



さわやか

第66号  
平成25年3月発行

神奈川県高等学校体育連盟広報誌

## 県高体連表彰式報告



日時	平成25年2月13日（水） 14:00～
場所	横浜市保土ヶ谷公会堂
受賞者数	優秀選手 団体の部 30団体(男子152名、女子76名) 個人の部 99名(男子 72名、女子27名) 三年連続優勝の部 団体16校、個人6名 国際競技大会の部 個人22名 優秀監督 10名 体育功労賞 58名 特別表彰 1校

### 受賞者代表のことば

全国高等学校総合体育大会 優勝  
塚田しおり 選手（市橋高校女子バレー部）

本日は私たちのためにこのような場で表彰して頂きありがとうございます。

このように素晴らしい結果を残せたこと、橋高校に新たな伝統を残せたことを本当に嬉しく思っています。素晴らしい結果を残せたのは今までに沢山の方々からの応援や支えがあったからだと思います。本当に感謝しています。

今後は後輩達にも良い結果が残せるように応援していきたいと思います。

私は大学に入ってもバレー部を続けていくので、3年間で学んだことを忘れず自分の目標に向かって一生懸命進んでいきたいと思います。

今後ともよろしくお願ひいたします。ありがとうございました。



### 特別表彰

県高校総体駅伝大会通算30回優勝  
畔柳 指揮選手（藤沢翔陵高校 陸上競技部）



本日は藤沢翔陵高校の陸上部に対してこのよう盛大な表彰をして頂きありがとうございます。県高校駅伝競走大会で通算30回の優勝を評価して頂き、厚く御礼申し上げます。

昭和52年の第1回に始まり、平成24年の30回目の優勝まで藤沢翔陵高校陸上部の伝統という名の轡をつなぐことが出来たのは、ひとえに県高体連をはじめ各陸上競技団体の支援の賜であると、心から感謝しています。加えて数多くの先輩方からの励まし、保護者の方々からのサポート、沿道の方々から声援を頂いたことにより、私たち陸上部は一步も二歩も前進することが出来ました。

これからもこの表彰に恥じぬよう、自分たちの最高の走りを目指していく決意です。どうぞこれからも御指導頂きますようお願いいたします。本日は本当にありがとうございました。



「優秀選手団体 県神奈川総合産業高校自転車部」



「優秀選手団体 三浦学苑高校サッカーチーム」

# 安全対策委員会

委員長 桃木 祥（県瀬谷）

平成24年度に於ける安全対策委員会・各種事業も無事終了することができました。

これもひとえに、本連盟加盟関係各校の顧問、並びに各専門部の先生方のおかげだと感謝申し上げます。

本委員会の目的は、『本県高等学校生徒のスポーツ活動に於ける安全教育を推進し、高等学校スポーツの健全なる発展を図ること』であります。

現在、私達部活動指導者に、多種多様な重責が課されています。このような現状の中『より安全な活動』の実践に向け、研修の機会として各種事業へ多くの皆様に参加していただけますよう努力していきたいと思います。

来年度も安全対策委員会の各種事業にご協力ご支援いただけますようお願いいたします。

本年度は、次にあげる事業を展開しました。

○県高校総体開会式・救護

4月21日（県立体育センター）

○赤十字救急法基礎講習会・水上安全短期講習会

5月16日（県立体育センター）

○赤十字救急員資格取得講習会

8月3・8・9・11日（県立スポーツ会館）

# 強化普及委員会

委員長 矢野 純（県釜利谷）

## ◆第47回神奈川高校スポーツ強化普及振興協議会の実施要項◆

主催 神奈川県高等学校体育連盟

後援 神奈川県教育委員会（公財）神奈川県体育協会

期日 平成24年12月23日（日）

会場 東海大学スポーツ教育センター

講師 有賀誠司先生（東海大学スポーツ医科学研究所 教授）  
高妻容一先生  
(東海大学体育学部競技スポーツ学科 教授)

花岡美智子先生

(東海大学体育学部競技スポーツ学科 専任講師)  
実技講師及びアドバイザー  
東海大学スポーツサポートスタッフ

参加者 生徒 113名（男子66名 女子47名）  
顧問 22名

協議題 【高校スポーツ選手のための  
筋力トレーニングとコンディショニング】  
実技1 筋力トレーニングの基本種目のテクニック  
実技2 体幹のトレーニング  
実技3 ストレッチング  
実技4 メンタルトレーニング

