



# わた SHIGA 輝く国スポ・障スポ

9月13日(土)～15日(月・祝)

## 【飛込】



**日程** 9月13日(土) 10:00～、14日(日) 10:00～、15日(月・祝) 10:00～

第1日目	9月13日(土)	少年女子 高飛込 少年男子 飛板飛込 成年女子 高飛込	10:00～ 12:30～ 15:00～
第2日目	9月14日(日)	少年女子 飛板飛込 少年男子 高飛込 成年男子 飛板飛込	10:00～ 12:30～ 15:00～
第3日目	9月15日(月)	成年女子 飛板飛込 成年男子 高飛込 エキシビジョンダイビング	10:00～ 12:30～ 競泳競技終了後(予定)

※ 時間は変更になる場合があります

**会場** インフロニア草津アクアティクスセンター(草津市立プール)

### 飛込競技とは

- ・ 1m・3mの弾力性のある飛板より跳ね上がって飛び込む「飛板飛込」と、5m・7.5m・10mの飛び込み台から飛び込む「高飛込」競技の二種類があり、更にそれぞれに、2人一組で飛び込む「シンクロナイズドダイビング」が存在します。
- ・ 様々な飛込の型(回転の数や方向、捻り、宙返りのタイミングなど)があり、国スポにおいては、少年の部/成年の部ともに自由選択式です。
- ・ 1選手あたり複数本、飛込(演技)を行い、その合計点数で競います。  
成年男子: 6演技種目、成年女子: 5演技種目、少年男子: 5演技種目、少年女子: 4演技種目

#### ●高飛込

弾力のないコンクリート製の飛び込み台から飛び込む競技だが、落下中の回転やひねり、空中姿勢などによって得点を得ます。入水時は時速50km以上になるといわれ、衝撃や恐怖心の克服が必要になります。



#### ●飛板飛込

弾力性の高い飛板がプールにせり出しており、この上で競技者は助走・ハードルステップを経て、または飛板の先端に立ってその弾力を利用して跳ね上がり、空中で体制を整えた後水面に突入します。この際、空中で回転したり、ひねりを加えたり、体を丸めてみたりといった様々な演技を行い、得点を得ます。高飛び込みより高度な技術力が必要であり、ベテランになると高飛び込みから飛板飛び込みへ移行する選手が多い種目です。

#### ●シンクロナイズドダイビング

1998年にオーストラリアのパースで開催された世界選手権で初めて行われ、2000年のシドニーオリンピックからオリンピック正式種目となった。2名1組の選手が同時に演技を行い、その演技の完成度と2名の同調性(シンクロナイズゼーション)により順位を競う。得点の占める割合は演技が40%、同調性が60%で良い演技をしても2名のタイミングが合っていないと高い得点を得ることができない。3m飛板飛込と10m高飛込の2つの種目があります。

## ●競技の魅力・見どころについて

- ・スポーツの中で最も時間の短い、一瞬の美しさを競う競技である。
- ・選手の力強い踏切からのジャンプ、空中で回転・ひねりを加え、水面に垂直に飛び込むという人間離れした競技に観客は衝撃を受ける。
- ・わずか 1.6 秒の演技の中で、空中で回転を入れたり、ひねりを入れたりする。
- ・選手に必要なとされる能力は、瞬発力、ジャンプ力、柔軟性、さらに入水時の衝撃に耐える筋力が必要である。  
そして最大に必要なものは、一瞬にかける集中力である。
- ・一番の見どころは、水に入水する際にいかに水しぶきを少なく入水できるかである。水しぶきの少ない入水を「ノースプラッシュ」と言い、ノースプラッシュを決めると高得点が出る。観客も非常に盛り上がる。選手が演技をする時には、選手が演技に集中するために会場は静寂になり、選手が入水した瞬間に一気に歓声が上がリ、盛り上がる。
- ・入水を決めると選手はとても気持ちいい。それがノースプラッシュだとなおさらで達成感が得られる。入水を確実に真っ直ぐ入れるために、そして試合でノースプラッシュの演技をするために選手は日々努力をしている。しかし、このノースプラッシュは非常に難しく、針に糸を通すような精度が必要である。
- ・この入水をノースプラッシュにするためには、踏切の姿勢、空中演技の放物線、空中での回転姿勢、入水時の姿勢、入水角度が重要となる。とくに重要なのは入水角度であり、入水角度が水面に対して垂直に近ければ近いほど良い。回転が足りず、入水角度が浅くなってしまったり、回転を止めきれず、回りすぎてしまったりすると大きな水しぶきがたってしまう。

