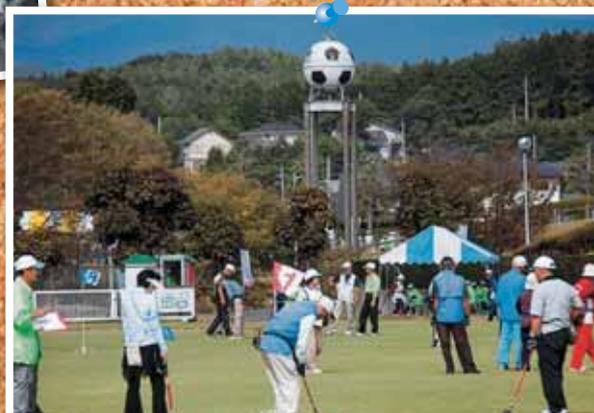


# 特集 スポーツでまちを元気に

- スポーツは、身体に良い。
- スポーツは、仲間ができる。
- スポーツは、楽しい。
- スポーツは、活性化につながる。
- スポーツは、夢をあたえる。

今号では、県を代表するような  
スポーツ団体として名を馳せている  
2つの競技団体を取り上げた。



# 「市民に夢を」 矢板中央高等学校サッカー部

矢板市は、サッカーの盛んなまち。その歴史は古い。昭和55年に開催された「栃の葉国体秋季大会」において少年サッカーの会場となったことを皮切りに、その後、平成5年には「全国高等学校総合体育大会」のサッカーの会場となった。また、市内には、関東一部リーグに所属している「ヴェルフェタかはら那須(前身矢板クラブ)」がある。そんなサッカーのまち矢板を全国に轟かせることとなる出来事が起きた。記憶に新しいその事とは、平成21年度に全国高等学校サッカー選手権大会に栃木県代表として出場した矢板中央高等学校サッカー部が、全国3位の好成績を収めたのだ。当時のインターネットの検索サイトでは、「矢板」の文字を入れると「中央高校」「サッカー」の文字が並んだ。



平成22年1月9日、国立競技場

さまざまなメディアが、矢板中央高等学校サッカー部を取り上げ、その健闘をたたえた。その後、平成23年度には、全国でベスト8に入る活躍をした。

先日行われた選手権の県予選により、2年ぶり5度目の選手権出場を決めた矢板中央高等学校サッカー部。そこには、この大会への出場を夢見た選手が、北は北海道から南は沖縄県まで全国から集まり寮生活を送っている。今年の部員数は、1200人を超えている。そこから巣立った選手たちの中にはプロリーグである、Jリーグで活躍している選手もいるためか、選手たちの将来の目標にはプロを目指す声も多い。

初めて矢板中央高等学校が全国の舞台に立ったのは、平成16年に夏の高校総体に出場、そして全国高等学校サッカー選手権大会にも出場した。そこからは常に県内でも上位の成績を収め関東でも有数の強豪チームになった。

矢板市内でもクラブチームから小学校単位など、多くのサッカー教室が行われている。身近にレベルの高い高校があることは、将来プロを目指す子どもたちにとっても大きな刺激になる。今後のますますの健闘を祈りたい。



平成24年2月9日栃木県高等学校サッカー新人大会優勝



平成25年11月19日第92回全国高等学校サッカー選手権大会県予選優勝

「あきらめたらそこで終わり」



## 第92回 全国高校サッカー選手権大会

12月31日(火) 14:10キックオフ  
神奈川県横浜市ニッパツ三ツ沢球技場  
観客7,588人

四日市 中央工業 3  $\begin{pmatrix} 3 & - & 2 \\ 0 & - & 0 \end{pmatrix}$  2 矢板中央

12月30日(月)、第92回全国高校サッカー選手権大会が開幕した。各県の予選を勝ち抜いた代表48校が優勝を目指してしのぎを削る。矢板中央高等学校は、31日(火)神奈川県神奈川県のニッパツ三ツ沢球技場にて、三重県代表の四日市中央工業高校と対戦した。試合は前半早々の5分に四中工が先制。その後、7分、25分に次々と追加点を許す厳しい展開となった。しかし、ここから矢板中央の反撃が始まる。前半31分に関岡が1点を返すと、34分に交代で入った森本が決めて、1点差に迫った。その後も後半終了まで、矢板中央が猛攻をしかけるものの、惜しくもゴールならず1回戦で敗退した。

