



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
ひたちなか市市民生活部 スポーツ振興課内

〒311-1292 ひたちなか市和田町二丁目 12 番 1 号
電話 029-273-0111 内線 343

ごあいさつ

ひたちなか市体育協会会長 本間 源基



体育協会加

盟団体の皆様
にはますます
ご清祥のこと
とお慶び申し
上げます。ま

た、日頃から本市の生涯スポーツ
推進に多大なご尽力を賜り、厚く
御礼申し上げます。

近年、子どもから高齢者までの
幅広い年齢層の方々が、健康の維
持・増進やレクリエーションの一
環として親しむ、生涯スポーツに
対するニーズや期待が高まってき
ており、当協会が果たす役割もま
すます重要になってきています。

この一年を振り返りますと、平
成 26 年 5 月 27 日（火）開催の「ひ
たちなか市体育協会総会」におい
て、今年度事業が承認され、協会
主催の「ヘルスバレーボール大会」
や各地域において加盟団体主催の
様々なスポーツイベントが開かれ
ました。

平成 26 年 12 月 7 日（日）には、
好天のもと「第 69 回三浜駅伝競走
大会」が開催され、当協会関係者
の皆様には大会係員としてご協力
をいただきました。また、27 年 1

月 18 日（日）に開催の「体育協会
振興大会」では、協会加盟団体の
皆様が一堂に会し、団体の活動に
長年尽力された方や全国大会等で
活躍された方を表彰するとともに、
懇親会により親交を深めていただ
きました。さらに、翌週の 1 月 25
日（日）開催の「第 63 回勝田全国
マラソン大会」では、協

会加盟団体から 500
名を超えるボランティア
の方々のご協力を頂
き、総勢 2000 名のボ
ランティアのもと円滑
な大会運営に貢献でき
たことに對しまして、改
めて御礼を申し上げる
次第であります。

本大会では、史上最多
24195 名のエント
リーがあり、回を追うご
とに盛況となっており
ます。一方で、参加者の
増加に伴い、スタート地
点の混乱等諸課題も生
じてきておりますので、
しっかりとした検証が
必要と考えています。
平成 31 年には、国民体



史上最多参加の勝田全国マラソン大会

育大会が 45 年ぶりに茨城県で開催
され、さらに翌年には「東京オリ
ンピック」が開催されます。当協
会としても関係団体、市民、行政
と連携しながら、両大会の開催や
選手の育成等に取り組んでいけ
ばと考えております。

結びに、協会の事業に対し引き
続き変わらぬご支援・ご協力をお
願い申し上げますとともに、各団
体のますますのご発展と皆様方
のご健勝をご祈念申し上げ、小誌
発行によせてのごあいさつといたし
ます。

第3回 2014ひたちなか市 ヘルスバレーボール大会開催

ヘルスバレーボール大会」が平成 27 年 2 月 15 日、ひたちなか市総合運動公園総合体育館で盛大に開催され熱戦を繰り広げました。

大会は、市内 9 中学区から各 3 チームと前年度優勝チームを合わせた計 28 チームを 7 ブロックに分け、1 セット 8 分のリーグ戦を行い、各ブロックの上位 2 チームが決勝トーナメントに、下位 2 チームがフレンドリートーナメント戦に進み、順位を決定しました。

本大会も 3 回目となり、競技レベルは格段に向上し見応えのある試合が数多くありました。

ひたちなか市体育協会は、豊かな市民生活の実現を目指し、健康増進・体力づくりのためにスポーツ推進委員会の協力を得て、4 年前からヘルスバレーボールの普及・推進に取り組んできました。

大会には中学生から喜寿を迎えた方まで、幅広い年齢層の選手が出場していて、生涯にわたり、いつでも、だれでも、手軽に楽しむことのできるヘルスバレーボールを通じて地域の市民交流がさらに盛んになるよう願うものです。

(広報委員 牧野記)

