月23日(日)	ラジオ体操	亀山市	東野公園体育館	8月29日(日)
健康体操	松阪市	さんざんアリーナ	6月20日(日)		紀宝町	紀宝町深田運動場	8月29日(日)
3B体操	津市	津市産業・スポーツセンター(サオリナ)	7月25日(日)				
シーカヤック	志摩市	次郎六郎海岸	7月18日(日)				
スタンドアップパドルボード	志摩市	次郎六郎海岸	7月18日(日)				
スポーツ鬼ごっこ	亀山市	亀山市立亀山西小学校	9月 5日(日)				
スポーツ健康吹き矢	玉城町	玉城町保健福祉会館	8月29日(日)				
スポーツチャンバラ	木曾岬町	木曾岬町体育館	6月13日(日)				
スポーツウエルネス吹き矢	津市	津市久居体育館	5月16日(日)				
ソフトバレーボール	川越町	川越町総合体育館	7月 4日(日)				



正式競技

個人競技と団体競技をあわせて全国から約 3,600 人の選手が参加します。

み え たい かい
三重とこわか大会

競技	障害区分	市町	会場
開・閉会式		伊勢市	三重交通G スポーツの杜 伊勢 陸上競技場
個人競技	陸上競技	身・知	伊勢市 陸上競技場
	水泳	身・知	鈴鹿市 三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 水泳場
	アーチェリー	身	松阪市 松阪市総合運動公園 芝生広場
	卓球 (サウンドテーブルテニス (身) を含む。)	身・知・精	伊勢市 三重県営サンアリーナ (メインアリーナ)
	フライングディスク	身・知	東員町 東員町スポーツ公園陸上競技場
	ボウリング	知	津市 津グランドボウル
	ポッチャ	身	伊勢市 三重県営サンアリーナ (サブアリーナ)
団体競技	バスケットボール	知	津市 津市産業・スポーツセンター (サオリーナ)
	車いすバスケットボール	身	
	ソフトボール	知	紀北町 赤羽公園野球場、赤羽公園多目的グラウンド
	グランドソフトボール	身	明和町 明和中学校第2グラウンド
	バレーボール	身・知	四日市市 四日市市総合体育館
	サッカー	精	津市 津市安濃中央総合公園内体育館
	フットベースボール	知	鈴鹿市 三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 サッカー・ラグビー場
		志摩市 長沢野球場、長沢多目的広場	

オープン競技 障がい者スポーツの一層の普及・振興を図る観点から実施される競技です。

競技	障害区分	市町	会場
スポーツウエルネス吹矢	身・知・精	津市	津市久居体育館
ハンザクラスセーリング	身・知・精	津市	津ヨットハーバー

(注) 身: 身体障がい者が出場できる競技 知: 知的障がい者が出場できる競技 精: 精神障がい者が出場できる競技

うん どう
とこわか運動

県民の皆さんの力で両大会を盛りあげる
「とこわか運動」への参加を募集しています!
皆さんも一緒に「とこわか運動」の輪を広げていきましょう!

申し込み
はこちら→



ときめく三重の力を結集



こころをこめた取組



わになろう! 魅力を伝えるおもてなし



か がやく未来 元気な三重



すでにとく かつどう いちぶ しょうがい
既に取り組んでいた活動の一部を紹介します

みんなで参加
するとこっ!



運動会で「とこわかダンス」を踊る



イベントにとこまるを活用



店舗に広告物を掲示



クリーンアップ活動に参加

うた おど
歌って! 踊って! 盛り上げよう!



イメージソング「未来に響け」

この曲は、両大会に参加する選手だけでなく、それを支える皆さんが明るく元気になる曲になっています。野田愛実さんが歌っているノーマルバージョン、ダンスバージョンのほか、吹奏楽や合唱、BGM、手話バージョンがあります。



歌唱者
のだ えみ
野田 愛実さん
松阪市出身
シンガーソングライター

イメージソング「未来に響け」とさまざまなバージョンの「とこわかダンス」で両大会に向けてみんなで盛り上げていきましょう!


みんなで踊ろう! 「とこわかダンス」

- ♪イージー
小学校低学年やダンス未経験者でも気軽に取り組めるバージョン
- ♪スタンダード
小学校高学年やダンス経験者も楽しめるバージョン
- ♪座位
障がいのある方やご年配の方など幅広く取り組めるバージョン

イメージソング「未来に響け」と「とこわかダンス」は、YouTubeの公式チャンネル「三重とこわか国体・三重とこわか大会 2021」からチェック!



