



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二丁目 12 番 1 号

ひたちなか市教育委員会事務局 スポーツ振興課内 電話 029-273-0111 内線 343, 029-219-7373 直通

吉田沙保里・栄和人講演会特集 「三連覇への道」―挫折からの復活―

平成 25 年度ひたちなか市体育協会主催講演会が 8 月 25 日(日)午前 10 時から文化会館大ホールで開催された。

今回は特別企画として、女子レスリングでオリンピック三連覇を達成し、かつ国際大会 13 連覇中の吉田沙保里選手と長年にわたり彼女を指導している栄和人全日本女子レスリング監督を招き、これまでの苦労話やあまり知られていない秘話をご披露いただいた。

講演に先立ち、本間源基体育協会長の挨拶、清水敏治スポーツ少年団副本部長によるお二人のプロフィール紹介、そして、お二人のこれまでの道のりと陰の奮闘を描いた DVD が放映された。特に DVD の後半では、ロンドンオリンピック前の短時間で編み出した秘策がなかなか決まらず、吉田選手は苦悩の日々であったことが描かれ、我々の計り知れないアスリートのご苦労を知ることができた。

その後、オリンピック三大会で獲得した金メダルを携えてお二人が登壇し、講演会に移った。講演内容は講演会要旨にまとめたとおりであるが、栄監督のユーモア溢れる話しぶりと吉田選手の突っ込みで、会

場は終始和やかな雰囲気包まれ、予定時間も瞬く間に終了した。その後、質疑応答に移り、レスリング少年団の面々などから数多くの質問が出されたが、わかりやすく要点をつかんだ回答がなされ、会場は大満足であった。そして、結びに、吉田選手のサイン色紙が質問者とジャンケンで勝ち残った参加者に



肩車スタイルの吉田選手、栄監督の勇姿

手渡され、講演会は滞りなく終了した。お二人の今後の益々のご活躍を祈念したい。

目次

吉田沙保里講演会特集	1、2 頁
第 1 回ひたちなか市民	
ヘルスバレーボール大会特集	3 頁
スポーツライト	4 頁
専門部だより	5 頁
スポーツドクターアドバイス	6 頁
平成 25 年度体協組織図	7 頁
平成 25 年度体協総会報告	8 頁

講演会要旨

講演会はお二人のトークショーとして展開された。

栄監督の第一声は「みなさん、まぶしくないでしょうか。」のジョークです。つかり会場が和んだところで、日本レスリングの歴史や自分が女子レスリング監督になった経緯を話された。

28 年前に現役を止めて、当初は男子の指導者になろうとしたところ、男子は無理、近い将来、女子はオリンピック種目になるので女子の面倒を見てくれと言われてそうすることにした。しかし、実際には、2004 年のアテネ大会でやっと正式種目になり、散々待たされた。

女子の指導というのは男子と違って本当に難しく、力量差で指導が違っても不公平に思われ、嫌になった時期もあったが、中途半端では選手の信頼感も得られず、本気で指導者に専念することにした。ただし、レベルの高いチームを作るには普段から意識の高い生活習慣がなければ無理であり、私生活も厳しく指導してきた。

ここで、オリンピック三連覇を果たした吉田選手のトークに移った。実は吉田選手、オリンピック直前に今まで経験したことのない辛い苦しみの中にいた。それは、その 2 ヶ月前の女子ワールドカップ団体戦決勝でロシアのジョロボワに高速

タックルを封じられて逆転負けを喫し、その改善策もうまくいっていなかったからである。また、オリンピック日本選手団の旗手を務めたが、旗手をやった人間は金メダルを取れないというジンクスもあり、いろいろなプレッシャーの渦の中にいた。ところが、女子レスリングの第 1 日目に伊調千春選手と小原日登美選手が金メダルを取り、その二人の金メダルに触ったとたんに自分も絶対金メダルが欲しいという気になり、不思議に集中できるようになった。結局、絶対勝つという強い思いがあつて初めて勝てたと思う。結びに栄監督が本日の話を総括した。誰しも人生には試練が訪れるが、そのとき、自分の心の強さが試され、それを乗り越えられるかどうかで人生は決まってくる。



