



体協だより

健康

癒し

リフレッシュ

vol.15

ひたちなか市体育協会

平成29年3月31日発行

Let's SPORT!

ひたちなか

発行・編集／ひたちなか市体育協会 広報紙編集委員会（ひたちなか市市民生活部 スポーツ振興課内）
〒312-8501 ひたちなか市東石川2丁目10番1号 ひたちなか市役所 第1分庁舎1階
TEL.029-219-7373（直通）／029-273-0111（内線2113）

<http://www.hitachinaka-taikyo.jp/> ひたちなか市体育協会



本間源基会長との対談



講演中の室伏さん

『超える力』 アテネ五輪男子ハンマー投金メダリスト・ 室伏広治氏による講演会開催



870名もの来場がありました

2004年のアテネオリンピックで日本人の投てき選手として初の金メダルに輝くなど男子ハンマー投で世界のトップアスリートとして活躍してきた室伏広治さん（42）による講演会がひたちなか市体育協会主催により2月4日（土）、ひたちなか市文化会館で開催され、870名もの多くの参加者が会場に詰めかけました。

現在、東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会スポーツ局長としてアスリートファーストの大会の実現を目指すとともに、大会競技運営の幹部として各競技団体や各国オリンピック委員会との調整を行っている室伏さんは「超える力」を演題に、昨年のリオ大会で体験したことや感じたこと、東京大会へ向けての課題や取り組み、選手時代の経験に基づいた自身の哲学などを分かりやすく講演されました。

講演の中で室伏さんは、日本選手権20連覇の偉業を達成したのは積み重ねであり、ハンマー投で大成できたのは良い師に出会えたこと、目的と目標を定めて最短の軌道を描いて自己を客観的に見つめることが大事であることなどの持論を展開。記録では前日本記録保持者だった父・重信さんを超えたが、「本当の意味で父を超える日は自分を超える選手を自分が育てたとき」など貴重なお話をしてくださいました。

また、後半には室伏さんと本間源基会長による1対1の対談も行われ、「ボランティアなど色々な形で参加してほしい。終わった瞬間に必ず何かが残ると思う」と茨城国体、東京オリンピックへ向けた市民の関わりを呼びかけると会場からは大きな拍手が沸き起こりました。

Pick up!

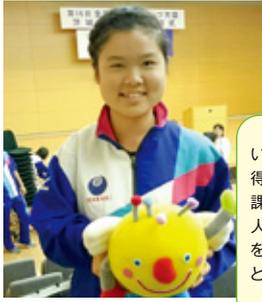
2016年度

スポーツで躍動したひたちなかの若人たち!!

前号(第14号)で掲載しました「スポーツで躍動したひたちなかの若人たち」ですが、ひたちなか市では、まだまだたくさんの方々の若きアスリートが活躍中です。今回はPART2として、前号で紹介できなかった選手の全国や関東での活躍を紹介いたします!(2016年度ひたちなか市に住所を有する、又は在学する選手が対象)

※各選手の学校学年は、2017年3月現在のものです。

PART 2



今後の目標

いわて大会では自分で納得のいく走りができず、課題が多く残った。周りの人に感謝しながら日々練習を積み重ね、メンタル、走りともに鍛えたい。

せき まりな
関 茉莉那選手

種目 陸上競技
学校名 水戸第一高等学校(2年)
出身中学 佐野中学校
出場大会 第16回全国障害者スポーツ大会
及び成績 1500m 第1位/100m 第2位
第1回パラ駅伝 茨城県代表
第3位(区間第3位)



今後の目標

まずは全国標準記録である11"20を安定してきれるようにしたいです。さらに、そこから高校や大学でも全国で通用する選手であり続けられるよう努力したいです。

たぶち りょう
田淵 凌選手

種目 陸上競技
学校名 大島中学校(2年)
出場大会 第44回関東中学校陸上競技大会 100m出場
及び成績 第47回ジュニアオリンピック 4x100mリレー出場



今後の目標

次の全国大会で、ベアの佐藤優空ちゃんと精一杯に努力をして、頑張って上位入賞の成績を残したいです。そして、先輩の今本メグさんみたいに茨城県代表選手となって名前を残したいです。