日程 9:00～ 受付（15号館1階ロビー）  
9:30～ 開会式・オリエンテーション（トレーニングセンター）  
9:40～ 講義「筋肉トレーニングとコンディショニングの  
必要性と効果的な進め方」  
(トレーニングセンター)  
10:15～11:45 第1セッション  
11:45～12:45 昼食  
12:45～14:15 第2セッション  
14:30～16:00 第3セッション  
16:10～ 閉会式（トレーニングセンター）

### 講習内容と実施場所

- 下半身トレーニング（トレーニングセンター地下1階）
- 上半身トレーニング
- 体幹のトレーニング（フィットネスセンター 1階）
- 体幹のエクササイズ
- ストレッチング（第1会議室4階）
- メンタルトレーニング（第2会議室）

第47回神奈川高校スポーツ強化普及振興協議会は、12月23日（日）に東海大学湘南キャンパスにおいて、15校（生徒113名、引率顧問20名）が参加し開催された。協議会は今年で11回目となる東海大学スポーツ医科学研究所の有

賀誠司教授による高校スポーツ選手のための筋力トレーニングと、3回目となる同大学体育学部競技スポーツ学科の高妻容一教授のメンタルトレーニングをテーマとして、東海大学スポーツサポートスタッフによる実技の実演指導を仰ぎながら受講する形式で実施された。

9時30分からの開会式に続いての有賀教授による全体講義のあと、参加者は6つのグループに分かれ、途中昼休みを挟みながら、グループごとにそれぞれ3セッション6種目の講習を順番を変えて受講し、閉会式終了の16時30分まで有意義で充実した1日を過ごさせていただくことができた。

有賀先生、高妻先生、花岡先生、そして東海大学スポーツサポートスタッフの学生の皆さん、本当にすばらしい機会を提供していただき、ありがとうございました。



「東海大スポーツサポートスタッフのみなさん」

### ◇当日のながれ◇

#### ○ 開会式

#### ○ 全体講義 有賀教授

講義題 「筋肉トレーニングとコンディショニングの必要性と効果的な進め方」

#### 講義内容

- ・スポーツ選手にとっての心・技・体をバランスよく高めることの重要性
- ・体力アップ（体づくり、パワーアップ）と、技術や戦術の向上、試合での勝利との関連
- ・パワーの意味と、パワーアップするための筋力アップの必要性
- ・筋力トレーニングをプレーに活かす
- ・体幹（コア）を鍛えることの重要性
- ・筋力バランスとけがの予防について

#### ○ 実技講習内容

##### 1. 上半身のトレーニング

###### （1）ウエイトを利用したトレーニング

正しい姿勢について・安全な実施方法・トレーニングの効果についての説明と実技・目標の設定方法  
実技実施種目：①ベンチプレス  
②アームカール  
③リストカール

###### （2）その他のトレーニング

自体重を利用してのトレーニング・二人組でのトレーニング  
実技実施種目：①プッシュアップ  
②シーテッドロウ



「上半身のトレーニング・ベンチプレス」

## 2. 下半身のトレーニング

### (1) ウエイトを利用したトレーニング

正しい姿勢について・安全な実施方法・トレーニングの効果についての説明と実技・目標の設定方法  
実技実施種目：スクワット

### (2) 自体重トレーニング

実技実施種目：①ワイドスタンダードスクワット  
②サイドスクワット  
③ヒップリフト  
④フロントランジ



「下半身のトレーニング・フロントランジ」

## 3. 体幹のトレーニング

### 体幹のトレーニングを行う目的

- ①姿勢指示能力の向上
- ②パワーの伝達能力の向上
- ③ケガの予防

### (1) 基本エクササイズの紹介

実技実施種目：①シットアップ  
②ツイスティングシットアップ  
③クランチ  
④リバースクランチ  
⑤バックエクステンション  
⑥ダイアゴナルバックエクステンション