絶対逃げ出さない、・・・いつもの栄節で

参加者からの感想

○吉田選手の強さの秘密は、人一倍努力してきた自信と、誰にも負けたくないという心の強さにあると感じました。 五町

○間近で、レスリングへの思いや、勝つ秘訣など、興味深いお話が聞けて、すばらしい時間を過ごすことができました。 大内

○実際にお話が始めると、気取らずに、冗談を交えながら、様々な体験談や想いなどを伝えて下さいました。 遠藤

○選手が監督の言うことを素直に聞くかどうかで、上達の仕方が変わるというお話は、私たちの生活でもあることです。相手を信頼することが大切です。 安井

○二人の歩んできた道と考え方は、参考になりました。つまずいたとき、勝負のとき、その子に合った言葉で支えてあげることが大切だと思いました。 安井

○講演を聞いて心に残った言葉があります。それは栄監督の「しつこい」です。これからは母親として「しつこく」サポートしていこうと思いました。 田口

○13 連覇には、いろいろな苦勞、悩み、計り知れない努力があったからこそ成し遂げることができたんだと思います。 田中

○逃げ出さないこと、投げ出さないこと、信じることは、スポーツやいろいろな面で必要なことだと思います。



吉田選手のサイン色紙をもって記念撮影

ました。 平井

○オリンピックの 3 大会の金メダルを見ることができて、輝いていて感動しました。 田口(中学生)

○人類最強の選手でも研究されてしまふと、負けることもある。負けから学び、発想を変えられることがすごい。 助川(中学生)

○追われる立場は、追うよりも苦しく、辛い部分が多いんだなと思いました。練習と試合結果は比例することを頭に入れて練習に励みたいです。 助川(中学生)

○教える側と教わる側の信頼関係に、強さを感じた。 佐藤(指導者)

○目標に向かって努力する姿に感動しています。 佐藤(指導者)

○すばらしい能力を持った選手に出会い、育てることができたことは、とてもうれしくも思えます。 大澤(指導者)

第1回ひたちなか市民

ヘルスバレーボール大会を振り返って

優勝チーム みなと waiwai クラブ 根本 吉則

平成25年7月7日(日)、松戸体育館において、「第1回ひたちなか市民ヘルスバレーボール大会」が、市内各中学区よりエントリーした28チームの参加の下、盛大に開催されました。例年より早い梅雨明けで気温もぐんぐん上昇しましたが、それ以上に松戸体育館は熱気で盛り上がっていました。

試合は、28チームが7ブロックに分かれての予選リーグと予選リーグの上位チームによる決勝トーナメント戦等が行われました。

みなと waiwai クラブは、予選リーグを2勝1分で得失点差により決勝トーナメントに勝ち進みました。対戦相手は、いずれも練習試合で手の内を知り尽くしているチームです。白熱した試合が続く、最後まで集中力を切らすことなく得点を積み重ねた我がチームに勝利の女神が微笑み、辛うじて頂点に立つことができました。まさに、じえ・じえ・じえ・じえ・の瞬間でした。

優勝 みなと waiwai クラブ
準優勝 フリーダム
第三位 K ☆ S ボンバーズ A、
第三位 足崎☆カボちゃんズ A



これがなかなか思うようにならず・・・

敢闘賞 六ツ野ひかり
敢闘賞 枝川ちきなこ
敢闘賞 K ☆ S ボンバーズ B

本大会前には、体育協会のご厚意により4月から毎月1回程、松戸体育館をヘルスバレーボールの合同練習の場として使用できるようになりました。地域横断型練習と題し、毎回100名程の参加者が集い、地域を越えたチームとの練習試合

やコミュニケーション活動によって、ひたちなか市のヘルスバレーボールの輪が確実に広がっていると感じています。ヘルスバレーボールは、市民の健康増進を目的に導入されたスポーツですが、地域の人の絆を結び付けるという当初の目的以上の成果が徐々に達成されようとしています。今後は、12月に開催予定である「2013 ひたちなか市ヘルスバレーボール大会」での優勝を目標に練習に励んでいきます。

最後に、みなと waiwai クラブの紹介をします。

ひたちなか市で唯一の総合型地域スポーツクラブです。だれもが、いつでも、どこでもスポーツに親しみ、楽しめる事をモットーに発足しました。現在は、旧那珂湊地区を中心に、パンポン、グラウンドゴルフ、Jr.サッカー、健康体操、バドミントン及びヘルスバレーボール等の教室を開催しています。ヘルスバレーボールは毎週火曜日、19時45分から那珂湊第二小学校体育館において練習を行っていますので、是非お越し下さい。見学等、大歓迎です。