三重とこわか国体・三重とこわか大会の概要

たい かい めい 大会名	だい かいこくみんたいいくたいかい 第76回国民体育大会	だい かいぜんこくしょうがいしゃ 第21回全国障害者スポーツ大会
もく 的 目 的	ひろく 国民の間にスポーツを普及し、スポーツ精神を高揚して国民の健康増進と体力の向上を図り、併せて地方スポーツの推進と地方文化の発展に寄与するとともに、国民生活を明るく豊かにすることを目的としています。	しょうがい者が競技を通してスポーツの楽しさを体験するとともに、国民の障がいに対する理解を深め、障がい者の社会参加の推進に寄与することを目的としています。
あい しょう 愛 称	三重とこわか国体 三重とこわか大会 両大会は、「活力に満ちた元気な三重」につながる大会をめざしており、三重の人、地域、そして来訪者の全てが活力に満ちた元気になることを願い、そのようなきっかけにつながる大会となるようにとの思いを込めて、活力に満ちた元気な姿を「いつまでも若いさま」という意味の「とこわか」に託しています。	
かいさい きかん 開催期間	2021年 9月25日(土)～10月5日(火)	2021年 10月23日(土)～10月25日(月)
じっし きょうぎ 実施競技	正式競技：37競技 公開競技：5競技 特別競技：1競技 デモンストラーションスポーツ：32競技	個人競技：7競技 オープン競技：2競技 団体競技：7競技
スローガン	ときめいて人 かがやいて未来 両大会がきっかけとなって全ての人が夢と感動、喜びと充実感を味わい、大会後も元気であり続けていくような未来を願っています。	
マスコット	 三重とこわか国体・三重とこわか大会マスコットの「とこまる」です。伊勢えびをモチーフにしています。	

三重とこわか国体・三重とこわか大会 ボランティア募集中!

両大会における開・閉会式や、三重とこわか大会の競技会などで活動するボランティアを募集しています。
 みんなの力で、両大会を成功させましょう。

運営ボランティア

募集人数 | 約 3,700人

活動内容

- 受付・案内
- 会場整理
- 会場美化



- 会場サービス
- 式典運営補助



移動支援ボランティア

募集人数 | 100人

活動内容

視覚障がい者や車いす使用者に対する介助・誘導など



情報支援ボランティア

募集人数 | 600人

※手話・筆談500人、要約筆記(手書き・パソコン)100人

活動内容

- 手話・筆談
- 要約筆記(手書き)
- 要約筆記(パソコン)



募集について

研修や応募要件、応募方法については、下記に問い合わせいただくか、公式ホームページをご確認ください。

※募集人数に達した場合は受付を終了します。



詳しくは
ホームページへ

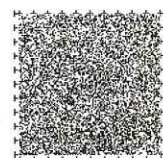
問い合わせ先

三重とこわか国体・三重とこわか大会実行委員会

(事務局：三重県地域連携部国体・全国障害者スポーツ大会局 総務企画課)

〒514-8570 三重県津市広明町13

Tel: 059-224-2998 Fax: 059-224-3022 Mail: kokutai@pref.mie.lg.jp



み え たい かい
三重とこわか大会

だい かい ぜん こく しょう がい しゃ
第21回全国障害者スポーツ大会

ひと かがやいて未来 2021

れい わ ねん ねん
令和3年(2021年)

がつ にち がつ にち
10月23日(土)~10月25日(月)



とこまる



ぜんこくしょうがいしゃ たいかい
全国障害者スポーツ大会
シンボルマーク

み え こくたい み え たいかいじっこう い いんかい
三重とこわか国体・三重とこわか大会実行委員会

み え けん ち いきれんけい ぶ こくたい ぜんこくしょうがいしゃ たいかいきょくない
(三重県地域連携部国体・全国障害者スポーツ大会局内)

み え けん つ し さかえまち ちょうめ み え けんごうどう かい
〒514-0004 三重県津市栄町1丁目891 三重県合同ビル4階

TEL 059-224-2766 FAX 059-224-2482 Mail sho-spo@pref.mie.lg.jp

URL <https://tokowaka.pref.mie.lg.jp/>



ホームページも
ぜひご覧ください!

令和3年(2021年) 10月

三重県で第21回全国障害者

全国障害者スポーツ大会とは

スポーツを通じた社会参加と理解促進

障がいのある選手がスポーツの楽しさを体験するとともに、国民の障がいに対する理解を深め、障がい者の社会参画を進めることを目的として、毎年国民体育大会の後に開催されている障がい者スポーツの全国的な祭典です。



大会の愛称

三重とこわか大会

「とこわか(常若)」とは、「いつも若々しいこと。いつまでも若いさま。」を表現した言葉で、県民や来訪者が活力に満ち、元気になるようにとの願いを込めています。

大会スローガン(国体と共通)

ときめいて人 かがやいて未来

大会がきっかけとなってすべての人が夢と感動、喜びと充実感を味わい、大会後も元気であり続けていくような未来を願っています。

大会のマスコット「とこまる」(国体と共通)