### (2) メディシンボールを使ったエクササイズの紹介

実技実施種目：①メディシンボールシットアップ  
②メディシンボールサイドスロー  
③スタンディングトランクツイスト

### (3) スタビリティーエクササイズの紹介

実技実施種目：①プローン  
②サイドブリッジ  
③ボックススタビリティー



「体幹のトレーニング・メディシンボールサイドスロー」

## 4. 体幹のエクササイズ

### (1) バランスボール

バランストレーニングの効果と、バランスボールを使うときの注意点の説明

実技実施種目：①ポンピング

- ②体側のリラクゼーション
- ③シットティング・バランス
- ④ヒップリフト
- ⑤アブ・アクティベーター
- ⑥アブコントラクション
- ⑦ワイドアームリーチ
- ⑧スピリッターストレッチ

### (2) ストレッチボール

ストレッチボールの効果と実施上の注意点の説明

実技実施種目：①背中の状態チェック

- ②基本姿勢
- ③胸のストレッチ
- ④外転運動
- ⑤肩甲骨運動
- ⑥搖らぎ運動
- ⑦歪みチェック
- ⑧足上げ



「体幹のエクササイズ・バランスボール①」

## 5. ストレッチング

### ストレッチングの意味、目的と効果についての説明

#### (1) ダイナミックストレッチング

ダイナミックストレッチング(動的ストレッチング)の特徴と効果についての説明

実技実施種目：①肩と肘のストレッチング

- ②アームスイング
- ③レッグスイング

#### (2) スタティックストレッチング

スタティックストレッチング(静的ストレッチング)の特徴と効果についての説明

<1>セルフストレッチング

実技実施種目：①ももの後ろ側(ハムストリング)

- ②股関節の前側(腸腰筋)

- ③腰背部

- ④おしり(臀筋群)

- ⑤ももの前側(大腿四頭筋)

- ⑥ももの内側(内転筋群)

- ⑦ももの外側(大腿筋膜張筋)

## <2>ペアストレッチ

- 実技実施種目：①ももの後ろ側（ハムストリング）  
②おしり（臀筋群）  
③腰背部  
④ももの前側（大腿四頭筋）  
⑤股関節の前側（腸腰筋）  
⑥ももの内側（内転筋群）  
⑦ももの外側（大腿筋膜張筋）



「ダイナミックストレッチング」

## 6. メンタルトレーニング

### 8つの基本的な心理スキルについての説明

- ①目標設定（Goal Setting）
- ②リラクセーションとサイкиングアップ
- ③イメージ
- ④集中力
- ⑤プラス思考（ポジティブシンキング）
- ⑥セルフトーク
- ⑦コミュニケーション
- ⑧試合に対する心理的準備

### 実技実施種目

- リラクセーション = 心のストレッチ  
サイкиングアップ = 心のウォーミングアップ



「メンタルトレーニング」

## ○閉会式



「閉会式の様子」

第47回高校スポーツ強化普及振興協議会に参加して  
(参加者感想文より)

山手学院高校 陸上競技部 宇喜多 七海

私が今回の協議会で1、2を争うぐらい興味があつたのが、スクワットの講習でした。実は、少し前に足を痛めて全然走れない時期があり、その時に補強としてスクワットをたくさんやったのですが、そのせいで腰が痛くなつたことがあつたからです。だから、正しいスクワットのやり方というのにすごく興味がありました。講習では、大学生のスタッフの皆さんが丁寧に説明してくださいり、また実際に体を動かしている時は、近くまで来て間違っている部分や正しく行うコツなどを教えてくださいり、とても分かりやすかったです。結果、私が腰を痛めた原因是、スクワットをしている時に背中が反っていたということに気付きました。スタッフの方にも、「そこを注意して頂き、「もっとお腹に力を入れた方がいい」というアドバイスも頂きました。そして実際、お腹に力を入れると、スクワットがすごくやりやすくなりました。

この協議会で私は初めてストレッチポールというのを使いました。以前から知ってはいたのですが、やったことがなかったのでとても楽しかったです。ストレッチポールを使った後は、本当に背中の筋肉がほぐれた感覚があり、普段いかに背中のストレッチができるないかということに気付きました。

いつも部活や家でやっていて、正しいやり方を知っているような気になっていたトレーニングやストレッチの中にも、今回の協議会のお陰で改めて気付くことがたくさんあり、とても為になりました。参加出来て良かったです。