また、パソコンやスマートフォンで「みなと waiwai クラブ」ブログを検索すると活動状況が確認できますので、こちらも是非アクセスして下さい。



準優勝 フリーダム



優勝 みなと waiwai クラブ

スポッツアーイト

☆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☆

勝田二中・女子バレーボール部

顧問 添田 一昭

勝田第二中学校に赴任し、女子バレーボール部の顧問になったのは、今から5年前のことである。私は、バレーボールに関しては、ずぶの素人で、指導法など全く知る由もなく、不安の中スタートを切った。そんな中、練習試合や大会の会場などでお会いした先生方が様々なアドバイスをしてくださった。特に印象に残っているのが、「応援されるチームにならなくてはいけない。」「総体前、最後の練習試合の相手になってほしいと思われるチームにならなくてはならない。」という言葉である。

2012年7月、現在の中学3年生を中心に、チームの目標を考えた。「県大会出場」という具体的な目標とは別に、前記の「応援されるチームになろう」という目標を第一に掲げた。何事においても向上心をもって取り組み、最後まで決して諦めないチーム、そんなチームこそ、誰からも愛され、誰からも応援されるチームである。そこで、部活動の時だけでなく、学習面や生活面においても掃除や返事など、当たり前のことが当たり前に行けるチームを目指す。

果たして、その目標は達成できたであろうか。常に全力プレーで

チームを救ってくれた1番キャプテン、どんなボールでも必ずトスを上げてくれた2番セッター、誰よりも成長してくれた3番セッター、スパイクにレシーブに常にチームを牽引してくれた4番レフト、キレのあるサーブで得点を重ねてくれた5番セッター、素早く反応し相手の攻撃の芽を摘んでくれた6番ライト、いつも練習に打ち込んでくれた7番、8番、9番、そして、陰ながらチームを支えてくれた1・2年生。私にとっては誰もがかけがえのない存在である。

その答えはまだはつきりとは分らないが、この1年間の子供たちの成長は心身ともに著しいものがあつた。部活動を通して学んだことを胸に、今後子供たちが様々な場面で活躍してくれることを心から願う。



ファイト！勝田二中・女子バレーボール部

佐野中・ソフトボール部

顧問 春山 貴子

佐野中ソフトボール部は、数年間の休部の後、平成17年に当時の1・2年生10人で活動を再開しました。現在まで6年連続県総合体育大会出場、関東大会にも2回出場しています。創部当時の主将高野を中心としたメンバーをはじめ、どの代もすばらしいチームでした。上級生がリーダーシップをとり、技術だけでなく行動面の良い部分も引き継がれていくところが、佐野中ソフトボール部の伝統です。

卒業後は、ホッケーやなぎなた、バドミントン、野球など新たな競技で活躍している卒業生がいる一方、高校・大学へ進学後もソフトボール部の中心となって活躍する選手が多く、うれしく思います。

佐野中学校は、どの部も活動が盛んです。ソフトボール部では、キャッチボールなどの基本動作を大切に、限られた環境でも工夫して効果的な練習を行っています。

現在は、部員数26名。3年生が主体の元気なチームです。キャプテンで、守備の要の根本がチームを支え、副キャプテンの石川・藤井が内野の中心となって連携プレーなどの技術を磨いています。外野では藤村が練習を盛り上げ、



「One for all, All for one」

確実な捕球・送球を目指しています。速球派のエース坪、制球力が武器の長本、打撃が魅力の櫻下、堅実な守備の一塁手伊藤、右翼手友部、粘り強いプレーの二塁手坪、外野から試合を盛り上げる大高・国井。個々の長所を生かして全員が活躍できるのがこのチームの特徴です。

8月には、大阪で行われる全日本中学生大会に挑戦していきます。仲間とソフトボールができることに感謝し、多くの方々の支えと声援に応えられるよう、精一杯プレーしていきます。

ソフトボールの選手として成長することが、一人の人間としての成長につながり、その先の人生に少しでもプラスになることを目指して今後も取り組んでいきます。応援よろしく願いいたします。

