

# 「ゆるスポーツ」で切り拓く宇都宮の未来

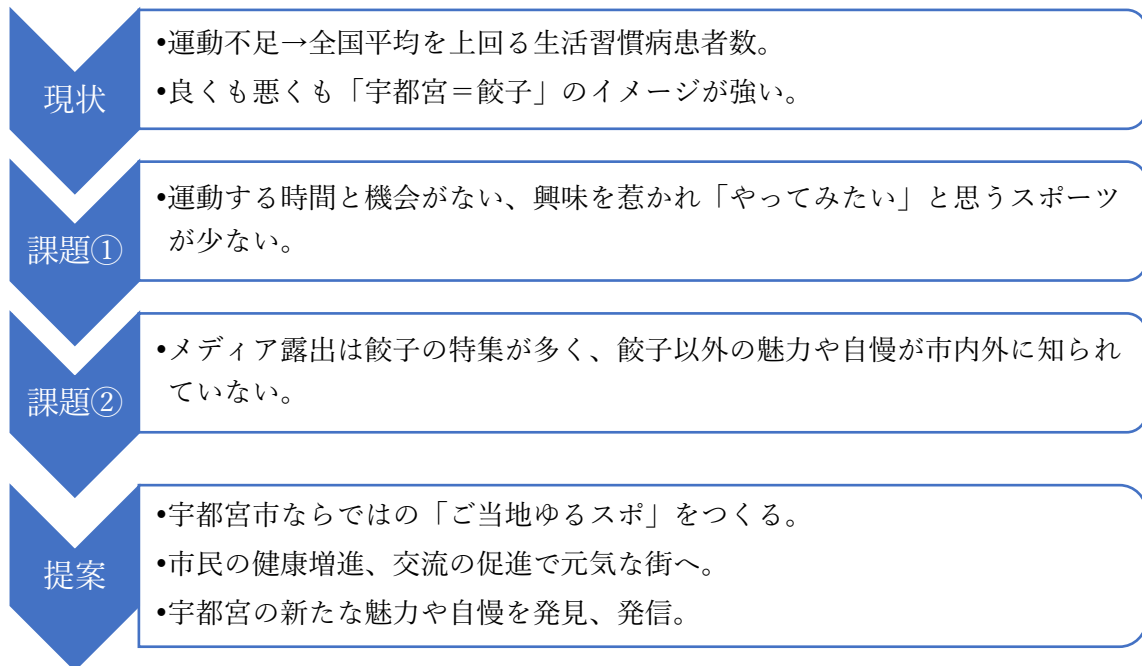
宇都宮大学 行政学研究室 スポーツチーム

川口直樹 小島隼平 高橋絵重二

## ○ 提案の要旨 (Abstract)

我々スポーツチームでは「ゆるスポーツ」、その中でも「地域の知られざる魅力」と「スポーツ」を掛け合わせて作る「ご当地ゆるスポ」に着目した。現在の宇都宮には年代に関わらず楽しめることに主眼を置いた「ニュースポーツ」があるが、ゆるスポーツは存在しない。ゆるスポーツ、とりわけご当地ゆるスポは健康増進に寄与することはもちろん、地域の隠れた魅力を市内外にPRする有効なツールになり得る。本提案では、市民の健康増進とともに宇都宮の新たな魅力を発信することを目的として宇都宮ならではのご当地ゆるスポを提案する。

表1 要旨の概要



## 1. 提案の背景・目的

インターネットやSNSが普及した現在の日本では、余暇の選択肢が豊富になっている。インドアでの活動を楽しむ人が増える一方、外で体を動かす機会を十分に持っている人たちが減少しつつある。日本国民の3人に1人が運動不足というデータもある<sup>1</sup>。運動不足が慢性化すると身体的及び精神的支障をきたし、生活習慣病を罹患するリスクが高まる。元気な街を作るには、まず人々が元気である必要がある。

また、現在の宇都宮は餃子に頼りすぎであると感じている。もちろん、餃子が宇都宮の一大ブランドとして全国的に定着しているのは喜ばしいことであり、毎年静岡県浜松との間で購入額第1位を巡る戦いが盛り上がりを見せるのも、宇都宮のPRとして大きな役割を果たしていることは間違いない。ただ、餃子が全国的に有名になって久しい今、さらに宇都宮を全国にPRしていくには餃子以外の自慢を売り出していく必要があると思う。

