



ひたちなか市体育協会

体 協 だ よ り

レッツスポーツひたちなか

URL <http://www.hitachinaka-taikyo.jp/>

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丁目12番1号

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



ひたちなか市体育協会によるスポーツ振興等の活動を通して、ス

ポーツによる健康で明るいまちづくりが推進されていることに、心より敬意を表する次第でございます。さて、当公社は、昭和59年に文化会館を、平成2年に市民球場等を、平成9年には総合運動公園他スポーツ施設の運営を開始いたしました。また、昨年度より外郭団体の経営統合により、上下水道料金賦課徴収業務を受託し、勤労者福祉サービスセンターと合併し、指定管理者として文化やスポーツを始め、市民の公共の福祉の増進に努めているところでございます。公社におけるスポーツ事業は、心身両面にわたる健康の保持増進に資することを目的に、「する」「機会」「見る」機会を提供することにより、楽しさや喜びをもたらすの発散、生活習慣病の予防の一助になることを願っているところでございます。また、プロアスリー

公社の使命とスポーツの振興

財団法人ひたちなか市生活・文化・スポーツ公社
理事長 松本 正宏



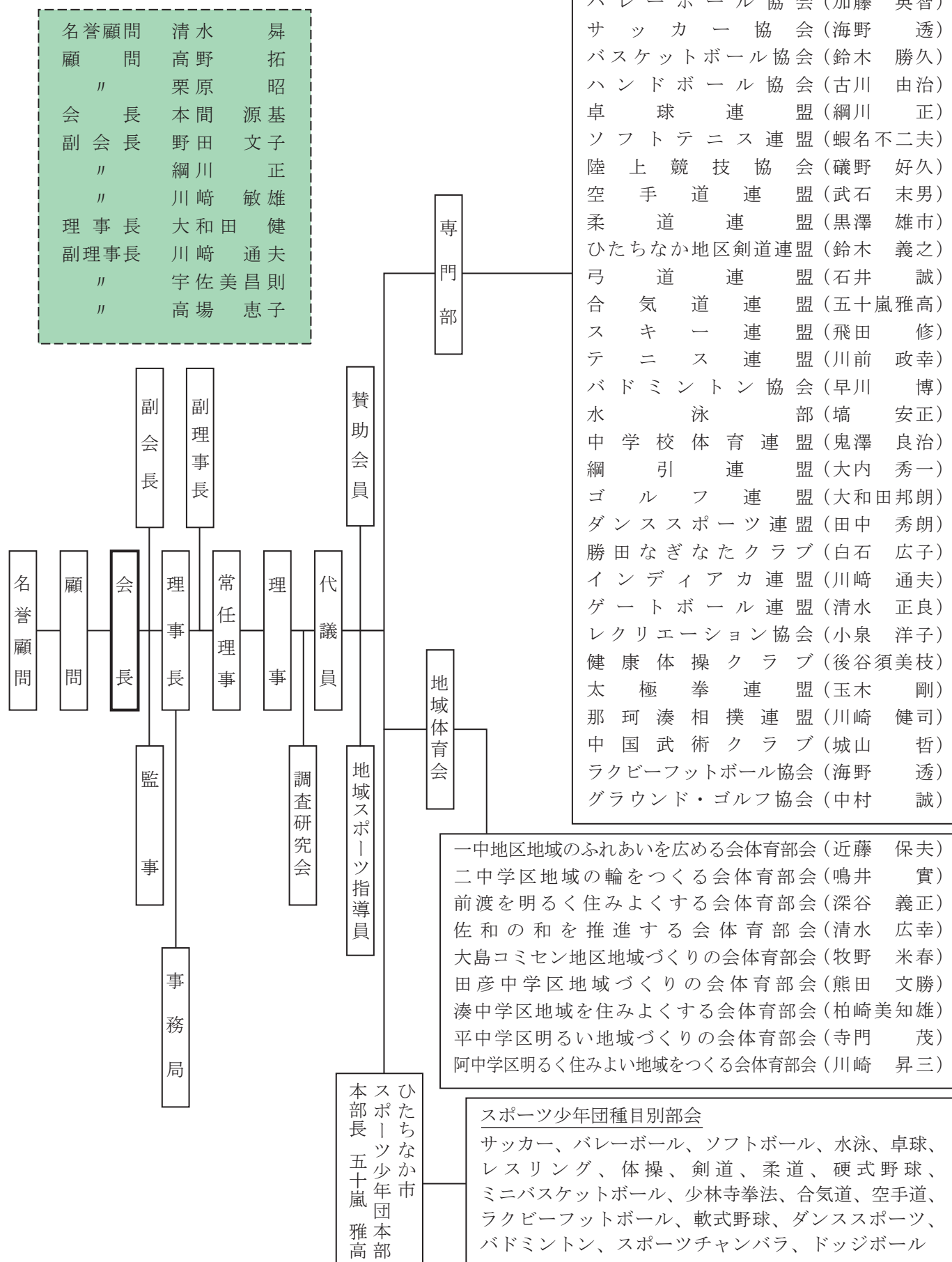
巨人－広島公式戦（H22年7月7日）
－大震災前の総合運動公園野球場にて－

トによる競技は、スポーツへの関心や夢や感動を与えるものであり、参加型事業（オリンピッククデーラン等）や観戦型事業（プロ野球等）も開催しております。さらに、各施設をより安全・安心にご利用いただけるよう維持管理に努め、スポーツの活動拠点として、そして健康増進の場としてスポーツ施設を活用していただき、年間利用者100万人達成が目前となっている次第でございます。

私ども公社は、ひたちなか市体育協会の熱心な活動により、多くの市民がスポーツ活動を実践していただけますよう、利用者と管理者の相互協力（協働）を図り、市民が健康的・文化的で、心豊かで活力のある社会づくりに寄与するよう努めてまいります。

目次	
公社の使命とスポーツの振興	1 頁
H24年度体育協会組織図	2 頁
選抜卓球大会、少年サッカー教室	3 頁
スポーツツライト	4 頁
体協主催講演会	5 頁
専門部だより	6 頁
松井秀喜選手の野球教室	7 頁
スポーツドクターアドバイス	7 頁