大会成績

○決勝トーナメント戦

優勝 waiwai アタッカーズ

準優勝 フリーダム

第三位 ユニコーン

第三位 西中根 A

○フレンドリートーナメント戦

優勝 六福神 A

準優勝 K ☆ S ボンバーズチーム S

第三位 waiwai マリーンズ

第三位 六福神 B



喜寿を迎えた
東海林さん(田彦地区)



各コート熱戦で盛り上がる参加チーム



フリーダム (前渡地区)



waiwai アタッカーズ (湊中地区)



西中根 A (一中地区)



ユニコーン (前渡地区)

特集 社会人リーグ

Wリーグ開幕に向けて
菊地新ヘッドコーチに聞く

2014～2015シーズンに向け、新人1名、移籍3名を加え計14名で新たなスタートを切りました。

今年は「Never Give Up!」最後まで諦めない気持ちで勝利をつかむをチームスローガンに掲げ、ファンの皆様に感動と勇気を与えられ、多くの人に愛されるチームを作りたい。そして「チーム作りは人作り」と言われる様に、一人の社会人として、一人のアスリートとして強い気持ちを持つ選手を育成を目指して取り組んでいきます。

まだまだ若いチームではありますが、地元の皆様に支えてもらいながら頑張っておりますので、引き続き温かい、ご声援宜しくお願い致します。



(株)日立ハイテクノロジーズ
フーガーズの皆さん



バスケットボール
クリニックの様子



昨年は、市内の小中学校、少年団合計380名にバスケットボールクリニックを開催しました、選手が先生となり、子供たちはお手本を見ながら一生懸命練習に励んでいました。参加した子供たちからは「また一緒にバスケットをしたい」「バスケットが大好きになりました」「試合の応援に行きます」などの感想をいただきました。

今年もバスケットボールクリニックを開催しますので多くの参加をお待ちしております。

(広報委員 益子記)

2014オリンピックデーラン

ひたちなか大会

スポーツの素晴らしさを満喫できるオリンピックデーランが11月30日、総合運動公園で開催されました。1987年から始まった大会は28回目、ひたちなか大会は11回目です。市のモットー「もっと元気にひたちなか」にぴったりのイベントで、年々、申込み者は増えて、今回の延参加者は2604人で、また近年は市内だけではなく、市外・県外からも参加者が増えています。

6人のオリンピックアンによるトーチ・国旗の入場ではバレーボールの山本さんの背の高さに驚きの声があがっていました。午前の部の後半、芝生の上でのトークショーは、司会の萩原さん（ノルディックスキー）の突っ込んだ質問に苦笑いのオリンピックアンとそれを助ける宮下さん（水泳）の切返しに笑いの絶えない時間でした。それぞれの獲得したメダルの披露やその大会でのエピソード、また、隣通しに座った山本さんと上田さん（昨年のアジア大会トラライアスロン金メダルの身長差約50cmですが、競技によって自分の特徴を生かす等子供たちは熱心に聞いていました。

午後は、各々の教室でオリンピックのアドバイスを受けて走り、

ボールを追いかけて汗を流していました。

◇イベント内容

ジョギング（3km、5km）

ウォーキング

ドナルドスペシャルプログラム

チャレンジ体力テスト

オリンピックトークショー

オリンピックサイン会

スポーツ教室（バスケットボール・バレーボール・陸上ランニング・サッカー）



オリンピックアンによる
トークショー



トーチ・国旗の入場

(広報委員 高場記)

新たな伝統にタスキリレー ～第69回三浜駅伝競走大会～

師走の恒例行事となりました三浜駅伝競走大会が12月7日、過去最多となる7部門、207チーム1238人がひたちなか市と大洗町を結ぶ海岸沿いのコースをランナーが、力走しました。昭和22年に第1回大会が開催されてから今回で69回を数える歴史と伝統のある大会が、天候に恵まれ、絶好のコンディションのもと、昨年と比べてチーム数は、7チーム、出場者数においては、33人増えて、両方ともに史上最多記録を更新する大会となりました。