よって本提案では、元気な街づくりの前提となる市民の健康増進、そして宇都宮の新たな魅力を発信することを目的として、宇都宮ならではの「ご当地ゆるスポ」を作成する。

## 2. 提案の目標・SDGs との関連

本提案では、ゆるスポーツの理念に則り、誰もが平等に楽しめるスポーツをすることで、参加するすべての人の健康づくりを促進し、チーム一体となってスポーツに取り組むことで、共通の目標に向かって努力する楽しさを提供することができる。よって本提案は「3 すべての人に健康と福祉を」、「10 人や国の不平等をなくそう」、「17 パートナリーシップで目標を達成しよう」の3つのSDGs目標に寄与できると考えている。

## 3. 現状分析

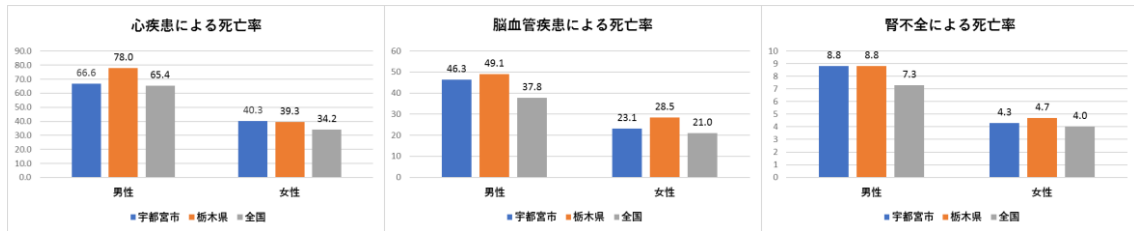
### (1) 宇都宮市の生活習慣病の現状

表1 平成27年度男女別の死因状況

男性 (2,225人)		死因順位	女性 (2,125人)	
死亡数	死因		死因	死亡数
726	悪性新生物	1位	悪性新生物	474
319	心疾患	2位	心疾患	385
230	脳血管疾患	3位	老衰	238
201	肺炎	4位	脳血管疾患	231
73	老衰	5位	肺炎	185
56	事故	6位	事故	47
53	自殺	7位	腎不全	41
49	腎不全	8位	自殺	29
35	慢性閉塞性肺疾患	9位	アルツハイマー病	26
35	肝疾患	10位	大動脈瘤及び解離	26

(保健事業計画 平成27年人口動態統計より作成)

表2 平成27年度男女別生活習慣病による死亡率



(保健事業計画 平成27年人口動態統計より作成)

表の通り心疾患、脳血管疾患と腎不全での死亡者数が全国平均を上回っている。これらはすべて「生活習慣病」と呼ばれる病気である。以前は「成人病」と呼ばれていたが、現在は若年層も多く罹患することから生活習慣病と呼ばれるようになった。生活習慣病に罹患する原因は様々だが、運動不足もその一つである。生活習慣病患者、またそれで亡くなる人が多いということは、運動不足に陥っている人が多い証拠であると言えるだろう。

## (2) ゆるスポーツとは何か

世界ゆるスポーツ協会公式ウェブサイトを参照すると、ゆるスポーツは、

「年齢・性別・運動神経に関わらず、だれもが楽しめる新スポーツ」

「超高齢社会でスポーツ弱者が多い日本だからこそ生み出せるみんなのスポーツ」

「勝ったらうれしい、負けても楽しい。多様な楽しみ方が用意されているスポーツ」

「足が遅くてもいい。背が低くてもいい。障がいがあっても大丈夫」

というような特徴を持つスポーツであると紹介されている<sup>2</sup>。「誰もが参加でき、楽しめる」ことにプライオリティが置かれている。

## (3) ゆるスポーツの種類

現在、日本には35のゆるスポーツが存在し、8つのグループに分類されている。そのうち4つのグループを抜粋して紹介する<sup>3</sup>。

表3 ゆるスポーツの種類

ゆるスポヘルスケア	超高齢社会、それに伴う医療費増など、日本が抱える健康問題に関する課題の解決を目指すゆるスポーツ。
ゆるスポ研修	ゆるスポーツを通じた「体験型チームワーク研修」で仕事を遂行する上でのポイントを「楽しく」体感・体得し、実際の仕事に役立てる。日頃のストレス発散、リフレッシュにも効果的。
ご当地ゆるスポ	まだ誰にも知られていない魅力や、地元で当たり前すぎて注目されてこなかったものなど、地域の特色、文化を掘り起こし、ご当地ならではのゆるスポーツを作り上げる。地域のみなさんが楽しく体を動かせる。町おこしとして地元が盛り上がっていく。伝統的な