「とこまる」の「とこ」は、大会愛称である「とこわか」や「とことこ」と元気に走り回る子どものイメージです。「まる」には大会の成功(○になる)や、選手だけでなく大会に携わっていただくすべての方の「和」という願いが込められています。



大会のイメージソング(国体と共通)

「未来に響け」

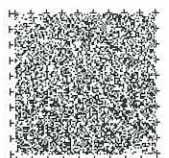
作詞・作曲/奥野 和憲 編曲/牧戸 太郎(松阪市出身)
歌/野田 愛実(松阪市出身 シンガーソングライター)

大会に参加する選手だけでなく、それを支える多くの皆さんも明るく元気になれる曲です。三重とこわか国体・三重とこわか大会のホームページやYouTubeで視聴やダウンロードできます。



音声コード

専用の読取機で音声を読み取ることができます。

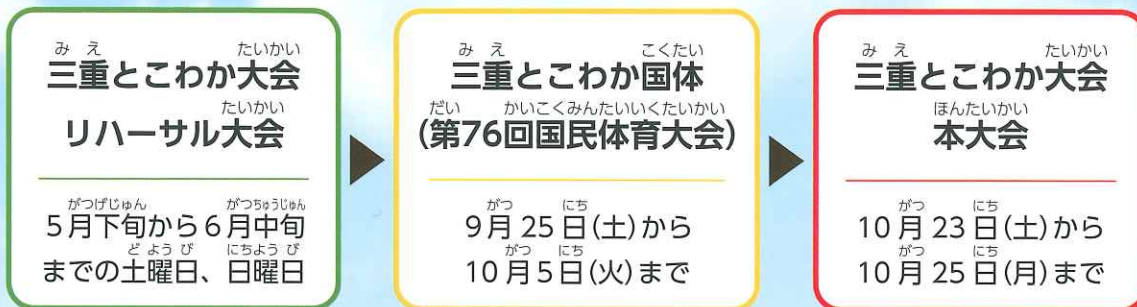


スポーツ大会が開催されます



大会日程

令和3年(2021年)三重とこわか国体のすぐ後に開催!



10月21日 (木)	10月22日 (金)	10月23日 (土)	10月24日 (日)	10月25日 (月)	10月26日 (火)
選手団来県	公式練習会 監督会議	開会式	競技	閉会式	選手団離県

正式競技(個人競技:7競技、団体競技:7競技)とオープン競技(2競技)をあわせて、全16競技が実施されます!

なお、オープン競技については、スポーツウエルネス吹矢が令和3年(2021年)10月24日(日)に、ハンザクラスセーリングが令和3年(2021年)10月16日(土)、17日(日)に開催されます。

大会の基本方針

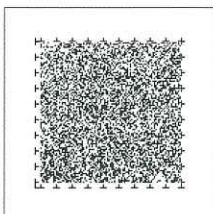
「とこわか」に願いを込めて、次の4つを基本方針とします。

とも(共)に競い合い、友のところにふれあう大会

この感動、この喜びをすべての人と分かち合う大会

わたしたち一人ひとりがおもてなしの心で迎える大会

かこ(過去)から未来へ語り継ぐ大会



せい しき きょう ぎ 正式競技

こ じん きょう ぎ (個人競技)

こ じん きょう ぎ だんたい きょう ぎ ぜんこく
個人競技と団体競技をあわせて全国から
やく にかん さん か
約3,600人の選手が参加します！



りく じょう きょう ぎ 陸上競技

会場 み え こう つう 三重交通G スポーツの杜 伊勢 陸上競技場

100m走や走幅跳、砲丸投などの一般的な種目のほかに、車いすや電動車いすで障害物を避けながらタイムを競う「スラローム」、150gの大豆等を詰めた袋を投げ、飛距離を競う「ビーンバッグ投」など、ルールや競技用具を工夫した障がい者スポーツ大会特有の種目を含め、全15種目が行われます。

身 知



スラローム



すい えい 水泳

会場 み え こう つう 三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 水泳場

自由形、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの各25m・50mとリレー2種目を実施します。ターンとゴール時に壁への衝突を防ぐため、視覚障がいのある選手に安全な棒を使ってタッピングすることや、障がいの種類や程度によっては、水中スタートや浮具の使用が認められるなど、競技方法を工夫しています。

身 知



アーチェリー

会場 まつ さか し そう ごう りん どう ごう えん しば ふ ひろ ば
松阪市総合運動公園芝生広場

弓の種類により、「リカーブ」と「コンパウンド」の2部門があります。それぞれの部門において、50mと30m先の標的を1ラウンドずつ射て得点を競う「50m・30mラウンド」と、30m先の標的を2ラウンド射て得点を競う「30mダブルラウンド」があります。

身



たっ きゅう 卓球(サウンドテーブルテニスを含む。)

会場 み え けん えい 三重県営サンアリーナ(メインアリーナ)

