20th Asian Games
Aichi-Nagoya 2026

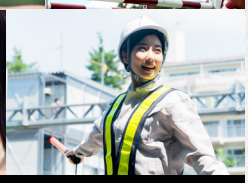


ASIAN GAMES NEWS VOL.4 大会通信

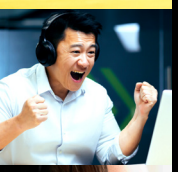


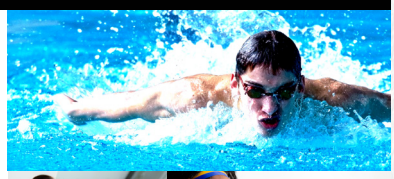






IMAGINE ONE ASIA
ここで、ひとつに。














3×3チーム活動体験レポート
名古屋市瑞穂公園陸上競技場設計者インタビュー
AINAGOCインフォメーションボード
アジアングルメ調査隊

アスリートのパワーの源をリサーチ!

ASIAN GOURMET RESEARCH アジアングルメ調査隊

チヂミ
大韓民国
朝鮮民主主義人民共和国



韓国料理と言えば「チヂミ」を連想する人は多いと思います。大会でも、幾多の名勝負を繰り広げてきた韓国や北朝鮮選手団のパワーの源を作って、リサーチしてみましょう。

[材料](2~3枚分)

生地
- 小麦粉 100g
- 片栗粉 30g
- ネギ 4本分
- ニラ 1束
- 人参 1/3本
- 玉ねぎ 半玉
- 玉子 1個
- ごま油 適量
- 醤油 大さじ1
- サラダ油 大さじ3
- 青唐辛子 1本(お好みで)
- 赤唐辛子 1本(お好みで)
- シーフードミックス 150g
- チーズ 適量

タレ(あ)
- ごま油 適量
- ネギ 適量
- 唐辛子パウダー 適量
- いりごま 適量
- 醤油 大さじ2
- お酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ1



1 材料をカットする(A)

・玉ねぎ…薄くスライス・ニラ・ネギ…3cm幅・人参…千切り・唐辛子…輪切り
※大さじ1杯の小麦粉と混ぜておく

2 生地を準備

ボウルに玉子を割って入れ小麦粉、片栗粉、水150mlを加えよく混ぜる。
※小さじ1杯醤油を入れておく
(塩コショウ、麺つゆ、昆布茶でもOK)

3 生地を混ぜる

野菜(A)と生地を混ぜ合わせる。
※生地はヨーグルトほどの粘度が目安
※お好みでシーフードミックスも!

4 タレづくり

・ネギ…みじん切り (あ)をよく混ぜる。

5 焼く

サラダ油をひき、フライパンを熱して、生地を薄く伸ばす。生地が透明になったら裏返し!お好みでチーズも!

6 仕上げ

最後にごま油を入れ香りをつけて完成。

大会概要

	第20回アジア競技大会	第5回アジアパラ競技大会
大会期間	2026年9/19~10/4(16日間)	2026年10月の7日間(想定)
実施競技数	約40競技(想定)	18競技(想定)
メイン会場(予定)	名古屋市瑞穂公園陸上競技場	
選手団(選手・チーム役員)	最大15,000人	4,000人程度(想定)

※メイン会場の名古屋市瑞穂公園陸上競技場についてはP3、P4を見てね!
※過去の大会でも日本代表選手が大活躍!詳しくはP5、P6を見てね!

アジア競技大会 検索 https://www.aichi-nagoya2026.org/

公益財団法人愛知・名古屋アジア・アジアパラ競技大会組織委員会
メール/ainagoc@aichi-nagoya2026.org
電話/052-951-2026(受付時間/平日9:00~17:00)

スポーツくじ toto BIG

2022.12

手軽でスピーディーなスポーツ

東京2020オリンピックより正式種目に採用された競技

第20回アジア競技大会（2026/愛知・名古屋）のスローガンは「IMAGINE ONE ASIA ここで、ひとつに。」――――
今回、スポーツを通じてひとつになっているチームの活動を取材して、大会への期待等についてお話を伺いました。



