



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

ひたちなか市市民生活部 スポーツ振興課内

電話 029-273-0111 内線 343, 029-219-7373 直通



ひたちなか市体育協会の皆さま方には、日頃より本市の健康・体力づくり、そして、

スポーツの振興にご尽力を賜り、心から敬意と感謝を申し上げます。

近年、子どもから高齢者まで、健康の増進・維持やレクリエーションの一貫として親しむ、生涯スポーツに対する期待やニーズが高まってまいります。本市では、今年度、組織改編を行い、市民の皆さまのより多くのニーズに対応すべく、これまで教育委員会に属していた、スポーツ振興課を市民生活部へ所管替えをいたしました。今後とも本市スポーツ行政の推進に尽力していく所存でございます。

さて、去る5月13日に、ひたちなか市民球場において、4年ぶりとなるプロ野球公式戦「巨人対ヤクルト」が、ひたちなか市20周年記念事業として開催されました。球場へ足を運んだ12723名の方々が一体となって熱い視線をそ

市民生活部スポーツ振興課

「スポーツの力」

市民生活部長 大和田 幸治

そぎ、普段はテレビで観るスター選手たちが目の前でプレーする姿に、胸を躍らせていたことと思います。さらに、プロ野球選手に憧れを持つ子どもたちに大きな夢と感動を与えてくれました。

スポーツには多くの人を元気にさせる力、夢中にさせる力があります。

一方では、少子高齢化が問題視され、また、子どもの体力の低下や、地域交流の希薄化が懸念されております。しかし、このような状況の中で、子どもから高齢者までが生涯にわたりスポーツに親しむことで、体力の向上はもとより、地域交流にもつながり、今の世代、そして、これからの新しい世代を健全に育むため、スポーツの力は欠かすことのできないものと考えております。

今年は、ソチ五輪やブラジルでのサッカーワールドカップなど、世界的に大きなスポーツイベントが開催され、全国で大いに盛り上がりを見せたところであり、さらに、5年後の平成31年には、国民体育大会が茨城県で開催されるこ



巨人 対 ヤクルト戦 (ひたちなか市民球場)

とになりました。本市といたしまして、今後も市民の皆さまがますます元気に暮らすことのできる地域づくりを実現できるよう、スポーツの振興に励んでまいりますので、今後ともご協力賜りますようお願い申し上げます。

目次

市民生活部スポーツ振興課	
「スポーツの力」	1 頁
特集 社会人チームの活躍	2 頁
少年剣道大会／茨城国体開催	3 頁
スポーツライト	4 頁
専門部だより	5 頁
第2回市民ヘルスバレーボール報告	6 頁
スポーツドクター・アドバイス	7 頁
平成26年度体協組織図	7 頁
平成26年度体協総会報告	8 頁

特集 社会人チームの活躍

バレーボールサマーリーグ開催 日立リヴァーレ バレーボール部

7月4日～6日の3日間にわたって2014V・サマーリーグ東部大会が市総合運動公園総合体育館において開催された。サマーリーグは、プレミアリーグとチャレンジリーグのチームが参加し夏の覇者を決める大会である。

また、若い選手に出場の機会を与える新人戦の意味もある。

一次リーグは東部、西部に分かれて開催し、上位各3チームが9月の決勝リーグに駒を進めます。

7月4日、初戦は今回チャレンジリーグに昇格したトヨタ自動車でした。中盤から終盤に日立らしい試合展開と観客の声援で勝利できました。2試合目のデンソーにも勝利し、初日は2勝で終えました。

7月5日、初戦はGSSと戦い勝利。3勝で迎えたトヨタ車体との戦いが山であった。結局シーソーゲームの末敗れ、6日の3・4位決定戦に回る事になった。昨日敗れたトヨタ車体との戦いで、再度の対戦で、リベンジと意気込んだが、相手の粘りや高さに押され、敗れてしまい、結局4位に終わった。この結果、決勝リーグへの進出はなくなり、応援して下さいた皆様には大変申し訳ない気

