

BONDS FUKUSHIMA Magazine

スポーツで福島を熱くする ボンズ・フクシマガジン



Vol.3
2025
December



りそなグループ B.LEAGUE 2025-26 SEASON



HOME GAME INFORMATION
ホームゲーム情報

2025年
12月

TAKE FREE!
¥0

連覇と雪辱 最終決戦 熱き冬の挑戦

高校バスケットボール特集2025

第62回県高校バスケットボール選手権大会

第78回全国高校バスケットボール選手権大会福島県予選

男女代表決定戦レポート

福島ファイヤーボンズ

2025-26シーズン
ゲームレポート

スペシャルインタビュー

福島ファイヤーボンズ
ゼネラルマネージャー

渡邊 拓馬

福島ファイヤーボンズ
プレイヤーズ図鑑

大久保 友貴

新川 敬大

レイグリッターズ特集

Pick up
Athlete

ピックアップ・アスリート

渡部 希暖子

日本大学東北高等学校

ENJOY SPORTS

ハピネスA.C福島／FCリベルタ福島

02 福島ファイヤーボンズ 2025-26シーズンゲームレポート

04 福島ファイヤーボンズ プレーヤーズ図鑑

大久保 友貴
新川 敬大

08 レイグリッターズ特集



10 高校バスケットボール特集2025 第62回県高校バスケットボール選手権大会 兼 第78回全国高校バスケットボール選手権大会福島県予選

男女代表決定戦レポート

12 スペシャルインタビュー 福島ファイヤーボンズ ゼネラルマネージャー 渡邊 拓馬

14 ENJOY SPORTS ハピネスA.C福島／FCリベルタ福島

15 ピックアップ アスリート 日本大学東北高等学校 渡部 希暖子

17 外出ゼロで、ジムいらず！ 毎日5分で体が変わる おうちストレッチ



人とライセンスを、
ハジでつながりたい。



スピードプラン受付中

郡山自動車学校
Koriyamazidoshagakko

〒963-0725 福島県郡山市田村町金屋字マセロ53

☎ 024-944-0440

郡山産業機械講習所
Sangyo Kikai Kousyujyo

〒963-0725 福島県郡山市田村町金屋字孫右工門平28-1
(自動車学校すぐとなり)

☎ 024-942-7522

ひとり一人の希望にお応えする
無料送迎サービス！

送迎例

- 「自宅」⇒「郡山自動車学校」⇒「自宅」
- 「学校」⇒「郡山自動車学校」⇒「自宅」
- 「学校」⇒「郡山自動車学校」⇒「駅やアルバイト先」



個別
対応



世界のファッションを創る

TOWA GROUP



福島県本宮市本宮字館町2-1

代表取締役 佐藤 恵一

東和グループは、福島ファイヤーボンズのオフィシャルスーツサプライヤーです



目指せ
12万人!
BONDS
meter



06 / HOME
vs.岩手ビッグブルズ

GAME 1 11.1 SAT	
福島	74
岩手	56
17-10-16	23-20-11
13-30-22	21-40-7

GAME 2 11.2 SUN	
福島	90
岩手	61
28-10-12	18-20-22
23-30-17	21-40-10



福島ファイヤーボンズ
2025-26シーズン
ゲームレポート

2025-26シーズンが開幕して早1カ月が過ぎた。これまでチーム記録に並ぶ9連勝を含め、10勝1敗で東地区の首位を快走する福島ファイヤーボンズ。逆転劇から始まった第2節から第6節までの試合をレポートする。

チームへ変貌 勝ち切る



04 / HOME
vs.鹿児島レブナイズ

GAME 1 10.18 SAT	
福島	80
鹿児島	76
22-10-12	8-20-17
29-30-20	21-40-27

GAME 2 10.19 SUN	
福島	105
鹿児島	87
23-10-19	26-20-26
24-30-27	32-40-15

シーズン最初のアウェーゲームは記録づくめの逆転劇から始まった

開幕戦を1勝1敗で終えた福島ファイヤーボンズ。第2節は2024-25シーズン、西地区を制したライジングゼファー福岡と対戦。GAME1は最終の4クォーター、残り4分のところで福岡に5点リードされた展開から、ケニー・マニゴルト、ジャック・ナンジの連続得点で逆転勝利をおさめた。

そして圧巻だったのが翌日のGAME2だ。序盤から福岡が「昨日のお返し」と言わんばかりに試合を優位に進め、前半を終えたところで50-29と、21点のリードをつくる。しかし後半になると福島の猛攻が始まる。前半5得点と鳴りを潜めていた中野司が本領を発揮。3、4クォーターだけで3点シュート4本の成功を含める20得点の活躍で同点とし、延長戦までもつれ込んだ。勢いのなる福島は最後8点差をつけ連日の逆転勝利となった。

この試合では中野がキャリアハイとなる27得点、そして福島は最大26点差をひっくり返すという逆転劇を演じた。この記録は、18-19シーズンのアースフレンズ東京Zとファイティングイーグルス名古屋共に当時B2の対戦以来となる記録であり、福島でいえば24-25シーズンの富山戦で24点差をひっくり返した試合を超えるものとなる。

アウェー連戦となった第3節の青森ワッツとの対戦は、4クォーターに迫いつかれる場面があったものの、福岡戦での勢いの中野の活躍で3連勝をおさめた。この試合でも中野は29得点を挙げ、連続のキャリアハイ更新となった。

第2節から5連勝中の福島の次の対戦相手は、9月に行われたTOHOKUカップの5位決定戦で敗れている山形ワイヴァンズ。この試合では好調を続けていた中野がコンディション調整によりベンチ外となり、厳しい試合になるかのように思われたが、一抹の不安を払拭するかのよう選手たちは自分たちの役割、そして福島のバスケットを展開。ジュフ・伴馬の16得点をはじめ4選手が二桁得点をマークし快勝。GAME2は75得点とロースコアの試合となったが、危なげない試合内容で現時点での両チームの出来を感じさせた。

東地区の首位を快走する福島は、今シーズン、B2復帰を果たした岩手ビッグブルズと相まみえた。中野は今節もベンチ外となったが、代わりに開幕節のけがの影響で戦線を離脱していたワイリー・光希スカイが復帰した。岩手はこの試合を前に外国籍選手のオフENSEに対して対策を練ってきたが、福島は優位に試合を運んだ。一時、最