矢板中央の高橋監督は「できれば前半を抑えて後半勝負したかったのですが、私の力不足。彼らの最後まであきらめない姿勢は、本当に成長してくれたと思う」と話していました。会場には、矢板市から父兄や在校生を含むバス16台、約750人が応援に駆けつけ惜しめない声援を送った。



今回の大会では、矢板中学校出身の選手の活躍があった。ゴールキーパーの岩元海人さん(3年 写真左)とミッドフィルダーの藤田大輝さん(3年 写真右)。二人の今後の活躍に期待したい。

先輩たちが残した実績により、全国から選手が集まるようになってきました。その子たちは、矢板市を第二のふるさとだと言ってくれています。そしてその自然の素晴らしさをたたえています。今回、苦しい戦いでしたが、県予選を勝ち抜き全国の切符を手にすることができました。栃木県代表として、ひとつでも勝ち進んで栃木県として矢板市にひとつでも明るい話題を持ってこれたらなと思っています。最終目標は本当に日本一を目指して行こうと思っています！

矢板中央高等学校サッカー部

高橋 健二監督



宇都宮大学教育学部総合人間形成課程  
黒後 洋教授

適度な運動を行うことは、身体に良いとされています。それでは、どのような効果があるのでしょうか？

- ・筋力の増強や柔軟性の向上が図れ、けがなどをしにくくなる
- ・ダイエット効果があり、生活習慣病を防ぐ
- ・仲間との輪が広がる

これは、ほんの1例です。このほかにも、ストレスの解消や食欲の増進など、さまざまな効果があるとされています。

運動は、大きく2つに分けることができます。それは、有酸素運動と無酸素運動です。

無酸素運動とは、100メートル走や筋力トレーニングのように、一瞬の筋力を使う運動のことです。この一瞬の瞬発力のためにアスリートの皆さんは、毎日のように十分なトレーニングを行い、身体を作りあげています。

有酸素運動とは、軽いジョギングやウォーキングのように、比較的長い時間、十分に呼吸をしながら、続けて行う運動のことです。この呼吸をする際に、身体が脂肪から分解したエネルギーを筋肉に送っていきます。このことにより、中性脂肪の減少や、血管の強化など生活習慣病を解消する効果が生まれます。また、自分のペースで無理なく行うことができるので、継続して行うことができます。一般の方に向けた、健康づくりのための運動ということであれば、有酸素運動がより身近で有効であると言えるでしょう。

一人でやる有酸素運動も大切なことですが、せっかくの機会なので仲間と共に運動を行っていただければ二次的効果が生まれると思います。仲間と話しながら楽しくウォーキングすることは、ストレスの解消になり、身体だけではなく心のケアにもつながります。また、子どもたちの登下校に合わせて行えば、地域の防犯効果にもつながり、仲間とともに大会などに出場するようになれば、スポーツの達成感も味わうこともできます。

矢板市でも、2つの総合型地域スポーツクラブに代表されるように、多くのスポーツ教室が行われています。今はまだ寒いですが、これからどんどん暖かくなってきて運動するのに適した季節になってきます。皆さんも、この機会に、ぜひとも参加してはいかがでしょうか？



さあ、はじめよう  
グラウンド・ゴルフ

**グラウンド・ゴルフとは？**

専用のクラブ、ボール、スタートマットを使用して、ボールをクラブで打ち、ホールポストにホールイン(入って静止した状態)するまでの打数を競います。

**～主な道具～**

- マーカ**  
一時的にボールを取り除くときに目印として使います
- クラブ・ボール**  
握る所をグリップ、打つ所をヘッドといいます
- ホールポスト**  
この輪の中にボールを入れます
- スタートマット**  
1打目を打つマットです