持で一杯です。

今回の大会は、松田新監督が初めて指揮をとった試合で、出場機会に恵まれなかった選手には沢山の経験をし、収穫の大きな大会となった。

大会終了後は、ひたちなか市の小学生約90名が参加したバレーボール教室を開催した。Vリーグ選手が直接指導し、子供たちをはじめ保護者の方も熱心に取り組んで、楽しく且つ有意義な時間を過ごした。

最後に、地元開催とあってご尽力頂いた茨城県、ひたちなか市のバレーボール協会の皆様には、この場を借りてお礼申し上げます。



ポイントを決め結束する日立チーム

私たちはこの大会での悔しさを糧に11月から始まるプレミアリーグに向け精進して参りますので、今後とも日立リヴァーレへのご声援よろしくお願い致します。

駅伝に向けて「前進！」 日立製作所女子陸上競技部

日立製作所女子陸上競技部は、2013年度「挑戦！」をスローガンに活動してきました。チーム最大の目標である12月の全日本実業団女子駅伝では、前年度から順位を4つ上げ、19位でゴール。個人の成績に目を向けると、国際千葉駅伝では地元ひたちなか市出身の菊池理沙選手が日本代表として出場し、東京マラソンではキャプテンの上谷田愛美選手が2時間31分34秒のタイムで自己記録を更新し9位(日本人3位)でゴール。2014年1月に行われた勝田全国マラソンでは、女子10kmで日立市出身の伊坂菜生選手が優勝し、チームとして成長を実感できた1年となりました。

加藤監督就任3年目となる2014年度は、地元ひたちなか市出身の新人選手2名、黒沢莉楠・夏楠選手を迎え、「前進！」をスローガンにスタートを切りました。5月に福島県で行われた東日本実業団陸上競技選手権では、オバレ・ドリカ選手が10000mで三連覇(通算4度目)を達成。トラック競技として国内最高峰の大会である6月の日本選手権には、5000mに菊池選手が2年連続2度目の出場。8月末には、上谷



5月に行われた東日本実業団選手権大会

田選手が自身4度目のフルマラソンとなる北海道マラソンに挑戦。また、その他の選手も自己記録を更新するなど、着実にチームとして前進しており、現在も国内強化合宿等を行いながら、チーム一丸となって練習に励んでいます。今年も最大の目標は、12月に仙台で行われる全日本実業団女子駅伝です。昨年より一つでも上の順位でゴールし「前進」できるように、これから一層精進してまいります。

今後とも、日立製作所女子陸上競技部へのご声援をよろしくお願い致します。

第9回全日本都道府県少年剣道優勝大会茨城県選手選考会

ひたちなか地区剣道連盟

会長 鈴木 洋行

9月到大阪で行われる本大会に茨城県を代表して参加する選手（小学生・中学生）を選ぶ予選会が、平成26年6月28日（土）ひたちなか市総合運動公園体育館武道場で行われました。

予選に参加できる選手は、4月末に行われた茨城県少年剣道選手権大会（個人戦）の上位入賞者や中体連から推薦された強豪選手です。その中で、全国屈指の名門道場といわれる勝田若葉会で稽古に励む小・中学生それぞれ2人がこの予選会に参加しました。小学生は引地選手、平林選手（いずれも外野小6年）、中学生は比佐選手（勝田二中3年）、石田選手（佐野中3年）です。

4人とも予選リーグを突破、決勝リーグに進出し、小学生の引地・平林両選手は決勝リーグでそれぞれ2位、4位となり、茨城県代表選手に選ばれました。中学生の比佐・石田両選手は僅差であと一步届かず涙をのみましたが、今後の活躍を期待させる試合内容でした。

茨城県代表選手は、これから普段の道場での稽古の他に強化稽

古・遠征を重ね、本大会に臨みます。各都道府県ともこの大会には並々ならぬ闘志をもって挑んできますが、代表としての誇りを胸に、そして支えてくれる周囲の皆さんに感謝しながら、正々堂々とした試合を展開してもらいたいと思います。

