



愛知・名古屋 2026 アジア競技大会・アジアパラ競技大会

知ろう！ 応援しよう！ アジア最大のスポーツの祭典！
アジア最高峰の熱戦が、いよいよ愛知・名古屋へ

第20回 アジア競技大会



開催期間 2026年9月19日(土)～10月4日(日)



参加国・地域 アジア45の国と地域



競技数 43競技



選手数 選手団(選手・チーム役員) 最大15,000人



会場 名古屋市瑞穂公園陸上競技場 ほか 全53会場



東京都内では、水泳(競泳・飛込)、馬術(総合馬術・馬場馬術・障害馬術)の2競技が、下記の日程で開催されます。

競技	種目	日程	会場
水 泳	競 泳	9/20(日)～25(金)	東京アクアティクスセンター (江東区)
	飛 込	9/26(土)～30(水)	
馬 術	総 合	9/21(月)～23(水)	馬事公苑(世田谷区)
	馬 場	9/25(金)～27(日)	
	障 害	10/1(木)、3(土)・4(日)	

ぜひ会場に足をお運びください！

<https://www.aichi-nagoya2026.org>

大会ホームページで
詳細をご参照下さい



第5回 アジアパラ競技大会



開催期間 2026年10月18日(日)～10月24日(土)



参加国・地域 アジア45の国と地域



競技数 18競技



選手数 選手団(選手・チーム役員) 約3,600～4,000人



会場 名古屋市瑞穂公園陸上競技場 ほか 全19会場



大会ホームページで
詳細をご参照下さい



<https://www.asianparagames-2026.org>

スクエアポッチャを楽しもう

広く知られている「ポッチャ」実は、それをベースにより多くの人を楽しめるように考案された「スクエアポッチャ」というものがあります。今回は、「スクエアポッチャ」の魅力を紹介します

WHAT?

スクエアポッチャとは？

「ポッチャ」は1方向からプレーしますが、「スクエアポッチャ」は正方形のコートで4辺すべてを使って4方向からプレーします。競技のベースとなっている「ポッチャ」を組み合わせて、(公財)京都市障害者スポーツ協会によって考案されました。

Differences

ポッチャとの違い

スクエアポッチャは、
4方向から投げてプレーするため
正方形のコートになっています
カラーボールも2色から4色に増えています



ポッチャ



スクエアポッチャ



Rule

基本ルール

- チームの投球順を決めます
投球順に合わせて色が決まります
色は ① ② ③ ④
- ジャックボール(白いボール)を
最初に投球するチームが投げます
- 最初のチームから
順にカラーボールを投げていきます(時計回り)
- 全てのボールを投げ終わったら得点計算です
これを繰り返して、通常は4エンド行います

BONUS

ボーナスポイント

プレー中にカラーボールがジャックボールにくっついたら
ポイントが入ります。離れて、またくっついてもポイントが入ります
得点計算で追加されるので、カウントしておきましょう

SCORING

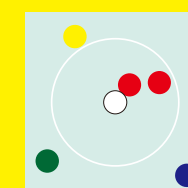
得点計算

ジャックボール(白いボール)に
一番ボールが近いチームに
得点が入ります

計算する部分

- ① ボール位置での得点
- ② ボーナスポイント
- ③ 距離順位

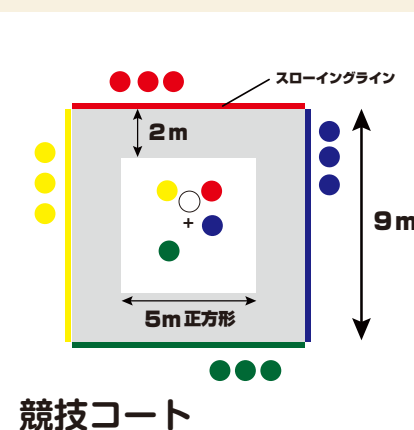
例えば・・・



1. 赤→黄→緑→青の順に
ジャックボールに近いチーム、赤に得点
2. 赤の次に近い黄との間に
赤ボールが2つあるので、2pt獲得
3. ここにボーナスポイントを足したものが
そのエンドの得点となります