競技の主な特徴

- 3人制（1チーム4名）
- ハーフコート
- 10分一本勝負
- 外からのシュート2点

3×3（スリーエックススリー）

3×3（スリーエックススリー）
ボールを追うことで ひとつになる チーム活動 体験レポート



組織委員会 すーさん

少ない人数でも、場所さえあればみんなが楽しめる



攻守がはっきりしているからこそ、個人プレイだけではなく、チームプレイで崩してゆくシーンも多々ある点が魅力。試合展開や局面に応じて4人がどのように試合にでるかで勝敗が決する戦略性にもあふれているスポーツです。「3×3は競技人口が、まだ少ないので上を目指すチャンスはある。それがプレイヤーのモチベーションや、レベルアップにつながると思います！」と語ってくださいました。



名古屋ダガヤ代表 延田さん

アジア各国の特徴がプレイスタイルに表れる

フィリピン・モンゴルにゆかりのあるプレイヤーの方々にお話を伺いました。フィリピンやモンゴルでは、バスケットボールが日常的に親しまれているスポーツとのこと。モンゴル出身のプレイヤーはスタミナ豊富で元気いっぱい！フィリピンにゆかりのあるプレイヤーたちも、とにかくボールを持ったら、速くて上手い！個人技を重視したプレイスタイルは、フィリピンの特徴とのこと。大会では、お国柄が戦術にどう表現されるか楽しみです。



マルコスさん（フィリピン出身）
ジャンさん（フィリピン出身）
Eさん（モンゴル出身）
リョウさん（日本人とフィリピン人のハーフ）

老若男女が一緒にプレイできる点が醍醐味





取材協力 名古屋ダガヤ

15歳と57歳のプレイヤーが一緒のコートでボールを追っていました。「3×3とバスケットボールは、全く別のスポーツと感じる」とお二人とも同意見。年齢も性別も幅広いチームメイトの存在が、続けて行く上での楽しさでもあるそうです。「大会をもっと知ってもらいたい！」「大会に出たい！」と3×3プレイヤーらしい、前向きなお二人でした。



純太くん　かるさん

体を動かし、
整えたくなる。
スポーツが生活の中に
溶け込む場所を創る。

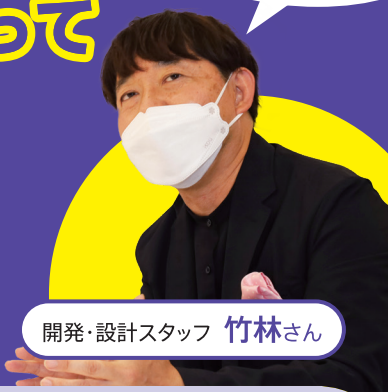
瑞穂公園から街へ、
そしてアジアへ。
人々の繋がりを
拡げたい。

第20回アジア競技大会・第5回アジアパラ競技大会両大会のメイン会場

名古屋市瑞穂公園陸上競技場ってどうなるの？



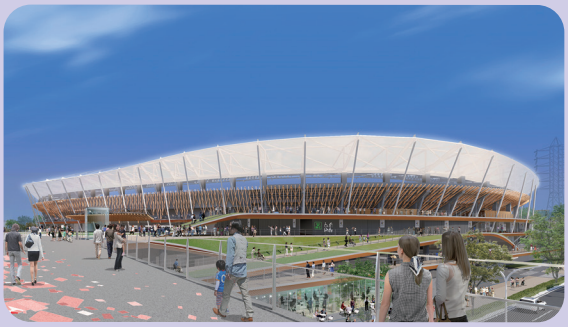
開発・設計スタッフ 長谷川さん



開発・設計スタッフ 竹林さん

両大会のメイン会場になるべく急ピッチで改築工事中です。
【LifeSports-Our Own Park スポーツをもっと自由に、楽しく、みんなのものに】
をコンセプトとした、瑞穂公園はどのように生まれ変わるのか
名古屋市瑞穂公園陸上競技場整備等事業に、
設計者として携わるお三方にプロジェクトについてお話を伺いました。

Q1 新しい陸上競技場設計のポイントは？



整備計画は瑞穂公園全体に及びます。公園内の各施設とともに、魅力的な施設となる予定です。これらをどう繋ぎ、そして街全体へ拡げて行くかをテーマとしました。
瑞穂公園には大曲輪貝塚等もあり、縄文時代から人々が交流したエリアでした。大会を通じて、市民はもとより世界の人々が集うに相応しい場所に進化させたいと思います。

