



体 協 だ よ り

レッツスポーツひたちなか

ひたちなか市体育協会

発行・編集 ひたちなか市体育協会 広報紙編集委員会 〒311-1292 ひたちなか市和田町 2-1 2-1
ひたちなか市教育委員会事務局 生涯学習課内 電話 029-273-0111 内線 343, 029-219-7373 直通



幾度となく降雪に悩まされたこの冬もようやく終わりを告げ、春の息吹が日増しに感じられる今日この頃となりました。新年度の開幕を前に、一言ご挨拶申し上げます。

今、ひたちなか市体育協会は、各種運動スポーツの向上を中心とする専門部の力と、健康・スポーツを推進する地域の力との二つの力を包含しながら大きく膨らもうとしています。そして、二つの力が連携し、補完し合うことにより一つとなり、協会としての力量を大いに高めています。

そのような中、かねてから検討を重ねてきた体育協会主催事業として「ヘルスバレーボール」の普及活動がスタートしました。これは市民健康増進事業の一環として健康で豊かな市民生活を目指すという目的を明確に具体化したものであり、体育指導委員会と連携しながら慎重に準備を積み上げてきました。成果です。1月 22 日には各地区の体育部会に対して、本間会長から趣旨説明が行われ、このスポーツ備品の貸与式が執り行われまし

みんなの心と力を一つにして ひたちなか市体育協会 副会長 野田 文子

た(7ページ)。今後、ヘルスバレーが大いに普及し、誰もが心を一つにして楽しめる市民スポーツの中核となるよう祈念しております。

また、もう一つ新たな事業として、2月 27 日にワーカープラザ勝田にて、スポーツ指導者の資質の向上を目指して、体育協会主催の講演会を開催しました。今回は、筑波大学の長谷川悦示先生が「21世紀の体育指導者とは」という演題で講演され、指導者としての技術指導以外の心構えについてお話をされました。このことは、やはり各スポーツ団体の皆様が心と力を一つにして飛躍する重要なポイントであり、大いに参考にして欲しい内容でした。

その他恒例の体育協会主催事業としては、ひたちなか市体育協会振興大会があり、今年は1月 9 日(日)に開催されました(8ページ)。日頃、活動エリアの異なる皆さんのが一堂に会することによってお互いの交流も一段と盛り上がりを見せ、会員一同がやはり心を一つにする素晴らしい機会でした。特に表彰式では、子どもから高齢の方々に加え、専門部地域体育



オリンピックデーランで黒木選手とともに

みんなの心と力を一つにして	1 頁
オリンピックデーラン特集	2 頁
構成各団体紹介	3 ~ 6 頁
スポーツマラソン裏方奮闘記	7 頁
H 22 体育協会振興大会報告	8 頁

オリンピックデーランひたちなか大会特集

平成22年11月14日(日)、ひたちなか市総合運動公園にて

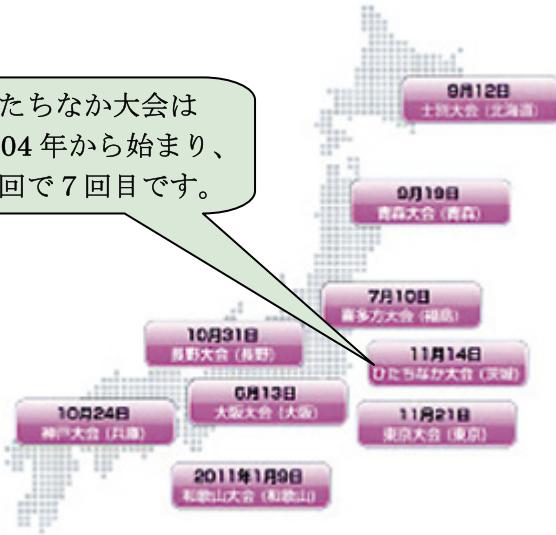
オリンピックデーランって、なに？

これは6月23日のオリンピックデーを記念して全世界で行われているイベントのひとつで、日本ではJOCが主催となり、1987年より毎年、全国で実施しています。

オリンピック選手との5km程度のジョギングや、選手たちがコーチするスポーツ教室への参加を通してスポーツの楽しさとオリンピックの基本精神を理解してもらうことを目的として開催しています。