	魅力を、エリアを飛び越えて発信していくことを目指す。
ゆるスポ YOUTH	大学、学部、学年といった学生のような様々な差異を楽しみに変え、新しい自分、新しい友達を見つけるためのゆるスポーツ。

今回スポーツチームが取り上げる「ご当地ゆるスポ」を含め、ゆるスポーツはただスポーツに興じるだけのものではない。現代日本の抱える社会問題の解決、仕事を円滑に進めるためのツール、地域創生の一つの手段、学生の交流促進など、様々な社会的意義を持っている。

#### (4) 宇都宮のニュースポーツ

朝の情報番組でも取り上げられるなど、徐々に盛り上がりを見せつつあるゆるスポーツであるが、現状、宇都宮にはゆるスポーツが存在しない。しかし、宇都宮は「ニュースポーツ」を推進している。宇都宮が推進している主なニュースポーツを以下に挙げる。

表4 主なニュースポーツ

スポーツ名	遊び方
ユニホック	ホッケーの体育館版。スティックやボールはプラスチック。
ドンパー棒	「ドン・ドン・パッ！」のリズムで隣人と棒を持ち替える。
インディアカ	羽根付きシャトルを使ったバレーボールのようなスポーツ。
ニチレクボール	黄色の目標球に向かって赤青のボールを投げ、得点を競う。
ピロポロ	ユニホックに似たスポーツ。スティックとボールはスポンジ。

その他にわなげ、ソフトバレーボール、グラウンドゴルフや長縄跳びなどがニュースポーツに指定されている。一部ニュースポーツは市役所スポーツ振興課で貸し出しを行っているほか、市内にある施設「冒険活動センター」でも楽しむことができる。平成30年度は市役所スポーツ振興課として件数にして55件、用具94点の貸し出しがあったと記録されている。貸し出し件数は徐々に伸びているということであるが、まだまだ浸透はしていないのではないか。ニュースポーツの浸透度を図るため、我々スポーツチームでは、宇都宮大学コミュニティデザイン学科の学生53人を対象にアンケートを行った。

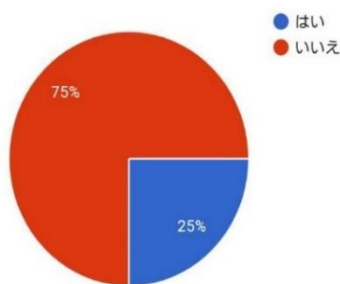


図1 「あなたはニュースポーツをご存知ですか？」の結果

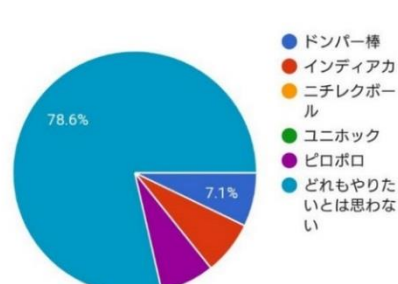


図2 「やってみしたいニュースポーツは何ですか？」の結果

上記の結果より、ニューススポーツを知っている人、やってみたいニューススポーツがある人はともに2割強という割合に留まった。1学科という狭いコミュニティの中でのアンケートではあるが、ニューススポーツの現状を表していると言えるのではないか。

#### (5) 宇都宮ならではのゆるスポーツを作る意義

ニューススポーツとゆるスポーツには共通点がある。それは「誰もが楽しめるスポーツ」という点である。それであれば、わざわざゆるスポーツを作らなくても、既存のニューススポーツを推進・発展させていけば良いのではという声もあるだろう。しかし、我々スポーツチームがゆるスポーツにこだわるのは、ゆるスポーツならではの2つの特徴が、市民のスポーツへの関心を惹く上で重要だと考えるからである。それは「映えを意識したポップな世界観」と「キャッチーなネーミング」である。特に、そもそも運動が好きではないから運動していないという人を巻き込む上でこの要素は欠かせない。自然と興味が湧く、思わずやってみたいと思う世界観とネーミングを持つスポーツがあっても良いのではないだろうか。