03 / AWAY

vs.青森ワッツ

10.15 WED	
青森	74
福島	81
22-10-19	15-20-24
24-30-20	13-40-18

05 / AWAY

vs.山形ワイヴァンズ

GAME 1 10.25 SAT	
山形	74
福島	90
21-10-25	16-20-15
21-30-25	16-40-25

GAME 2 10.26 SUN	
山形	67
福島	75
20-10-16	11-20-18
13-30-22	23-40-19
7-01-15	

02 / AWAY
vs.ライジングゼファー福岡

GAME 1 10.11 SAT	
福岡	72
福島	78
21-10-24	24-20-19
17-30-15	10-40-20

GAME 2 10.12 SUN	
福岡	80
福島	88
22-10-12	28-20-17
13-30-19	1-40-25
7-01-15	

**1戦必勝
選手たちの遂行力が
連勝の原動力**

3節ぶりに宝来屋ボンズアリーナに帰ってきた福島は、西地区の鹿児島レブナイズと対戦。対戦成績は通算で3勝3敗の五分だが昨シーズンだけでなら1勝3敗と負け越している。

そんな心配はよそに、試合は1クォーターから福島のパトリック・ガードナー、ナンジ、マニゴルトの外国籍選手が小気味よく得点を重ねていく。対する鹿児島は堅いディフェンスで対応。2クォーターは福島の攻撃を8点に抑えてみせる。後半は互角の展開となったが勢いの差が勝敗へとつながった。続くGAME2は序盤から互いに譲らない攻防をみせるが鹿児島が優位に立つ。しかし4クォーターに入ると、ディフェンスの足が止まった鹿児島に対し福島が猛攻を仕掛け、今シーズン初の100点ゲームで勝利した。この試合で30得点を挙げたナンジが福島のオフENSEを牽引した。

大18点差をつけられた岩手だったが意地をみせ6点差まで詰め寄ってきた。勢いを増す岩手だったが、この試合で今シーズン初スタメンの米山ジャバ偉生がそれを打ち破る働きを見せた。トータル12得点だったがディフェンスを置いていくドライブや体を張ったディフェンスでチームを勝利に導いた。GAME2も危なげない試合運びで連勝を9へと伸ばした。

これまでの試合を見ると、毎試合選手たちの役目が明確であり遂行力が高まっているのを感じる。シーズンが始まる前にライアン・マルシャンヘッドコーチも「役割と遂行の徹底」を口にしていてことを思い出す。役割と遂行の徹底。チーム内で浸透し始めてきたからこそ、いまの連勝があるのだろう。

しかし、シーズンはまだ始まったばかり。まだ伸び代しかないチームの成長が楽しみでならない。



トータル **25,498人**
(2025.11.12時点)

現在
1試合平均
4,250人

第6節	11.2 SUN	4716人
第4節	11.1 SAT	4007人
第4節	10.19 SUN	4483人
第4節	10.18 SAT	3629人
第1節	10.5 SUN	4108人
第1節	10.4 SAT	4558人

憧れの
バスケット選手と
同じ背番号!

小さい頃からロサンゼルス・クリッパーズのファンで、特にクリス・ポールが大好き。オフェンスの上手さや卓越したゲームコントロールは、同じポジションとして勉強になる部分が多いですね。真似しようにもNBAのレジェンドプレイヤーなので、ちょっと無理ですね(笑)。一緒にプレーしてみたい選手は同じクリッパーズのカワイ・レナードですね。もし機会があればやってみたい!

座右の銘は
「Keep Going」

どんな事でも「良かった、悪かった」というものは付きもの。でもそれを一つ一つ考えて立ち止まるのではなく、前進し続ける、やり続けることが大事だと思っています。立ち止まらなければ自分が目指すところに到達できと思っていますし、できるはず。自分の思いを強く持って、止まることなく進んでいきたいです。Keep Going!



好きなものは麺類!
嫌いなものは...

ラーメンが大好きです!他にもつけ麺やうどん、そば、パスタなんかも好きでよく食べています。自分で作る時もあるけど、ご飯の上にビーフやチキンを焼いたものをのせてサラダも一緒にとか。手の込んだものではなくベーシックなものですけど。苦手なものとか嫌いなものは魚です。サーモンは食べられますが焼き魚やお刺身はダメですね。日本に来て本格的なお寿司をいただく機会がありましたけど、リアルすぎて「No thank you」でした。カルフォルニア・ロールのような「アメリカン・スシ」ならOKですよ。

大久保友貴は
こんな選手!

相手から次にどんなプレーをするか読みにくく、自分のプレーにしっかりと裏付けを持っている選手。伸び代の多さを感じるのでシーズン中の成長がとても楽しみ!

福島ファイヤーボンズ
輪島射矢アシスタントコーチ

始めてすぐにバスケにハマった

始めたのは5歳の頃。暮らしていた子どもたちが参加できるリーグがあったので誘われたのがきっかけです。おもしろいプレーするようになりました。他にもフットボール、バレーボール、色々なスポーツをしていました。ちなみに野球はロサンゼルス・ドジャースのファン。今シーズンも地区優勝してうれしいです。

街にアジア系の小さい子で、父に「やってみたら」とろさにハマって本格的に野球やサッカー、アメリカなスポーツをしていました。ジャースのファン。今シーズンも地区優勝してうれしいです。

大久保友貴



好きな食べ物/
ラーメン、麺類
苦手な食べ物/
魚



173cm・66kg 利き手/ 右
バッシュサイズ/26.5cm

Data
2002年08月13生
アメリカ出身
出身校/ オーバリン大学

福島ファイヤーボンズ

プレーヤーズ図鑑

FUKUSHIMA FIREBONDS

Prayers
Encyclopedia
chapter

03

プレーも買い物も
無駄なく合理的に

バスケのプレーでも日頃の行動でも考えて無駄を省くほうです。プレーはいろんなシチュエーションを想定して自分の動きや仲間、相手の動きを考えて最適な準備をします。とにかくロスを無くしたい性格ですね。普段の買い物でも必要なものをメモに書き出して、買い忘れがないようにしています。余計なことはしたくない(笑)。でも遊びに行くときや洋服を買いに出かけるときは無計画にフラッと出かけるかな。

普段はリラックス。

長所なのか性格的なものなのかは置いておいて、普段から何が起きても平常心ですね。感情を大袈裟に出すことはなくて、悪い言い方をすれば「どっちでもいいかな」って。肩ひじ張らずという感じですね。ごくたまにですけど、考えすぎることがありますね。「あれをすればよかった、こっちの方が良かったんじゃないか」って考えてしまうことがあります。でも、本当にたまに!です。



でもたまに考えすぎることも...