## プログラム

9月13日(土) 競技1日目

① 少年女子 | 高飛込 | 10:00~

競技順	氏名	都道府県	学年
1	山口 真菜	奈良県	中3
2	杉本 絢菜	山形県	中3
3	赤木 陽音	鳥取県	高1
4	村井 颯希	石川県	高3
5	加藤 梨央奈	新潟県	高1
6	高瀬 恵実	愛知県	中3
7	豊田 宙未	埼玉県	高1
8	千葉 優奈	福島県	中3
9	唐渡 友唯	香川県	高2
10	長岡 凜	群馬県	高2
11	井上 優奈	高知県	中3
12	鈴木 静玖	千葉県	高2
13	伊坂 奏音	三重県	高3

② 少年男子 | 飛坂飛込 | 12:30~

競技順	氏名	都道府県	学年
1	久保 彪	鹿児島県	高2
2	北村 応吏	佐賀県	中3
3	堀 心童	広島県	高2
4	佐藤 海志	長野県	中3
5	後藤 大輝	京都府	高2
6	田中 優稀	三重県	高3
7	茶木 琉聖	大分県	中3
8	伴 和真	岡山県	高2
9	廣富 諒	島根県	高1
10	坂田 力毅	富山県	高3
11	古谷 英成	栃木県	高3
12	猿田 煌大	神奈川県	高2
13	片岡 三亮	愛知県	高3

③ 成年女子 | 高飛込 | 15:00~

競技順	氏名	都道府県	学年
1	板橋 美波	滋賀県	
2	金戸 凜	東京都	大4
3	関野 思衣	栃木県	大3
4	近藤 花菜	群馬県	
5	乗松 飛羽	愛媛県	大2
6	西沢 明歩	福島県	
7	山崎 佳蓮	高知県	大4
8	坂田 丹寧	茨城県	大1

### 👁️ 滋賀県勢

板橋 美波 選手 (25歳)  
15:00~出場!  
リオ五輪・東京五輪出場👏  
がんばれ!!!💧

9月14日(日) 競技2日目

④ 少年女子 | 飛坂飛込 | 10:00~

競技順	氏名	都道府県	学年
1	龍華 天花	滋賀県	高2
2	村井 颯希	石川県	高3
3	加藤 梨央奈	新潟県	高1
4	吉田 こころ	島根県	中3
5	杉本 絢菜	山形県	中3
6	高瀬 恵実	愛知県	中3
7	山口 真菜	奈良県	中3
8	石田 宇	埼玉県	高1
9	唐渡 友唯	香川県	高2
10	千葉 優奈	福島県	中3
11	赤木 陽音	鳥取県	高1
12	長岡 凜	群馬県	高2
13	八木 星輝	神奈川県	高1
14	鈴木 静玖	千葉県	高2
15	伊坂 奏音	三重県	高3
16	井上 優奈	高知県	中3

🎯 滋賀県勢

龍華 天花 選手 (立命館守山高)  
10:00~出場!  
16歳、初めての国スポ🎯  
がんばれ!!!💧

⑤ 少年男子 | 高飛込 | 12:30~

競技順	氏名	都道府県	学年
1	佐藤 海志	長野県	中3
2	久保 彪	鹿児島県	高2
3	後藤 大輝	京都府	高2
4	田中 優稀	三重県	高3
5	堀 心童	広島県	高2
6	廣富 諒	島根県	高1
7	北村 応吏	佐賀県	中3
8	茶木 琉聖	大分県	中3
9	石沢 遥斗	新潟県	高2
10	猿田 煌大	神奈川県	高2
11	古谷 英成	栃木県	高3
12	坂田 力毅	富山県	高3
13	片岡 三亮	愛知県	高3