開会式では、勝田第三中学校の中澤海さんと大津沙也香さんが「仲間を信じ、自分を信じ、一本のタスキに想いをこめて精一杯走ります」と力強く述べられました。また、今回も本市と姉妹都市を締結しています宮城県石巻市（石巻RC）・栃木県那須塩原市（那須塩原市陸上競技会）と大洗町と友好都市を締結しています栃木県那須町の参加もあり、大会を盛り上げました。

今回、地元で演奏活動をされています「ココナツ石井」さんによる、流行の曲やクリスマスソングなどトランペット演奏が大会会場内に流れ、走り終えた選手や応援の方々に癒しのひとときをお楽しみいただきました。

大会結果は、中学男子の部では中郷中A、中学女子の部では、昨年に続き常澄中、高校男子の部では太田第一高校A、高校女子の部では大会新で水城高校、一般男子の部（二部）では石巻RC、一般女子の部では茨城大学陸上競技部、一般男子の部（一部）では茨城大学陸上競技部Aが7年ぶり4回目の総合優勝に輝きました。

支える仲間、祈る家族、沿道で見守る恩師たち、一本のタスキに注がれる想いに選手たちは、すばらしい走りで応えました。

今回は記念すべき第70回を迎えます。三浜を夢見た選手たち、三浜から先を見つめる選手たち、それぞれめざす先に三浜のタスキは繋がりました。



ゴールを目指してスタート

（広報委員 助川記）

第63回勝田全国マラソン大会 裏方奮闘記(3) AEDモバイル隊

ひたちなか市の最大行事である勝田全国マラソン大会が1月25日（日）雲一つない青空の下に開催された。今年は初めて全ての都道府県から大会史上最多の20280人のランナーが勝田の風となつてひたちなかの大地を清々しく駆け抜けて行った。いつもながら、大会運営は小・中・高・大学生他、地域や企業団体等多くの市民ボランティアに支えられており、当体協からも約600名を含む、実に2千名を超える方々の熱烈な支援により運営されている全国でも数少ないマラソン大会である。石川運動ひろばをメインに、市内や東海村の、あらゆる場所にスカイブルーのスタッフジャンパーを着用した市民ボランティアのおもてなしが、寒さの中で、暖かさを包んでいた。

その中で、特筆するのは今回新設された「AEDモバイル隊」の活躍です。流通経済大学陸上部2・3年生メンバー32名がコース上を10エリアに分け2人1組でAEDと応急手当キットを所持し、自転車により巡回しランナーを見守ってくれた。

マラソンは、運動中に心肺停止が最も起こりやすいスポーツと言

われている。参加人員の増加に比例し体調不良者が多発してきており、ランナーの不測の事態に迅速に対応すると同時にマラソンの安全対策に新たな試みが行なわれた。幸いに、今回はAEDを使用する場面はなかったが、転倒や痙攣を起したランナーの元に駆け寄り、沿道市民の協力も得て手当てをしていた。



AEDモバイル隊スタンバイ



流通経済大学陸上部の皆さん

（広報委員 五十嵐記）

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☆

「ニューエルダー元氣塾」開催
レク・コーディネーター
小泉 洋子

ひたちなか市松戸体育館において、9月6日・13日・20日の3回にわたり「ニューエルダー元氣塾」が開催されました。本講座は、文部科学省より委託され、日本レクリエーション協会が実施している「高齢者の体力づくり支援事業」の一環として全国47都道府県にて各1地区開催され、本年度で3回目となります。