#9 Shooting Guard KEITA SHINKAWA

背番号「9」の由来は NBAの名プレイヤーから

プロデビューしてずっと8番をつけていたんですが、心機一転という意味も込めて、大好きな元NBA選手のラシャード・ルイスがつけていた番号を選びました。バスケットを始めたばかりの頃、日本で公式戦があって、一人で50得点を決めた選手で「すげー！」って羨望の眼差しですよ（笑）。自分は50点も取れるような選手ではないですが、いいプレーをして勝利に貢献したいですね。



Data

1995年5月3日生
群馬県出身

出身校/
京北高等学校
(現・東洋大学京北高等学校)
早稲田大学

代表歴/
U16日本代表
U18日本代表
U22日本代表候補

一緒に
プレーしたい
選手は…

元福島あの選手！

中高の先輩の田渡凌さん（現しながわシティ バasketボールクラブ）ですね。帰り道も同じ方向でバスケットの話をして一緒に帰っていました。ずっと憧れの先輩で福島でまた一緒にプレーできるかなと思ったら、すれ違っちゃいました。こっちで家を探すときにどの辺が便利かって情報をもらいました。

福島ファイヤーボンズ

プレーヤーズ図鑑

FUKUSHIMA FIREBONDS

Prayers
Encyclopedia

chapter

04

新川 敬大

バスケットを始めたきっかけは 「身長が高いから」

じつはバスケットが好きじゃなかったというか嫌いなスポーツだったんです。でも姉がミニバスをやっていて、そこそこ名の知れた選手だったので、周りの人から「弟もやればいいのに」とプレッシャーがすごくて（笑）。それでもやらずにいたら、仲のいい一つ上の先輩に「一回でもいいからやってみなよ」と誘われたのがきっかけでした。身長も高かったこともあって、初めての試合で活躍しちゃって「こんなにもおもしろいスポーツがあるんだ」って。それからは本気で取り組みましたね。

3&Dに注目してほしい！

僕は3点シュートとディフェンスを強みにしている「3&D」プレイヤーです。3点シュートの成功率はまだ上がってきませんが、前が空けば思い切って打ってこうと思います。相手がアウトサイドのシュートを警戒してくれればドライブにもいけますし、パスも捌けるようになるので、積極的にプレーしたいですね。ディフェンスもハードワークをこなしてチームを盛り上げていきたいですね。

新川敬大は こんな選手！

とてもバランスがいい選手。
3点シュート、ドライブの判断もいいし
パスも上手い。
シーズンが進めば3点シュートの成功率も
もっともっと伸びていくと思います。

福島ファイヤーボンズ
輪島射矢アシスタントコーチ



187cm・87kg

利き手/ 左

バッシュサイズ/28cm

好きな食べ物/海鮮

苦手な食べ物/
甲殻類、イカ、タコ、貝

小さい頃は…
きれい好きだった

すごーくきれい好きだったみたいです。家の中でおもちゃで遊ぶというよりも掃除機を引っ張り出して、掃除していたようです。棚やテレビに溜まったホコリもハタキで落としたり拭いたり。とにかくゴミやホコリ、汚れを気にしていた子どもだと聞いています。大人になってからは、気になるところだけやるみたいな感じになっちゃいました。

小さい頃の
夢は…
もちろん！

夢…。バスケットを始めてから、ずっと「プロバスケットボール選手」って言い続けていました。小学校の卒業文集にも「将来はプロバスケットボール選手になる」と書きましたね。まだ実家の本棚にあると思いますよ（笑）。たまにバスケットをしていなかったらと聞かれますけど、逆にバスケットしかやってこなかったんで、していない自分が考えられません。



東邦銀行



「放課後がワクワク遊び場になる！」をスローガンに開設された「BONDSのあそびば」は、『スポコミュ』（以下スポコミュ）は、プロの指導ノウハウを生かし、子どもたちの運動の習慣付けや体力向上などを目指す取り組みです。

スポコミュは、福島ファイヤーボンズ運営する福島スポーツエンタテインメントが県内プロスポーツチーム初のコミュニティ拠点として設けたもの。幼児や小学生たちが、チームのユースコーチやさまざまなスポーツのエキスパートたちと楽しみながら体を動かすプログラムを提供します。

2025年8月からスタートしたスポコミュ対象となるのは年中児から小学4年生。運動の習慣付けに重要な幼少期に、**歩く・走る・跳ぶ**などの移動系動作、**立つ・回転する**などの平衡系動作、**押す・引く・投げる・つける**などの操作系動作の3つの要素から構成される、体の「36の基本動作」を遊びの中に取り入れているのが特徴です。

毎週火曜から木曜の週3日、1回につきおよそ60分。曜日ごとに「走る・飛ぶ・回る」「投げる、取る、蹴る」「打つ、振る、リズム」など、テーマの異なる「運動あそび」を楽しめます。

スポコミュのプレイヤーリーダー野拓希さんは、「子どもの運動神経の土台をつくるのは、『プレゴールデンエイジ』と言われる3〜9歳くらいの時期。特定のスポーツに絞らず、遊びを通してさまざまな体の動かし方を経験し、運動能力の基礎を育むことが大切とされています。スポコミュでは、飛んだり、跳ねたり、走ったり、遊びの中で体力と運動能力の向上を目指します」と説明してくれました。



初回無料体験実施中！ ぜひお気軽にご参加ください！

日程	月ごとの日程は特設ページをチェック！（随時更新中）	時間	年中～小1 15:05-15:50 小2～小4 16:00-16:50
場所	宝来屋ボンズアリーナ（小体育館） 〒963-8016 福島県郡山市豊田町 3-10	会費	月額参加費 3,000円 初期費用 1,000円 その他月額負担なし
お申込	右の二次元コードを読み込み、特設ページ内のフォームから必要事項を入力の上、お申込ください。 スポコミュ公式SNSではスケジュールや運動遊びの様子を発信中！！		