専 門 部 だ よ り

サッカー協会の活動について サッカー協会 会長 海野 透

本年度、当協会には1種（社会人）12チーム、2種（高校生）6チーム、3種（中学生）8チーム、4種（小学生）11チームの計37チームが登録し、市内外の各種別の大会に参加しています。例年協会が関わり開催される大会の中で、2種のエデュケーションカップ、3種のサッカーフェスティバル、4種のオーシャンカップは、参加チームが多く、また県内外の強豪チームも集う大会として好評を得ております。

また、近年では1種の活動も広域化しており、水戸市協会との上位チーム同士による交流戦や「ふるさとドリームマッチ」という県内各協会のチャンピオンが集う大会に参加しています。

これらの種別の他、「なでしこジャパン」の効果もあり、女子の活動が徐々に活発になっていきます。「ひたちなかガールズ」というチーム名で、主に県サッカー協会主催の大会に参加しています。定期的に那珂川グラウンドで練習会も行っており、今後、個々の選手やチームの成長が期待されます。

この他、当協会では専門部会を設けています。技術部会では、年代に合ったより良い指導を目

指して指導者講習会を実施し、チームの技術の向上に努めています。特に、小中学生についてはトレンセン活動により将来的に高いレベルで活躍できる選手の育成に取り組んでいます。審判部会では、講習会や大会への審判員派遣を通して、質の高いゲームコントロールができる審判員の育成に努めています。さらに広報部会は、他の市町村サッカー協会からも高い評価をいただいているホームページを通して、大会取材をはじめとする話題豊富な情報の提供を行っています。

今後は、ひたちなか市のサッカーが茨城県のサッカーをリードし、各種別において全国で活躍できる選手、チームの育成を目指して活動していきたいと考えています。



ガンバレ！ひたちなかガールズ

意外性のスポーツ ペタンクの楽しみ

ペタンク連盟

会長 江島 好彦

ペタンクは金属製のボールを目標（ビュット）に目がけて投球し、目標に近いボールの数で得点を競うスポーツです。

ペタンクのゲーム運びは、氷上と地面の違いはあるものの、カーリングに似た面があり、場面によって目標に近い相手ボールを弾き飛ばすテクニックが望まれます。

私たち連盟は上部団体であるオール茨城ペタンク協会に加盟し、県内各地のペタンク同好会の方々と月例大会を通して交流を深めています。また、日本ペタンク協会の支援（講習・実技テスト等）により、普及指導員やC級審判員のライセンスも取得できました。

活動については、これまで各種オープンペタンク大会を開催してきました。その中で、それぞれのためにまるで田圃の中のゲーム展開だった女子ダブルスの試合が思い出されます。また、県外での交流大会（千葉・栃木・群馬）にも参加し、岩手県大会での逆転粘り勝ち優勝が印象的でした。日頃の練習の賜物と言うよりは何かの間違いではなかったか。



今年度、那珂湊運動公園多目的グラウンドにおいて「関東ブロック選手権大会」開催の運びとなり、その主管を務めることとなりました。地元からの多くのペタンクファンが観戦されるよう望みます。

最後に体育協会への加入に際し、ご尽力下さった多くの方々に深く感謝する次第です。

地域スポーツ指導員 委嘱状交付式の開催

地域のスポーツ振興を指導、支援する地域スポーツ指導員の委嘱状交付式が 8 月 10 日（土）にワイクプラザ勝田で行なわれました。

189 名の地域スポーツ指導員の内、86 名が参加して、9 地区のそれぞれの代表者に綱川副会長より委嘱状が交付され、ユニフォームが貸与されました。

その後、事務局から職務について説明があり、地域スポーツ指導員には地域での実技の指導や助言、組織の育成、市民運動会の実行委員やマラソン大会のボランティア参加等、年間を通した活動が期待されている旨の話がありました。

今回で 7 年目という一中地区の長沼さんは、市民運動会やヘルスバレーボール、自治会主催の三世代交流会、フアミリーバドミントン、インディアカ大会等で、参加者に楽しかった！有難う！と言われると、準備等で疲れた体も癒されるという感想でした。また、新任の二中地区の原田さんは、テニス教室や子ども会キックベースボールのコーチの経験を基に、さらにスポーツを通じて地域の人に必要とされる立場になるよう頑張りますとの抱負でした。