「講 義」

県立港北高校 陸上競技部 門谷 悠斗

今回神奈川県高校スポーツ強化普及振興協議会に参加させて頂いて、色々なことを学ばせて頂きました。

例えば、最初に行った体幹トレーニングでは、「姿勢支持能力の向上」「パワー伝達能力の向上」「ケガの予防」という大きな3つの目標を提示して貰えたので、これらを意識しながらトレーナーの方のきめ細かな指導のお陰で各種目集中して取り組むことが出来ました。また、体幹のエクササイズではバランスボールの正しい選び方などだけでなく、どれだけボールの上に留まっていられるかをゲーム形式でやったりとても楽しく学ぶことができました。その後のストレッチポールでは、最初の歪みチェックの時と最後の歪みチェックの時で1枚分くらい違いが出ていてとても驚きました。昼食を挟んだ後のストレッチングではやつたことのあるストレッチの本当の正しい姿勢を知ることが出来て良かったし、今後の練習後に使えるようなものもたくさんあったので活かしていくたいと思いました。メンタルトレーニングでは、全力でジャンケンしたり心を落ち着かせたりと心の調子を変える術を学べたので試合前のモチベーションを整えるときに使いたいです。上肢のトレーニングでは、普段のウエイトの時に少し迷ってしまうベンチでの正しい持ち方や、推定MAXを知ることが出来ました。下肢の方では、あまり得意ではないスクワットのフォームを詳しく教えて頂けたりととても今後の自分に必要なことをたくさん学ぶことができ、非常に実りある1日だったと思いました。



「下半身のトレーニング・スクワット」

慶應義塾高校 陸上競技部 有村 勇人

先日は、神奈川県高校スポーツ強化普及振興協議会に参加させて頂きました。

今回の講習で私が一番印象深かったのは精神面のトレーニングについてです。たしかに精神面は試合では大切なにあまり練習をすることはありません。明るい気持ちで試合にのぞむのと暗い気持ちでのぞむのとでは結果に差が出るということを初めて知り、驚きました。自分は試合中は暗い気持ちにならないよう心掛けています。けれども、普段の練習では少し暗い気持ちになっている気がします。練習でも講習で習ったように明るい気持ちの方がより良く効果が得られるのであれば今後はそのことを意識して取り組んでいきたいです。

また、興奮状態とリラックスしての状態にする講習も興味深かったです。

特にリラックス状態にすることについて、深呼吸することは知っていましたが、上半身、下半身に力を入れて行うことで適度に筋肉を刺激する方法は知らなかったので、これからは試合前にやっていきたいです。他にもイメージトレーニングについて、とても細かいことまでイメージトレーニングする事も学び、100m走でいうと天候だけでなく、どの選手と走るのかまでイメージすべきと知ったときは驚きました。

この講習では精神面のトレーニングについてだけではなく、体幹、エイト、ストレッチについてなど学べることはたくさんありました。学んだことを知識として蓄えるだけでなく今後の練習、試合で意識したいと思います。

横須賀市立ろう学校 陸上競技部 佐藤麻梨乃

今回参加し、6つの講習を受けましたが、一番印象に残り、今後の役に立つと思ったのは、メンタルトレーニングでした。

普段、メンタルは大事だと思っていても、何をしたら良いのか全く分からませんでした。

リラクセーション、サイキングアップでは、リラクセーションはなんとなく知っていても、サイキングアップについては全く知りませんでした。全く知らなかったのですが、サイキングアップの方法は、遊びなどでやったこともあり新鮮でした。もっと難しいものだと思っていましたが、手軽に出来ることだったので、出来るときには取り入れてみようと思います。

リラクセーションの方法もバリエーションが増えたので良かったです。

そして、事前に資料もあり、講義の内容が聞こえなくて分からず私でも、理解できました。家に帰っても何度も読みたいと思います。

また、当日は手話通訳をしていただき、細かい様子も知ることが出来ました。

様々なサポートがあったために、参加してよかったです。ありがとうございました。



「体幹トレーニングについて講習を受ける様子」

橘学苑高校 チアリーディング部 石崎 亜実

今回、筋力トレーニングの講習と実技を受けさせて頂きました。器具を使ったトレーニングなど普段することが出来ないトレーニングを体験することができました。

私が一番印象に残ったトレーニングはメンタルトレーニングです。メンタルトレーニングですが、何故心を鍛えることが大切なのか、私は疑問に思っていましたが、実際にトレーニングをしてみて、とてもリラックスすることが出来、集中力も高まりました。集中力はどの競技においても大切です。集中力が無ければ試合で十分な力を発揮することが出来ない他、リラックスしないで緊張したままでは体が固っている状態のため、思うように体が動かなくなってしまいます。そのため運動は体を鍛えるだけでなく、心を鍛えることも大切なことが分かりました。

