



## 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 2-12-1

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



沿岸部では、未曾有の被害に見舞われ、併せて福島第一原子力発電所での事故が発生して、今なお余談の許さない深刻な状況が続いております。被災に遭われた方々に謹んでお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復旧復興を心よりお祈りいたします。

3月11日、三陸沖を震源地とする大地震が発生し、この地震に伴い、東日本の

## 二巡目を迎える茨城国民体育大会

ひたちなか市体育協会 副会長 川崎 敏雄

城国体の2019年の開催が内々定されました（開催の5年前に内定、3年前に正式決定が通例）。当初の国体開催は、スポーツ振興はもとよりスポーツ施設・道路等公共施設整備の充実が図られるために、各都道府県の国体招致合戦が盛んに繰り広げられました。

第29回開催の茨城国体を回顧すれば、26競技種目中男子13種目・女子2種目が優勝して地元茨城が天皇・皇后両杯を獲得し、230万県民の期待に応えることができました。私も茨城国体レスリング競技（ウェルター級82kg）に

出場し、今は亡き茨城県レスリング協会沼尻会長の強い意志により、絶対ジプシー選手を雇わずに全員が純粋な地元選手で編成することになりました。そのため、選手不足の穴埋めに、5年前に引退した。家庭を持ちながらの週末の合宿参加は厳しく大変でしたが、

2019年の第74回茨城国民体育大会においても、是非とも各競技で活躍され、茨城の名を再び大いに全国に知らしめることを心より熱望するものであります。

さて「光陰矢の如し」と申しますが、まさにこれを実感する今日この頃です。1974年の第29回茨城県国民体育大会が開催されて以来45年振りに、2巡目となる茨

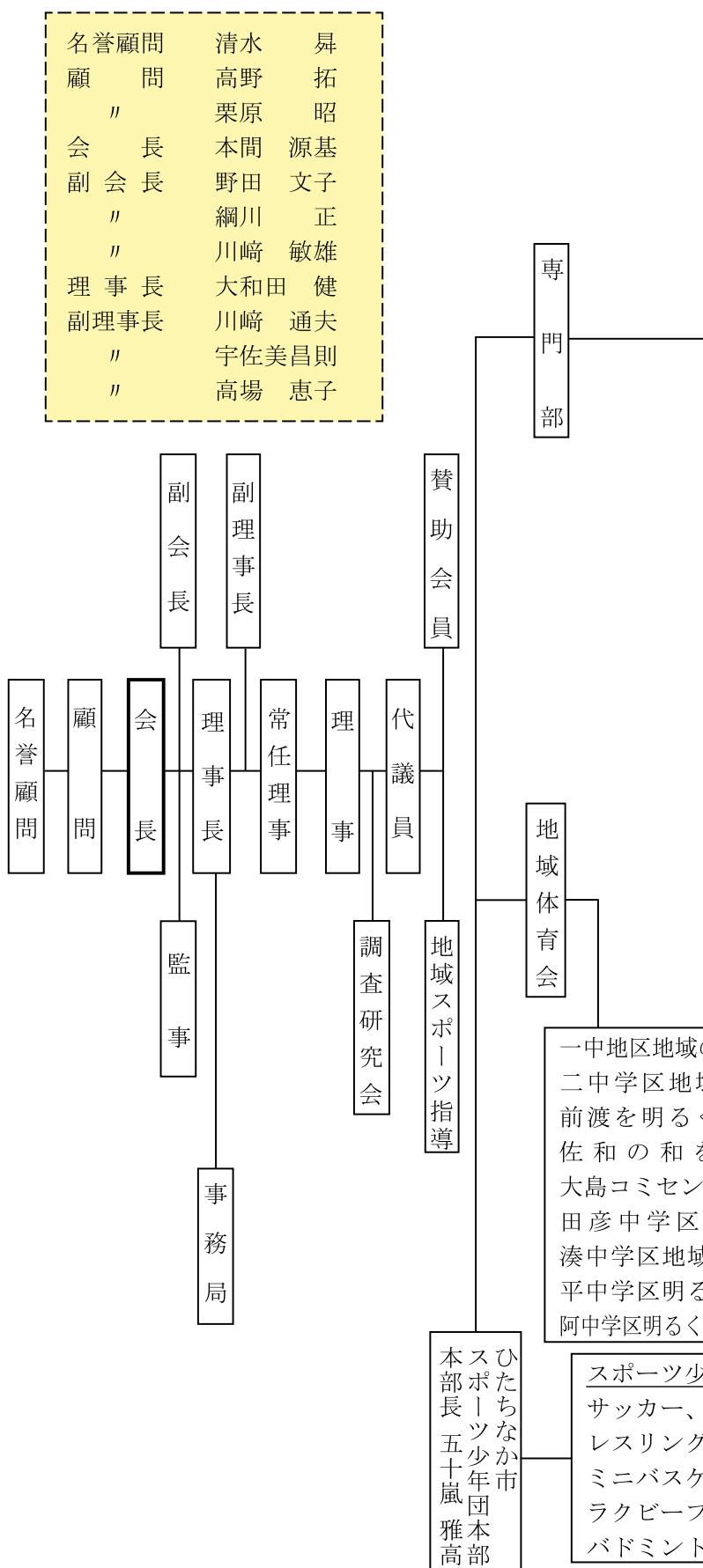
この想定外の災害により、当市のスポーツ施設がいまだに復旧できない中、平成23年度ひたちなか市体育協会総会を約一ヶ月延期し、6月30日に開催いたしました。本年度は役員改選もあり、私も副会長に再選されて二期目を迎え、微力ながら本市の生涯スポーツの振興に努力して参る所存でござります。



