



三重とこわか国体

第76回国民体育大会 ときめいて人 かがやいて未来 2021



国体炬火「亀山市の火」が誕生しました!

炬火名

とこしえ ころ とも かめ やま ひ
永久に心を灯す 亀山の火

命名理由

いつまでも、人の心を優しく灯す亀山の火。その優しい火で、とこわか国体の成功を見守ってほしいという願いをこめて命名しました。



亀山市の炬火名を募集し、寄せられた38作品の中から亀山市実行委員会で選考した結果、市内在住の葛西綾子さんの【永久に心を灯す 亀山の火】に決定しました。

7月17日(土)に、西野公園で開催した炬火イベントで、炬火名の披露と表彰を行いました。葛西さんには、亀山市代表として、9月25日(土)の三重とこわか国体総合開会式へ参加していただきます。

※炬火とは…オリンピックの聖火にあたるもので、「三重とこわか国体・三重とこわか大会」期間中、選手を見守るシンボルとなる火です。県内の各市町で採火された炬火は、総合開会式において炬火台に点火し、一つに集火されます。

スポーツ豆知識

試合までの調整について〈食事〉

試合でベストパフォーマンスを発揮するために、1カ月前から本格的に調整を始めます。調整には食事・練習・治療などありますが、今回は〈食事〉について紹介します。

調整方法は人それぞれですが、ウエイトリフティングでは、過酷な減量がない場合、出場する階級の3kg上を目途に体重をキープし、体のキレを出すためにカップ麺やフライドポテトなど余分なカロリーや脂肪の摂取を控えます。1週間前からは、グリコーゲンローディング(カーボローディング)と呼ばれる食事法で、普段より多くの炭水化物を摂取し、試合に向けてエネルギーを蓄えます。また、グリシンやGABAなどのアミノ酸を摂取し、睡眠の質を向上させて疲労回復を図ります。

大会当日、ベストコンディションにするために、前日の夜から食事や水分の摂取量で体重を調整します。

検量は試合の2時間前に行われるため、検量が終わった直後におにぎりや Pasta など炭水化物を多く含む食材を食べ、ゼリーやプロテインなどを試合直前まで摂取し、エネルギーの供給を続けます。



8月29日(日)西野公園体育館でユニカール(デモンストレーションスポーツ)が開催されます!!

ユニカールは、1チーム3人の対抗戦で行われます。2チームがそれぞれ3個のストーンを交互にマットの上を滑らせて、中心のサークルに近づける競技です。相手チームのストーンをはじき飛ばしたり、味方チームのストーンを助けたりしながら、中心のサークルに近づけることで得点になります。

6個のストーン

取っ手の付いたプラスチック製で、3種類のサイズがあります。

- ジュニア…直径23cm、重量2kg
- スタンダード…直径27cm、重量3kg
- コンペティション…直径27cm、重量4.2kg

スライドカーペット

滑りやすい特殊なカーペットで、ストーンと同じように3種類のサイズがあります。

- ジュニア…縦8m×横1.2m
- スタンダード…縦10m×横2m
- コンペティション…縦14m×横2.8m



問合せ先

三重とこわか国体・三重とこわか大会亀山市実行委員会事務局
 (文化スポーツ課国体推進グループ内 ☎96-1225)

URL <https://www.city.kameyama.mie.jp/tokowaka/>