（追記）中学生で惜しくも代表の座を逃した比佐、石田両選手でしたが、その後に行われた各種大会では大活躍しました。比佐選手は中体連の県大会で個人優勝し、全国及び関東中学校剣道大会への出場を果たしました。また、石田選手は県剣道連盟主催の県中学生団体選手権で佐野中の大将としてすべての試合に勝利し、優勝を果たしています。



茨城県代表選手に選ばれた小学生（左端が平林選手、中央が引地選手）

第74回国民体育大会平成31年（2019年）いきいき茨城ゆめ国体

開催会場種目決定

国体は、昭和21年、京都府を中心とした京阪神地方で開始され、都道府県持ち回りで毎年開催されている国内最大のスポーツ大会です。

国体は、都道府県対抗方式で行われ、男女総合優勝である「天皇杯」と、女子総合優勝である「皇后杯」獲得を目指し、都道府県代表の選手たちが熱戦を繰り広げます。

「東（北海道・東北・関東）」「中（北信越・東海・近畿）」「西（中国・四国・九州）」の3地区の輪番制で開催され、昭和63年第43回大会（京都府）から二巡目となっています。

前回大会は、昭和49年（第29回大会）に開催されました。正式競技は、37競技あり、ひたちなか市では次の4競技が実施されます。

・陸上競技（全種目）

会場：笠松運動公園陸上競技場

・水泳

競泳（全種目）
飛込（全種目）

シンクロナイズドスイミング
（少年女子）

会場：笠松運動公園屋内プール

・バレーボール

成年男子
成年女子
少年男子

会場：市総合運動公園総合体育館ほか

・サッカー（女子）

会場：市総合運動公園陸上競技場ほか



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☆

私と卓球スポーツ少年団のあゆみ

元団長 田所克己



卓球スポーツ少年団大会

ひたちなか市卓球スポーツ少年団は、合併前の旧勝田市時代、昭和 60 年頃卓球人口の拡充と若年層の技術強化及びレベルアップを目指してスタートを切った。発足にあたりまず考えたのは、市全体で募集して一団にするか、各小学校ごとに団をつくるか、それともいくつかの小学校をまとめて募集するかいろいろ考え話し合い、結局各中学校区内の小学校をひとつの団にしようということにした。

発足当時苦労したのは、募集する学年は原則として 3 年生以上の小学生と決まっているが、指導者の問題、活動場所、活動時間など、いくつかの問題点が出てきた。ちょうどそのころ各種目の少年団が活発になり、野

球をはじめバレーボール、バスケットボール、サッカーなど、どの種目の指導者も、熱心に取り組み始めていた。

そこでわれわれは、練習は毎週土曜日の午後、場所は各学区の公民館を借りてやろうということにした。幸いこの公民館にも卓球台が置いてあり、大体は貸してくれた。次に苦労したのは、指導者を集めることだった。しかし、幸いなことに、当時ママさん卓球が盛んで、しかも、勝田市には、かつて若いころ県内はもとより全国的レベルで活躍した選手が結構多くいて、県内でもレベルが高く、その人たちにお手伝いをお願いしたところ、さっそくご協力をいただき、大変助けられた。

そして、平成 6 年から、正式な大会になり、各学期 1 回ずつ年 3 回開催し、今年で 20 年を迎えることになった。今では優勝カップ、メダルなどの賞品も整い、また保護者の方の応援も熱を帯び、子供たちもはりきって試合に臨んでいる。

今後、卓球ばかりの問題ではないが、少子化の影響がひたひたと迫り寄せ団員の減少と、高齢化社会の波が打ち寄せ、指導者の育成が大きな課題となっている。

ひたちなかキッズテニス

代表 高場 恵子



みんなでガンバルぞ！

ひたちなかキッズテニスは、テニスを通して多くの子供たちにスポーツの楽しさを伝え、広めていくことを目的として平成 10 年に発足しました。

特に募集活動はしていませんが、口コミで入会者が増えて現在の会員は小学 1 年生から 6 年生迄で 80 人を超え、常時 6 人のコーチで指導しています。

活動は毎週土曜日で、子供の体に優しいスポンジボールで遊ぶことからスタートしますが、ジュニアボール（スポンジより打ち応えがあり安全性も高い）を使う時期には、自分たちでラ