#### (6) 宇都宮の意外な日本一とその歴史

宇都宮といえば餃子が有名といった声をよく聞く。そして「宇都宮＝餃子」のブランドを武器に発展を遂げてきた。しかし、「餃子以外に何かあるのか」と問われると答えに窮してしまう市民も少なくないのではないだろうか。もちろん今でも餃子人気は根強い。市内の餃子店は、特に週末は大繁盛である。しかし、餃子が有名になってしばらく経つ。都道府県魅力度ランキングでも長らく低迷している現状を打破し、宇都宮のブランドを上げていくには、餃子以外の新たな魅力や自慢を発信していく必要があり、本提案をその第一歩としたい。そこで、まだあまり知られていない宇都宮の自慢を探してみた。

その結果見つけたのが、世界的にも大人気な日本食「寿司」である。実は宇都宮は、寿司(外食)の消費額が日本トップクラスなのである。実際、市内の餃子店と寿司屋の数を比較すると、餃子店約80軒に対し、寿司屋は121軒というデータがある(2015年現在)<sup>4</sup>。宇都宮は日本屈指の餃子タウンであると同時に、日本有数の寿司タウンといえよう。総務省統計局の家計調査を参照すると、以下のような結果が示されている。

表5 寿司(外食)における都道府県庁所在市及び政令指定都市消費額ランキング

平成28年(2016年)～平成30年(2018年)	第4位 宇都宮市(19,960円)
平成27年(2015年)～平成29年(2017年)	第4位 宇都宮市(19,663円)
平成26年(2014年)～平成28年(2016年)	第1位 宇都宮市(21,369円)
平成25年(2013年)～平成27年(2015年)	第1位 宇都宮市(20,870円)
平成24年(2012年)～平成26年(2014年)	第1位 宇都宮市(20,501円)
平成23年(2011年)～平成25年(2013年)	第2位 宇都宮市(18,164円)

総務省統計局 家計調査(二人以上の世帯) 品目別都道府県庁所在市及び政令指定都市ランキングより

直近2回の調査では金沢市、岐阜市、福井市の後塵を拝し4位に甘んじているものの、平成24年(2012年)～平成26年(2014年)の調査で岐阜市から首位の座を奪取して以降、3回の調査に渡り日本一に輝いた実績がある。宇都宮市民の寿司愛が垣間見えるデータである。

また、宇都宮と寿司の歴史は古い。現在国内に152店舗、海外10の国と地域に176店舗(いずれも2018年10月31日現在)を展開し、回転寿司初となる東証二部上場を果たしている大手回転寿司チェーン「元気寿司」の第1号店は宇都宮で、本社も宇都宮にある。元気寿司という名前で営業を始めたのは1990年であるが、日本最初の回転寿司といわれる「元禄寿司(昭和33年に大阪府東大阪市に創業)」のフランチャイズに加盟し、1968年12月には元気寿司の前身に当たる「元禄寿司東武店」が宇都宮にオープンしていた<sup>5</sup>。これが関東初の回転寿司といわれており、全国的にもかなり早い段階から、宇都宮には回転寿司が進出していたことがわかる。宇都宮市民が寿司を愛する理由には、海なし県ならではの「海への憧れ」があるのだろう。「なぜ海なし県なのに寿司が好きなのか」ではなく、「海なし県だからこそ寿司が好き」なのである。

#### (7) 「餃子のまち」発展の歴史に見る寿司の可能性

餃子は戦時中、市内に駐屯していた第14師団が中国に出兵し、帰郷後に現地で食べられていたのを広めたことが発祥とされている。長い歴史を持っていることは間違いないが、宇都宮で餃子が有名になるのは1990年代に入ってからである。町おこしになるものを探していた市の職員が、宇都宮市の餃子の購入額が日本一であることを知り、餃子で町おこしをしようと思いついた。そこから市内の餃子マップを作るなどの活動が盛んになり今に至る<sup>6</sup>。年によって波はあるが、「消費額(購入額)」日本一のものを町おこしに活かすという点では、餃子のケースと今回の提案に共通点を見出すことができる。

餃子も最初から宇都宮の自慢として知られていたわけではない。餃子で町おこしをしようと思いついた人がいて、地道な活動を続けたことによってここまで「宇都宮＝餃子」というイメージが定着した。データが示す宇都宮市民の寿司愛やその歴史を考慮すれば、寿司は餃子のように宇都宮の自慢になり得る。