H24年度体育協会総会報告	8 頁

平成24年度ひたちなか市体育協会組織図



第9回全国ホープス選抜 卓球大会

平成24年3月23日から3日間にわたり、ひたちなか市総合運動公園体育館において、第9回全国ホープス選抜卓球大会が盛大に開催されました。

昨年は東日本大震災のために島根県での大会が中止となりましたが、今年は何とか開催することができました。

震災から一年が経過しましたが、東北の岩手、宮城、福島の子供たちと同様に、本県でも被災された方が多く、体育館等の体育施設も甚大な被害を受け、十分な練習ができませんでした。しかしながら、震災で学んだ負けない気持ちと強い絆で、チーム一丸となって臨んだ大会となりました。

この大会では、小学校3年生から6年生までの5人で一チームを編成し、団体戦形式の5試合のシングルで勝敗を競い合いました。本市からも男子2名、女子1名が参加しました。

47都道府県の厳しい予選を勝ち抜いてきた男女各48チーム、合計96チームの選手・監督・コーチ総勢700名が出場し、男女とも3チームによる予選リーグを行い、その後、1位から3位の順位別トーナメントに進みました。



残念ながら、茨城県選抜チームは、男女3チームとも予選リーグにおいて第3位の成績であり、3位チームによる順位別トーナメントに出場しましたが、上位入賞には至りませんでした。

本大会に全国から参加された選手たちは、将来日本の卓球界を背負って立つ期待の星たちばかりです。最初から最後まで一球一球に全力でプレーし、昨年出られなかった選手の分まで頑張った小学生たちに、大きな拍手を送りたいと思います。

(広報委員 助川・高場記)

コマツ茨城工場フェア「水戸ホーリーホック・サッカー教室」 高野サッカースポーツ少年団 横須賀 久男

平成24年6月9日にコマツ茨城工場フェアが開催され、工場の開放に合わせて水戸ホーリーホックによる少年サッカー教室が開催されました。

高野サッカースポーツ少年団、佐野サッカースポーツ少年団の子供たち約70名の団員が招待され、ホーリーホックの選手、コーチから指導を受けました。

内容は基本練習から始まり、追いかけてこや遊び感覚での練習が行われ、コーチからのアドバイスを受けながら楽しい教室となりました。特に、ボールから目を離し周りの状況を見ながらドリブルをする練習などが取り入れられ、団員も真剣に取り組んでいました。最後にはホーリーホックの選手と団員によるゲームが行われ、選手やコーチのプレーを堪能していました。今回の教室でプロ選手への憧れが生まれ、一人でも多く、Jリーガーを目指す団員が出てくれることを望みます。