今大会には、幼児からお年寄りまで1,462名の参加がありました。

ひたちなか大会は2004年から始まり、今回で7回目です。



H22 オリンピックデーランひたちなか大会・アンバサダー＆オリンピアン



<イベント内容>

開会式

オリンピックデーラン
トークコーナー、サイン会
女子バスケットボール教室
女子バレーボール教室
野球教室、などなど



開会式



サイン会



バスケットボール教室



バレーボール教室



野球教室での記念撮影



H22 太極拳のつどい



小学生相撲クラブ面々の勇姿



中国武道定期練習会



少年団ラクビーチーム

太極拳連盟活動の紹介

理事 玉木 剛

太極拳連盟は、現在 7 団体で構成され、会員数 157 名を擁しています。我々が行っている太極拳は「楊名時 24 式氣功太極拳」で全身の無駄な力を抜き、心身共にリラックスした状態で柔らかく体を動かします。太極拳は呼吸法に則った一種のバランス運動で、ゆっくりと静かに舞うように動くので年齢や体力に関係なく誰にでもできる運動です。加盟 7 団体はそれぞれ団体ごとの活動を行っていますが、連盟として年に 1 回「ひたちなか太極拳のつどい」を開催します。

健康志向の今日、年々参加人数も増え喜ばしく感じております。これからも健康の一助となるよう底辺の拡大に努めています。

那珂湊相撲連盟

理事 金澤 幸博

那珂湊相撲連盟は昭和初期に発足し、80 年の歴史を誇っておりました。かつては茨城に那珂湊ありと評され、国体や各種大会の常連として立派な成績を挙げてきました。戦後も旧市内各地の私有地に土俵があつて朝夕稽古に励む青少年が多数おり、水産高校の屋内相撲場では高校生の熱の入った稽古も見られました。現在は、海洋高校になりましたが、関係者のご理解ご協力により、その屋内相撲場で小学生の稽古を週 1 回行っています。また、市子供会相撲大会には全協力し、協会独自の市内小学校対抗の大会も開催しています。

このクラブは約 20 年前、武術家の趙玉祥老師（日中伝統武術協会会長）から伝統武術を学んでいるメンバーや集まって練習と普及を目的として発足しました。そこで、練習は、私やこのクラブの会長である城山 哲氏を中心にして古いクラブ員が新しく入った人たちを教えるという方法をとっています。練習日時は毎週日曜日の午後 6 時 30 分から 8 時です。興味のある方は上記の日時に松戸体育館の 2 階にお出でください。

中国武術クラブの紹介

代表 矢口 正美

日本では数 10 年前から中国武術の愛好者が増加し、特に太極拳がよく知られるようになりました。私たちのクラブでは太極拳ばかりではなく、中国伝統武術としての形意拳、八卦掌など、また槍、剣、刀、棍などの武器術など幅広く練習しています。

このクラブは約 20 年前、武術家の趙玉祥老師（日中伝統武術協会会長）から伝統武術を学んでいるメンバーや集まって練習と普及を目的として発足しました。そこで、練習は、私やこのクラブの会長である城山 哲氏を中心にして古いクラブ員が新しく入った人たちを教えるという方法をとっています。練習日時は毎週日曜日の午後 6 時 30 分から 8 時です。興味のある方は上記の日時に松戸体育館の 2 階にお出でください。

ひたちなかラクビー協会

会長 石田 健一

ひたちなかラクビー協会は、昭和 47 年に発足し、途中で一時活動を中断しましたが、平成 11 年に再結成され現在に至っています。ラクビーの良さ精神と言えば、「One for all」「All for one」（一人はみんなのために、みんなは一人のために）、そして戦った後は「No side の精神」（敵味方なく健闘を讃え合う）かと思います。

会員の練習は各グループそれぞれの居住地域で行っています。私は、毎週日曜日（奇数月は勝田工業高校、偶数月は勝田高校）に少年団のコーチとして団員と共にグランドを走り練習しています。

こんなすばらしいラクビーを沢山の人達に、より理解されるよう頑張っています。ぜひ、興味のある方は見学に来てください。



いきいき体操でひと汗

健康と共に人生を楽しく

会長 藤 邦彦

いきいき体操クラブ金曜会は、発足後32年を経過しました。旧那珂湊市の最初のクラブです。今日あるのも先輩諸兄の皆さんとの会に対する熱意と会員の皆さんの自分に対する健康は自分で守るとの強い気持ちの表れだと思います。