#### (8) アルティメットを使う意義

今回スポーツチームが提案するご当地ゆるスポは「地域の知られざる自慢」と「スポーツ」を組み合わせる。ここまでの現状分析で「寿司」を宇都宮の自慢として発信していく旨を述べてきた。あとはどのスポーツを組み合わせるかということである。今回スポーツチームでは「アルティメット(ultimate)」を用いる。このスポーツは、他の球技にはないディスクの飛行特性を操る技術や走力、持久力を必要とすることから「究極(ultimate)」の名が付けられた。ディスクの特性を利用した「華麗なパスワーク」、風によって浮いているデ

ディスクを飛びつきながら掴む「ダイビングキャッチ」、コートの手前で届く「ロングスロー」などのダイナミックなプレーが魅力である<sup>7</sup>。

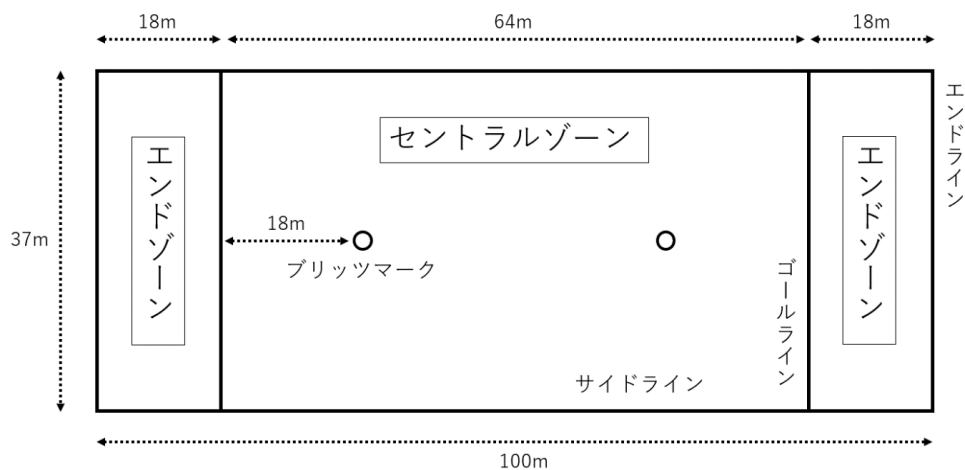
アルティメットは、フライングディスクを使用した1チーム7人制のチームスポーツである。プレイングフィールド内でディスクをパスによって運び、プレイングフィールドの端に設けられたエンドゾーンと呼ばれるエリア内でディスクをキャッチすると得点(1点)となる。パスをする方向に制限はないが、ディスクを持っている選手はその位置から移動することはできない。パスが繋がらない場合やディスクが地面に落ちた場合は、攻守交替となる。通常は15点先取の得点制で勝敗を決定し、約100分で試合が終了する。選手同士の身体接触は禁じられているため、男女混合形式での試合も実施可能である。いかなる選手も意図的にルールを破ることはないという前提でセルフジャッジ(自己審判)制を採用しており、プレー中の行動指針であるスピリット・オブ・ザ・ゲームの精神は、試合中に審判としての役割も担っている選手が、勝利を追求する情熱と自身のプレーを客観的に判断する冷静さを両立するための方法を示すものである。

アルティメットに目をつけた理由は4つある。第一に生涯スポーツであること。第二に、第一に関わることではあるが、身体接触がなく安全であること。第三に宇都宮大学にフライングディスク部があり、協力が見込めること。第四に、アルティメットは一見ラグビーのディスク版のようなイメージがあること。今年、オリンピック・サッカーワールドカップと並ぶ世界3大スポーツイベントの1つであるラグビーワールドカップが日本で開催され、日本中が大いに盛り上がった。このラグビー人気にあやかり、今回の提案ではアルティメットを採用した。

#### 4. 施策事業の提案

以上より、スポーツチームでは宇都宮ならではのご当地ゆるスポを提案する。その素材となるのが、宇都宮が購入額日本一(年によって若干の変動あり)の「寿司」と「アルティメット」であり、その名は「すしティメット」である。