かわさき あのん
川崎 有乃音選手

種目 ダンス
学校名 外野小学校(4年)
出場大会 第11回 オールジャパンジュニアカップ2016 in 群馬
及び成績 ソロ ラテン 小学生リーダーの部
3位



今後の目標

個人戦でも勝ち進み、まずは関東大会に出場できるよう練習を頑張ります。

すがや さとし
菅谷 哲司選手

種目 テニス
学校名 茨城中学校(2年)(高野小学校卒業)
出場大会 全国私立中学校テニス選手権(神戸にて)
及び成績 北関東地区で優勝し、全国出場。
全国では20校中13位



今後の目標

オールジャパン ジュニアカップの大会で、ソロダンスの部にて優勝したいです。3年後の茨城国体への出場を目指して毎日の練習に励みたいと思います。

のざき いちか
野崎 市花選手

種目 ダンス
学校名 茨城大学附属小学校(3年)
出場大会 第11回 オールジャパンジュニアカップ2016 in 群馬
及び成績 小学3年生以下 ラテンの部
準優勝



今後の目標

前シーズンはあまり思うような成績が残せなかったため、今シーズンは気合を入れて、インターハイの切符を手に入れ勝負に行きたいです。

みやじま ゆうか
宮嶋 優華選手

種目 陸上競技
学校名 茨城キリスト教学園高等学校(1年)
出身中学 勝田第二中学校
出場大会 2016いわて国体 100mユースハードル 第10位
4x100mリレー出場
及び成績 第20回関東高等学校選抜新人陸上競技選手権大会100m 第6位



今後の目標

4月から日本体育大学に進学し、全日本大会優勝と、2019年茨城国体出場を目指します。将来はプロゴルファーとして日本のツアーで活躍する選手になりたいです。

きむら まどか
木村 円選手

種目 ゴルフ
学校名 明秀学園日立高等学校(3年)
出身中学 勝田第一中学校
出場大会 日刊アマチュアゴルフ学生女子関東決勝大会
及び成績 第1位
全日本女子大会
第2位

専門部だより

佐野の和を推進する会 体育部会の活動

部会長 矢野 善彦

当体育部会は、地域スポーツ指導員、スポーツ推進委員、自治会長推薦者他合せて57名にて体育部会の企画運営をしております。部会の活動としては佐野運動ひろばでソフトボール大会を年3回開催し、6月には高齢者レクリエーション大会においてオーバルボール、ラダーゲッターなどのいろいろな新しい競技を体験してもらい高齢者の皆様に楽しいひと時を過ごしていただいています。

12月にヘルスバレーボール自治会交流会、3月には親子体験会を開催して新しい競技を地区住民の皆様を紹介し運動を通じて健康づくりを広げていきたいと活動しております。

また、佐野の和を推進する会の主催する夏まつりでは、チヂミ・かき氷の販売、金魚すくいを行い佐野コミセンの文化祭においては青空市場・けんちんそばの模擬店を出店し地域の皆様との親睦を深めています。

昨年は2年続けて市民大運動会が中止となってしまい大変悔しい思いをしました。
今年こそは大運動会を開催し地区の皆様が練習した成果を発揮して



オーバルボール

いただければと思います。

佐野地区は小・中学校ともに県内において大きな規模の学校となっており一方、自治会によっては学年により生徒がいらないところもあり今後の運動会を開催する上での大きな課題となっています。

競技種目の内容など見直しを行い参加者がより楽しめる運動会にしていきたいと思っています。

これからもスポーツ、レクリエーションを通じて各地区の皆様との親睦を深め健康づくりを推進していきたいと思えます。

柔の道を求めて

ひたちなか市柔道連盟

会長 藤田 健一

ひたちなか市柔道連盟が設立してから約29年がたち、歴史としては、まだまだ浅い連盟ではありますが、全国青年大会においては7回出場し成績は団体戦全国2位まで登りつめ、個人戦においても全国3位と輝かしい成績をおさめています。