一般の卓球とサウンドテーブルテニスの2種目を実施します。サウンドテーブルテニスは、視覚障がいのある方の競技で、金属球の入ったボールの転がる音を頼りにラバーの貼っていないラケットで打ち合います。

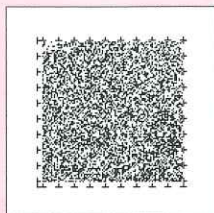
身 知 精



身 身体障がい者が出場できる競技

知 知的障がい者が出場できる競技

精 精神障がい者が出場できる競技



きょうぎしゃしん ていきょうもと ごうえきざいだんほうじんにほんしやう しや きょうがい
競技写真の提供元：公益財団法人日本障がい者スポーツ協会／エクスワン



フライングディスク

会場 とう いん ちょう 東員町スポーツ公園陸上競技場

樹脂製のディスクを使って、「アキュラシー」と「ディスタンス」を実施します。
アキュラシーは、直径91.5cmの円を狙って10投し、通過した数からスローの正確さを競う種目です。ディスタンスは、ディスクを3回投げ、最も距離の遠い着地点までの飛距離を競う種目です。

身知



アキュラシー



ボウリング

会場 っ 津グランドボウル

ルールは一般のボウリングと同じで、4ゲームのトータルスコアを競います。

知



ボッチャ ★新

会場 み え けん えい 三重県営サンアリーナ (サブアリーナ)

重度の障がいのある方の参加促進を目的に、三重とわか大会から新しく実施されます。ジャックボール (目標球) と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるかを競うスポーツで、パラリンピックの正式競技にもなっています。

身



せい しき きょう ぎ 正式競技 (団体競技)

だんたいきょうぎ 団体競技は7チーム
(ブロック代表+開催県)で競われます!



バスケットボール

会場 つ し さん ぎょう 津市産業・スポーツセンター(サアリーナ)

ルールは一般のバスケットボールと同じで、10分間のピリオドを4回行います。

知



くるま 車いすバスケットボール

会場 つ し さん ぎょう 津市産業・スポーツセンター(サアリーナ)

ルールは一般のバスケットボールとほぼ同じで、10分間のピリオドを4回行います。ダブルドリブルはありませんが、ボールを持って3回車輪をこごとトラベリングとなります。選手は障がいの程度により、1.0~4.5の持ち点が決められており(数字が小さい方が重い障がい)、コート内の5名の選手の持ち点合計は14点以下と定められています。

身



ソフトボール

会場 あか ぼ ごう えん や きゅうじょう あか ぼ ごう えん た もく て き 赤羽公園野球場、赤羽公園多目的グラウンド

ルールは一般のソフトボールとほぼ同じですが、振り逃げ・パスボールの規定は適用されず、盗塁・スクイズはアウトになります。

知



グランドソフトボール

会場 明和中学校第2グラウンド

ソフトボールのルールに準じて実施する競技です。1チーム10人制で、そのうち全盲の選手が常に4人以上出場しなければなりません。ボールは、ハンドボール大の大きさの球を使用します。投手は全盲の選手とし、捕手が手をたたく音を頼りにボールを転がして投球し、打者はボールの転がる音を頼りにバットで打ちます。

身



バレーボール

会場 四日市市総合体育館(身・知)、津市安濃中央総合公園内体育館(精)

聴覚障がい、知的障がい、精神障がいの3部門に分かれて実施されます。ルールは一般の6人制バレーボールとほぼ同じですが、ネットの高さは部門別・男女別で異なり、精神障がいの部では、ソフトバレーボール球を使用します。聴覚障がいの部では、審判はホイッスルのほかに大きな動作でサービスの合図を行います。

身 知 精



サッカー

会場 三重交通G スポーツの杜 鈴鹿 サッカー・ラグビー場

ルールは一般のサッカーと同じです。競技時間はハーフタイム10分をはさんで、前後半各30分です。

知



フットベースボール

会場 長沢野球場、長沢多目的広場

ルールは一般のソフトボールを基本としていますが、バットやグローブは使わず、投手がサッカーボールを転がし、キッカーがそれを蹴って競技します。

知



オープン競技

(障がい者スポーツの一層の普及・振興を図る観点から、正式競技に加えて、次の競技を「オープン競技」として実施します。)



スポーツウエルネス吹矢

会場 津市久居体育館

実力に応じた距離(6m・8m・10m)ごとに、1ラウンド5本の矢を放ち、4ラウンド実施します。

身 知 精



ハンザクラスセーリング

会場 津ヨットハーバー

ハンザとは、子どもから高齢者の方、障がい者の方も簡単に帆を操って船を走らせることができるよう考案されたヨットです。シングルとダブルの2種類の艇によるクラス分けを行い、それぞれ実施します。