まずは通常のアルティメットの主要ルールを説明する<sup>8</sup>。以下がコート図である。



アルティメットは、フライングディスクを使用した 1 チーム 7 人制のチームスポーツである。プレイングフィールド内でディスクをパスによって運び、プレイングフィールドの端に設けられたエンドゾーンと呼ばれるエリア内でディスクをキャッチすると得点 (1 点) となる。パスをする方向に制限はないが、ディスクを持っている選手はその位置から移動することはできない。パスがつかない場合やディスクが地面に落ちた場合は、攻守交替となる。通常は 15 点先取の得点制で勝敗を決定し、約 100 分で試合が終了する。選手同士の身体接触は禁じられているため、男女混合形式での試合も実施可能である。いかなる選手も意図的にルールを破ることはないという前提でセルフジャッジ (自己審判) 制を採用しており、プレー中の行動指針であるスピリット・オブ・ザ・ゲームの精神は、試合中に審判としての役割も担っている選手が、勝利を追求する情熱と自身のプレーを客観的に判断する冷静さを両立するための方法を示すものである

- 前半及び後半は、プル (スローオフ) によって開始される。: 試合の開始時 (後半の開始時) や得点の後にプレーを開始するために投げられる、一方のチームからもう一方のチームへのスローのこと。
- 各チームは、得点後から次のプル (スローオフ) の準備完了の合図までの間、人数制限なしで選手を交代することができる。
- 試合開始時、ハーフタイム後及び各得点後は、プル (スローオフ) からプレーが開始される。
- プル (スローオフ) は、プレーを開始する際に両チームの用意が完了し、プル (スローオフ) を投げる選手とオフェンス側の選手 1 人の両方が頭上に手を挙げて合図をした後にのみ、おこなってもよい。
- オフェンス側の選手は、準備完了の合図をした後、プル (スローオフ) が投げられるまで、ゴールライン上に片足を乗せて待機し、選手同士の位置関係を変更してはならない。
- ディフェンス側の選手は、準備完了の合図をした後、プル (スローオフ) が投げられるまで、足がゴールラインよりも完全に後ろになくてはならない。(空中であっても足がゴールラインを越えてはならない)
- 以下の場合をファールとする。
  - ① 2 人以上の異なるチームの選手同士が、偶発的ではなく、身体接触をした場合。
  - ② トラベリング行為をした場合。
- ディスクの所有権 (オフェンス権) を相手チームへ移行させる「ターンオーバー」は、以下の場合に発生する。
  - ① オフェンス側の選手がキャッチをしていない時に、ディスクが地面に落ちた場合。
  - ② ディフェンス側の選手によってディスクがキャッチされた場合。
  - ③ ディスクがコート外に出てしまった場合。



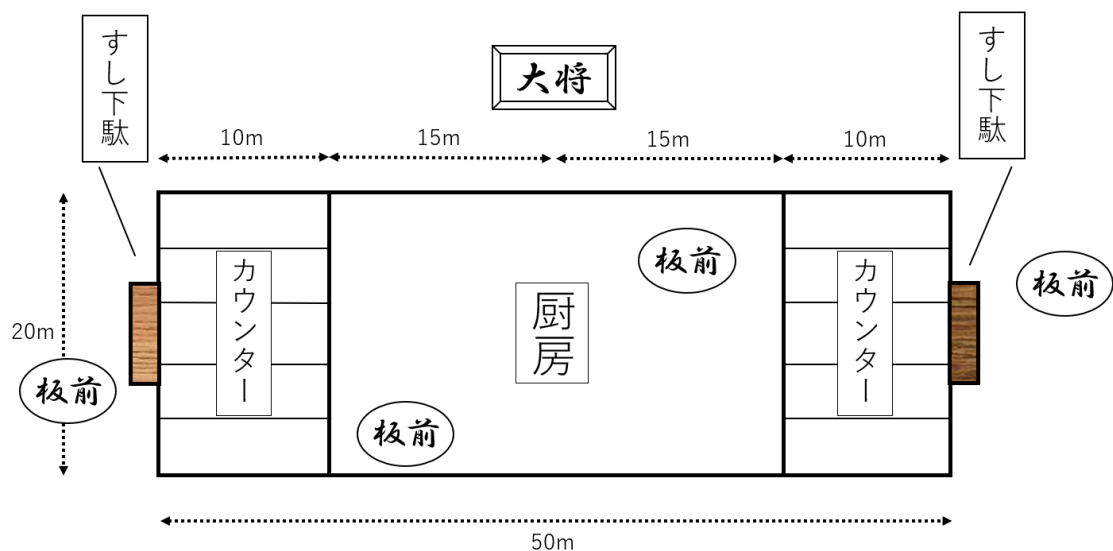
- ④ プル（スローオフ）されたディスクが地面に落ちる前にオフェンス側の選手が触れ、キャッチできなかった場合。
- ディスクの所有権（オフェンス権）を相手チームへ移行させる「ターンオーバー」は、以下の場合にプレーの中断を伴って発生する。（チェックからプレーを再開する）
  - ① オフェンス側の選手によるレシーブ時のファールが発生し、コンテストとならない場合。
  - ② オフェンス側の選手同士で、意図的にディスクを手渡した場合。
  - ③ スローワーが、ディスクを意図的に他の選手に投げ当て、そのディスクを再度キャッチした場合。
  - ④ 自分が投げたディスクを、他の選手が触れる前に再度キャッチした場合。
  - ⑤ オフェンス側の選手が、ディスクをキャッチする目的で用具を使用した場合。（例：帽子でディスクを落とす等）
- コート内にいる選手が有効なパスをつなぎ、攻める方向にあるエンドゾーン内でディスクをキャッチした場合、得点となる。ただし、ディスクをキャッチした瞬間、もしくは直後に、選手の接地している箇所すべてが完全にエンドゾーン内に入っていなければ得点とはならない。