最後に笹野消防署の救急救命



士、鴨志田さんから熱中症対策について講演がありました。屋外だけでなく、屋内でも十分な予防が第一であり、症状が軽度（めまい、立ちくらみ、こむら返り等）の場合は、水分の補給、涼しい場所への移動、三点クーリング（首、脇の下、足のつけね）で対応し、様子を見る。症状が改善しなければ早めの受診、救急車の要請をして欲しいとジョークを交えながらのお話でした。指導員の皆さんも今一番必要としている情報なので熱心にメモを取っているがらの聴講でした。

（広報委員 高場記）

求む！体協だより編集委員

体協だより編集委員会では、一緒に取材・編集活動ができる方を求めています。是非、参加してください。

連絡先 体協事務局 029-2119-7373



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

スランプ脱出のために

メディカルスタッフが診ると、スランプに陥った選手はどこかに故障を抱えていて、そこをかばうためにフォームをくずしていたり、そのことを理解していなかったりしていることが案外多く見受けられます。スランプに陥ったら、まずはトレーナーなどのメディカルスタッフに相談することも良いかもしれません。

スポーツをする人たちは、集中力を高める！広い視野をもて！とよく聞きますね。ここにも、スランプ脱出のカギがあるのではないのでしょうか？

集中力は、あまり長い時間続きません。使い過ぎると疲労します。そのため、一瞬で高める努力が必要です。広い視野から一瞬でボールを捉えるとか、一点に集中することが必要です。この訓練が、練習によりできれば良いのですが、なかなか難しいのです。座禅を組んだり、滝に打たれたりする人もいますね。

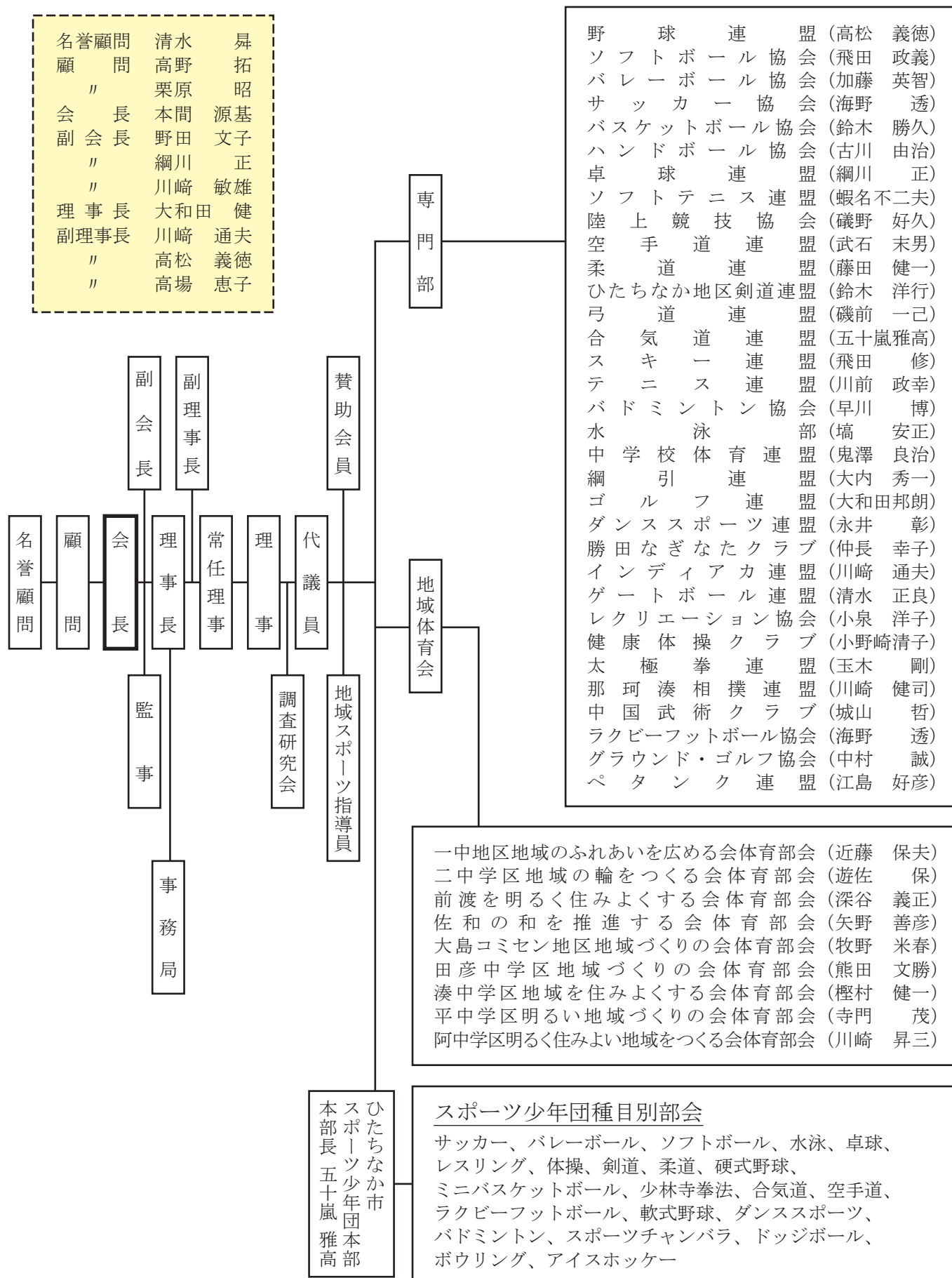
スポーツをしていて、全てが上手くいく人はいないと思います。好不調があり、時にスランプに陥