那珂湊中学校体育祭恒例の  
Cool宅急便（氷運びリレー）

二巡目を迎える茨城国民体育大会	1 頁
H23 体育協会組織図	2 頁
体育施設の被災状況と復旧見込み	3 頁
専門部だより	4 頁
スポーツライターアドバイス	5 頁
H23 体育協会総会報告	7 頁
21世紀の体育指導者とは	8 頁

## 平成 23 年度ひたちなか市体育協会組織図



## ひたちなか市体育施設の被災状況と復旧見込み

平成 23 年 3 月 11 日の東日本大震災により、ひたちなか市の体育施設にも甚大な被害が発生しました。各施設の被災状況と復旧見込みについて、生涯学習課で調査しましたので、お知らせします。（平成 23 年 9 月現在）

体育施設名		被害状況（○：使用可、△：一部使用可、×：使用不可）	復旧見込み	
総合運動公園	総合体育館	メインアリーナの天井損傷・歪み、エレベータ故障 3 階非常口ガラス・アルミサッシの破損	△	一部改修済み 12 月末までに改修
	市民球場	2 階観客席の損傷と天井の崩落、バックネットワイヤーの切断、1・3 墓側芝生の法面崩壊	×	3 月末までに順次改修予定
	陸上競技場	トラックの歪曲、観覧席や写真判定室の壁面の亀裂、2 階男子トイレ天井破損	△	〃
	テニスコート	コート面の歪曲	△	〃
	その他	駐車場アスファルト舗装・インターロッキングの陥没	△	〃
那珂湊運動公園	冒険ひろば	方位盤回りの地すべり、アスファルト舗装の亀裂	△	〃
	第一野球場	バックスクリーンの傾斜、センターポールの破損	△	〃
	相撲場	相撲場の四方の柱脚部基礎部分の破損	△	〃
	テニスコート	コートの一部陥落	△	〃
	その他	シンボルタワー柱脚部等の破損、散水装置の作動不能	△	12 月末までに改修
社会体育施設	松戸体育館	メインアリーナの天井接合部分の破損、軒天の崩落	△	〃（天井 10 月末）
	那珂湊体育館	床の歪み、窓ガラス破損、屋根軒部分の一部落下	△	3 月末までに改修
	武道場	内壁面の亀裂、天板ずれ、法面部の崩落	○	すでに改修済
	市営プール	ガラス破損 19 枚	○	すでに改修済
各運動ひろば、グラウンド		地割れ等による亀裂発生、芝面・グランド内の隆起、立木倒木、ガレキ置き場として活用後、元通りに整備	○	すでに改修済