得点表が
DLできます



競技コート



スポーツ推進委員でも研修をしました

三鷹市スポーツ推進委員協議会では地域の皆さんと一緒にスポーツの普及・推進に取り組んでおります
スクエアポッチャも多くの人に体験してもらえればと思っていますので、興味がある方はぜひご連絡ください

／ 今後も楽しい予定がいっぱい！ ／

MISHOP WORLD 2026

2026年9月27日(日)
@井の頭恩賜公園西園・競技場
文化交流広場及び 野球場周辺



2026 みたかスポーツフェスティバル ドキドキ、ワクワク、みんなでチャレンジ！

2026年10月11日(日)
@三鷹中央防災公園・元気創造プラザ
SUBARU総合スポーツセンター及び和洋弓場



第35回 三鷹市民駅伝大会

2026年11月22日(日)

スタート:ふじみ衛生組合 市内1周
ゴール:三鷹中央防災公園・元気創造プラザ 12.4km 4区間



@表彰式:SUBARU総合スポーツセンター

第209回 市民歩こう会

2026年11月29日(日) 新宿御苑・国立競技場・神宮外苑などを巡る予定です



第27回 小学生ソフトバレーボール交流大会

2027年2月14日(日)
@SUBARU総合スポーツセンター



スポーツ推進委員が 表彰されました！

関東スポーツ推進委員協議会より
功労者表彰 是井 広則 委員

編集後記

今年度から新しい人も加わり、各委員会のメンバーも新しくなったので、今回ご紹介させていただきました。
スポーツ推進委員は、地域のみなさんの身近な存在として、運動すること、体を動かすこと、スポーツを楽しむことへ尽力していきたいと思っています。この SPORTS30 が多くの人に届き、少しでもスポーツに興味をもってもらえたり、こんな競技があるんだと知ってもらえるきっかけになってもらえればいいなと思っています。

広報委員会 委員長

SPORTS30

62th

編集：三鷹市スポーツ推進委員協議会
広報委員会
発行：三鷹市スポーツと文化部
スポーツ推進課
発行日：2026年9月3日(木)

市民が参加しやすいスポーツ行事を考え、円滑に実施できるよう準備を進める委員会です。あわせて、スポーツ推進に関わる方々の学びや研修の機会づくり、三鷹体操の普及にも取り組みます。



事業研修委員会

地域の皆さんがスポーツを通じてつながれるよう、市民向けプログラムや交流事業を考える委員会です。学校や地域団体からの依頼にも協力し、近隣市や関係団体との交流を深めます。

About us

スポーツ推進委員って？

地域の皆さんが気軽に運動やスポーツを楽しめるよう、スポーツ教室や行事の企画・運営、運動のアドバイス、地域・行政・スポーツ団体との連携などを行い、地域のスポーツ活動を支えています

地域交流委員会

活動の様子や魅力を多くの人に伝えるため、会報や記録誌、PRチラシなどを作成する委員会です。写真の記録や原稿の確認、事業・研修の報告づくりも支えます。

広報委員会



今期は 27 名が委員に委嘱され、活動がスタートしました。年齢幅が広く、ジェネレーションギャップはありますが、皆、コミュニケーション能力が高く、市民の皆様にスポーツを楽しんでいただける事業、綱引き交流大会・市民歩こう会・小学生ソフトバレーボール交流大会・みたかスポーツフェスティバルなどを、検討する会議においては、年齢幅が広いことが功を奏し、多種多様な意見により、スポーツ推進活動が活発になっております。誰もが、スポーツやバラスポーツを行える環境を整え、気軽に楽しんで頂けるよう力を尽くします。この広報紙【スポーツ 30】で私どもの活動を紹介いたします。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

会長 岡田 真由美