**グラウンド・ゴルフの特徴**

- ・どこでもできる
- ・準備は簡単
- ・ルールは簡単
- ・時間の制限がない
- ・プレーヤーの数に制限がない
- ・審判員はあなた自身
- ・高度な技術がなくてもできる

**主なルール**

ルールは16条です。エチケットに関するものとゲームに関するものがあります。

- ・他のプレーヤーが打つ時は静かに
- ・自分の作った穴や足跡は直す
- ・ゲーム中は打球練習を行わない
- ・物的・人的援助を受けない
- ・あるがままの状態プレーする
- ・・・・などなど

**順位の決め方**

合計打数の少ない人が勝ち  
合計打数が同じ場合は？  
→最小打数の多い人が勝ち

**ルールを守って楽しくプレーしよう！**

**標準コース**

もしグラウンド・ゴルフを始めたら、お気軽にお問い合わせください。道具の貸し出しなどを行っています。  
問い合わせ/生涯学習課  
☎(43)6218



第27回全国健康福祉祭とちぎ大会

ねんりんピック栃木 2014

咲かせよう！ 長寿の花を 栃木路で

平成26年10月4日(土)～7日(火)

矢板市では、グラウンド・ゴルフ交流大会が開催!!

全国から72チーム 432人が参加予定



「おもてなしの心」

今年、10月4日(土)から「ねんりんピック」が栃木県を会場で開催される。そもそも「ねんりんピック」とは、なんなのだろうか。

「ねんりんピック」の愛称で親しまれている「全国健康福祉祭」は、60歳以上の方々を中心として、卓球・テニスなどのスポーツ競技や囲碁・俳句などの文化種目の交流大会を始め、美術展や音楽文化祭などの文化イベント、健康福祉機器展、世代間交流を行うふれあい広場など多彩なイベントを通じ、あらゆる世代の人たちが楽しみ、交流を深めることができる総合的な祭典である。昨年は高知県で開催され矢板市からも8人の選手が参加した。

ここ数年、矢板市ではグラウンド・ゴルフ競技の大きな大会が開催されている。全国スポレク祭や関東大会など、各県の代表が集まり盛大に開催していることから、グラウンド・ゴルフ大会の開催地として矢板市の知名度は意外と高いのである。大会は、各県の方が分かれて6人1組で各コースを回る個人戦で行われる。もちろん順位を決めるのでお互いはライバル同士であるが、試合を見ていると皆さん初めて顔を合わせたとは思えないほど和気あいあいとプレーしている。ホールインワンをすれば称賛し、拍手をするなど紳士的な雰囲気である。そんな選手皆さんの口をそろえていう言葉が運動公園の

環境の素晴らしさだ。高原山の雄大な眺め、きれいに整備された芝生、そして出迎える地元の方々の温かいおもてなしの心。高知県視察に行った際には各県の選手から「矢板は良いところだね。また行きたいな。」とうれしい一言も。運営を含め気持ち良くプレーができる環境への感謝の言葉が多く聞こえた。

全国から多くの方が集まれば、自然と市内への経済効果が生まれる。その効果は宿泊、食事、おみやげなど多岐にわたる。PR次第ではその後も継続的な経済効果が見込めるのである。選手皆さんの楽しく、そして、気持ち良くプレーを行い「矢板に来て良かった」と言ってもらうためには、さまざまな準備をしなければならない。このねんりんピックの開催にあたっては、昨年よりハルサル大会を開催し、問題点を洗い出し、おもてなしイベントを練り直すなど準備を進めているところである。実際に矢板運動公園で本番が行われるのは10月5日(日)と6日(月)の2日間。全国から訪れる選手皆さんにぜひ温かい声援を送って、大会を盛り上げてほしい。

ねんりんピック事務局  
(福祉高齢課) ☎(43)1116