ボールをよく見て、サア打とう！

リーが出来るようになります。硬式ボールを使用するグループになると、ひたちなか市や笠松のジュニア大会、近郊のスポーツ少年団の大会へ参加して、大いに活躍しています。

幸い、今までに大きな怪我やトラブルもなく活動が出来ていることは、『保護者のサポート、スタッフの熱意、そして子供たちのヤル気』の結果と感謝しています。また、中高生や社会人になった卒業生に「コーチ！」と笑顔で声をかけられると、指導者として喜びであり、励みになります。

子供時代のスポーツやボール運動は、成長しても身体が忘れることはないようです。

皆さん、一緒にスポーツをテニスを楽しみましょう！

専 門 部 だ よ り

湊中学区地域を住みよくする会
体育部会の活動紹介
「ヘルスバレーボールについて」

部会長 檉村 健一



ルールの説明

私たち体育部会は、湊中学区地域を住みよくする会の専門部として地域スポーツ指導員、スポーツ推進委員計53名より構成され、レクリエーションスポーツを通じて、地域住民の健康づくりと親睦を深めることを目指して活動しております。部会主体事業としてヘルスバレーボールの普及活動やグラウンドゴルフ大会を開催して楽しんで頂いております。特に今年度はヘルスバレーボールの普及を重点課題とし「地域で楽しむヘルスバレーボール交流会」と「体育部会研修会」を企画立案、みなとワイワイクラブのご協力のもと6月15日に那珂湊体育館において50余名が参加、盛大に開催することができました。

はじめに簡単なルール説明、次に2ブロックに分けリーグ戦を行いました。約2時間、休憩をはさみ和気あいあいとヘルスバレーボールを楽しむことができました。



初めてとは思えない熱戦でした！

また7月6日(日)松戸体育館で第2回市民ヘルスバレーボール大会に当地区から、ワイワイクラブのベテランチームや初めて参加した湊泉町自治会チームと中学生をメインとしたファミリーチームなど4チームが参加、300名の仲間と暑い汗を流しながらこのゲームの面白さを堪能していただきました。

これからも私たち体育部会は、市民の健康増進・体力づくりめざして手軽にできるヘルスバレーボールやグラウンドゴルフなどを推進していきたいと考えておりますのでご支援ご協力をよろしくお願い致します。

バスケットボール協会の動向

会長 鈴木 勝久

一般の部では、4月初旬と年末年始に市長杯争奪・協会長杯争奪バスケットボール大会が男子30チーム女子12チーム参加し実施されています。中学や高校のチームで苦楽を共にした者、クラブで県の上位を狙いスポーツにかけている者、仲良しママさんのチーム、高校の部活動など、参加のスタイルは様々です。大会はひたちなか総合体育館を中心に実施され、その盛り上がりは勝っても負けても、互いの交歓を深め、楽しく有意義な活動となっています。協会では、この選手の中から、男女の選抜チームを編成しています。2007年には女子のチームが2012年には男子のチームが、何れも全国青年大会準優勝に輝いています。震災の影響があり、県予選が行われず出場がなりませんでしたが、本年はこれまでの実績が認められ、男女とも茨城県代表に選拔され、全国大会に出場することができたことは誠に喜ばしい限りです。

中学生の部では、5月と正月にスプリングカップとニューイヤークップが近郊の中学校、県内外の中学校を招き、バスケットボールの振興をねらいとした大会

を実施しています。これらの強化もあつて、ひたちなか市からも県大会の上位チームや関東大会に出場するチームも出ています。

小学生を対象とする活動は、2月の下旬に選抜チームの選手と一般の部の選手が、小学生とチームを作つての3オン3の大会を実施しています。普段は接することのない大人の選手が、小学生と力を合わせてスポーツを楽しむ姿は、まさに生涯体育の在り方の一つであり有意義な活動といえます。

今後も、バスケットボール協会は、スポーツの力で人間の絆つくりを推進します。



青年大会 男子準優勝



第2回ひたちなか市民 ヘルスバレーボール大会報告

平成26年7月6日(日)、松戸体育館において、「第2回市民ヘルスバレーボール大会」が、市内各学区からエントリーした28チームの参加の下、盛大に開催されました。結果は次のとおりです。