天井がすべて崩落した 2 階観客席（市民球場）



歪曲した 400m トラック（陸上競技場）



崩落した軒天（松戸体育館）



傾斜したバックスクリーン（那珂湊第 1 野球場）

# スポットライト

☆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☆

アジアマスターズ陸上  
砲丸投2位で表彰台に立つ  
小泉 清美

第16回アジアマスターズ陸上競技選手権大会は12月5日～12日マレーシア・クアラルンプールのブキットジャリル国立競技場で26か国が参加し盛大に開催されました。

特に経済成長著しいインド・中国・韓国・イラン・西南アジア諸国及び地元マレーシアなどは大選手団を送り込み、峻烈なメダル獲得争いでした。

日本選手団は男女120人が参加し、その一員として日の丸を胸に出席しました。海外遠征の幾多の苦労がありました。それらを乗り越えて何とか念願の表彰台に立つことができました。

日本を出発する2週間前に急性腰痛(ぎっくり腰)になり、10日間を治療・リハビリに専念し、その後、投げき練習は4日間しかできなかったという最悪の状態であり、状況次第では競技を断念し、応援や観光をする気持ちで真冬の成田空港を飛び立ちました。

現地は暑く、居住環境の良さや大会ムードの高まりに刺激され、不思議と腰の状態もよくなり活力がみなぎってきました。

M75クラス砲丸投は、中国・イ



ンド・イラン、地元マレーシアなどアジア諸国から選ばれた16人の選手で競い、大相撲の力士を思わせるような大男揃いに威圧されました。しかし、神様のご加護によって気合いの一投が好記録を生んで第2位になり、マンモススタジアムの大観衆の中、表彰台で銀メダルを授与され、感激しました。表彰式に1時間半待たされたようだ。大会運営などは、南国気質なのか大らかでせつかちさがなく、ノンビリして、日本のように几帳面に時間通りにきっちりとやるというのとは大違い。この国では「イラして怒っちゃダメ」を学んだのも貴重な体験でした。

次回の大会は3年後、そのときには表彰台の中央に立ちたいといふ意を強くし、今後はそれを目標に「心技体」の保持・増進に精進する所存です。

今回、身体を動かすことをテーマに、東石川幼稚園の先生方にお話を伺ってきました。マニ、東石川幼稚園の先生方にお話を伺ってきました。

東石川幼稚園は、市の中心部にありながらも車の騒音も少なく、周囲を樹木に囲まれた静かな環境のもとで、園児(年長・年中)80人が学んでいます。

園舎の玄関で目に映ったのが、十分使い込まれた一輪車と補助付きの可愛らしい一輪車です。スマートと乗っている年長さんを尊敬の眼差しで見て、自分も乗れるようになると懸命に練習するそうです。その結果ほとんどの園児が卒園時には乗りこなせるようになる!とのことです。

外遊びでは、縄跳びも盛んでも学校に入学してからも楽しんでいるそうです。また、年長になるとルールのあるゲーム(ドッジボール・サッカー等)が自分達ができるようになるとの話で、成長の証と感じました。

毎年、東石川幼稚園では、父の日に「親子で遊ぼう」と、親子での触れ合いを通して、体を使つた運動を実施しているそうです。今年度は、柳沢プログラム「運動遊びを通して子どもの健全な精神と