また、お昼休みを利用して、ホーリーホックトップチームのキム・ヨンギ選手、ロメロ・フランク選手、小沢 司選手によるアトラクションが行われ、リフティング大会やじゃんけん大会などで子供たち



ちを楽しませてくれました。なお、その日の工場フェアでは、組立工場の見学や大型機械展示・試乗をはじめ、マーチングバンドの演奏や、大道芸などの催しものが見られたほか、物づくりコーナーやコマツ女子柔道部の柔道教室など様々なイベントが行われていました。特に団員たちは、建設機械の大きさに興奮していました。

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☆

日立AMS女子バレーボール部
「日立リヴァール」
チームマネージャー 佐藤 春奈

我々、日立リヴァールはひたちなか市高場にある体育館で日々練習しています。現在は、チャレンジャリーグというリーグに所属しており、プレミアリーグへの昇格を目指し頑張っています。今年の3月には、チャレンジャリーグで優勝し、NECレッドロケッツとの入れ替え戦に進みましたが、プレミアリーグの壁を崩すことができませんでした。現在、新たなチームで今期のリーグ戦に向けて猛練習中です。

現在、ロンドンオリンピックのメダリストで、全日本で活躍中の江畑幸子の存在もチームに残っている選手には良い刺激になっています。江畑が活躍することで、自分も彼女のように全日本で活躍したいというモチベーションにもつながり、良い相乗効果を生んでくれています。そして、今、彼女が不在の間に、チームの中でそのポジションを脅かすような選手が出てくれば、チームの底上げを図っていかないと確信しています。

日立リヴァールでは、練習、トレーニングの他にも、地域貢献、バレーボールの発展と普及を目的としてバレーボール教室の開催も

盛んに行っております。写真は3月のチャレンジャリーグ閉幕の際に行われた、ひたちなか市の少年団を対象にしたバレー教室の様子です。教えるということは、選手にとっても新鮮なことで、バレーボールに対する姿勢が変わっていききっかけになっています。



これから日立リヴァールは、地域への貢献活動が続けると共に、目標のプレミアリーグへの昇格を果たし、地域の皆さんとその喜びを分かち合えるように頑張りますので、応援を宜しくお願いします。

「勝田三中・1学年親子レク」
（綱引連盟支援）

今年の勝田三中の1学年親子レクレーションでは、競技性の高い綱引きが採用され、綱引連盟が協力・指導をするとの情報を得て、早速取材に出掛けました。

まず、綱引連盟のみなさんによる実演を通してルールと綱の引き方の説明がありました。生徒やお母さん方は静かに聞いていましたが、早く終わらないかな、ルールがよくわからない、なんて思っている様子も感じられました。

いよいよ競技開始です。クラスごとに15人の親子混合チームが3チーム編成されました。学年全体では18チームになりました。3チームによる予選のリーグ戦が始まり、連盟の方の合図で引き合いますが、あつという間に終わってしまいました。連盟のみなさんも必死に助言しましたが、どちらかのチームが一方的に引っ張られて終わりという対決が続きました。

8チームによる決勝トーナメントになりました。予選とは違った緊張感が伝わっていました。テクニクや戦略といった要素が入ってきて、かなり競技性の強い勝負になってきました。連盟のみなさんの指導が少しずつ生かされてきたようでした。みんな一生懸命に



文字通り一体となつて力を合わせて頑張っていました。

優勝したチームは、予選から数えらる5回引いたことになり、「手に豆ができ、腕や指が痛くなりましたが、勝つたびに気持ちが一つになりました。いい勝負をすることができた」と言っていました。

最後に閉会式で綱引連盟会長大内秀一さんが「勝つ喜び、負けるくやしき」の話をされ、印象に残りました。レクリエーションでは味わえないスポーツだからこそ、勝負する気持ちが味わえたのではないのでしょうか。スポーツの楽しさを、みんなと一体化し、集中できる体験ができ、親子でいろんなことが学べた2時間でした。