優勝 ユニコーン
準優勝 二中チームA
第三位 BEBEDOR
第三位 フリーダム



優勝 ユニコーン



第3位 フリーダム



第3位 BEBEDOR



準優勝 二中チームA

スポーツと骨粗鬆症 (疲労骨折の危険)

スポーツが疲労骨折の危険のある骨粗鬆症の原因となることがあります。

今年4月のNHKクローズアップ現代でも取り上げていました。10代女子選手の危機という題名でした。2012年の新体操のワールドカップで日本のエースが突然崩れ落ちた(大腿骨の疲労骨折でした)中学生から月経の異常に悩んでおり、また厳しい体重制限もされていたそうです。

北京オリンピックのマラソンで途中棄権した土佐礼子選手も疲労骨折でした。ずっと無月経だったそうです。

2020年の東京オリンピックにむけて頑張っているトップアスリートを含め女子選手の抱える大きな問題のひとつに生理不順があります。生理がなくなると選手生活が潤滑に行えるというところで、一部の選手は歓迎しているようですが、女子の10代は骨の形成に大切な時期です。

この間に十分な骨量を蓄えておかないと、年をとってから骨粗鬆症の危険が高くなります。



スポーツドクターアドバイス

勝田病院 整形外科 浦川 圭二先生

さらに選手生命の危機となる疲労骨折の危険が高くなります。

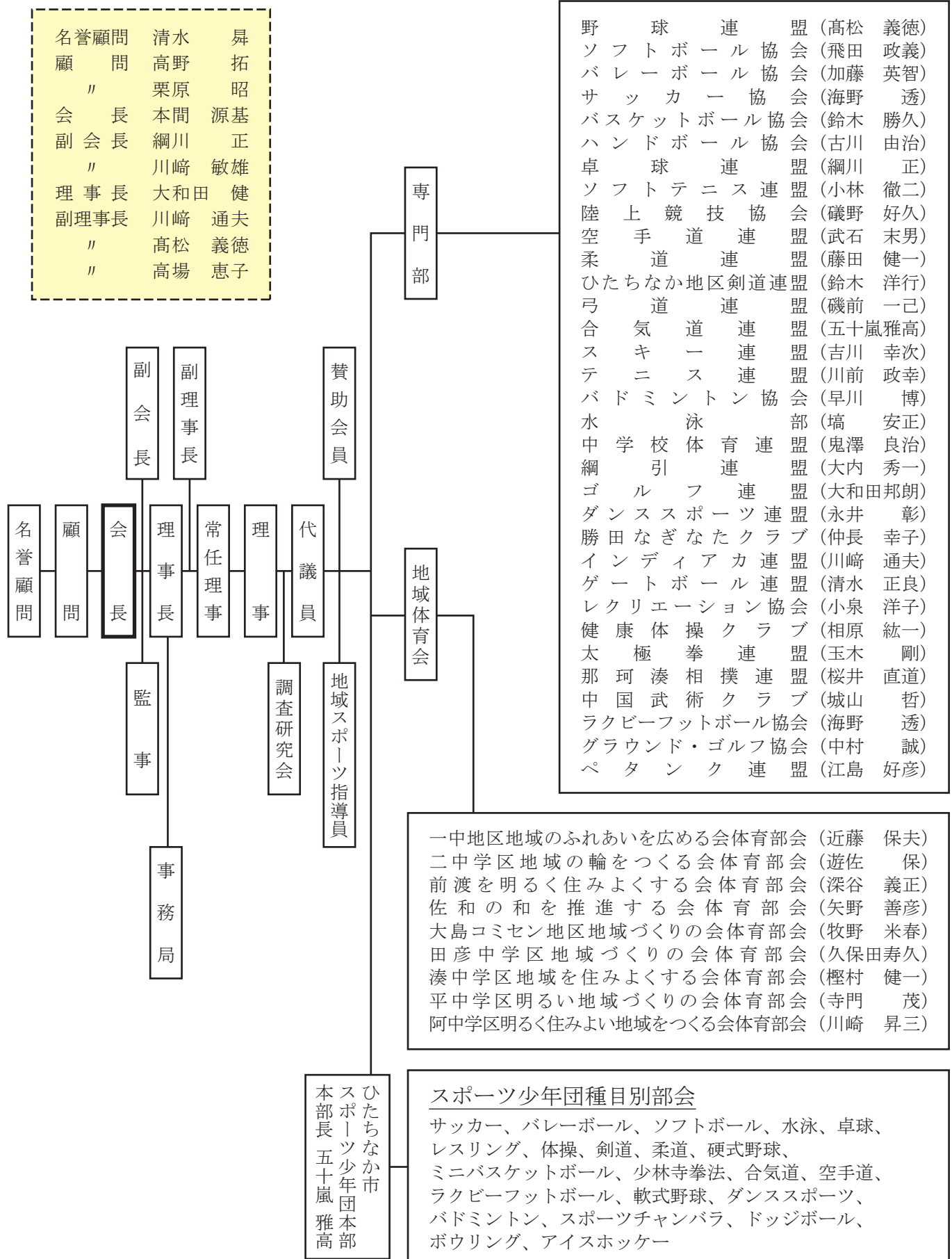
恐ろしいことに、ロンドン五輪の強化指定選手683人を対象に実施した調査で生理不順を訴えた選手は、40%を超えていました。