また、ストレッチングでは基礎から1つ1つ丁寧に学生の方が見本となる動きを見せながら教えてくれました。ストレッチもただ伸ばすだけではなく、その部位を意識して呼吸を整えながら無理のないようにすることを怪我を防ぎ、気持ち良くストレッチすることが出来ました。

今回の講習で教えてもらったストレッチングやトレーニングの方法やポイントに気をつけながら高校に帰っても部活動で活かしていきたいと思います。

ありがとうございました。



「体幹エクササイズ・バランスボール①」

聖ヨゼフ学園高校 バレーボール部 麻生 侑香

普段やらないようなトレーニングを学ぶことができました。心と体をきたえ、技につなげていく意識を持つということを目標に一日を過ごしました。大学生のスタッフの方々に一つ一つ丁寧に、楽しく講義していただいたので、とても有意義な時間でした。最初のストレッチの講義では体の前後左右を伸ばすことで可動域を拡大していくのが体で感じることができました。また声を掛け合ったり、呼吸を合わせることでより効果的に筋肉を伸ばせました。次に行ったのはメンタルトレーニングです。八つの基本的な心理スキルを学びました。試合などで成功するイメージを作り集中力を高め、実際に体で確かめ

る事をしました。試合で最高のプレーに近づけるため、日々の良いイメージ、安心感、自信が必要だと思います。リラクセーションでは人とのコミュニケーションを使った方法や呼吸法などで自身の心をコントロールするということを学びました。常に同じ状態を保つことを意識していきたいです。最後に筋力、体幹のトレーニングをしました。器具だけではなく自宅でもできる方法を教わりました。姿勢など注意する点がいくつかありました。正しくできるか心配でしたが、他校生、スタッフの方々と確認し合い協力の大切さを改めて感じました。技を向上するために必要な筋力を鍛え自信をつけ、良いイメージを持って練習していきたいです。初めて教わったこともあるので、もっと調べていこうと思います。機会があればまた参加したいです。



「下半身のセルフストレッチング」



「身近のものを利用した上半身のトレーニング」

県立多摩高校 野球部 鈴木 慧

自分は神奈川県高校スポーツ強化普及振興協議会に参加して、理にかなったトレーニング、コンディショニングをするべきなんだなと、思いました。

自分が1番印象に残った講習は、メンタルトレーニングです。今まで練習の一環として「心」のトレーニングを取り入れたことはないし、試合前でも体のウォーミングアップはしても、具体的的なメンタルの準備ができず、緊張でミスをすることも多くありました。ですが、この講習でリラクセーション、サイキングアップを実践した結果、本当に気持ちがすがすがしくなりました。早速この次の日の辛いインターバルトレーニングの前にチーム全体でやってみたところ、全員で乗り切ることが出来ました。気持ちの問題でこんなにかわるものなんだなと感じました。今はオフシーズンですが、また試合のできる季節になった時には、試合前にもしてみたいなと思います。

自分はこのような会に参加したことにとっても満足しています。改めてトレーニングの方法などを再確認することができ、また、これから進むであろう大学という場を見学することも出来ました。東海大で学んだことはこれからの中活動で大切にして、良い選手になりたいと思います。

最後に、この会を開催してくださった高体連の皆様、教育委員会の皆様、また、当日講習を行ってくださった東海大学の皆様にお礼を言いたいです。お世話になりました。ありがとうございました。