現在は、高成績をおさめた選手たちが指導者となり、子供たちを指導しているところであります。



東京遠征での活躍



リオ五輪銅メタリスト高藤直寿選手と一緒に

市柔道連盟に加入している少年道場は、講友館・昭道館道場で、毎月那珂湊武道館において合同稽古会を実施し、近隣道場の子供たちと県外道場の子供たちが技を磨き、子供たち同士が仲良くなり親睦を深めています。

市柔道連盟が実施している柔道大会は、毎年5月の池内杯柔道大会があり、この大会を基礎として各大会に多くの子供たちが出場して大活躍しています。

市内在住の子供たちが、講友館及び昭道館に入り柔道から切磋琢磨し、今ではなかなか難しくなつた目上の人を敬う心を育て、その中で多くの事を学んでほしいと思います。また一般の柔道愛好者も、ぜひ市柔道連盟に加入し、私たちと共に精神および身体を鍛え楽しく柔道を始めてみませんか。

オリンピックピックデーラン ひたちなか大会

11月27日(日)に、市総合運動公園を会場とした「2016オリンピックピックデーランひたちなか大会」が開催されました。

当日は、開会式直前の雨により急遽、総合体育館2階アリーナに変更して、開催しました。

最初に、永盛副市長が開催地を代表して歓迎の挨拶をして、次いでエスコートキッズとオリンピックが掲げるオリンピック旗が入場しました。

オリンピック・ムーブメントアンバサダーの宮下純一さん(水泳・競泳)が「友情、連帯、フェアプレーの精神をもって相互に理解しあう」というオリンピックの基本精神を参加者に伝えた後、来賓の日本オリンピック委員会(JOC)平岡英介専務理事から、JOCの2020年東京オリンピックにむけての取り組みなどの紹介がありました。ジョギング、ウォーキングのスタート時刻には雨もあがり、ジョギング3組・ウォーキング1組の各々に、オリンピックの大林素子さん(バレーボール)、宮下純一さん、大竹七未さん(サッカー)、春名美佳さん(水泳・競泳)、細田雄一さん(トライアスロン)、渡辺武弘さん(卓球)の6名が参加者親子と運動公園内に設けられたジョ

ギングコースを走りました。ゴール地点では、オリンピックが続き走り終わった参加者とハイタッチして、完走の感激を共有していました。

ジョギングが終了した後は、オリンピックへのチャレンジコーナーで細田さんとの50m競争で勝負していました。

当日参加した2、896名の皆さんは、トークショー終了まで、楽しく汗をかけた充実した一日でした。(磯野記)



夢の舞台へのスタート 第71回三浜駅伝競走大会



12月4日(日)三浜駅伝競走大会が開催され、計196チームが那珂湊、平磯、大洗の三つの浜をタスキでつなぎました。潮風が吹く沿道やゴール付近では、市民から「ファイト」「ガンバレ」などと温かい声援がランナーに送られました。一般・高校男子の部では、日立製作所が5年ぶり17回目の総合優勝に輝き、昨年の雪辱を果たしました。

又、本年も、那珂湊漁業協同組合女性部のご協力により、おいしいサンマのつみれ汁が振る舞われ、求める長蛇の列ができていました。

若手の登竜門となっているこの大会から、3年後のいきいき茨城ゆめ国体や4年後の東京オリンピックへの夢の舞台に、多くの選手が活躍してほしいと思います。(助川記)

市民ボランテニアが活躍 第65回勝田全国マラソン大会

第65回勝田全国マラソン大会が1月29日(日)開催され、18、240人ものランナーがゴールを目指して力走。フルマラソン女子では、ひたちなか市出身の黒澤夏楠(かな)選手(日立)が2年連続の優勝を果たしました。

又、今年も多くの市民ボランテニアが参加。体協からは613名が参加しました。メイン会場の石川運動ひろばでは参加賞の「完走いも」の引き換えが行われ、多くのランナーが集まる中、ボランテニアの徳村さんは「レース後の疲れたランナーをホッとさせられるよう、笑顔での対応を心掛けています」と語ってくれました。

このように、様々な役割を通じたボランテニア一人ひとりのサポートが、大会成功の一翼を担っていました。



いろいろな場面で
スポーツを楽しんでいる方々に
スポットライトをあててみました!