Q2 平常時にスタジアムのコンコースでジョギングできるのですね？

スタジアムコンコースには、コンセプトの通り、訪れた方が散歩をするだけでも心がリフレッシュできるようにしました。
アジア競技大会・アジアパラ競技大会を始めとする、スポーツの聖地「瑞穂公園陸上競技場」を見せたかったという事もあります。
瑞穂公園を訪れると「カラダを動かしたくなる」。そのような居心地の良い場所にしたいと考えています。



Q3 両大会のメイン会場になるスタジアム設計の特徴は？



国際規格を満たすフィールド設備はもちろんのこと、アスリート・メディカル・運営への配慮には細心の注意を払っています。また、パラアスリートへの配慮として床材や照明にも工夫をします。
観客席からフィールド全体が死角なく見渡せるように設計し、車いす席も見たいエリアで観戦できるように場内各所に設定します。
建築デザインは、「空・森・大地」をコンセプトとした「風景と調和」し「愛知県の技術」を感じさせるものとする計画です。



Q4 完成予想図を見ると8の字ループが特徴的ですね？



ここが公園であるという事が最重要。多くの方が集う場所だからこそ、スタジアムや広場を繋げることが大切です。
そこで、ループを中心にして園内を行き来できるようにしました。
両大会をきっかけに、アジアのモデルになる施設になりたいと考えています。



瑞穂公園の緑が
人と人を繋ぐ。
どんな時でも人に
寄り添っていける
公園に。

開発・設計スタッフ 石垣さん

©株式会社瑞穂LOOP－PFI ※画像はイメージです。

AINAGOC※インフォメーションボード

PR コーナー

開催都市（愛知県・名古屋市）からの大会開催に 関する情報やお知らせ等をお届けします。

INFORMATION 1

愛知・名古屋にて、第5回アジアパラ競技大会が開催されます！

2026年の第20回アジア競技大会後に第5回アジアパラ競技大会が愛知・名古屋で開催されることになりました！「アジアパラ競技大会」とはアジア地域におけるパラリンピック・ムーブメントの推進と競技スポーツのさらなる進展を図るために、4年に一度開催するアジア地域の障害者総合スポーツ大会です。国際パラリンピック委員会（IPC）の地域委員会であるアジアパラリンピック委員会（APC）が主催します。

●大会期間
2026年10月の7日間（想定）

●実施競技数
18競技（想定）

●メイン会場
名古屋市瑞穂公園陸上競技場

●選手団（選手・チーム役員）
4,000人程度（想定）

INFORMATION 2

第19回アジア競技大会 第4回アジアパラ競技大会について

愛知・名古屋での両大会の先催大会である、第19回アジア競技大会・第4回アジアパラ競技大会が、2023年に杭州で開催されます！

第19回アジア競技大会
●大会期間／2023年9月23日～10月8日（16日間）
●実施競技数／40競技

第4回アジアパラ競技大会
●大会期間／
2023年10月22日～10月28日
（7日間）
●実施競技数／22競技

●メイン会場／
Hangzhou Olympic and International Expo Center
（杭州市内）



※AINAGOCとは、
（公財）愛知・名古屋アジア・アジアパラ競技大会組織委員会の略称です。

INFORMATION 3

第18回アジア競技大会 第3回アジアパラ競技大会でも日本代表選手が大活躍！

インドネシアのジャカルタ・パレンバンで2018年に開催された第18回アジア競技大会では、日本代表選手が金75個、銀56個、銅74個の計205個のメダルを獲得し、これは総メダル獲得数が中国に次ぐ2位となる大快挙でした！アジア競技大会だけでなく、アジアパラ競技大会も日本代表選手が大活躍！
同じくジャカルタで開催された第3回アジアパラ競技大会では、金45個、銀70個、銅83個の計198個のメダルを獲得し、こちらも総メダル獲得数が中国に次ぐ2位となる大快挙でした！
2023年の杭州大会や2026年の愛知・名古屋大会での日本代表選手の活躍に期待しましょう！

OFFICIAL SNS

大会に関する情報は公式SNSをチェック！

Twitter	Instagram	Facebook
第20回アジア競技大会（2026/愛知・名古屋）	第20回アジア競技大会（2026/愛知・名古屋）	愛知・名古屋2026アジア競技大会
@AsianGames_2026	asiangames_2026	@AsianGames2026AichiNagoya