また、ほか調査は無月経を経験した選手のうち、その後に疲労骨折をしたのは34%、3人に1人というデータがあります。

高校などの10代の女子選手特に、体操、新体操、フィギュアスケートやマラソンなど厳しい体重制限をする選手の間で生理がなくなり、疲労骨折を繰り返すケースが広がっているようです。月経周期を調整するための低用量ピルや、生理痛に良く効くロキソニンやボルタレンはドーピングにはひっかかりません。生理がなくなるような無理なトレーニングは危険ですから、親や指導者が気を配ってあげてください。

栄養面からみるとバランスのとれた食事が大切ですが、特にビタミンDが必要です！米国のデータベース(1930〜2012年)によるとビタミンD値が高いと運動パフォーマンスの増加亢進が期待でき疲労骨折の予防効果もあるということです。

平成26年度ひたちなか市体育協会組織図



平成26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26年5月27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83名・委任63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。

議事の前に故野田文子副会長の感謝状授与式を行い、会長からご家族に感謝状と記念品が贈られた。来賓として、樋之口市議会議長、大和田市民生活部長が臨席された。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25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25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26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26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

平成26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

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

蝦名氏は、体協だより「レッツスポーツひたちなか」創刊号より編集に携わり第9号まで、編集委員として活躍された。

◇ 功労者 ◇

・ソフトテニス連盟 蝦名不二夫

体育協会関連行事日程

◇第20回市民地区秋季大運動会

期日 10月12日（日）

会場 市内各地区

◇第16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8日（土）

会場 総合体育館

◇2014オリンピックデーラン

ひたちなか大会

期日 11月30日（日）

会場 総合運動公園

◇第69回三浜駅伝競走大会

期日 12月7日（日）

会場 ひたちなか市

く大洗町コース

◇第16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 富士通

期日 12月13日（土）

会場 総合体育館

◇平成26年度ひたちなか市

体育協会振興大会

期日 1月18日（日）

会場 クリスタルパレス

◇第63回勝田全国マラソン大会

期日 1月25日（日）

会場 ひたちなか市

く東海村公認コース

◇2014ひたちなか市

ヘルスバレーボール大会

期日 2月15日（日）

会場 総合体育館



編集後記

厳しい暑さの毎日でしたが、その中でスポーツを楽しむには、十分な準備、アフターケアの大切さを痛感した夏でした。今後のより良い紙面作りのために、ご意見、ご要望等が有りましたら宜しく願います。

(高場)

【体協だより編集委員】

◎高場 恵子・齋藤 純子

清水 敏治・助川 保彦

古川 由治・加藤 英智

小林 徹二・磯野 好久

早川 博・榎村 健一

小池 英夫・川嶋 広行

(◎委員長)