スポーツ ライト

『一本の綱に心合わせて』 ひたちなか綱引連盟会長 大内 秀一

運動会の綱引き…なぜ誰もが夢
中でひっばるのだろうか…

『たかが綱引 されど綱引』実
はこの綱引…とても奥が深い。37
年前に日本綱引連盟が発足され
『綱引競技』は一気に日本全国に
広まった。その数年後、綱引競技
を市民に…心で引こう!本のロー
プ!!その面白さを市民に伝えよう
と、ひたちなか市に綱引連盟が誕
生した。そんな思いから、25年前
に那珂湊子供会育成連合会と綱引
連盟開催により『第1回市民綱引
き大会』が始まった。そして昨年
の11月6日(日) 那珂湊中学校体
育館にて『第24回市民綱引き大会』
が開催された。その模様をお伝え
したい。小学生低学年の部、高学
年の部、一般男子の部、女子の部、



混合の部、5部門による67チーム
821名が参加、大会運営事務局
及び綱引連盟にて40名。応援の保
護者を含めると1200〜1300
0人の中で1試合毎に体育館は大
声援で包まれた。近年、勝田地区
からの参加チームもあり、やっと
その思いがひたちなか全域に広ま
る兆しが見えてきた。子供たちは
親へ:親たちは子供たちへ:凄
い声援だ。審判のホイッスルさ、え聞
こえなくなるほど。この綱引競技
はヒーローが存在しないとこ
ろに良さがある。勝てば全員がヒー
ロー、負ければ全員が敗者。4番、
エース、ストライカーなど要らな
い。チーム全員が心合わせて引く
ところに勝利がやってくる。練習
すればするほど結果のである単純明
快なスポーツなのだが、それ以上
に心の強さが求められる難しい競
技である。

ノルディックウォーキング研修会

二中学区地域の輪をつくる会
体育部会 部会長 遊佐 保

11月27日(日) 常陸太田市横川
温泉周辺において、二中学区体育
部会の年間行事として、第2回ノ
ルディックウォーキング研修会を
素晴らしい紅葉を楽しみながら、
部会員25名の参加で開催しまし
た。

ノルディックウォーキングは、
1930年頃北欧フィンランドで
冬のスポーツであるノルディック
スキーの練習として、ポール(ス
トック)を使って山道などを走る
ことから始められた競技です。

ウォーキングを始める前に、ス
ポーツ推進委員より注意点や準備
運動の指導を受け、約3kmのコ
ースをウォーキングを開始しまし
た。当初、ポールの扱いに戸惑い
ながら一歩一歩心地よい汗を流



し、腕のふるえや足のたるさを感じながら良い運動になりました。
最後にクールダウンの手順の指
導を受けてウォーキングを終了し
ました。

その後、会場を日帰り温泉中野
屋に移動し温泉で汗を流した後、
懇親会を行い部会員の交流を深
め、今後の部会の事業内容のあり
方を議論し結束を固めました。

現在では、各地域で散歩をされ
ている方の中にもノルディック
ウォーキングを取り入れている方
も見かけます。健康寿命を推進す
る上でも是非行っていたきたい
と思います。

各学区内には、体育協会より
ポールが貸与されておりますの
で、ポールを持ってノルディック
ウォーキングを楽しみましょう。

翔べ 羽ばたけ そして未来へ

45年ぶりの開催へ

茨城国体(その1)

いきいき茨城ゆめ国体・いきいき茨城ゆめ大会
ひたちなか市実行委員会事務局 川上 篤

平成31年に第74回国民体育大会(愛称・いきいき茨城ゆめ国体)と第19回全国障がい者スポーツ大会(愛称・いきいき茨城ゆめ大会)が茨城県で開催されることが昨年正式に決定しました。昭和49年(1974年)以来、実に45年ぶりの開催となります。