## (1) 試合前準備

### ① 概要、チーム編成

通常のアルティメットと同様、原則として1チーム7人編成とする。寿司皿を模したフライングディスク（以下「皿」と表記する）を使用する。皿は白と金色の2色を用意し、通常は白皿を用いる。

コートの大さはパスの回しやすさ、ゴールの機会を増やすことを考慮して通常のアルティメットより縮小する全体では縦20メートル、横50メートルとする。そのうちエンドゾーン（以下「カウンター」と表記）は縦20メートル、横10メートル、プレイングフィールド（以下「厨房」と表記）が縦20メートル、横30メートルである。これはスポーツチーム3人でシミュレーションを繰り返した結果である。コートのイメージ図は以下の通りである。



各チームは「握りチーム」と「軍艦チーム」に分かれる。両チームともヘルメットを被り、握りチームはシャリを模したぬいぐるみを、軍艦チームは海苔を巻いたシャリのぬいぐるみを、マジックテープを用いてヘルメットに装着する。プレイヤーは実質的に寿司の「シャリ」となる。

通常のアルティメットではセルフジャッジを重視するため審判を置かないが、すしティメットは小さい子どもがプレーすることも想定し、カウンターに1人ずつ、セントラルゾーン（以下「厨房」と表記）に2人の計4人の審判（以下「板前」を表記）を配置する。厨房の板前は主に反則の判断・記録を行い、カウンターの板前は得点の記録を行う。また、大将も1人置く。大将はゲームの中で2つの重要な役割を担う。審判、大将の役割については後述する。

## ② エンドゾーンに寿司ネタを配置

カウンターを縦に5、横に2の合計10のエリアに区切り、寿司ネタに模したぬいぐるみを配置する。1エリアは縦4メートル、横5メートルとする。ネタは握りチームがまぐろ、サーモン、エビ、たまご、あなご（子どもはハンバーグ）であり、軍艦チームがいくら、ネギトロ、うに（子どもはコーン）、ツナマヨ、いかおくらの各5つである。それぞれに得点を付与し、左から順に5点、4点…1点とする。

各チームが敵チームのネタの配置を考える。この際、自分たちの守備の仕方により、高得点のネタをいかに相手が攻めづらい位置に置くかが勝敗を左右するポイントになる。

## (2) ゲームの流れ

ボール保持者は動いてはいけないといった基本のルールは通常のアルティメットと同様である。厨房でパスを回し、カウンターで皿を受け取るまでが一連の攻撃の流れになる。以

下ではすしタイムットならではのルール、特徴を紹介する。

#### ① 試合方式について

試合は15分ハーフとし、間に5分間の休憩を設ける。この休憩を「ガリタイム」と呼ぶ（寿司とともに食べるガリは、食事の間の「箸休め」の意味がある）。また、通常のアルティメットと違い、守備側のカウンターへの侵入を禁止する。この15分間での合計得点で勝敗を決する。

#### ② 得点について

攻撃側のプレイヤーはカウンター内で皿を受け、自分がいるエリアに配置されているネタを手取る。皿の上に自分が被っていたシャリ、手に取ったネタを重ね寿司を完成させ、すし下駄に置く。その際にチーム全員で「へいお待ち！」とシャウトすることで得点と認められる。板前はあらかじめ所持している「寿司カード」の中から、完成した寿司のカードをすし下駄に置いておく。得点后、ネタをカウンターに戻し、シャリを被り直す。相手チームのプレーで再開する。