特設ページはこちら



体を動かす楽しさとスポーツの魅力に触れる BONDSのあそびば スポコミュ



ファンに寄り添い、共にチームを盛り上げる

福島ファイヤーボンズのチアリーダーズ「レイグリッターズ」。彼女たちのパフォーマンスは見るものを魅了し、アリーナのファンと共に選手たちを勇気づける。コート上の女神KANAKOとニューフェイスのKOTOAに、チームとしてファンへの思いを聞いた。



ホームゲームでは、いつも素晴らしいパフォーマンスを披露されていますね
KANAKO ありがとうございます。2024-25シーズンのホーム最終戦が宝来屋ボンズアリーナの柿落として、25・26シーズンから本格的にホームゲームが開催されていますが、音響や照明を走るレーザなどの演出により、エンターテインメント性が高まりました。レイグリッターズのパフォーマンスも引きをとり、ダンスはもちろん観客を盛り上げるためにがんばっています。

KOTOA 私たちもただパフォーマンスを披露するのではなく、来場して下さった皆さんと一緒に選手たちを応援することがやりがいになっています。

アリーナで舞い勝利へ導く女神たち
レイグリッターズの活動がスタートして何年目になりますか
KANAKO 福島ファイヤーボンズがBリーグに参戦するシーズンですから、ちょうど10シーズン目になります。活動当初は「福島ファイヤーボンズチアリーダーズ」というチーム名でしたが、2018シーズンから「レイグリッターズ」と名称を変更して活動しています。

KOTOA チーム名はファンの皆さんから募り決定したもので、「レイ」は「光線・光明・輝き」、「グリッター」は「きらめき、輝き」を意味しています。メンバー全員が誇りとチアスピリットを持ち、輝く大人の女性として憧れの存在となることを目指しています。

これから福島ファイヤーボンズの勝利の女神としてファンを元気づけるパフォーマンスに期待しています。今日はありがとうございました。
KANAKO・KOTOA ありがとうございます。皆さん、宝来屋ボンズアリーナで私たちと福島ファイヤーボンズを応援しましょう！
GO! GO! BONDS!

ファンやチームにとって「レイグリッターズ」はどんな存在でありたいですか
KANAKO お会いする皆さんは、一期一会だと考えています。今日、試合に来た人が次回も来てくださるとは限りません。そういう気持ちを持って、ファンの皆さんに寄り添っていきたくて思っています。お客様に「今日は試合を観に来て良かったな」と思ってもらえるような、雰囲気作りや応援を届けたいですね。



第62回 福島県高等学校バスケットボール選手権大会

兼 2025年度 第78回 全国高等学校バスケットボール選手権大会福島県予選会

男女代表決定戦レポート

〈取材日：11月1日・2日〉

連覇と雪辱 最終決戦 熱き冬の挑戦

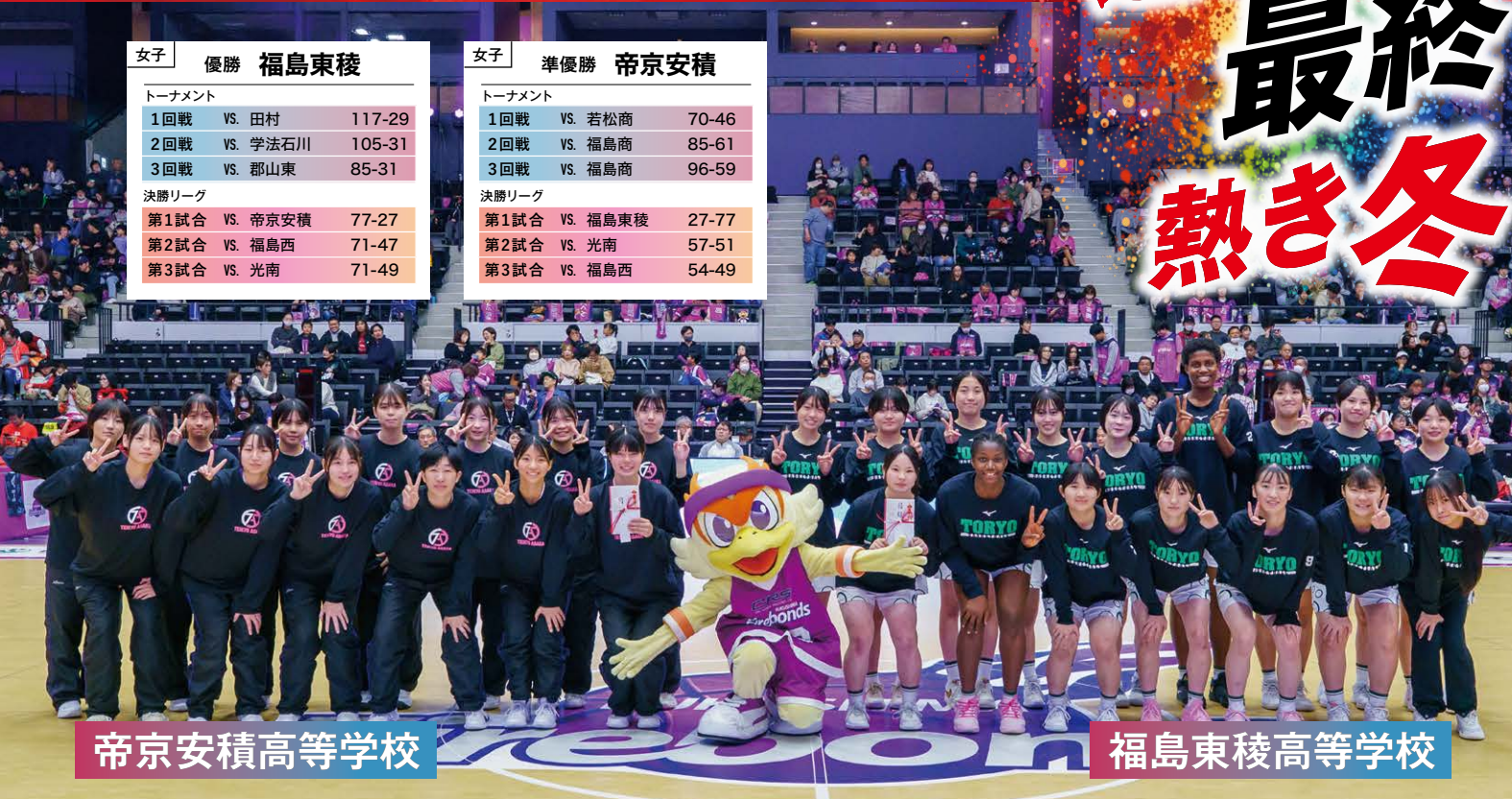
暗転するアリーナ、響き渡る音楽と共にMCのコールで入場する選手たち。

プロさながらの演出から始まった試合は、男子が福島東稜と福島商業、

そして女子は2つの出場枠をかけ福島東稜、光南、帝京安積、福島西が熱い戦いを見せた。

女子	優勝	福島東稜
トーナメント		
1回戦	VS. 田村	117-29
2回戦	VS. 学法石川	105-31
3回戦	VS. 郡山東	85-31
決勝リーグ		
第1試合	VS. 帝京安積	77-27
第2試合	VS. 福島西	71-47
第3試合	VS. 光南	71-49