「体幹トレーニング・ツイストイングシットアップ」



「下半身のペアストレッチング」

県立瀬谷西高校 バレーボール部 佐藤 里春

神奈川県高校スポーツ強化普及振興協議会に参加してみて、私達は始めに「リラクセーション・サイキングアップ」を勉強しました。私はこの2つの言葉を初めて聞きました。リラクセーション=心のストレッチでサイキングアップ=心のウォーミングアップでした。リラクセーションは寝ながら色々な動作をしました。やってみたらすごく眠くなってきてリラックスできました。サイキングアップは体を沢山動かしました。楽しかったです。2つのトレーニングをやってみて私は試合になるとすごく緊張してしまうので、リラクセーションをして試合でいつも通り自分のプレーを出せるようにしたいです。チームの面では授業が終わってからの気持ちの入れ替えが遅いので、サイキングアップをしてやる気を高めて中身のある練習をしていきたいです。次に目標設定をしました。私は10分間で5つくらいしか書けませんでした。普段から短期的な目標を立てようと思いました。その方がやる気も出し自分をもっと向上させることが出来ると思いました。これからは小さな目標をたくさん立てて、練習日誌も書いていきたいです。そのあと「スピードトレーニング」をして、「上半身・下半身のトレーニング」をして、「メンタルトレーニング」をしました。スピードトレーニングは少し難しかったけれど、私はスピードを大切にしていきたいので、ポイントをしっかりとおさえてこれからに活かしていきたいです。最後に「バランス＆柔軟性のトレーニング」をしました。初めてのことが多く勉強になりました。



「体幹のエクササイズ・バランスボール②」

## ○スポーツ医科学サポート事業

### ・加盟校巡回指導

7月5日	県新羽	トレーニング実技
7月13日	県在田	トレーニング実技
7月14日	横浜創学館	トレーニング実技
7月21日	県元石川	メンタルトレーニング
11月15日	市橋	スポーツ障害の講義
12月8日	県藤沢清流	医事相談・トレーニング実技
12月12日	県座間	トレーニング実技
12月15日	県柏陽	スポーツ障害の講義
2月5日	市南	トレーニング実技
2月5日	県霧が丘	スポーツ選手の栄養学
2月12日	県上溝南	スポーツ選手の栄養学

### ・指導者研修会

11月9日 県立スポーツ会館

「下肢の怪我・障害を防ぐための動きづくり」  
～ケガのないチーム作りに必要な大原則～

講師 脇元 幸一先生



脇元 幸一 先生



## 調査研究委員会

委員長 吉川 正保（県住吉）

神奈川県高体連調査研究委員会では、いろいろな視点から、部活動を取り巻く環境の調査研究を続けています。この度は平成24年6月～7月に「運動部活動について教員の意識調査」を実施いたしました。

今回の調査は、教職員から見た運動部活動の実態と問題点の把握を行うとともに、これから運動部活動の発展・充実に向けた提言を目指しています。

また、作成に携わって頂いた調査研究委員の先生方・加盟校部活動顧問の先生方に改めて感謝申しあげます。

※全国高体連研究部では、個人での研究も受け付ける用意があります。また、「課題研究」といって研究補助費が支給される発表もあります。ぜひ、興味関心のある方は全国高体連のホームページをご覧ください。

## 広報委員会

広報委員会では、会報59号の表紙につきましてご報告いたします。

今回はバレーボール専門部より全国高校総体女子バレーボール競技で優勝しました市橋の選手たちが表紙を飾ることになりました。ここでは、市橋を優勝に導きました坂本誠二先生からの寄稿文を掲載します。



市橋高校 バレーボール部顧問 坂本 誠二

平成24年度全国高等学校総合体育大会女子バレーボール競技において、橋高校女子バレーボー部が優勝することができました。県勢としては36年ぶり2回目の優勝となり、市立高校としては初の快挙とのことでした。今年度は6月に行われた関東大会でも県勢として36年ぶりの優勝を果たし、総体では、19年連続20回目の出場ということで、とにかく結果を残したいという思いを強く、部員一同「心を一つ」にして大会に挑みました。

今まで本校バレーボー部を応援し協力していただいた県内の中学校の先生方、ともに切磋琢磨してきた高校の先生方、常に応援していただいている地域の方々には本当に感謝の念が絶えません。優勝したことにより、たくさんの祝福の連絡をいただき、今まで以上に多くの皆様に支えられて活動して来られたことを実感しました。県内の選手だけで神奈川県勢も全国制覇ができるということを実証できましたことは、今後の各チームのレベルアップにもつながるのではと思います。今後も変わらぬご支援・ご指導をお願い申し上げます。

## 平成24年度全国高等学校総合体育大会第62回全国高等学校フィギュアスケート競技選手権大会

平成24年度全国高等学校総合体育大会第62回全国高等学校フィギュアスケート競技選手権大会が平成25年1月21日(月)～25日(金)の5日間にわたり神奈川県の新横浜スケートセンターにて開催されました。