身 知 精

うん どう
とこわか運動



くわ 詳しくはこちら



けんみん みな ちから たいかい も あ うんどう さんか ぼしゅう
 県民の皆さんの力で大会を盛り上げる「とこわか運動」への参加を募集しています！
 みな いっしょ うんどう わ ひろ
 皆さんも一緒に「とこわか運動」の輪を広げていきましょう！

と きめく 三重の力を結集

活動例 ボランティア活動に参加する



こ ころをこめた取組

活動例 イメージソングを歌う、踊る



わ になろう！魅力を伝えるおもてなし

活動例 街をきれいにする



か がやく未来 元気な三重

活動例 スポーツを行う



たい かい ささ
大会を支えるボランティア

くわ 詳しくはこちら



せんしゅ かんらんしゃ ぼしゅう
 選手や観覧者をサポートするさまざまなボランティアを募集しています。
 たいかい せいこう
 ぜひみなで大会を成功させよう！

運営ボランティア
 約 3,700 人募集



かいじょう あんない ゆうどう びか
 会場での案内や誘導、美化
 などの運営補助



情報支援ボランティア
 600 人募集



しゅ わ ひつだん ようやくひつ き
 手話・筆談、要約筆記による、
 情報提供や案内



移動支援ボランティア
 100 人募集



し かくしやう しゅ くろま し しょう
 視覚障がい者や車いす使用
 者等に対する介助や誘導等



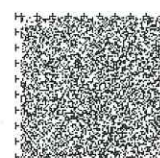
せん しゅ だん
選手団サポートボランティア

じょうき たいかい さんか せんしゅおよ やくいん あんない ゆうどうとう おこ せんしゅだん
 上記ボランティアのほか、大会に参加する選手及び役員の方の案内や誘導等のサポートを行う「選手団サポート
 ボランティア」を配置することとし、県内の大学、専門学校等に協力をお願いして学生の参加を募っています。



ぜんこく らいけん せんしゅだん
 全国から来県する選手団を
 駅でお迎えします！

きやうぎかいじょう せんしゅ
 競技会場で選手を
 サポートします！



三重とこわか大会 会場地マップ

三重県内9市町で開催!

★ 開会式・閉会式
● 正式競技
● オープン競技

身 身体障がい者が出場できる競技
知 知的障がい者が出場できる競技
精 精神障がい者が出場できる競技

● フライングディスク 身知
 会場 東員町スポーツ公園陸上競技場

● ボウリング 知
 会場 津グランドボウル

● バスケッボール 知
 会場 津市産業・スポーツセンター (サオリーナ)

● 車いすバスケッボール 身
 会場 津市産業・スポーツセンター (サオリーナ)

● バレーボール 精
 会場 津市安濃中央総合公園内体育館

● スポーツウエルネス吹矢 身知精
 会場 津市久居体育館

● ハンザクラスセーリング 身知精
 会場 津ヨットハーバー

● グランドソフトボール 身
 会場 明和中学校第2グラウンド

● 陸上競技 身知
 会場 三重交通G スポーツの杜 伊勢 陸上競技場

● 卓球 (サウンドテーブルテニスを含む) 身知精
 会場 三重県営サンアリーナ (メインアリーナ)

● ポッチャ 身
 会場 三重県営サンアリーナ (サブアリーナ)

開会式・閉会式会場
 三重交通G スポーツの杜
 伊勢 陸上競技場

Twitter・Facebook・YouTubeもチェックするとこっ♪ イベントやイメージソング、ダンスの動画など情報発信中!



@tokomaru2021





三重とこわか国体・三重とこわか大会2021





三重とこわか国体・三重とこわか大会2021





世界遺産

熊野古道 伊勢路

— 聖地への旅、
祈りの道を歩く。

三重県



世界遺産

紀伊山地の 霊場と参詣道



伊勢路

熊野古道 伊勢路 コース紹介



- 1 女鬼峠
- 2 三瀬坂峠
- 3 荷坂峠
- 4 ツツラト峠
- 5 一石峠・平方峠・熊ヶ谷道
- 6 始神峠
- 7 馬越峠 P4へ**
- 8 八鬼山越え
- 9 三木峠・羽後峠
- 10 曾根次郎坂・太郎坂
- 11 二木島峠・逢神坂峠
- 12 波田須の道
- 13 大吹峠
- 14 観音道
- 15 松本峠 P5へ**
- 16 横垣峠
- 17 風伝峠
- 18 通り峠
- 19 浜街道
- 20 熊野川

※記載している峠、道などの全てが世界遺産に登録されているわけではありません。

日本のほぼ中央にある紀伊山地には、「熊野三山」「高野山」「吉野・大峯」という三つの霊場があり、自然崇拜に根ざした神道、中国から伝来し日本で独自の展開を見せた仏教、その両者が結びついた修験道など、多様な信仰の形態が育まれてきました。