女子	準優勝	帝京安積
トーナメント		
1回戦	VS. 若松商	70-46
2回戦	VS. 福島商	85-61
3回戦	VS. 福島商	96-59
決勝リーグ		
第1試合	VS. 福島東稜	27-77
第2試合	VS. 光南	57-51
第3試合	VS. 福島西	54-49



帝京安積高等学校

福島東稜高等学校

試合結果/男子		
福島東稜	63	50 福島商業
22-10-16		
18-20-14		
11-30-11		
12-40-9		
戦績		
1回戦	VS. 開志学園	122-82
2回戦	VS. 東日大昌平	175-39
3回戦	VS. 福島成蹊	129-75
準決勝	VS. 福島南	97-73



福島東稜高等学校

今夏の雪辱を果たした福島東稜が連覇 全国大会の切符を手にする

福島東稜と福島商業。
昨冬の前大会そして今夏のインターハイ県予選決勝と同じ顔合わせとなった男子決勝。福島東稜はエースの齋藤アリシ（3年）、合原琉那（同）を中心にライバル校を寄せつけない戦いぶりを見せた。対する福島商業は主将の郡司真也（3年）、矢島相（同）らインターハイ出場校として決勝まで勝ち上がってきた。

試合は開始直後から福島東稜の齋藤が自慢のオフENSEス力を発揮。1クオーターだけで3点シュート2本成功を含む13得点をマーク。福島商業も狗飼雅博、黒澤皇凱、矢島の3点シュートで喰らいつく。2クオーターに入り齋藤にディフェンスが集中すると、柚原崇人、合原が得点を重ねていく。反撃に転じたい福島商業は自分たちのミスやディフェンスを崩すことができずにリードを広げられてしまう。

ハーフタイム後の3クオーター。福島東稜がおよそ3分の間に11得点を挙げ相手を突き離しにかかる。このままリードが広がるかに思われた展開だったが福島商業が意地のディフェンスをみせ、これ以上の得点を



許さなかった。自分たちも脅威の追い上げで、このクオーターを同点で終わらせた。

最終の4クオーター。勢いづく福島商業は7点差まで追い上げ逆転の雰囲気漂わせる。流れを失いかけた福島東稜は合原が奮起。このクオーターで6得点を追加し相手の勢いを削いでいく。

結果として63-50で福島東稜が勝利し全国への切符を手にすることとなったが、福島商業も今夏の王者の底力を見せた試合だった。

試合後の記者会見で、福島東稜の山本陽コーチは「選手たちにとってインターハイ決勝で負けたことは本当に悔しかったと思います。個の能力が高かった前チームと比較され気持ち的にも大変だったはずですが、そこは全員で成長してチーム力が高まっていった。その結果が優勝につながったと感じています」と、選手たちを褒めた。主将の齋藤も「とにかく今大会は夏の雪辱を果たすことを目標にやってきました。全体練習も個人練習もハードに自分たちを追い込みながらやってきました。優勝そして連覇できたことが本当にうれしい。全国ではベスト8、それ以上を目標に戦ってきます」と、喜びと新たな目標を口にした。

福島東稜の連覇で終わった男子決勝。しかし県内の各校は、来夏に向けた挑戦が始まっている。このまま2強時代が続くのか、はたまた割つてはいる高校が出てくるのか。高校生の戦いはさらに熱をおびてくるにちがいない。

連覇の福島東稜と5年ぶりの帝京安積 共に全国1勝をめざす

例年であれば優勝校が全国大会に出場するが、女子は6月の東北高校選手権大会で福島東稜が優勝し、東北ブロック枠を獲得したため、今大会は3回戦まで勝ち上がった4校による総当たりで上位2校が全国大会への切符を手にすることができる。そのため10月28日にそれぞれが2試合ずつ消化。福島東稜2勝、帝京安積と光南が1勝1敗、そして福島西が2敗で当日を迎えた。

第一試合は勝利すれば全国への道が開ける帝京安積とわずかな希望を残す福島西の対戦。試合は1クオーターから白熱した展開を見る。福島西は主将の清野彩葉（3年）、山岸真由（2年）、羽賀ななみ（同）が積極的に得点を重ねる一方、帝京安積も佐藤唯月（3年）、古川伶音（2年）の活躍で17-17と同点。続く2クオーターも意地をぶつけ合いながら、福島西が1点リードして後半を迎える。



3クオーター、1点ビハインドの帝京安積は主将の野口あかりがシュートを決め逆転。そのまま勢いにのり点を重ねた。ディフェンスも集中力が増し、福島西を4点に封じ込めた。4クオーターは福島西が追いすがるとも3クオーターの点差を跳ね返せず、ここで終戦となった。勝利した帝京安積の一ノ瀬公子コーチは「後半みんな



よく走ってくれたおかげで勝利することができました。目標としていた全国大会出場を成し遂げられてよかった」と胸をなで下ろした。

続く第二試合は、福島東稜にとって5連覇がかかるとともに、今夏のインターハイ県予選決勝で敗れた光南との雪辱戦となった。序盤は両チームとも持ち味を活かせないまま得点が伸びず、ロースコアの展開となった。2クオーターになると福島東稜が本来の実力を発揮。主将のオサイ・フエイバ・チエノが183cmの長身を武器にゴール下で圧倒的な存在感を放つ。オサイの活躍もあり、このクオーターだけで18点差と試合を決定づけた。夏の女王、光南も反撃に転ずるが、その差はあまりに大きく、冬の全国大会初出場の夢は露と消えた。