時代の流れと共に、健康に対する望みと大切さを、特に中高年の皆さんには意識せざるを得ない環境になりました。健康を維持するためには自分に合った運動が必要です。

会員の中には、86歳の方も元気

に参加し、汗を流しております。楽しく人生を過ごす為に肩の力を抜きましょう。週1回の運動で筋肉に活力を与えてください。

私たちは、市民の皆さんのがんに少しでもお役に立つようにお手伝いをさせていただきます。



熱戦！グラウンド・ゴルフ大会

楽しさ一杯 グラウンド・ゴルフ

会長 中村 誠

グラウンド・ゴルフは、高度な技術を必要としません。ルールも極めて簡単。審判も自分自身。クラブとボールがあれば気軽に楽しめるスポーツです。友達づくりや元気づくりに役立てながら、若いいっぱいの服装で大いに楽しんでいだくよう期待しております。

協会では、4月の花吹雪大会をはじめ毎月開催の月例会や、一般市民参加の市民交歓・元気づくり・ふれあいの3大会などを開催しております。また、地域ぐるみのスポーツとして尚一層の普及発展を図るために、日本グラウンド・ゴルフ協会認定の普及指導員による「グラウンド・ゴルフ教室」を開催し、「楽しくプレーするためのルールと基本的な技術」の助言・指導も行っていますので、遠慮なくご連絡をお願いします。

佐野の和を推進する会体育部会の活動について

佐野の和を推進する会体育部会は、会長以下体育指導委員5名、地域スポーツ指導委員24名、自治会推薦12名、部会長推薦16名の合計58名で構成されています。活動の目的としては、スポーツ・レクリエーションの実践を通して地域連帯意識の高揚を図り、地域住民の健康増進、親睦を深める事を念頭において活動しています。

主な活動としては、毎年10月に開催される「地区秋季大運動会」があります。これは、佐野地区12自治会対抗戦の運動会で、未就学児から高齢者まで競技参加者数は延べ3000人、大会実行委員150名にもおよぶイベントを主管として運営しております。他にも「春季球技大会（ソフトボール）」「高齢者レクリエーション大会」「コミニティ夏祭り」「コミニティ文化祭」等があります。

イベントや大会を企画・運営するにあたり、意識していることは、「内容がマンネリ化しないこと」と、「運営する部会員も楽しむこと」を常に考えています。

マンネリ化しないこととは、企画内容、やり方について「前回と同じように：」とするのではなく、何かしら新しいものを取り入れ、常に参加者に興味を持つてもらえ

佐野の和を推進する会体育部会の活動について

部会長 清水 広幸



秋季大運動会での自治会対抗大綱飛び競技

るようなものを模索しながら企画を行っています。また、新しいものを企画するにあたり、部会員のスキルアップを目的に、年に数回の部会員を対象としたニュースポーツの実技研修を行っています。

もうひとつ、「部会員も楽しむ」は、運営する側も「役だから：」と義務的に運営を行うのではなく、皆で運営できることに喜びを感じ、部会員同士がコミュニケーションを図り、楽しく運営が出来ることを心がけています。

最後になりますが、大会やイベントは、地区住民の皆様の参加があつて成り立ちます。今後とも、皆様が参加しやすく、魅力ある大会・イベントを企画していきますので皆様のご協力をよろしくお願いします。

大島コミセン地区地域づくりの会 体育部会の紹介

部会長 吉田 実

当体育部会は、大島コミセン地区地域づくりの会を構成する部会として昭和52年に発足しました。活動の目的は、地域におけるスポーツやレクリエーションの振興を通して住民の健康で豊かな生活に寄与することであり、本年度は次のような行事を行いました。

4月には、各自治会対抗の大会として、ソフトボールとソフトバレーボール大会を実施しました。両種目とも、各自治会の名誉と威信をかけた熱戦が展開されました。

6月には、高齢者を対象としたスポーツ・レクリエーション大会を開催しました。この大会は、ニユースポーツの競技だけでなく、演芸発表会も兼ねており、今回も名演・熱演が披露されました。