準備運動で体を温めて

加齢とともに誰もが感じるからだの変調を切り口に、これらの運動適性や健康状態に応じてスポーツ・レクリエーションを楽しむきっかけとなることを目指し、各日そ

れぞれにテーマを設け、講義と実習、実技を織り交ぜたプログラムが組まれています。60代を中心に50代後半から70代前半までの男女を対象に募集しましたが、早々に50名の定員をオーバーし、72名へと上積みしてのスタートとなりました。

タオル絞りやストローなどを使った「レク式体力チェック」は、いつでも、どこでも、楽しく、簡単に「自分の体力」を測定することが出来ます。皆さん、健康診断の数値に覚えはあっても、運動能力テストは「無沙汰」のようで、意外な結果続出に、そこそこで驚きの声が上がっていました。

「救急救命法」の講座は、実用性の観点からも関心が高く、もしもの時に役立つ基礎的な応急処置法と心肺蘇生法、AEDの扱い方の習得に熱心に取り組んでいました。一人でもできる有酸素運動「スロージョギング」は、ウォーキングではあまり使われない大きな筋肉群を主に使うので、消費エネルギーがウォーキングの約2倍になり（ジョギングの約1.5倍）道具のいらぬ手軽さと、事前の興味（ダイエット！）も相まって大変好評でした。

その他にも、クッブ・スポーツ吹矢・インディアカ・太極拳といった「楽しみながら体力の向上に役立つ」「新しい体の動きがある」

「コミュニケーションを深める」などの効果がある、ニューエルダーにふさわしいスポーツも体験していました。

新たなものとの出会いを喜び、果敢にチャレンジし、積極的に吸収する。夢中になれる、真剣になれる、心の底から楽しめる。そんな参加者の姿に、私たちスタッフも大いに刺激された3日間でした。

【付記】「ニューエルダー」とは、これまでの高齢者とは違う価値観を持つ団塊世代およびその前後の年代の人々を定義づけたものです。



スウェーデン生まれのクッブ

茨城県スポーツ少年団
スポーツ大会（駅伝競走大会）

平成26年11月30日（日）笠松運動公園周回コースを走る駅伝大会が男子39チーム女子31チームで

行われました。

ひたちなか市からは男子5チーム、女子9チームが参加しました。普段はサッカーやバスケットボール、野球・ソフトボールといった競技で汗を流している子供たちです。走ることは練習の一環で取り組んでいることと思います。

駅伝特有の緊張感の中で各チームスタートを切りました。男子は水戸市の陸上少年団が2区から独走状態でした。やはり走り方をよく知っていると感じました。田彦SSSが何とかトップ集団にくらいついて、最終的に5位入賞を果たしました。4区的大力将吾選手が区間賞を取りがばりました。来年在しみな走りでした。

女子は普段から走り込んでいるミニバスチームが速いようです。優勝は高萩市のチームでした。勝倉ミニバスが、一区8位から少しづつ追い上げ、5位入賞を果たしました。女子は参加が多いのに比べ、男子は、若干少ないようです。各少年団の指導者のみなさん、力試しに駅伝大会参加もおもしろいですよ。子供たちの普段とはちがう一面が見られると思います。

（広報委員 清水（敏）記）



専 門 部 だ よ り

スキー連盟の活動と

昨今の事情

会長 吉川 幸次

当連盟は、白銀の世界に引かれ
スノースポーツをこよなく愛好す
る4団体のクラブ員90名で組織さ
れ、創設から43年を迎えました。

雪の無い地域にお住いの市民の
皆さんや子供たちにより多くの雪
上体験を通じて、スキーやスノー
ボードなどの楽しさや自然の素晴
らしさを感じながら、生涯スポー
ツとしてスノースポーツを楽しん
でいただくためシーズンに2回か
ら3回の「市民スキー&スノーボー
ドスクール」を行っております。