勝利した福島東稜の星希望コーチは「夏の決勝で負けてちょうど150日。選手たちはこまめでよくがんばった。本当によかった」と頬を緩ませた。

二試合の結果、優勝は福島東稜、準優勝は帝京安積となり全国への切符を手にした。両校は初の1勝を目指し、新たな戦いに挑むことになる。

福島ファイヤーボンズ ゼネラルマネージャー

渡邊拓馬



バスケットを愛する、
すべての
若人たちへ
レジェンド
からの
メッセージ

2025-26シーズン、
福島ファイヤーボンズのゼネラルマネージャー
として帰ってきた渡邊拓馬。
彼の高校時代のことを振り返りながら、
バスケットに熱中する選手たちへ、
プロを目指す選手たちへの思いを聞いた。

「いつか福島に恩返しを」
ようやく実現した故郷への思い。

渡邊は、1996年の第27回全国高等学校バスケットボール選抜優勝大会（ウィンターカップ）で、福島工業高のエースとして活躍。県勢初となる決勝進出を果たした。結果的には、日本バスケット界のレジェンド田臥勇太（現宇都宮ブレックス）を擁する能代工高（秋田県）に敗れ準優勝、個人としては大会得点王に輝いた。

その渡邊が今シーズン、福島ファイヤーボンズのゼネラルマネージャーに就任した。現役を退いてから「福島で恩返しをしたい」という思いがようやく実現したことになる。

久しぶりに地元に戻った渡邊。高校生だった頃の高校バスケットの勢力図について聞いてみると、「当時の男子は母校の県工（福島

負けたくない」強い気持ちで
唯一無二のプレーヤーへと成長

中学、高校と全国の舞台を経験したスーパースターは「上手になりたい一心で朝から晩まで練習していました」と明かす。

渡邊には2人の姉がいる。共に名の知れた選手だったが、3つ上の姉は愛知県の名古屋短大付属高校（現在の桜花学園）で全国優勝を果たし、全日本ジュニアにも選ばれたなど国内トップ選手として活躍していた。

姉の活躍もあり、いつしか『その弟』として知られるようになった。『弟』ではなく『渡邊拓馬』として見てほしい。その思いで練習に明け暮れたのだ。有名な話として高校時代、通常の練習後に一人でシューティングしていたことが、のちに県工の伝統になったというものだ。「二人なのでボールを壁に当てて戻ってくるボールをシュートしたり、ディフェンスを頭でイメージしてドリブルを練習していました。

いま考えるとすごく非効率的な練習ですけど、当時はそうするしかなかった。でも本当に上手くなりましたから続けていましたね」と話す。

その成果は、高校2年次に福島県で開催された第50回国民体育大会（通称 福島国体）での準優勝、3年次のウィンターカップ準優勝につながった。さらに姉と同じく全日本ジュニアのメンバーに選出。アジアジュニア大会に出場し、日本の得点源としてアジア3位へと導く活躍に加え、個人としても得点王・大会ベスト5を獲得した。進学した拓殖大学では得点王、インカレ準優勝も経験。その後は当時、企業チームだったアルパルク東京や日立サンロッカーズ東京（現サンロッカーズ渋谷）、そして日本代表でプレーするなど、姉をも超えるプレーヤーとなった。

「恐れずに前に進む」
信念を貫いたレジェンド
からのエール

「上手になりたい」。プレーることなく努力を重ね日本を代表するプレーヤーになった渡邊から、現代の高校生はどのように映っているの

Profile

渡邊拓馬（わたなべ・たくま）

1978年10月7日生まれ、福島県福島市出身。福島工業高-拓殖大出。中学時代から全国大会や国際試合で日本代表として活躍。Bリーグ創設以前のJBL、NBDLなどでもプレー。2021-25シーズンまで京都ハンナリーズのGMを務め、今シーズンから福島ファイヤーボンズのGMを務める。

「僕の転機は高校3年のウィンターカップ決勝。誰もが高校時代に人生が変わるような試合が来るとは思わないはずですが、でもいくつかのわからないからこそ、準備や心構え、覚悟を持つてほしい。1日、1時間、11分、1秒、どうしても夢が叶うのかを考えながら、恐れずに前に進んでほしい」と答えた。

信念を貫き、世界の舞台に爪痕を残した渡邊からのメッセージは、若人たちの背中を押す、チャレンジする力になる。



ココロに体力を。
仲間と共に成長する学びと感謝の精神



リベルタサッカースクールは、郡山市をはじめ福島市やいわき市、会津若松市など県内多数の地域で活動が行われている。その中で公式戦に参加することを目的に結成されたのが「FCリベルタ」だ。

このチームは県内のスクール生たちで形成され、福島県のJFA U-12サッカーリーグに参戦している。メンバーは大会での上位進出や自らが成長する志を高く持ちながら、互いに刺激を受け努力を重ねている。

指導にあたる平栗尚幸さんは「クラブチームとはいえ、勝敗にこだわる気持ちを大切にしながらも、サッカーを楽しむ、自分で決めたことを最後までやり抜く力、仲間と助け合つ心、感謝の気持ちを育てたい」と話す。切磋琢磨し合う中でも、気持ちの成長も期待している。

「ココロに体力を。」を合言葉に掲げるFCリベルタ。ひたむきにボールを追う真剣な姿と、仲間と分かち合う達成感が子どもたちの成長の糧となる。

入会、活動に関する連絡先は

FCリベルタ福島
(リーフラス株式会社郡山事務所)
監督 平栗尚幸
n-hirakuri@leifras.co.jp
080-8372-6870



より速く、より高く！
技術を高め己の進化を肌で感じる



2019年から活動をスタートさせたハピネスA.C福島。もともとは埼玉県にある短距離に特化したクラブとして創設され、毎年、全国で入賞者を輩出するハピネスA.Cの姉妹クラブの位置づけだ。

代表の原田裕也さんは「当クラブでは、強度の高い走り込みなどせず、速く走る、自分の体をコントロールするという技術を高めることに重きを置きます。ハピネスA.C福島は練習を行う場を提供することが目的です。メンバーは小学生から高校生まで制限はありません」と話す。短期的な成長というより、長期的な成長を見据えている。