当時の大会スローガンは「水と緑のまごころ国体」でしたが、今回のスローガンは「翔べ 羽ばたけ そして未来へ」となりました。今回の国体で、ひたちなか市は陸上競技(全種目)、水泳(競泳・飛込・シンクロ)、バレーボール(成年男女、少年男子)、そしてサッカー(女子)の開催地となり、会場は陸上と水泳が笠松運動公園、バレーボールの成年男女とサッカーが市総合運動公園、そしてバレーボールの少年男子が市松戸体育館と勝田工業高校体育館となっています。

大会の成功に向けて、昨年11月22日に本間源基ひたちなか市長を会長とする「いきいき茨城ゆめ国体・いきいき茨城ゆめ大会ひたち



総会であいさつする本間源基会長

なか市実行委員会」が設立されました。実行委員会は市内外の関係団体の代表者118名で構成され、今後はこの実行委員会を母体に準備を進めていくこととなります。体育協会からも会長である本間市長はじめ、副会長2名と理事長が役員や委員に就任していただいております。

大会期間中は、体育協会の皆様にごさまざまなお手伝いをお願いすることが想定されており、大会の成功のためご支援とご協力をお願い申し上げます。

さて、今回は国体の茨城開催正式決定と、ひたちなか市開催競技、そして実行委員会設立の情報提供をさせていただきますが、次回からは、当時の世相も振り返りながら前回大会の興奮を思い出してみたいと思います。

Vol.4 自宅で簡単! スポーツトレーナーアドバイス 腹式呼吸で腸を整えるストレッチ!!

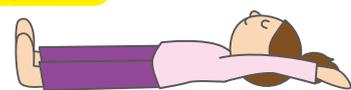
新生活が始まるこの季節。周りの環境の変化に、ちよつと疲れが溜まってきた頃ではないでしょうか。心の緊張やストレスにより、腸の動きが鈍くなる人も多いようです。そこで今回は、腸の緊張をほぐすストレッチをご紹介します。お部屋で簡単にでき、テレビを見ながらや、寝る前など簡単にできますので是非お試しください。

ストレッチのポイント

- ①の運動は、縮こまった腸を広げるイメージで。お腹全体でゆっくり息を吐きながら行うのがポイントです。
- ②の運動は、背中が丸まらないよう、腰骨が床に付いているようにイメージします。腕の力で引き寄せないように注意しましょう。
- ③の運動は、両肩は床に付いたままで、息を吐きながら腰を倒すことを意識しましょう。
- ①②③共に呼吸法を意識し、ゆっくりと行うことが大切です。

- ① 仰向けに横になり、鼻から息を吸いながら頭の方に両腕をまっすぐ伸ばし、息を吐きながらゆっくりと戻します。

「10回」×2セット



- ② ゆっくりと呼吸しながら足を曲げ、胸の方に抱き寄せます。その体勢を息を吐きながら5秒キープしたらゆっくりと戻します。

「5回」×2セット



- ③ 右足を真上に上げ膝を曲げます。右足のひざに左手を添え左側に倒していき、膝を床に付けます。そのまま5秒静止したらゆっくり戻していきます。

「左・右片足ずつ3回」×2セット



監修



スポーツケアトレーナー
内島 秀明

ひたちなか市市毛 513-5
コンディショニングルーム秀 代表

平成28年度体育協会振興大会報告

本年度のひたちなか市体育協会振興大会が平成29年1月15日(日)にホテルクリスタルパレスで開催されました。各団体から昨年度より56名多い517名が出席し、会長挨拶、来賓として打越浩市議会議長挨拶、郡司彰参議院副議長挨拶、二川英俊県議会議員の挨拶に続いて、本年度の功労者(加盟団体長推薦個人40名、体育協会長推薦個人10名)が表彰されました。また、受賞者を代表して川上里香さんが謝辞を述べられました。その後、大島コミセン地区地域づくりの会吉田実会長の乾杯の後、アトラクションとして「みなと源太&潮騒楽団」の皆さんによるバンド演奏でレセプションが始まりました。



演奏は、みなと源太さんのオリジナル曲から、アリスメドレー、松山千春など、アンコールまで披露され、会場は新春にふさわしく賑やかな雰囲気になりました。最後は、田彦中学区地域づくりの会勝村和男会長の万歳三唱で幕を閉じました。