2004年7月には、この三つの霊場とそれらを結ぶ参詣道、そして自然と人の営みが長い時間をかけて形成した文化的景観が、人類共有の財産としてユネスコに認められ、「紀伊山地の霊場と参詣道」として世界遺産に登録されました。

熊野三山へと続く祈りの道 「熊野古道」

霊場の一つである「熊野三山」とは、熊野本宮大社、熊野速玉大社、熊野那智大社の三社等の総称です。三社は、それぞれ独自の自然崇拜を源としましたが、主祭神を相互に祀り合い、「熊野三所権現」として信仰されるようになりました。

そして、古くより全国各地から熊野三山へと詣でるために多くの人々が訪れ、次第に田辺から山中を抜ける「中辺路」、海岸沿いに歩む「大辺路」、高野山と熊野三山を結ぶ「小辺路」、そして伊勢神宮から熊野三山への「伊勢路」が形成されていきました。この熊野三山と各地を結ぶ参詣道が、「熊野古道」と呼ばれています。

二大聖地を結ぶ道 「熊野古道 伊勢路」

日本人にとって特別な場所である伊勢神宮と熊野三山という二つの聖地を結ぶ道が「熊野古道 伊勢路」です。江戸時代には「伊勢に七度、熊野に三度」という言葉もあったほど、誰もが訪れたいと願う憧れの地でした。

伊勢神宮での参拝を終えた旅人は巡礼装束に身を改め、いくつもの険しい峠を越え、熊野の神々に祈りをささげるために熊野を目指したといえます。そのような「熊野古道 伊勢路」には、今でもその景観や歴史、文化が随所に息づいています。



