



# 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

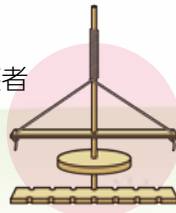


# 「炬火イベント」に参加しよう!

市では、下記の日程で炬火イベントとして、「火おこし体験」、「採火式」を開催し、「亀山市の火」を誕生させます。

## ●「火おこし体験」

マイギリ方式で火をおこし、キャンドルへ採火します。  
 と き 7月17日(土) 午前9時～  
 (受付は午前8時30分～)  
 ところ 西野公園体育館付近  
 対象者 市内に在住する小学生とその保護者  
 募集人数 10組(先着順)  
 参加費 無料  
 持ち物 飲み物、タオルなど  
 申込期間 7月1日(木)～9日(金)  
 申込方法 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へ電話でお申し込みください。  
 ※火おこし体験の後、採火式にも参加していただきます。



## ●「採火式」

採火した火で「亀山市の火」を誕生させ、一般公募で寄せられた亀山市の炬火名の公表と表彰式、とこわかダンスの披露を行います。  
 と き 7月17日(土) 午前10時～10時30分  
 ところ 西野公園体育館特設ステージ

**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

## 体づくりについて

スポーツ選手にとって食事は練習と同じくらい大切であり、PFCバランスを意識して食事を行います。PFCバランスとは、P (Protein/タンパク質)、F (Fat/脂質)、C (Carbohydrate/炭水化物) の頭文字を取ったものです。体を大きくするためには、タンパク質を多く摂取すれば良いと思われがちですが、実は炭水化物も多く摂取しなければなりません。炭水化物が不足していると体と頭を動かすエネルギーがなくなり、自ら筋肉を分解してエネルギーを確保しようとしてしまいます。脂質は体温を保つ働きがあり、脂質の不足は皮膚のカサつきや低体温の原因となります。少しの量でもたくさんのエネルギーに変わる効率の良い栄養素ですが、摂取しすぎて脂質にエネルギーが溜まりすぎた状態が肥満だと言えます。この3つをバランスよく摂取することが重要です。



## ビリヤード(デモンストレーションスポーツ)の紹介

ビリヤードは、2人で対戦します。ビリヤード台に的球を並べ、手球を棒(キュー)で突いて的玉に当ててポケットに落としていきます。使用する手玉の数や手玉を落とす順番など、勝敗を決めるルールが異なるさまざまな種類のゲームがあります。

### ビリヤード台

ボールを置いてプレーするエリアがゴム製のクッションによって囲まれており、コーナーに4つ、サイドに2つ、合計6つのポケットがあります。また、コーナーポケットの開口部は約12センチ、サイドポケットの開口部は約13センチとなっています。



### ボール(的玉・手玉)

1から15までの番号が書かれた「的球」と、キューでつづための白い「手球」でワンセットになっています。プレーするゲームに応じて使うボールの数が変わります。材質は樹脂で、重さ約170g、直径約5.7cmが公式基準とされています。



※6月6日(日)開催予定であったビリヤード競技は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため中止となりました。

## 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/>