ります。この脱出法は、ネガティブ思考を捨て、ポジティブ思考になることが必要ですが、簡単ではありません。自分の理想のプレイヤーを見たり、違うスポーツを見たり、また原点に戻って基礎練習から始めることも大切です。

また、上記の広い視野をもてとは、見えていないところも予想し、360度さらに三次元の上方にも注意を配ることが必要だということです。どうも、スポーツの苦手な人たちは、平面で物事を見ていて、三次元で見ることが難しいみたいです。例えばテニスのスマッシュは、三次元でボールを見る必要があるのです。ボールの落ちてくる場所とそのタイミングをロブが上がった瞬間に予測することが必要です。木の上で生活する猿などの動物はこの三次元でものを捉えることにたけているのですが、文明を持った人間は生活にあまり必要がなくなり、このことが苦手になったようです。三次元の感覚を鍛えるには、ジャグリングやお手玉も案外良いかもしれません。

少しはヒントになったでしょうか？頑張ってスランプから早く脱出してください。

平成25年度ひたちなか市体育協会組織図



平成25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25年5月28日（火）にワークプラザ勝田にて川崎副理事長司会の下、出席者101名・委任55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、安雄三市議会議長、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3件が慎重に審議され、承認された。

報告第3号では、長年体育協会でご活躍された次の功労者4名に



功労者のみなさん

◇ 議 題 ◇

報告第1号

平成24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24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

報告第2号

ひたちなか市体育協会加盟団体について

議案第1号

平成25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25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3号

平成25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

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。

- ・バドミントン協会 宇佐美昌則
- ・卓球連盟 黒澤 宏
- ・ダンススポーツ連盟 田中 秀朗
- ・ゲートボール連盟 二万 武夫

体育協会関連行事日程

◇第19回市民地区秋季大運動会

期日 10月13日（日）
会場 市内各地区

◇2013オリンピックピックデラン

期日 11月24日（日）
会場 総合運動公園

◇第15回Wリーグひたちなか大会

（バスケットボール女子日本リーグ）
日立ハイテククーガーズ
VS アイシンAWウィングス

期日 11月30日（土）
会場 総合体育館

◇第68回三浜駅伝競走大会

期日 12月1日（日）
会場 ひたちなか市
→大洗町コース

◇2013ひたちなか市

ヘルスパレーボール大会
期日 12月8日（日）
会場 総合体育館

◇平成25年度ひたちなか市

体育協会振興大会
期日 1月19日（日）
会場 クリスタルパレス

◇第62回勝田全国マラソン大会

期日 1月26日（日）
会場 ひたちなか市
→東海村公認コース

◇第15回Wリーグひたちなか大会

（バスケットボール女子日本リーグ）
日立ハイテククーガーズ
VS エバラヴィッキーズ

期日 3月8日（土）
会場 総合体育館

◇NBL

（日本バスケットボールリーグ男子）
つくばロボッツ
VS 日立サンロッカーズ東京

期日 3月9日（日）
会場 総合体育館

編集後記

連日の猛暑や列島を襲うゲリラ豪雨と心配なニュースが続きましたが、やっと陽射しも柔らくなり、スポーツの秋本番になってきました。みなさんのご活躍をお祈りいたしますと共に、この体協だよりへのご意見ご感想をお寄せくださいますようお願いいたします。（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