（広報委員 清水・高場記）

体育協会主催講演会 「スポーツ現場の救急医療」

講師 勝田病院 浦川 圭二 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一昨年度から企画し、その第2回を平成24年2月26日（日）にしあわせプラザふれあい交流館にて開催した。今回は、勝田病院副院長で整形外科医長の浦川圭二先生をお招きして「スポーツ現場の救急医療」という演題で講演をお願いした。先生は中高と大学でテニスをされていて、大学では関東大会にレギュラー選手として出場されるなど、スポーツの現場と医療現場、両方の経験豊富な方で、その体験に基づいた話であった。

◆スポーツには危険が伴う

安全なスポーツはない。選手も指導者もスポーツには常に危険が伴うものであるという認識に立ち、特に指導者はレベルの向上を願った指導をしながらも、安全を念頭に無理な指導をしない。もし事故が起きた時どうするか。この講演会は、みんなでその対応を考え、研修するために開催された。

◆勇気をもって開く

まず、AEDの取り扱いから始まった。参加者の約半数がその取り扱いについての講習会の受講経験者であった。公共の建物の他、多くの人が集まるところには必ずAEDがあるが、何処にあるか日頃から注意しておくこと。そして、何かあった時、先ず一人でや



らない。間違ったことをしないため、大声で仲間を集めて、救急車を呼んだりした上、AEDが必要なのは音声の導きの通り操作すればよいと、AEDの実物を開いて説明があった。

◆普段と違う、熱中症か

スポーツの現場では、指導者は勿論のこと、参加者も周囲の人の状態をよく観察しておくこと。特に気温の高い日、湿度の高い日、日差しの強い日などが要注意である。運動不足の人、肥満の人や体調不良の人、高齢者や厚着の人、暑さに慣れていない人は熱中症にかかりやすい。顔色が良くない、青い、普段の色と違う、動きが悪い、普段でできることができないなどの症状が見られ、熱中症と思われるら、水分の補給や涼しいところへ避難し、身体を冷やすこと。また、

頸動脈や鼠蹊部の動脈を冷やすのが効果的であるとの説明があった。

◆先ず救急車を呼ぶ

熱中症をはじめ、何か事故があれば直ぐ救急車を呼ぶ。手足の怪我で多量出血があっても生命の危険はないので慌てる必要はない。むしろ腹部の出血が危ない。サッカーなどでは腹部を蹴られることがあるので十分気を付ける必要がある。また、子どもの怪我や首の痛み、手足が変形した怪我などは動かさないで救急車を待つことが肝要であるなどの、それぞれの状況について詳しい説明があった。

◆形態で判る症状

講演のあと参加者から、事故があったとき何処がどうなったのかその判断が付かない、との質問があり、先生自身が腕を抱えて、このような姿の時は骨折や脱臼など、またケンケンのときは足首の故障、膝を抱えてこの時は股関節の故障が考えられる。また、シブシブも冷やした方がよいのか、温めた方がよいのかとの質問に対し、救急の場合は冷やす、慢性的なものは温めると考えればよいと丁寧な説明があり、みんな納得した表情であった。

多くの参加者から、ああそうか来て良かったとの声が聞かれた。

（事業推進部会 田中秀朗記）

第1回地域スポーツ指導委員研修会

7月1日に市内各地区のスポーツ指導員代表が参加して標記研修会が開催された。研修会では大塚製薬株式会社・管理栄養士の露木亮氏による「夏場におけるスポーツや屋内外活動に向けての熱中症対策」という講演をいただいた。

近年の地球温暖化によって熱中症患者が増加しており、若年は運動時、成人は就労時に、高齢者は日常生活時に発症している傾向にあるとのことである。

予防には水分補給が大切で、運動時には競技開始30分前までに気温が28℃以上の場合には500ml程度を摂取し、運動中もこまめに摂取し、運動後は発汗量に応じて摂取することが肝要とのことである。また、一度に水分を摂取すると体液濃度が下がってしまうので、こまめに塩分や糖質を含んだ飲み物を摂取すべきとのことである。

万一の対処法としては、熱痙攣を起こすなどの場合は、涼しい場所に横にして水分を摂取させる。意識障害や全身痙攣などの場合は、急ぎ救急車を要請し、救急車が到着するまでは濡れタオルを首、脇の下、足の付け根の太い血管に当てながら風を送って体を冷やすのが大切とのことであった。

（広報委員 古川記）

専 門 部 だ よ り

新しいなぎなた

会長 白石 広子

なぎなたは、時代の流れと共に表記も次々と変わってきました。古い順に『薙刀』『ナギナタ』『なぎなた』と、漢字、片仮名、平仮名と改称されてきました。

戦後、文部省の指導により学校で行われる薙刀を新しく「なぎなた」と平仮名で表記することになりました。これは、なぎなたが国体を始め、各種大会で競い合うスポーツとして再生したことを意味します。