7月は、当部会が主体となり、地域づくりの会を構成する各部会との交流会を実施しました。部会を超えて、地域づくりの会の結束を再確認する機会でもありました。

8月は、お父さんソフトボール大会を実施しました。暑さを吹き飛ばす好プレーや笑いを誇る珍プレーも飛び出し、熱戦を通して交流を深めることができました。

10月は、秋季大運動会。地域づくりの会を中心に行委員会を立ち上げ、当部会はもとより、実行

委員会総出で準備を進めました。残念なことに、今年度は天候不順により中止を余儀なくされました。が、次回こそは、秋晴れのもと実施できることを願つてやみません。

11月の「大島コミセンまつり」には餅つき・焼きそばで参加しました。今回は久しぶりに「切り餅」を復活させることができ、好評でした。例年、大島中学校生徒さんのご協力を感謝しております。

2月には、グラウンド・ゴルフ大会を実施しました。この大会は、小学生から高齢者の方も参加できることもあり、世代間交流が図れる場となっています。

来年度も、誰もが気軽に参加できる行事の企画・運営を通じて、健康で住みよい街づくりに貢献できるよう部会一丸となって頑張ります。

リエーションを通して、平中学区地域住民の健康づくりと親睦を図ることを目的に、スポーツ愛好者が中心となり昭和52年にスタートしました。小学校及び中学校のPTA、3つの自治会と各種団体等からの推薦により合計36名の部会員で構成され、年間6～7回の事業を展開しております。

恒例行事としては、まず春季の6月第4日曜日に磯崎小学校地区の三世代スポーツ大会があり、高齢者・小学生・保護者、約400名が集います。設立当初はソフトボール大会を開催していましたが、

平成18年よりグラウンド・ゴルフとキックベースボールに変更し、

旧那珂湊市時代から通算して24回を数えるに至りました。

夏休みはプロスポーツ観戦を行っており、プロ野球とJリーグ観

戦を毎年交互に企画しております。

今度は鹿島スタジアムでアントラーズの対横浜マリノス戦を32名の参加で観戦してきました。

10月の平中学区市民運動会は、

地域住民の融和等を考慮したプロ

グラムを編成し、用具係・放送係等に中学生の協力を仰ぎながら、

毎年約1500名程度の参加者を得て運営しております。

冬季の2月には、ひたちなか海

平中学区体育部会の活動紹介

部会長 寺門 茂

当体育部会は、スポーツやレクリエーションを通して、平中学区地域住民の健康づくりと親睦を図ることを目的に、スポーツ愛好者が中心となり昭和52年にスタートしました。小学校及び中学校のPTA、3つの自治会と各種団体等からの推薦により合計36名の部会員で構成され、年間6～7回の事業を展開しております。

恒例行事としては、まず春季の6月第4日曜日に磯崎小学校地区の三世代スポーツ大会があり、高齢者・小学生・保護者、約400名が集います。設立当初はソフトボール大会を開催していましたが、平成18年よりグラウンド・ゴルフとキックベースボールに変更し、旧那珂湊市時代から通算して24回を数えるに至りました。

夏休みはプロスポーツ観戦を行っており、プロ野球とJリーグ観戦を毎年交互に企画しております。今度は鹿島スタジアムでアントラーズの対横浜マリノス戦を32名の参加で観戦してきました。

10月の平中学区市民運動会は、地域住民の融和等を考慮したプログラムを編成し、用具係・放送係等に中学生の協力を仰ぎながら、毎年約1500名程度の参加者を得て運営しております。



ウ～、疲れた！ ウォークラリーでの一コマ

これからも、スポーツ等を通して、住みよい街づくりに貢献できるよう体育部会一丸となつて頑張つていきたいと思います。

浜鉄道湊線を利用してウォークラリー大会を行っております。まず、参加者と地域スポーツ指導員を含め約100名で平磯駅から磯崎駅まで湊線に乗車し、その後、磯崎駅から15～18ポイントにクイズやゲームを配してウォークラリーを行い、最後にみんなでとん汁を食べて新春行事としております。

その他、コミュニティ祭り「しおさいまつり」での焼き鳥・焼ソバ販売協力や12月の三浜駅伝競走大会、1月末の勝田全国マラソン大会にも協力しています。また、本年度は、ニユースポーツの普及を兼ねてヘルスバレー・ボール大会も企画しております。

阿中学区体育部会

はじめての町民ハイキング

部会長 川崎 昇三

今年は体育部会の活動をゴルフ部、ハイキング部、運動会部、コミセン祭り部と四部会に分け、各行事をそれぞれに企画していただき行動することにしました。そして、念願としていた町民ハイキングを 7 月 11 日の日曜日に実施することができました。

