



[理事長杯フーバ大会の横断幕](#)



[理事長杯優勝カップ](#)



[第4回U-60フーバ大会横断幕](#)



[U-60フーバ大会優勝カップ\(左側\)](#)

令和元年12月7日(土)掛川市大池の“さんりーな”(東遠カルチャーパーク総合体育館)において「しずおか健康長寿財団理事長杯第5回フーバ大会」の熱戦が繰り広げられました。この大会は静岡県フーバ協会主催、掛川フーバ協会主管、しずおか健康長寿財団後援で毎年1回開催されており、今年で5回目となります。同時にU-60(アンダー60歳)の第4回フーバ大会も開催されました。

今回はその模様取材しました。

しずおか健康長寿財団理事長杯の参加者は男性48名、女性56名、合計104名の20チームです。年齢別に見ると、60歳～64歳の参加者は男性14名・女性21名、65歳～69歳の参加者が男性13名・女性16名、70歳以上の参加者は男性21名・女性19名でした。



[挨拶する大川久博フーバ協会会長](#)



[挨拶する健康長寿財団の大石玲子常務理事](#)

午前9時、開会式が始まり主催者として大川久博協会会長から「風邪で十数名の方が欠席となり残念ですが、本日参加の皆さんは怪我がないように頑張って下さい。例年チームワークのいいチームが好成績を収めているので、今日もお互い助け合いながら力を合わせて頑張って下さい。」とのご挨拶がありました。

続いて、後援団体のしずおか健康長寿財団の大石玲子常務理事から「静岡県は健康寿命で全国トップレベルですが、その一翼を皆さんが担って頂いており感謝致します。財団としましては引き続き“運動”“食生活”“社会参加”の健康寿命3要素に積極的に取組んで参りたいと考えておりますので宜しくお願い致します。」との挨拶がありました。



[準備体操をする選手の皆さん](#)



[モーニングストレッチをする選手の皆さん](#)

そして、理事長杯返還、U60優勝杯返還があり、大会ルール説明あり、全員で準備体操(モーニングストレッチ)をしました。



[熱戦を繰り広げる皆さん](#)



[熱戦を繰り広げる皆さん](#)



[熱戦を繰り広げる皆さん](#)



[熱戦を繰り広げる皆さん](#)

時刻は9時30分、予選が参加20チームでスタートです。どのチームになるかは毎回朝のくじ引きで決まります。4チームずつ5コートに分かれ、各コート4チームの総当たりで対戦していきます。各チームの試合数は3試合です。

写真のように激しい熱戦が繰り広げられました。参加されている皆さんの年齢を感じさせない運動量でした。

9時30分から始まった予選も11時25分に終わり、55分間の昼食休憩に入りました。



フーバで使用するカラーボール(ビニール製)

ここでフーバの誕生と簡単なルールをご紹介します。

「フーバ」とは健康づくりと地域福祉、そしてコミュニティづくりを目指して、平成19年に静岡県菊川市で誕生した、ふ・く・し・バレーボールのこです。「フーバ」は中高年向けのレクリエーションとして最適のスポーツです。(https://www.youtube.com/watch?v=7ObotuVUASw)

<簡単なルール>

- ・コートはバドミントンのダブルスコートを使用
- ・ボールは直径25cmのビニール製のカラーボールを使用
- ・1チーム5人以上8人以下で構成し、競技は4人対4人で行う
- ・右前衛者がアンダーサーブをして必ず3回で相手コートへ返す
(1回、2回で返すことは出来ない、1人が2回ボールに触ることが出来ない)
- ・サーブは1人3回まで、サーブを終えるとコート外に出て控え者と交代する
- ・15点先取で勝利、15分間で勝敗を決める
- ・ホールディング、タッチネット、ドリブルは故意でない限りとらない
- ・順位は総得点(A)／総失点(B)＝得点率(A／B)の高い順で決める