全日本なぎなた連盟では、次のように新しいなぎなたの指針を導入して、学校での普及を図ってきました。

- ① なぎなた一本で競技も形もできるようにし、少年・女子の体力、年齢に応じて長短軽の加減ができるようにした。
- ② 武技でなくスポーツ的性格を持った内容にし、女子同士子供同志で試合競技ができるようにした。
- ③ 競技の内容を基本、応用、試合と簡単にし、全国統一的なものにした。

用具の作成にも工夫を重ね、竹を二枚合わせて刃に仕立て、柄部は桎の木製にしました。この新用具は、なぎなたの競技性を飛躍的に高めました。刃部が竹製であるため弾力性があり安全の確保ができ、重さが軽量で子供にも操作しやすいという利点があります。価格も安く持ちやすいので学校教材として重宝されています。

このように、子供が楽しんで行える競技であり、流派薙刀とは全く別なスポーツとしての「なぎなた」が誕生しました。

なぎなた競技は、全日本選手権大会を除き、少年・成年とも試合競技と演技競技の二本立てになっています。演技競技は、紅白に分かれた2組の演技者が「しかけ技」と「応じ技」を組み合わせた「しかけ応じ」の8本から決められた3本を同時に行い、技量の優劣を競うものです。



試合の稽古 メン!スネ!

勝田なぎなたクラブのお稽古でも、年齢、体力、経験などに応じて演技、試合の基本と応用を楽しく習得できるよう、いろいろな工夫して取り組んでいます。

テニス連盟の

歴史と活動状況

会長 川前 政幸

平成6年に旧勝田市と旧那珂湊市が合併したことを契機として、地域におけるテニスの振興と発展を目指して、翌年の平成7年4月に、勝田市テニス連盟と那珂湊市体育協会テニスクラブが一つとなり、ひたちなか市テニス連盟が設立されました。

それまでは、各々の市において熱心なテニス愛好家によりクラブが組織され、活動してきました。

那珂湊市では射爆場跡地を利用して平成元年に完成した6面のコートを使用し、勝田市では市総合運動公園内に平成4年に完成した11面のコートを使用して、それぞれ活発に各種大会や教室等が行われていました。

現在、テニス連盟では、春季と秋季にシングルスとダブルス大会を開催している他、クラブ対抗戦、ミックスダブルス大会、レディースダブルス大会、ジュニア大会と合計8大会を開催しており、毎回多くの方が参加しています。その他、公社主催のテニス教室に講師を派遣しています。これらの大会や教室の開催は、市報にも掲載されておりますので、奮って参加して下さい。



勝利に向かってスマイル (市内クラブ対抗戦にて、平成 24 年 7 月)

なお、昨年3月に発生した東日本大震災により、市内のテニスコートもかなりの被害を受け、今後、痛んだコートの整備補修が行われることになっています。このため、現在、大会の日程や場所等の変更を余儀なくされておりますが、皆様方のご協力をいたいて運営して参りたいと考えておりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

松井秀喜選手の野球教室

平成 24 年 2 月 8 日（水）、あのメジャーリーガー、松井秀喜選手がコマツ製作所の招きでシーズンオフの合間を見て茨城工場を訪問し、工場内にあるトレーニングセンターにおいて、地元の少年野球チーム対象の野球教室に臨みました。

盛大な拍手の中、松井選手が登場すると、子供たちはメジャーリーガーを目の前にしてやや緊張気味ながら、何を質問しようかと胸をときめかせていました。「質問がある人」の声に一齐に手が挙がり、いろいろな質問が矢継ぎ早に浴びせられました。さすがは松井選手、一つ一つ丁寧に回答していました。

その後、松井選手が素振りの模



範演技を披露し、子供たちの素振り指導に移りました。子供たちは精一杯の力を込めて素振りをしながら、松井選手のアドバイスを待ちました。真剣な眼差しで子供たちの素振りを見ながら、「いいね。」の声。子供たちも松井選手の指導に大喜びでした。