◇幼稚園訪問◇  
東石川幼稚園『親子で遊ぼう』

生きる力を育む!」で汗をながしたそうです。

このプログラムは、道具を使わずに、身体だけで親子で触れ合つて遊ぶ内容になっています。お父さん、お母さんの背中に乗つたり、歌いながら手遊びをしたりしました。頭と身体を使っての親子学習会は、なかなか子どもとの触れ合の時間が取れないお父さんにとっては大変喜ばれたそうです。



普段運動不足の保護者の方々は、次の日に筋肉痛のことでした。園児たちに、家に帰つてから、もう一回もう一回とせがまれた保護者の方も多かつたと聞きました。夏休みで、園児達とは会えませんでしたが、元気一杯の笑顔が目に浮かぶ取材でした。

(広報委員 高場・齋藤記)

## 体育協会主催講演会 「21世紀の体育指導者とは」

筑波大学大学院人間総合科学研究科 准教授 長谷川 悅示 先生

ひたちなか市体育協会では、協会の活性化を図る新たな試みとして同協会主催講演会を企画し、そ 第 1 回を平成 23 年 2 月 27 日（日）にワーケープラザ勝田にて開催した。今回は、筑波大学の長谷川 悅示先生をお招きして、「21世紀の体育指導者とは」という演題で講演をお願いした。

以下は、その講演の要旨である。

本日は 21 世紀に求められる体育指導者のあり方について考えてみたい。具体的には、①優れた体育・スポーツ指導者とはどのような人か、②優れた体育指導者の一例として、柔道の父である嘉納治五郎の功績を考えてみたい、③立派な指導者の卵をどうやって生み出すか、その教師たる反省的実践家としての指導者のあり方、④反省的実践家が備えているべき知識とは、⑤どのように反省的実践家を養成するか、⑥スポーツの価値・文化をどのように創造し、繼承するか、についてお話をしたい。

まず、①については、優れた指導者には、家庭との両立を図りながら教えることに熱心さがある、その競技の専門的知識と教え方の専門性をもつて、人間的魅力がついている、カリスマ性があつて慕う教え子が多いなどが挙げられる。次に②の嘉納治五郎の功績です



が、柔道については精力善用（柔は剛を制す。力の最善は有効活用）と自他共栄（他者と共に成長し、人間社会の発展に貢献すること）という 2 つの重要な思想を導入した。また、日本の体育の発展のために日本体育協会の基礎を築き、社会体育の普及を図った。また、東京高等師範学校校長として、教科としての「体育」を強調し、運動部活動の普及に努めた。さらにアジア初の IOC 委員を務め、幻となつた東京オリンピックの誘致に尽力した。

③の反省的実践家については、指導者たる者は、単に技術的な熟達者として優れたスキルを見せるだけでなく、教えながら教え子の成長を見守ることが肝要で、いつも状況をみながら適切な判断を下すことが優れた指導者の資質である。

④の反省的実践家の問題点として、練習内容・メニューの問題点、そして、指導の信念の問題点を探ることが重要である。

⑤の反省的実践家の養成方法としては、大学等での養成制度、免許・資格に相当するライセンス制度、試験・実績による採用制度などがあり、最近では評価基準に基づいた養成システムも導入されている。また、筑波大学での体育教育員の養成例も紹介された。

最後の⑥のスポーツの価値・文化とは、ラクビーの戦いが終わった後のノーサイドのように、お互いに敬意をもち、お互いの存在を尊重しあう崇高な精神性であり、そのような感性をもつ人を育てることが体育指導者の責務である。

し、刻々と変わる状況と対話しながら反省し、処方することが重要である。日誌を書くことも一手。としては、教えることの内容に関する知識、どうやって教えるかの知識、誰に教えるのかの知識、備品・施設面の知識の 4 つがあり、これらがうまく結び付いている」とが優れた指導者の資質である。