#### ③ 反則について

攻撃時に厨房内で皿を落としてしまった場合、衛生管理不足と見なし、反則として1点減点となる。反則の際は板前が注意を与える。板前は各チームの反則数を記録しておく。

#### ④ 「黄金の皿」ボーナスタイムについて

前後半のそれぞれ3分間、「黄金の皿ボーナスタイム」を設ける。タイミングは大将の裁量に委ね、大将が黄金の皿を厨房内に投入する。黄金の皿で完成させた寿司は得点2倍となる。

#### ⑤ 「アガリ」について

試合終了を「アガリ」と呼ぶ。アガリの際は大将が湯呑を高々と掲げ、「アガリ！」とシャウトする。寿司屋では板前さんが、お茶のことを「アガリ」と呼ぶことがある。湯呑を掲げて、それを合図にゲーム「アガリ」ということである。

#### ⑥ 「お勘定」について

試合終了後の得点集計を「お勘定」と呼ぶ。最終的な得点は「完成させた寿司の合計得点－反則による減点」で計算する。得点計算にはすし下駄に置いてある「寿司カード」を利用する。反則点は板前間での確認を行い、最終得点の多いチームが勝利となる。

以上がすしタイムットの一連の流れである。

## 5. 最後に

今回は市民の健康増進と隠れた魅力発信を目的に、宇都宮ならではのご当地ゆるスポの提案をした。しかし前もって、提案したルールに沿ってすしティメットをプレーしたわけではない。できるだけイメージを膨らませてルールを作成したが、実際にやってみて新たに気づくこともたくさんあると思う。ぜひ多くの人にこのすしティメットをプレーしてもらい、みんなでより良いすしティメットにしていければ良いと思っている。

---

### 【参考文献】

- 1) 日本生活習慣病予防協会「運動不足」が世界に蔓延 日本でも 3 人に 1 人が運動不足 WHO が報告  
[www.seikatsusyukanbyo.com/calendar/2018/009685.php](http://www.seikatsusyukanbyo.com/calendar/2018/009685.php) (11月24日閲覧)
  - 2) 世界ゆるスポーツ協会公式ウェブサイト ABOUT:CONCEPT  
<https://yurusports.com/about> (11月24日閲覧)
  - 3) 世界ゆるスポーツ協会公式ウェブサイト SPORTS  
<https://yurusports.com/#sportsListBox> (11月24日閲覧)
  - 4) 東洋経済 ONLINE 日本一お寿司を食べまくる意外な街の名前 あの「大国」が抱く海への郷愁と食の習慣 (2015年4月18日)  
<https://toyokeizai.net/articles/-/66909?page=2> (11月24日閲覧)
  - 5) 元気寿司株式会社ホームページ 50周年記念サイト  
<https://www.genkisushi.co.jp/50th/> (11月24日閲覧)
  - 6) マイナビニュース 栃木県宇都宮がギョーザの街になった理由とは? (2012年11月14日)  
<https://news.mynavi.jp/article/20121114-a062/> (11月24日閲覧)
  - 7) 日本フライングディスク協会 アルティメット/Ultimate  
<https://www.jfda.or.jp/introduction/ultimate/> (11月29日閲覧)
  - 8) 日本フライングディスク協会 フライングディスク競技 公式ルール  
[https://www.jfda.or.jp/web/wp/wp-content/uploads/2017/05/RuleUltimate-2017\\_v1.1.pdf](https://www.jfda.or.jp/web/wp/wp-content/uploads/2017/05/RuleUltimate-2017_v1.1.pdf) (11月29日閲覧)
- ・宇都宮市保健事業実施計画 | 宇都宮市公式 Web サイト  
<https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/hokennenkin/kokuho/1003750.html> (11月29日閲覧)
  - ・平成28年度 宇都宮ブランド戦略事業報告書 - 宇都宮プライド  
[https://u-pride100.com/about/dl/houkoku\\_h28.pdf](https://u-pride100.com/about/dl/houkoku_h28.pdf) (11月29日閲覧)
  - ・宇都宮市スポーツ推進計画 | 宇都宮市公式 Web サイト  
[https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/\\_res/projects/default\\_project/\\_page\\_/001/006/571/supo-tu\\_suisin\\_keikaku.pdf](https://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/006/571/supo-tu_suisin_keikaku.pdf) (11月29日閲覧)