本県からは武相高校が男子学校対抗で2位に入賞いたしました。



「男子学校対抗で2位に入賞した武相高校」



「神奈川県選手団」



「選手宣誓を行った渡邊浩人選手（県金井高校）」

### 「甦れ日本！高校生アスリート作文コンテスト」 表彰式・発表会並びに交流会

12月16日(日)に「甦れ日本！高校生アスリート作文コンテスト」の表彰式、発表会及び交流会が東京都内において行われました。

本県から県相模原青陵高校男女バレーボール部が交流会に参加しました。

昨年度に引き続き、全国高体連が主催となって東日本大震災で被災し困難を乗り越えて、運動部活動に参加する高校生に対して、作文募集を行いました。その中で、優秀な作文を書いた高校生に対して奨学金を支給することを目的としています。



### 平成24年度全国総体冬季大会成績

種 目	成 績			
	男 子		女 子	
駆伝(12/23) 於:西宮総合運動公園陸上競技場	25位	藤沢翔陵	9位	白鶴女子
グランプリ(12/27～1/7) 於:近鉄花園グランプリ場	準々決勝 勝敗逃	桐蔭		
アイスホッケー(1/23～26) 於:鈴鹿市鈴鹿アリーナ	2回戦敗退 慶応			
スケート(1/23～26) 於:鈴鹿市鈴鹿アリーナ	500m 58位 1000m 63位 72位	遠藤 拓 (神総産) 千田 志輝 (神総産) 遠藤 拓 (神総産) 千田 志輝 (神総産)		
フィギュア(1/21～25) 於:新横浜ホールシアター	個人 11位 15位 20位 35位 39位 90位 117位 125位 126位 130位	本田 実樹 (武相) 中島 将貴 (慶応) 小曾根孝浩 (慶応) 梅田 輝 (日大) 渡邊 浩人 (金井) 河口 優希 (横浜創英) 岩永 若葉 (横浜雙葉) 中島 莉絵 (市東) 永田 あや (高木女子) 清水 理央 (元石川)	15位 52位 67位 74位 88位 96位 117位 125位 126位 130位	鈴木 美桜 (慶応藤沢) 岩永美和子 (横浜雙葉) 猪川乃絵瑠 (桐蔭) 井上 華藻 (神奈川総) 倉原 瑞子 (港北) 横浜創英 横浜雙葉 神奈川総 桐蔭 港北 横浜創英 市東 高木女子 元石川
学校対抗	2位 19位 30位 33位 65位 67位 69位 97位 98位 100位	武相 慶応 日大 金井 桐蔭 港北 横浜創英 市東 高木女子 元石川	21位 33位 55位 65位 67位 69位 97位 98位 100位	慶応藤沢 横浜雙葉 神奈川総 桐蔭 港北 横浜創英 市東 高木女子 元石川
スキー(2/5～10) 於:月寒グリーンドーム	回転 36位 52位 67位 92位 DF	皆川 大弥 (慶応) 松坂 優磨 (クラーク) 小林秀太郎 (慶応) 宇津出 鷹 (慶応) 江並龍之介 (桐蔭中等)	79位 84位 107位 117位 DF	土井 桃花 (自修館) 米山 沙希 (海老名) 松岡 瑞希 (相模原) 草野 桃子 (相女大) 川本 莉愛 (相女大)
大回転 39位 90位 93位 96位 98位	皆川 大弥 (慶応) 杉本 泰輔 (三浦臨海) 松坂 優磨 (クラーク) 宇津出 鷹 (慶応) 江並龍之介 (桐蔭中等)	88位 92位 102位 107位 DF	草野 桃子 (相女大) 土井 桃花 (自修館) 山崎菜々子 (桐光) 米山 沙希 (海老名) 川本 莉愛 (相女大)	
ノルディック 10km 15km	162位 163位	高島 寛也 (慶応)		

問い合わせ先  
神奈川県高等学校体育連盟  
電話 045(311)8817  
FAX 045(313)2669  
E-mail [kotairen@pastel.ocn.ne.jp](mailto:kotairen@pastel.ocn.ne.jp)  
<http://www.kanagawa-kotairen.gr.jp>