当日の天気は薄曇り、参加者 23 名は阿字ヶ浦駅に 8 時 30 分集合し、海浜鉄道に乗り込みました。車窓からは普段見慣れた田園風景も何か違つて感じられました。気動車に揺られて那珂湊駅につき、駅前広場で準備体操をし、那珂湊の史跡と歌碑・記念碑を巡るハイキングをスタートしました。

まずは、「山上門建設之由來の碑」「反射炉」「天満宮」に向け隊列を進めました。現地の説明は黒沢克明さんにお願いしました。「天満宮」の池は水害防止そして火災発生時の消火用水のための貯水池として造ったとのことでした。さらに「湊公園」「懐古館」と進め、「水門帰帆」に着く頃は階段の登りのためか、夏の暑さのためか、汗が滲んできました。冷たいジュースで喉を潤しながら、さらに「姥の懐」へ向かいました。「網のし唄の碑」についたときは少々お腹も空き、差入れのバナナで空腹をしのぎました。



ハイキング出発前のおすまし記念撮影

「清浄石の碑」を経て「酒列磯前神社」「比観亭」に向かいました。さすがに最後の登りはきつかったです。しかし、「阿字ヶ浦の碑」に無事到着したときは安堵しました。そして、最後は阿字ヶ浦温泉にて疲れた体を癒し、空いたお腹を遅めの昼食で満たし、はじめての町民ハイキングを無事終しました。

今回は 10 キロメートル余りの行程でしたが、海のオゾンを体一杯に吸い込み、初回にしては満足のできる町民ハイキングでした。来年も、是非続けたいものです。



スポーツドクター アドバイス

勝田病院

整形外科 浦川圭一先生

スポーツと筋肉痛

たまのスポーツや不慣れな仕事で、日常あまり使用していない筋肉を使うと、翌日、翌々日に筋肉に痛みを自覚する事があると思いません。これは、運動中もしくは直後に現れる現発性筋肉痛に対しても、遅発性筋肉痛と言われています。では、遅発性筋肉痛は、どのような運動で発生するのでしょうか？

我々が伸張性運動と呼んでいる、力を入れて収縮している筋肉が伸びられる動き、つまり、バーベルやダンベルを持ち上げる筋肉を収縮させる動作ではなく、その後のバーベルやダンベルを下ろす動作が原因のようです。

ただし、現在も遅発性筋肉痛の原因は科学的に完全に証明されていませんが、現在、最も有力なのは、筋繊維とその周囲の結合組織が損傷の回復過程において炎症を起こし、その際に発生する発痛物質が筋膜を刺激するという説です。

では、どうすれば筋肉痛を予防できるでしょうか？これは不慣れな運動というところに問題があるわけです。簡単に言うと、慣れてしまえばいいのです。例えば、運

動会で走る予定があれば、1 週間位前より少しづつ走って慣れてしまえばいいわけです。早く結果が欲しくて、最近流行の頻度が少ないせいで、たらハードなトレーニング方法や、軍隊式のトレーニングを取り入れた「何とかキャンプ」と言つて、短時間のシェイイップ方法が流行った時は、体中の筋肉痛を訴えて私の外来に来る人がたくさんいました。

筋肉痛の出現しないイージートレーニングから徐々にハードトレーニングを行うしか筋肉痛の予防方法はありません。また、起こつてしまつた筋肉痛は、ぬるめの湯に入つて筋肉をゆっくり温めるのが簡単ですが、軽度の運動とストレッチの方が回復は早いようです。また、遅発性筋肉痛に対するマッサージには色々な研究がなされていますが、効果ははつきりしませんし、かえつて回復に時間がかかるといったデータもあります。

なお、筋肉痛が翌日でなく翌々日以降に起こるのは年をとつた証拠という説がありますが、これを科学的に証明したデータはありませんでした。運動は、少しづつでも続ける事が大切のようです。

ヘルスバレー・ボールは、市体育協会の事業に関する調査・検討部会が 2 年間かけて検討してきた市民健康増進事業の一つとして注目されているスポーツであり、ラクビー・ボールを大型にしたような軟らかいボールを用いてネットを挟んで対戦する競技です。安全で誰でも気楽にでき、かつ新しいスポーツなので誰もが同じスタートラインに立つて競技できるという特徴があり、レクリエーションには格好のスポーツです。