また、指導終了後、技術的な問題点・練習内容・メニューの問題点を探ることが重要である。

⑥の反省的実践家の養成方法としては、大学等での養成制度、免許・資格に相当するライセンス制度、試験・実績による採用制度などがあり、最近では評価基準に基づいた養成システムも導入されていました。行事は、春季大会、市長杯大会とあり、もう一つの近郊親善大会はユニークな大会として 26 回を迎え、参加者は年々増え、現在では 180 名を超えた。

近年、国際弓道連盟が発足し、海外にも愛好者が増えていました。興味のある方は、是非、見学にお出かけください。

今回の講演会を聞いて、体育指導者には、そのスポーツの技術的指導だけでなく、自己の研鑽と大切な人間教育の実践も要請されることを改めて痛感した。



ひたちなか市弓道連盟  
副会長 海老根 芳江

ひたちなか市弓道連盟には、勝田、湊、殿山、高専の 4 支部があります。

## 専門部だより



学童県大会風景

### 野球連盟の活動について

理事長 田村 幸喜

野球連盟に登録したチームは、一部と市内部に区分けされ、それぞれの大会を戦うことになります。一部は県軟式野球連盟が主催する大会（東日本、高松宮賜杯、国体、成年、熟年、学童）に支部予選会から出場できます。支部予選で優勝すると、県大会・関東大会・全国大会へと出場することができます。一方、市内部では春季大会が 4 ～ 6 月に、秋季大会が 9 ～ 11 月に開催され、この期間は毎週日曜日に戦うことになります。

今年度より春季大会は、登録チームが一試合でも多く試合ができるように、初めて敗者復活戦を行うことになり、勝者 4 チーム、敗者

週日曜日に戦うことになります。他方、野球では審判員が必須であり、その審判員には資格が必要です。三級から始まり、2 年に一度、学科・実技の昇級試験があります。一級審判員は、県大会・関東大会・全国大会の試合に派遣審判員として活躍することができます。審判員は現在 17 名が登録され、活動しています（S 級 2 名、一級 4 名、二級 2 名、三級 9 名）。そのうち 65 歳以上の審判員が 4 名であり、みんな選手の喜ぶ顔を見たさに頑張っています。しかし、審判員の絶対数が不足しており、厳しい状況となっています。健康で体力に自信があり、審判に興味のある方を募集しています。

一緒に野球を楽しみましょう。

連絡先：029-354-6363  
（事務局）

復活 2 チームによる決勝トーナメントを行う予定でした。しかし、今年は、東日本大震災の影響で、市民球場、那珂湊第一球場が使用できなくなり、常任理事会、総会を開いて協議した結果、今年度は多くの大会を中止せざるをえなくなりました。また、それにより市内大会は、1 ヶ月遅れの 5 月初旬の活動開始となりました。さらに、節電のため、7 月～ 9 月までの 3 ヶ月間は、企業関係の変則勤務等により活動を一時中断し、ようやく 10 月からの活動再開となりました。

他方、野球では審判員が必須であり、その審判員には資格が必要です。三級から始まり、2 年に一度、学科・実技の昇級試験があります。一級審判員は、県大会・関東大会・全国大会の試合に派遣審判員として活躍することができます。審判員は現在 17 名が登録され、活動しています（S 級 2 名、一級 4 名、二級 2 名、三級 9 名）。そのうち 65 歳以上の審判員が 4 名であり、みんな選手の喜ぶ顔を見たさに頑張っています。しかし、審判員の絶対数が不足しており、厳しい状況となっています。健康で体力に自信があり、審判に興味のある方を募集しています。

### 愛すべきおばちゃん達

バドミントン協会 齋藤 純子

バドミントン協会加盟の「飛翔クラブ」は、今年度の全日本レディースバドミントン選手権大会にて出場してきました。関東大会は常連、全国大会も三回目という、とても頑張っているクラブです。