本年度の功労者は、次のとおりです。

◇加盟団体推薦

〈本会のスポーツ振興発展に貢献し功績が顕著だった者。(5年以上の実績)〉

- | | |
|-------------|-------|
| 野球連盟 | 川上 悠里 |
| 野球連盟 | 坪来 保雄 |
| 野球連盟 | 鈴木 靖信 |
| ソフトボール協会 | 飛田 政義 |
| バレーボール協会 | 川上 里香 |
| サッカー協会 | 七五三正義 |
| バスケットボール協会 | 石川 典芳 |
| 卓球連盟 | 窪田 直子 |
| ソフトテニス連盟 | 大内 直樹 |
| 陸上競技協会 | 宮嶋 一夫 |
| 空手道連盟 | 加藤 政光 |
| ひたちなか地区剣道連盟 | 鴨志田友也 |
| 弓道連盟 | 櫻井 義恵 |
| 合気道連盟 | 佐藤 一臣 |
| スキー連盟 | 河畑 浩二 |
| バドミントン協会 | 河村 拓己 |
| ダンススポーツ連盟 | 大内 和夫 |
| インディアアカ連盟 | 浦川 豊司 |

◇スポーツ少年団種目別部会推薦

- | | |
|--------------|-------|
| サッカー部会 | 本田 穰慈 |
| ソフトボール部会 | 小倉 典子 |
| 水泳部会 | 神原 広道 |
| 剣道部会 | 大谷 隆史 |
| 合気道部会 | 宮田 悦代 |
| バレーボール部会 | 平元 清 |
| 卓球部会 | 橋本 修司 |
| ミニバスケットボール部会 | 大内のり子 |
| バドミントン部会 | 家田 浩司 |

◇会長推薦(褒賞)

〈全国大会で3位以内・関東大会で1位の個人又は団体〉

- | | |
|-------------|-------|
| 個人 | 長谷部卓栄 |
| 卓球連盟 | 徳村 康秀 |
| ひたちなか地区剣道連盟 | 中村 清 |
| ゴルフ連盟 | 富田 久三 |
| ゴルフ連盟 | 木村 円 |
| ゴルフ連盟 | 助川 遼成 |
| レスリング部会 | 大内 誠 |
| レスリング部会 | 野崎 市花 |
| ダンススポーツ部会 | |

- | | |
|-------------|-------|
| ゲートボール連盟 | 栗原 保治 |
| レクリエーション協会 | 川上美美子 |
| 太極拳連盟 | 工藤 芳江 |
| グラウンド・ゴルフ協会 | 枝 常男 |
| 一中地区体育部会 | 杉寄 正寿 |
| 二中学区体育部会 | 佐川 成一 |
| 前渡体育部会 | 竈 正夫 |
| 佐野体育部会 | 佐藤 雅樹 |
| 大島地区体育部会 | 辻井 理香 |
| 田彦中学区体育部会 | 鹿志村勝男 |
| 湊中学区体育部会 | 三枝加太郎 |
| 平中学区体育部会 | 薄井 慎司 |
| 阿中学区体育部会 | 打越 勉 |

- | | |
|-----------|-------|
| ダンススポーツ部会 | 川崎有乃音 |
| 柔道部会 | 堀江 惣 |



「みなと源太&潮騒楽団」の演奏

編集後記

最近「体育」という呼称を「スポーツ」にしようという動きがある。教育の中には「知育・徳育・体育・気育」の4つが含まれているという。五輪熱の世論と共になぜこれの紙面でも話題になるのではないか。いずれにせよ、スポーツの喜びと楽しさを、スポーツのもつ大きな力を伝えていきたい。(五十嵐雅高)

【広報委員】

- | |
|-------------|
| 高場 恵子・齋藤 純子 |
| 清水 敏治・助川 保彦 |
| 磯野 好久・飛田 政義 |
| 五十嵐雅高・遊佐 保 |
| 古川 由治・牧野 米春 |
| 清水傳吾兵衛 順不同 |