毎年、千葉県や北海道での合宿、埼玉県のハピネスA.Cとの合同練習、猪苗代湖の砂場で練習など、年間を通して県外で練習し、刺激を受けてくるといふ。「今後もハピネスA.Cとの交流を継続し、速く走る技術を追求していく活動をしていきたいと思っています」と原田さん。

楽しみながら己の進化を計る。ハピネスA.C福島は陸上の醍醐味を肌で感じるのできるクラブだ。

入会、活動に関する連絡先は

ハピネスA.C福島事務局
代表 原田裕也
haragiwa29@gmail.com



外出ゼロで、ジムいらず！

毎日5分で体が変わる おうちストレッチ

「首・肩・腰が痛い」「最近運動不足」「ジムに通う時間がない」「ランニングやウォーキングも続かない」
—そんな方にこそおすすめしたいのが、おうちでできる5分の簡単エクササイズ。
テレビを見ながら、疲れた日は寝転がったままでもOK。まずはゆる〜く始めてみましょう。



今回の
テーマ

「肩こり」

壁を使って肩甲骨と大胸筋を動かす

まずは自分の体を チェック!!

直立した状態で、
肩甲骨周辺にある筋肉の
柔軟性をチェック!

Check
1

片腕もしくは両腕が
60度から垂直に上があれば
肩甲骨の「柔軟性」は○

Check
2

腕が水平または
45度未満しか
上がらない場合は
肩甲骨の「柔軟性」は×

首の前側の筋肉や鎖骨までが気持ちよく伸ばされているのを感じながら、ストレッチを行うのがポイントです。
また筋肉の緊張と弛緩は、ギャップがあったほうが強く作用します。

教えてくれるのは…

福島ファイヤーボンズ メディカルトレーナー
澤田 隆希 さん

Point

壁をうまく使い、
固まっている肩甲骨を
動かそう

立ち位置を動かさず
上半身をゆっくりと前傾します。
この時、肩甲骨が内転するの
を感じながら10秒ほど姿勢をキープ。
これを3〜5回ほど繰り返す。

合わせてやろう!

壁を押すように側屈

両手で壁を押し込むように、体側を伸ばします。

ゆっくりと伸びるの
を感じながら、
この状態で10秒ほど
キープ。

反対も同様
に行ないます。

イスに座って首のストレッチ

イスに座った状態で、頭に手を添え
首を横に倒します。

この状態で10秒ほどキープ。
反対も同様に行ないます。

Point

体ごと倒れないように
手のひらを上に向けて
お尻の下に
入れよう

次回のテーマは
「胸椎」です

Pick up Athlete

ピックアップ
アスリート

福島県内で活躍する、多くのアスリートたちが日々、鍛錬を重ねています。
このコーナーでは、これから全国そして世界の舞台へ羽ばたく学生アスリートたちをPICKUP。
今回は、高校女子相撲の日本一をめざす渡部希暖子さんをご紹介します。

File. 3

渡部 希暖子

日本大学東北高等学校

日本一の夢をかなえ、
支えてくれたみんなに恩返しを!

相撲の町で育った少女が
名門の扉を叩く

「福島県内の高校相撲部のなかで唯一の
女子部員とお聞きしました
渡部★はい。県内では私一人です。
相撲を始めたのはいつですか?」

渡部★出身が会津坂下町ですが、地元の
神社のお祭りで相撲大会があったり、町内の
小学校に土俵があって、むかしから相撲が
盛んな町なんです。私も小学校1年から
相撲大会に参加したり、男の子たちと相撲を
取っていました。きっかけは「といわれると
…まわりの人や同級生がやっていたから」
—日大東北高を選んだ理由は?

渡部★相撲部の強豪校というのはもちろん
ですが、ここの「北校相撲クラブ」という
小中学生を対象とした相撲クラブの道場
になっていました。私も小さい頃から毎週
かよって当部の市原(孝行)監督に稽古を
つけてもらっていたので、やるならここしか
ないと。親元を離れる不安はありましたが、
稽古に集中できる環境が整っているの
で、毎日充実しています。

—市原監督の指導は厳しいですか
渡部★的確な指導をしてくださるので
厳しいとは思っていません。中学までは、
小柄な私でも立ち合いの速さや力を使った
押し相撲ができましたが、それでは高校では
勝てないので、相手に組まれないような



不断の努力でこの
「心・技・体」を磨き上げる

—渡部さんの考える相撲のおもしろさや
魅力はどこなところですか
渡部★おもしろさ…勝負が一瞬で決まる
ところですね。勝敗を分ける一瞬のために
毎日厳しいトレーニングを積んで体を鍛え
技を磨く。そして心も鍛錬する。その一瞬に
魅力を感じます。

—いわゆる「心・技・体」ですね
渡部★「心」は精神力や礼節、「技」は技や
駆け引き、「体」は肉体的な強さやバランス
どのスポーツにも当てはまるかもしれない
が、相撲は「心・技・体」が充実しなければ
強くなりません。でも大会前の減量中に
甘いものを食べてしまうのは、まだ心が弱い
証拠かも(笑)。

—相撲を続けているなかで、自分が成長
したなと感じることはありますか
渡部★積極的に物事に関わられるようになった
ことです。小さい頃は親の後ろに隠れて
しまうような子どもでしたが、相撲を始めて
からはどんどん積極的に行動するように



動きた、大相撲の若隆景関(福島市出身)が
得意とする「出し投げ」など、私の体格や長所
を活かす指導してもらっています。攻めの
レパートリーも増えて自信になっています。

渡部選手について聞きました!