ビニール製のボールは軽くて柔らかいので怪我には優しいが、カーブしたりシュートしたり、ドロップしたりと非常にレシーブしにくいボールです。参加の皆さんは日頃の練習でボールの特長をつかんで上手くレシーブされていました。



しずおか健康いきいきフォーラム21

しずおか健康づくりサポーターによる健康相談

昼休みや試合の合間をみて、しずおか健康いきいきフォーラム21のしずおか健康づくりサポーターによる健康相談がコート横の小ルームで行われました。

今回は健康づくりサポーターのシンコースポーツ株式会社による「体組成測定」、株式会社アーチによる「健康相談」、しずおか健康長寿財団本部による「血管年齢測定」(健康増進生きがい推進課熊岡宣明課長担当)、「骨密度測定」(同松本厚務副主任担当)が行われました。参加者の皆さんはとても関心度が高く各測定を受けていました。

時刻は12時20分、いよいよ決勝戦です。

予選の結果でコート順に関係なく20チームを1位から20位までの順位を決め、上位から4チームずつ1位から5位グループに分けます。そして各グループは4チームと総当たりし試合数は3試合となります。勝敗は15点先取した方が勝ちとなり時間は15分間。

総合的な順位は得点率で決めます。

決勝戦ということもあり“にわか”チームですが、チームワークがいいチームや和気あいあいと戦っているチームなど皆さん大いに盛り上がり明るく元気に頑張っていました。



[総合優勝で表彰されるしし座の皆さん](#)



[総合優勝のしし座の皆さん](#)



[総合準優勝のかに座の皆さん](#)



[総合第3位の山猫座の皆さん](#)

時刻は14時30分、閉会式が始まり成績発表がされました。
優勝チームにはしずおか健康長寿財団理事長杯・表彰状・優勝メダルが大石常務理事より授与されました。

- ・総合優勝チーム しし座 田川幸子さん、杉浦順子さん、杉山美行さん、山崎三加士さん、樽林みつ子さん
- ・2位チーム かに座 遠藤順治さん、朝比奈満知子さん、諸星充男さん、杉浦理恵さん、鈴木康之さん(掛川)
- ・3位チーム 山猫座 吉川孝夫さん、中村枝美子さん、村松明弘さん、諸星くに子さん、成瀬よし江さん
(以上3位まで)

おめでとうございます！

また、U60優勝杯・表彰状が大石会長より授与され表彰式が終了しました。

- ・優勝チーム タチバナ 古内 学さん、河原崎益寛さん、松本直子さん、松本かおりさん
- ・準優勝チーム ナノハナ 水野文秋さん、河合紀敏さん、岩井幸恵さん、山本貴美子さん
- ・第3位チーム カトレア 常 信光さん、鈴木武志さん、鈴木二三子さん、鈴木宏美さん、黒田由美子さん

(以上3位まで)

おめでとうございます！

最後に高橋協会理事から、「皆さんに楽しんでいただき、けが人も無く良かったです。これからも試合中にミスがあっても『ドンマイ』の精神で宜しくお願いします。」との講評がありました。

最後にしずおか健康長寿財団の大石常務理事から2020年1月29日(水)に開催予定の「しずおか健康づくりサポーター&県民 連携・協働の集いのイベント」のPRがあり、特に「10歳若返る歩行術『インターバル速歩』」ーその科学的エビデンスと将来展望ー講師：能勢博氏による講演についての案内がありました。

私は今回フーバ大会を初めて取材しましたが、とにかく参加者の皆さんの明るくて元気で軽やかに動き回る姿を見て驚くばかりでした。

大川会長がご挨拶で言われたようにチームワークが勝負を決するということが、まさに「ワンチーム」になれたチームが上位となりました。

フーバというスポーツは、健康寿命を延ばすのに一翼を担い、健康づくり・生きがいづくり・仲間づくりに大いに貢献するスポーツだと強く感じました。

さあ！皆さん！一度「フーバ」を体験してみましょう！！

お問合せ先 掛川市フーバ協会（大川様）
TEL090-2342-0856

小笠・榛南地区 生きがい特派員 高井 豊