🎯 滋賀県勢

伊藤 洸輝 選手 (25歳)  
15:00~出場!  
東京五輪に男子シンクロナイズ  
ドダイビングで出場し入賞🎯  
がんばれ!!!💧

⑥ 成年男子 | 飛坂飛込 | 15:00~

競技順	氏名	都道府県	学年
1	西川 友章	福島県	
2	松原 旭稀	岩手県	大1
3	小関 樹	山形県	大3
4	坂田 慈央	茨城県	大4
5	片岡 龍之介	愛知県	大4
6	佐々木 康平	宮城県	
7	山田 周汰	静岡県	
8	瓶子 礼智	高知県	大1
9	池辺 寛人	大分県	大1
10	金戸 快	東京都	
11	西田 玲雄	大阪府	
12	二羽 倅駕	石川県	大2
13	坂田 麗鳳	富山県	大4
14	荒木 宥図	新潟県	
15	伊熊 扇李	兵庫県	大3
16	須山 晴貴	栃木県	
17	伊藤 洸輝	滋賀県	
18	坂井 丞	神奈川県	

🎯 PICK UP

坂井 丞 選手 (神奈川県)  
15:00~出場!  
パリ五輪出場🎯

第1群 前飛込



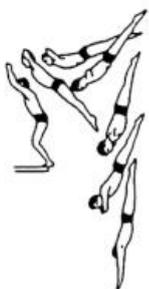
第2群 後飛込



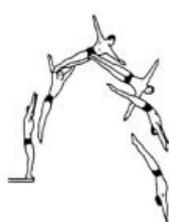
第3群 前逆飛込



第4群 後踏切り前飛込



第5群 ひねり飛込



第6群 さか立ち飛込



通常試合では予選がありますが  
国スポでは一発勝負のいきなり  
決勝戦!

LIVE 配信もされますので、  
みんなで応援しましょう!

<https://japangamestv.japan-sports.or.jp/>



9月15日(月・祝) 競技3日目

⑦ 成年女子 | 飛坂飛込 | 10:00~

競技順	氏名	都道府県	学年
1	西沢 明歩	福島県	
2	嶋崎 菜乃	高知県	大1
3	坂田 丹寧	茨城県	大1
4	近藤 花菜	群馬県	
5	乗松 飛羽	愛媛県	大2
6	森岡 さくら	徳島県	
7	榎本 遼香	栃木県	
8	三上 紗也可	鳥取県	

🕒 PICK UP

榎本 遼香 選手(栃木県)  
10:00~出場!  
東京五輪・パリ五輪出場🔥

🕒 滋賀県勢

伊藤 洸輝 選手(25歳)  
12:30~出場!  
14日(日)の飛坂飛込に続き  
出場🔥がんばれ!!!💧

🕒 PICK UP

玉井 陸斗 選手(兵庫県)  
12:30~出場!  
パリ五輪銀メダリスト🔥  
15歳で日本選手権を制した  
“天才ダイバー”

🕒 PICK UP

三上 紗也可 選手(鳥取県)  
10:00~出場!  
東京五輪・パリ五輪出場🔥

⑧ 成年男子 | 高飛込 | 12:30~

競技順	氏名	都道府県	学年
1	片岡 龍之介	愛知県	大4
2	藤田 優	新潟県	大3
3	坂之上 卓	鹿児島県	
4	小関 樹	山形県	大3
5	山田 周汰	静岡県	
6	二羽 倅駕	石川県	大2
7	坂田 麗鳳	富山県	大4
8	伊藤 洸輝	滋賀県	
9	瓶子 礼智	高知県	大1
10	池辺 寛人	大分県	大1
11	吉澤 有馬	福岡県	
12	大久保 柊	茨城県	
13	金戸 快	東京都	
14	西田 玲雄	大阪府	
15	玉井 陸斗	兵庫県	大1

関連リンク

- ・ [大会公式ホームページ](#)
- ・ [大会日程](#)
- ・ [競技日程および結果](#)
- ・ [会場へのアクセス](#)
- ・ [観戦ガイドブック](#)
- ・ [国スポチャンネル \(LIVE 配信・見逃し配信\)](#)

飛込台  
高いなあ~~!



飛込プール



飛込台からの写真

湖国の感動 未来へつなぐ



わたSHIGA輝く国スポ・障スポ  
第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会

2025