さらに、長引いた景気の低迷や
価値観の多様化、少子高齢化等
により減少してきたスノースポー
ツ人口を増やし維持するために
小中学校や、自治会、スポーツ
少年団、ボーイスカウト、事業所
等への積極的な指導者の派遣・協
力を行っており、「市民スキー&ス
ノーボードスクール」に参加をい
ただくなど成果を上げております。
また、記憶に新しい昨年2月に
開催されたソチ冬季オリンピックへ
市内在住の中学生会員が、日本オ
リンピック委員会（JOC）より、
東日本から選ばれた14名の一員と
してアルペン競技会場へ視察団のメ
ンバーとして派遣されました。

当連盟も引き続き選手活動を
応援してまいります。

スキーやスノーボードは難しく



市民スキー&スノーボードスクール（米沢）

思われがちですが、近年の用具
や用品は進化を遂げ、カービン
グ（160cm位で短くサイドカー
ブが大）やロッカータイプ（幅広
の少アーチで接地部が中心部に有
る）のスキーやスノーボード等の
出現で誰でも簡単にあらゆる雪
上での滑りを楽しむ事ができる様
になり、さらに、ウェアにおい
てもリーズナブルな価格で軽くて
暖かく多様な種類から選べるよう
になりました。雄大な自然の中で
スノースポーツの素晴らしさを体
験し、生涯楽しんでいただけます
よう私たち連盟会員一同たくさん
の市民の皆様のご参加をお待ちい
たしております。

二中学区地域の輪をつくる会 体育部会の紹介

部会長 遊佐 保

私たち体育部会は、二中学区
地域の輪をつくる会の専門部とし
て地域スポーツ指導員、スポーツ
推進委員39名で構成され、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。
高齢者を対象にしたレクリエー
ション大会では、輪投げ・ボール
送りなどのプログラムで10長寿会
約500名の参加者に楽しんでい
ただいております。

また、球技大会では、ソフト
ボール大会、バレーボール大会な
どで交流を図っております。ヘルス
バレーボールにおいても専門部が



グラウンド・ゴルフ部会研修会

主体で実施しておりますが、参加
チームが5チーム程度でまだ全体
的には浸透しきれず苦労しており
ます。今後市民ヘルスバレーボー
ル大会に果敢に参加していきたい
と思います。

他に中学生以上を対象にピンポ
ン卓球大会やインディアカ大会な



高齢者レクリエーション大会

どを開催しております。

部会の研修においては、グラウ
ンド・ゴルフやディスクゴルフなど
親しみやすいスポーツを通して親
睦も深めております。

私たち体育部会には、地域住民
の少子高齢化という課題はありま
すが、健康増進・体力づくりを目
指していくための行事を展開して
いきたいと考えております。

各自治会の皆様のご支援、ご協
力をお願いいたします。

「常陸の国からおもてなし」 全国家庭婦人バレーボール いそじ大会

11月14日から16日まで、全国から64チーム、751名の選手を迎え、市総合体育館をメイン会場に開催されました。「いそじ」とは「五十路」の事。参加条件は50歳以上という、日本を元気にしている年代の大会です。14日に行われた開会式は、とても整然としていました。プラカードの持ち方から



整然とした見事な開会式

練習したというプラカードの動きは、見事なものでした。

会場には、元全日本男子バレーボール監督の故松平康隆氏の夫人も応援に駆けつけてくれました。「主人は、全日本の監督を引退後、

家庭婦人の方にも力をそいでいたんですよ。私はバレーはやりませんが、この年代のお母さま方がハツラツとしているのは、いい事ですよね」と、おだやかな口調で話してくださいました。

これだけの大きな大会を支えたのは、地元の家庭婦人バレーボー



地元家庭婦人のおもてなし

ルチームに所属するママさんたち立ちっぱなしなのに、にこやかに案内してくれる駐車係、選手が迷ったりしないように誘導をする係、地元の名産品を知ってもらおうと前から試食を準備して販売をする係。仕事の内容はさまざまですが、皆さんキラキラした笑顔であふれていました。

茨城県は、4年後に国体を開催します。今回の家庭婦人の「おもてなし」は、国体のそれにもつながっていくと感じました。

(広報委員 齋藤記)