熊野本宮大社



熊野速玉大社



熊野那智大社

馬越峠

Magose-toge Pass

所在地：三重県 紀北町～尾鷲市
ウォーキングルート：約7km／徒歩約3時間



熊野古道で最も美しいといわれる石畳とヒノキ林が見どころ。気軽に登れ、伊勢路の中で最も人気の高い峠道です。

見どころスポット



1 夜泣き地蔵

子どもの夜泣き封じの伝承があるお地蔵様が祀られています。



2 石畳道

重厚な自然石が折り重なるように敷き詰められた石畳道が残されています。



3 馬越不動尊

落差約20mの美しい斜瀑が流れるそばに、不動明王と役の行者が祀られています。



尾鷲ヒノキ（日本三大人工美林の一つ）緑深々と、まっすぐにのびた木々の隙間からは木漏れ日が差し込み、神秘的。

絶景スポット



A 天狗倉山（馬越峠から30分）
山頂にあるはしごを登ると、そこには尾鷲市街や山々を見渡せる絶景が広がっています。



B 便石山（馬越峠から120分）
頂上付近には象の背中のように大きな岩があり、その上からの展望は最高です！

周辺のスポット



銚子川・魚飛溪

抜群の透明度を誇る銚子川。上流には、落差3mの天然岩の滑り台などが楽しめる魚飛溪があります。



キャンプinn海山

銚子川沿いにあるキャンプ場。バーベキューや川遊びなど楽しみ方いろいろ。自然に囲まれ、リフレッシュ！



おわせお魚いちばおとと

鮮度と値段が自慢！日によって多種の魚が見られるのもおもしろい。地場産品と食堂もあります。



松本峠

Matsumoto-toge Pass

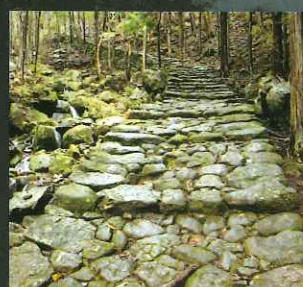
所在地：三重県 熊野市

ウォーキングルート：約5km / 徒歩約2時間



標高が高くないので、山登り初心者の方でも安心。美しい石畳が残り、竹林に囲まれた峠道を楽しめます。付近には世界遺産の鬼ヶ城や花の窟など多くの見どころがあります。

見どころスポット



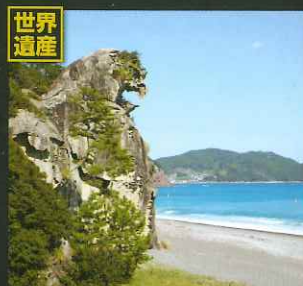
1 江戸の石畳

江戸時代に作られた階段状の石畳。側面は見事な石垣で固められています。



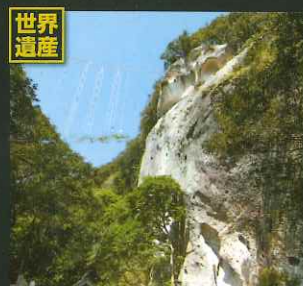
2 松本峠のお地蔵様

昔、鉄砲の名手が妖怪と勘違いして撃った跡と云われる傷跡が左裾に残されています。



3 獅子岩

熊野灘に向かって吠える巨大な獅子の姿をした高さ25mの奇岩。



4 花の窟

神々の母であるイザナミノミコトの御陵であり、日本最古の神社といわれています。

周辺のスポット

紀南ツアーデザインセンター
旅人の為の無料休憩所。自然と文化にふれる講座・ツアーも企画しています。

道の駅熊野・花の窟 (お網茶屋)
花の窟にちなんだ商品や特産品を使った食の提供を行う施設に加え、花の窟の資料館も併設。

絶景スポット



A 鬼ヶ城

波の浸食と急激な地盤の隆起によって作られた奇岩が約1.2 km続いています。



B 鬼の見晴台

松本峠から約35分。熊野灘が一望でき、疲れも吹き飛ばす雄大な眺めです。

＼他にもまだある！／

熊野古道伊勢路の見どころ

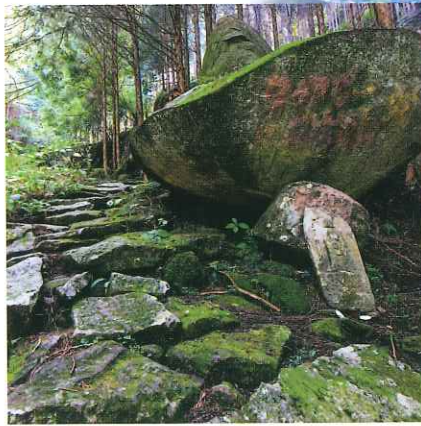
熊野古道伊勢路には、馬越峠・松本峠の他にも
たくさんのおすすめコースがあります。ぜひ訪れてみてください。



さんだんぼ

熊野川・三反帆 (P2・コース⑳)

川の参詣道として世界遺産に登録される熊野川で、3枚の帆を掲げ、川風を受けて優雅に進む川舟。雄大な景色を眺めながら優雅な時間を過ごしてみませんか。



八鬼山越え (P2・コース⑧)

古くは、西国第一の難所といわれたこのコース。急な山道が続き、歩きごたえがありますが、美しい石畳と史跡が多く残り、絶景も臨めます。



ツヅラト峠 (P2・コース④)

「ツヅラト」とは「九十九折」のことで、その名の通り、カーブが連続しています。峠道には石畳や石垣がよく保存されています。

旅のサポート情報



多言語音声ガイド [英語・中国語・台湾語・韓国語・フランス語]

熊野古道センターでは、館内で使える多言語音声ガイドをご用意しています。

旅の拠点にしよう 三重県立熊野古道センター



熊野古道をより深く体験するための情報が満載のビジターセンター。尾鷲ヒノキを6549本使用した木造建築は風格があり、美しい木目が印象的。熊野古道とその周辺の歴史、自然、文化などの展示や資料が収められており、熊野古道を訪れる方や地域の人々の交流や学習の場となっています。

住所 〒519-3625
三重県尾鷲市向井 12-4

問合せ先 0597-25-2666

アクセス

バス停「尾鷲駅」からふれあいバス「紀伊松本行」に乗車して約12分、またはバス停「尾鷲駅口」から三重交通南紀特急バス「熊野古道センター行」に乗車して約8分、バス停「熊野古道センター前」で下車。

URL <http://www.kumanokodocenter.com>



熊野古道センターに隣接

夢古道おわせ

地元のお母さんたち手作りのランチバイキングや古民家カフェなどの食事処をはじめ、全国でも珍しい海洋深層水のお風呂が楽しめる温浴施設やお土産物店のある複合施設。峠を歩いて疲れた体を癒すのにおすすめです。ぜひ立ち寄りしてみてください。