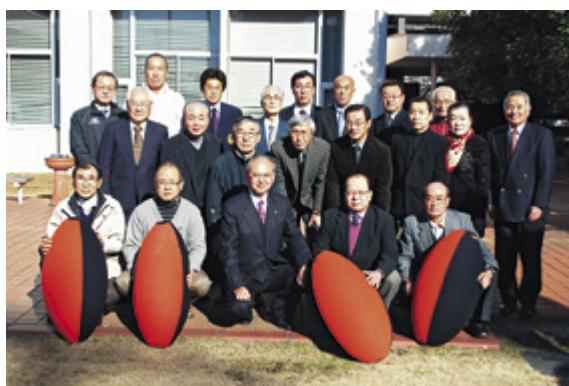


これがヘルスバレー・ボール!!

ひたちなか市体育協会では、平成 23 年 1 月 22 日（土）に市内各地区の体育部会に対して標記競技備品の貸与式を行いました。式は、本間会長の挨拶の後、各部会の代表者に備品一式が手渡され、最後に記念撮影をして和やかなうちに終了しました。

ヘルスバレー・ボール備品貸与式の開催について

市体育協会では、今回の備品貸与を通してヘルスバレー・ボールの普及促進を図り、市民のスポーツへの参加を促し、市民の健康で豊かな生活に寄与することを念願しております。平成 24 年には市ヘルスバレー・ボール大会の開催も計画しています。



貸与式での記念撮影

恒例の勝田全国マラソン大会が 1 月 30 日（日）に開催されました。第 59 回目となる今年の大会には過去最多の 16373 人の参加があり、男女のフルマラソンの部、10 km の部に健脚を競いました。当然のことながら、これだけの

勝田マラソンを支える 体協各専門部の裏方奮闘記



荷物預かり係



参加賞引換所係



フィニッシュドリンク係



交通整理係

大会になると、大会役員や競技役員に加え、大勢のボランティアスタッフが必要であり、当体育協会からも 575 名の各専門部や地域

スポーツ指導員の面々が色々と大会運営に協力しました。ショッキングピンクのスタッフユニフォームが大いに大会を盛り上げました。



本年度功労者の紹介風景

野球連盟	◇加盟団体推薦
ソフトボール協会	バレー・ボール協会
サッカー協会	卓球連盟
陸上競技協会	ソフトテニス連盟
空手道連盟	陸上競技協会
柔道連盟	空手道連盟
合気道連盟	柔道連盟
スキー連盟	合気道連盟
テニス連盟	スキー連盟
ゴルフ連盟	テニス連盟
ダンススポーツ連盟	ゴルフ連盟
勝田なぎなたクラブ	ダンススポーツ連盟
インディアカ連盟	勝田なぎなたクラブ
那珂湊相撲連盟	インディアカ連盟
レクリエーション協会	那珂湊相撲連盟
健康体操クラブ	レクリエーション協会
前渡体育部会	健康体操クラブ
二中地区体育部会	前渡体育部会
佐野体育部会	二中地区体育部会
大島地区体育部会	佐野体育部会
平湊中学区体育部会	大島地区体育部会
田彦中学区体育部会	平湊中学区体育部会
柴田久美子	田彦中学区体育部会
市川眞佐	柴田久美子
勝村和廣	市川眞佐
宇津野智子	勝村和廣
工藤泰	宇津野智子
浅山大内	工藤泰
岩崎小林	浅山大内
鈴木横須賀	岩崎小林
秀子輝男	鈴木横須賀
和子慎吾	秀子輝男
克則和子	和子慎吾
牧人則子	克則和子
人秀文	牧人則子
敦義男	人秀文
教	敦義男

平成22年度体育協会振興大会報告



委員長
委員
委員
委員
委員
委員
高場 恵子
五十嵐 雅高
蝦名 不二夫
齋藤 純子
古川 由治

【体協だより編集委員】

昨年の今頃、この体協だよりの創刊号をつくるために、酷寒の中、その編集に頭を悩ましていたことが懐かしく思い出されます。早いもので、もう3号をお届けするまでに回を重ねました。今後とも見やすい紙面づくりに努力してまいりますので、みなさまのご意見・ご感想をお寄せください。（高場）

編集後記



レセプションでのゴルディエラの演奏