最後に、子供たちは松井選手にサインをいただき、松井選手を囲んだ記念撮影で締め括りました。

退場の時、松井選手は子供たちとハイタッチを交わして去って行きましたが、子供たちにとっては、松井選手の大きな手からそのやさしさと偉大さに触れた一日でした。きっと、未来の野球選手たちは大きく羽ばたくことでしょう。

（体協事務局記）

筋力トレーニング（超回復）

皆さんスポーツを楽しんでいますか。今日は、スポーツをより楽しむために筋肉を鍛える方法についてお話ししたいと思います。

筋肉に、過負荷をかけると、筋肉は疲労し、機能低下が生じます。その後適切な休息をいれることにより、徐々に回復し、元の状態よりも、よりおきな負荷に耐えられるようになります。これを、超回復と呼んでいます。そして、この超回復の期間に次の筋力トレーニングを実施すると、より効果的な筋力アップが図れるとされています。

過負荷をかけながらトレーニングを継続すると、筋力は増大します。ある期間を過ぎれば、その負荷は、過負荷にはならなくなります。これが適応です。したがって、さらに筋力トレーニングを進めていくうえで、筋力に対する負荷を定期的に増大させなければなりません。常に同じ負荷だけでは、筋力の向上は期待できません。

ある種目のパフォーマンスを向上させるには、その運動、動作にかかわるすべての筋肉群を実際の



スポーツドクターアドバイス
勝田病院 整形外科 浦川圭二先生

運動、動作と同じように使うことが最も効果的です。

トレーニングの頻度としては、一週間に3回、隔日に行うのがよいとされています。これは、筋力トレーニングによる疲労が回復するには、48〜96時間が必要である、という超回復の原理によるものです。トレーニングの効果が現れる期間としては、通常6週間が必要と考えられています。そのためにプログラムを進めていくうえで、6週間くらいしたら、負荷を増やしていくようにすると筋肉のパフォーマンスが向上します。

では、どの位の負荷をかければいいでしょう？一般的に、さらなる筋力を獲得するには、最大筋力の約75%のウェイト負荷が効果的であるとされており、その75%のウェイト負荷とは、同じ動作を最大10回程度繰り返せるトレーニング動作が相当すると考えられています。動作は、ゆっくりコントロールしながら負荷をかけていくことが大切です。速すぎる動作は、むしろ組織の傷害を生じる危険性があります。

皆さん、筋力を鍛えて、さらにスポーツを楽しんで下さい。

平成24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24年5月24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126名・委任58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、西宮照男市議会副議長、木下正善教育長、大内康弘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3件の報告事項があった他、認定事項1件、議案2件が慎重に審議され、承認された。

◇ 議 題 ◇

報告第1号

平成23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23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24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24年度ひたちなか市体育協会歳入歳出予算(案)について

報告第2号

ひたちなか市体育協会表彰規程の一部改正について

報告第3号

平成24年度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

その他

報告第2号では、長年体育協会でご活躍された次の功労者1名に
対して功労者表彰式を挙行し、表彰状と記念品を授与した。

・ゲートボール連盟

鴨志田 作次

体育協会関連行事日程

◇ビーチふれあい

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14回Wリーグひたちなか大会

日立ハイテククーガーズ

VS トヨタ紡織サンシャインラビッツ

期日 9月29日(土)

会場 総合体育館

◇第18回市民地区秋季大運動会

期日 10月7日(日)

会場 市内各地区

◇2012オリンピックデラン

ひたちなか大会

期日 11月18日(日)

会場 総合運動公園

◇第67回三浜駅伝競走大会

期日 12月2日(日)

会場 ひたちなか市
大洗町コース

◇第1回ひたちなか市体育協会

ヘルスバレーボール大会

期日 12月9日(日)

会場 総合体育館

◇バドミントン日本リーグ

ひたちなか大会

期日 12月23日(日) 予定

会場 総合体育館

◇平成24年度ひたちなか市

体育協会振興大会

期日 1月20日(日)

会場 ホテルクリスタルパレス

◇第61回勝田全国マラソン大会

期日 1月27日(日)

会場 ひたちなか市
東海村公認コース

編集後記

今年の夏は酷暑が続いた毎日で節電も求められましたが、みなさん、いかが乗り切られましたか？私はスポーツの祭典オリンピックを堪能して、夜更かしして、昼間は休み、暑さを忘れました。トップアスリートを応援しながら、自分のできるスポーツを楽しみ、仲間をサポートできたらと改めて思いました。(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	助川 保彦
委員	古川 由治