伊勢路ナビ

Kumanokodogawa Itadaki Navigator
熊野古道伊勢路ナビ

Google マップ上で熊野古道のコースや観光情報を案内します。

URL <http://www.kodo.pref.mie.lg.jp/navi/index.html>



観光三重

宿泊情報など、詳しい情報はこちらをご覧ください。

URL <http://www.kankomie.or.jp/>



旅を彩る! 食と魅力

雄大な自然が息づくこの地域には、豊かな味覚や伝統工芸品、温泉など、魅力にあふれています。



尾鷲わっぱ

良質な尾鷲ヒノキを材料に、手作業で一つひとつ丹念に作られる、伝統工芸の漆器です。お弁当箱に最適。



温泉

峠越えで疲れた体を癒してくれます。温泉によって泉質が異なります。それぞれの多様な効果をお楽しみください。

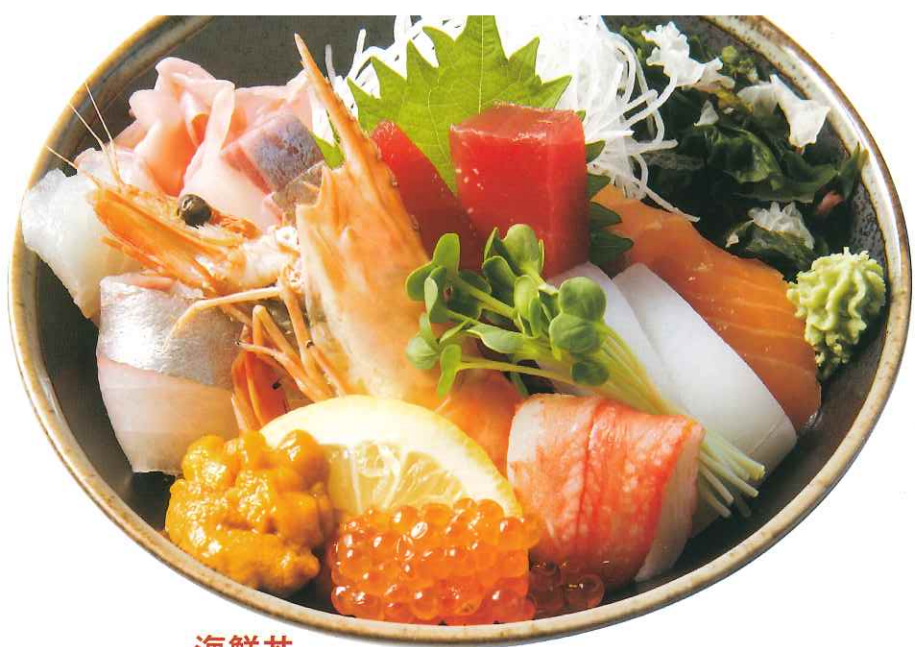


道の駅 紀宝町ウミガメ公園

絶滅の危機に瀕しているウミガメの保護・啓発活動の拠点です。ウミガメと触れ合える飼育プールや資料館では、ウミガメについて詳しく学ぶことができます。

丸山千枚田

松本峠を越えて、西に向かった通り峠には、山の斜面に小さな田が幾重にも重なる、日本一美しいといわれる棚田が広がります。田植えの時期の5～6月頃は水が引かれた田んぼが輝き、とても美しいです。



海鮮丼

黒潮の豊かな漁場のあるこの地域では漁業が盛ん！種類豊富な魚が水揚げされます。新鮮な魚を贅沢に使った海鮮丼がおすすめです。



みかん

この地域では1年を通して多品種のみかんが味わえます。海風とともに温暖な気候で非常に糖度の高いみかんが育ちます。



熊野地鶏

熊野の大自然の中で手間暇を惜みず飼育されている地鶏。程よい歯ごたえとコクのある味わいが特徴です。



干物

新鮮な魚介類を干した加工食品。干すことで味が凝縮され、日持ちが良くなります。



めはり寿司

高菜の浅漬けで巻いたにぎりめし。目を見張るほど大きく、美味しいことが由来とされています。



さんま寿司

塩漬けにしたサンマを使った押し寿司。身がしまり、臭みがなく、さっぱりとした味わいです。



ACCESS MAP



鉄道でのアクセス <お問い合わせ先> JR 東海 ☎050-3772-3910 近鉄【大阪】☎06-6771-3105 【名古屋】☎052-561-1604



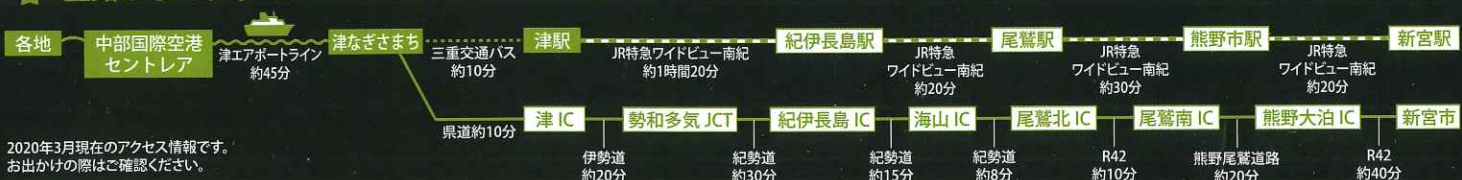
車でのアクセス



バスでのアクセス <お問い合わせ先> 西武バス ☎03-5910-2525 三重交通南紀(営) ☎0597-85-2196



空路からのアクセス <お問い合わせ先> 高速船: 津エアポートライン ☎059-213-4111



2020年3月現在のアクセス情報です。お出かけの際はご確認ください。

発行

三重県地域連携部 南部地域活性化局 東紀州振興課
TEL: 059-224-2193 FAX: 059-224-2418 URL: <http://www.kodo.pref.mie.lg.jp/>

2020年3月改訂