日本大学東北高等学校
相撲部顧問 市原 孝行 先生

彼女は素直で真面目。基礎の大切さを
しっかり理解して真面目に取り組んでいます。
実力は全国上位レベルだと思います。
あとお内に秘めた負けん気の強さを土俵で
発揮できれば、日本一も夢ではないと思
います。

—心・技・体を感じますね。高校相撲で成し
遂げたい目標を教えてください。
渡部★中学2年の時に全国相撲大会で3位
になったのが自分のキャリアハイ。この成績
を超えるためには日本一しかないと思っ
ているので、必ず成し遂げたいと思っています!
—小柄な渡部さんが、日本一という大きな
夢を果たすことを期待しています! 今日
はありがとうございました。
渡部★必ず日本一になります。ありがと
うございました。

Housing

Building

人・住まいに思いやり
王子建設株式会社
〒963-8026 郡山市並木五丁目5番地38
TEL 024-933-4153



らあめん kitchen けんけん

TEL 024-954-4489
郡山市安積町長久保3丁目2-13
☎ 11:00~15:00
☎ 17:30~20:00 ※急遽変更になる場合がございます
📅 木曜日 📍 あり



おにぎり たけや

TEL 050-5872-3129
郡山市堂前町18-3
☎ 7:00~19:00
※商品が無くなり次第、早めに閉店する可能性があります
📅 月曜日 📍 あり 座席 なし



Pâtisserie L'ECRIN
パティスリーエクリン

TEL 024-954-7588
郡山市小原田3丁目16-3
☎ 10:30~18:30
📅 日曜日 📍 3台



むっも亭

TEL 024-923-9437
郡山市朝日3丁目6-3
☎ ランチタイム/11:30~14:30
☎ ディナータイム/17:00~22:00 (LO.21:00)
📅 月曜日※祝日の場合翌日 📍 20台 席数 100席

有限会社山本農機店

〒962-0727
福島県須賀川市小作田梨子木内 55

TEL 0248-79-3151 FAX 0248-79-3290



BLUE THREE BURGER

TEL:024-941-1210



広い園庭でのびのび育つ お寺の幼稚園

たから幼稚園 郡山市堂前町 1-7
☎ 024-922-1973



すずきレディースクリニック

産科(分娩対応) 婦人科
無痛分娩も対応しております

郡山市八山田5-23(郡山北工業高校東側)
TEL 024-954-3200
https://suzuki-ladies-clinic.jp/

	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
午後 15:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●

※受付時間は午前8:30~11:45まで、午後は14:30~17:45まで



ライフスタイルに
合わせて通える
CLUB PILATES

選手も
ピラティス
やってます

【月曜日～日曜日まで毎日営業!】
営業時間は平日7:00~21:00 休日7:00~18:00
までなのでライフスタイルに合わせて通えます!
姿勢改善、腰痛・肩こり改善、引き締めなど、
ピラティスには嬉しい効果がたくさん♪

福島ファイヤーボンズ、ピラティススタジオ始めました!

グループレッスン月会費

EFT4 MEMBERSHIP	EFT8 MEMBERSHIP	UNLIMITED MEMBERSHIP
月4回プラン	月8回プラン	通い放題プラン
10,890円 (税込)	14,190円 (税込)	17,490円 (税込)

大好評! 無料体験クラスのお申込みは公式LINEから



CLUB PILATES
郡山店

☎ 050-1722-8723

営業時間 月曜～金曜 07:00-21:00
土曜～日曜 07:00-18:00

クラブピラティス郡山店

〒963-8861
福島県郡山市鶴見坦2丁目15-16



郡山店
公式LINEの
追加は
こちら♪

旧豊田浄水場貯水池
はやま通り
ミニストップ
郡山麓山郵便局
至郡山駅→
文化通り
Joyfull 福島
ファミマ 跡地



BONDS FUKUSHIMaMagazine

Vol.3 予告

特集

第78回全国高等学校バスケットボール選手権大会 福島県予選会 男女決勝レポート



11月1、2日に開催される
全国高等学校バスケットボール選手権大会
福島県予選会 男女決勝の様をお伝えします。

※予告の内容は変更になる場合があります。

編集後記

福島ファイヤーボンズの開幕戦はすごかった。2日間とも4000人を超える入場者で会場は熱気ムンムン！これまでとはまったく異なる空間でした。

ボンズ・フクシマガジンVol.2は、バスケット関連の記事を中心に、福島デンソーエアリービーズ、11月15日に開幕する東京2025デフリンピック デフバスケットボール男子日本代表の越前由喜さんインタビューも掲載しています。どんな活躍を見せてくれるのか楽しみです！(和)

発行人	西田 創
編集・製作	ボンズ・フクシマガジン製作委員会
ライター	和田 マナブ / 佐久間 尚子
デザイン	Panda design / CIRCREW
フォトグラファー	大槻 健二 / gaku kazuta
発行	福島スポーツエンタテインメント株式会社 ボンズ・フクシマガジン編集部 〒963-8834 郡山市図景1丁目6-5 図景ACビル4・5階
印刷	株式会社 日進堂印刷所



この印刷物は、復興支援の一環として、福島県の印刷会社に製造を依頼し発行したものです。

ふくしま手帳2026

映える！クリア
フォトフレーム付き♪

福島県の便利な情報やおもしろ雑学がギッシリのご当地手帳です。

絶景写真
2026年はウマ年！
馬特集
ガードパイプアート
ふくしま手帳
表紙はリバーシブル！
好評販売中！

定価1,650円(税込)
[B6判・168P]

主な取扱店 福島県内の主要な書店、コンビニなど
お問い合わせ (株)日進堂印刷所 ☎024-594-2211(代)

※本誌掲載の写真や図版、記事などの無断掲載、転載を禁じます。

総合葬祭あおき 創業 130 周年記念企画
家族葬邸宅デュエ郡山昭和&ご安置レジデンス郡山昭和オープン記念企画

田村淳氏講演会

『母ちゃんのフラフープ』

開催日 11月24日(月) 13:30~
会場 あおき郡山斎苑

あおき
TEL 024-962-0311
〒963-0201 郡山市大槻町仙海東 6-5

内職市場

内職市場 郡山店 内職さん 随時募集中!

各種手作業の請負/各種梱包作業の請負/流通業務全般

TEL.024-953-8985

やクルトマン

90th since 1935 Yakult

郡山ヤクルト販売株式会社

〔商品に関するお問い合わせ〕 ☎0120-289-602
受付時間 8:30~17:15 (土日・祝日除く)

伝説のすた井屋

郡山安積町荒井字外川原21-1
☎11:00~22:00

郡山安積店

☎TEL 024-983-8503

☎11:00~22:00

☎年中無休 ☎あり

従業員募集中

トラック・バスのヒト

福島日野自動車

ゆーびり温泉

須賀川市滑川字関ノ上22-2
☎6:00~23:00 (最終入館22:00)
レストラン/11:00~22:00 (L.O.21:00)

☎年中無休 ☎あり

株式会社フォースネット

＜本社＞
福島県郡山市台新2丁目29-17
TEL 024-951-3107 FAX 024-951-3108
当社は福島ファイヤーボンズを応援しています！

Firebonds

広告募集中!

お問い合わせ:sales@firebonds.net