豪快なパワーを持つ「飛翔クラブ」。私の大好きなクラブの一つです。

### 全国大会に出場して

飛翔クラブ 山田 秀子

7 月 27 日、兵庫県で行われた全国大会に出場して参りました。

いざ！茨城空港から神戸へ！

飛翔クラブ結成以来、今回で三度目の全国大会出場です。3 月の震災後、思うように体育館が使えない等、いろいろな事情がありましたが、全員全力を尽くし健闘してきました。残念ながら、当初目標にしていた結果は出せませんでした。でも、来年度の北海道に向け、これからも日々練習に励んでいきます。まずは、ベスト 8 をめざして！



元気な主婦層（おばちゃん達）というのは、バドミントンに限つた事ではありませんが、主婦が明るく元気なのは、いい事だと思います。家庭もバドも頑張っている姿を見て、家族も理解してくれているようです。

そんな家族に感謝しつつ、日頃から熱心に練習に励み、今回全国出場という栄冠を勝ち取りました。

## ジュニアの育成が急務 ダンススポーツ連盟 田中 秀朗

ダンススポーツって何ですかと問われますが、ダンススポーツとは映画「シャルウィーダンス」で主演者が踊ったワルツやタンゴなど種目を競技として競い合うスポーツです。IOCに承認されている世界ダンススポーツ連盟の傘下にあり、昨年 11 月に中国・広州市で開かれたアジア大会に参加した日本チームは、銀メダル 3 個、銅メダル 4 個を獲得しました。

今、日本社会は少子高齢化が進んで、他の競技団体と同様に会員構成では若年層会員が少なく、今後の競技力の向上を考える時、どうしてもジュニアの育成が必要不可欠な課題です。日本ダンススポーツ連盟では、公認ジュニア指導員を認定し、大人の真似ではなく、子供の成長に合わせたカリキュラムに基づいて指導しており、更に強化選手への道のりも視野に入れ活動を強力に進めています。茨城県、特にひたちなか市では全国に先駆けて、早くからジュニアサークルを立ち上げ、スポーツ少年団にも登録してその成果を上げていますが、会員の絶対数の少ないのが悩みです。

ロシアでは冬の屋外スポーツができないため、学校体育として小学校低学年からダンススポーツを



ジュニア育成研修会

取り入れており、ジュニア大会への参加者も非常に多く、そのレベルも高いそうです。



勝田病院 整形外科 浦川圭二 先生

## スポーツドクターアドバイス スポーツドクター アドバイス

**足首の捻挫**  
皆さんスポーツを楽しんでいますか？今回は、スポーツ外傷で、よく遭遇する足首の捻挫についてお話しします。

三度の靭帯断裂はプロやトップアスリートにとつては手術になることもあります。最近の装具やサポートナーがかなり良くなっています。すぐ手術ではなくて、ギブス、装具で治療し、だめなら手術します。例えば、アキレス腱断裂は、ギブスによる治療のみで良好な結果が得られており、手術することが少なくなりました。

受傷直後は、R.I.C.E.つまり Rest (安静)、Icing (冷やす)、Compression (圧迫)、Elevation. (挙上) が大切です。また、「あ」「れ」「や」「た」、すなわち、「あっぱく、れいきやすく、やすむ、たかくする」と覚えてください！そして、その後も腫脹、疼痛が強ければ、病院を受診することを勧めます。骨折していたなんてことが案外多いのです。

捻挫は、靭帶のいたむ程度によつて三段階に分けられています。一度は靱帯が伸びる、二度は靱帯が一部切れる、三度は靱帯が完全に断裂している状態です。一度、二度は、RICE 後、テー

ピングやサポーター等で固定すれば良いのですが、とにかく、腫れています。うちには安静にしてることが大事です！

あと、捻挫後にかかとの周囲や足の甲に内出血が出現することがよくあります。あまり心配はりません。捻挫したところの出血が重力で、低いところへ集まつただけです！顔面をぶつけて目の周囲が青くなるのといつしょです。しかし、何度も捻挫して足首に不安定感がある人は靱帶の断裂の疑いがありますので、整形外科医か、スポーツドクターへ受診を勧めます。

みなさん、ケガの無いように、スポーツを楽しんでください！



## 平成23年度体育協会総会報告

本年度のひたちなか市体育協会総会が、平成23年6月30日(木)にワークプラザ勝田にて川崎副理事長司会の下、出席者105名・委任57名、会議録署名人として飛田政義・小池英夫の両氏が指名されて開催された。

来賓として、後藤正美市議会議長、木下正善教育長、木村茂教育次長が臨席された。

本間会長の挨拶、来賓挨拶などに続き、議題に移り、下記の2件の報告事項があつた他、認定事項1件、議案3件が慎重に審議され、承認された。

◇ 議題 ◇  
報告第1号

平成22年度ひたちなか市体育協会事業報告について  
認定第1号

平成22年度ひたちなか市体育協会歳入歳出決算報告について  
監査報告

議案第1号

平成23年度ひたちなか市体育協会事業計画(案)について  
議案第2号

平成23年度ひたちなか市体育協会歳入歳出予算(案)について  
議案第3号

ひたちなか市体育協会役員選出について  
報告第2号

ひたちなか市体育協会功労者について  
功労者表彰式

その他の報告

## 体育協会関連行事日程

・一中地区地域のふれあいを広める会体育部会  
大島コミセン地区地域づくりの会体育部会  
・バレーボール協会・市体協常任理事  
大内 基彦

今年度の体育協会総会は、特に大きな懸案もなく、平穏のうちに終了した。

◆ 平成23年度ひたちなか市体育協会振興大会  
期日 1月8日(日)  
会場 ホテルクリスタルパレス  
・ 第60回勝田全国マラソン大会  
期日 1月29日(日)  
会場 ひたちなか市  
→ 東海村公認コース  
◆ ひたちなか市体育協会  
ヘルスバレーボール交流会(予定)  
期日 3月18日(日)  
会場 総合体育館

◆ ビーチライフふれあい  
フェスティバルin阿字ヶ浦  
期日 7月~10月予定  
会場 阿字ヶ浦海岸

◆ 第16回市民地区秋季大運動会  
期日 10月9日(日)

会場 市内各地区

◆ 第36回日本ハンドボールリーグ  
ひたちなか大会  
期日 11月20日(日)

会場 総合体育館

◆ 第2011オリンピックデータラン  
ひたちなか大会  
期日 11月27日(日)

会場 総合運動公園

◆ 第13回Wリーグひたちなか大会  
(女子社会人バスケットボールリーグ)  
期日 12月3日(土)

会場 総合体育館

◆ 第66回三浜駅伝競走大会  
期日 12月4日(日)

会場 ひたちなか市  
→ 大洗町コース

◆ 平成23年度ひたちなか市体育協会振興大会  
期日 1月8日(日)

会場 ホテルクリスタルパレス  
・ 第60回勝田全国マラソン大会  
期日 1月29日(日)

会場 ひたちなか市  
→ 東海村公認コース  
◆ ひたちなか市体育協会  
ヘルスバレーボール交流会(予定)  
期日 3月18日(日)  
会場 総合体育館

## 編集後記

この度、東日本大震災で被災されました皆様には心よりお見舞い申し上げます。この震災は千年に一度の大震災とか。そこで、今回はスポーツ施設の被災状況と復旧予定を掲載しました。また、新たな企画として本号より「スポーツライト」を連載することにしました。皆様のご意見・ご感想をお寄せください。

(高場)

## 【体協だより編集委員】

委員長	高場 恵子
委員	蝦名不二夫
委員	黒澤 里志
委員	齋藤 純子
委員	清水 敏治
委員	古川 由治
委員	助川 保彦

・弓道連盟  
・レクリエーション協会  
手塚 助川 保彦  
榮 義孝