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(運動)と 肥満の予防改善

スポーツや運動を始めようと思っている方一歩前に進みませんか？きっかけはいろいろありますよね。体重の増加(肥満)が気になったり、ここ何年で体重が何キロ増えたとか、体が重くなったとか、荷重関節である膝や腰の痛みを自覚してどうしようかと思っている・・・そう あなたです。

まず、太った原因を調べましょう。消費したエネルギーより摂取したエネルギーが多くないですか？体脂肪1kgは7000kcalとして考えると5年で10kg太った方の場合10kg×7000kcal÷5年＝14000kcal/年＝約40kcal/日となります。1日40kcalとわずかなカロリーオーバーでも、「塵も積もれば山となる」で体重は確実に増えていきます！

という事は、逆に考えれば、1日40kcal減らせれば5年で10kg減るはずですね。そう考えて減量プランを立てましょう。まず自分を知るために毎日体重計に乗ります。そして、身体活動による消費エネルギーを増加させましょう！座っているなら、立ちましょ！立っているなら、歩きましょう！歩いているなら、今よ

り早く歩きましょう！早く歩いたら、走りましょう！そうすれば、歩行(歩行)の付加消費量1000×歩行×距離(km)は30分の歩行で自分の体重と同じカロリーを消費することが出来ます。ジョギング(6km/h)なら1000×歩行×距離で自分の体重の約3倍のカロリーを消費する計算です！30分くらいの運動なら出来ますよね。この位の運動でも続けられれば、高血圧の予防効果、糖尿病の予防効果、高脂血症の予防効果も期待できます。

但し、私の経験から言いますと、結果は直ぐには現れません！まず一か月は無理と思ってください、二か月位頑張ると、あれっ！痩せた？と周りの人が気がつき始めます。三か月続けられたら、体調も良くなり、こうなると自分も嬉しくなり続けられます。目標を持って三か月は頑張ってください。

摂取エネルギーの減少にも心がけましょう！余分なカロリーを摂取しないようにしましょう！どうも太った方は、清涼飲料水やスナック菓子アイスクリーム等の高カロリー食の消費率が高いようです。

どうですか？少しスポーツや運動を始めようと思ってくださいましたか？頑張ってください。

平成26年度体育協会振興大会報告

本年度のひたちなか市体育協会振興大会が平成27年1月18日(日)にホテルクリスタルパレスで開催されました。各団体から475名が出席し、会長挨拶、来賓として樋之口英嗣市議会議長、海野透県議会議員の挨拶に続いて、本年度

の功労者(加盟団体長推薦個人36名、体育協会長推薦個人5名)が表彰されました。また、受賞者を代表して大内豊晴さんが謝辞を述べられました。その後、レセプションに移り、一中地区地域のふれあいを広める会大和田敬治会長の乾杯と同時にアトラクションとして「クロスオーバーズ」の皆さんによる軽快な演奏で始まりまし

た。演奏は誰もが口ずさめる曲や、ボーカルの素晴らしい歌声に魅了されました。最後は二中学区地域の輪をつくる会軍司清会長の万歳三唱で幕を閉じました。

本年度の功労者は、次のとおりです。

◇加盟団体推薦

野球連盟	早坂 友成
ソフトボール協会	阿部啓四郎
バレーボール協会	塚本 英美
サッカー協会	鴨志田 隆
バスケットボール協会	川上奈緒子
卓球連盟	田中のぞみ
ソフトテニス連盟	入江 修
ひたちなか地区剣道連盟	大塚 直也
弓道連盟	西野 文子
合気道連盟	永井 秀
スキー連盟	猪野 直之
テニス連盟	内田 淑子
バドミントン協会	稲垣 裕子
ゴルフ連盟	黒澤 久義
ダンススポーツ連盟	佐藤 正雄
インディアカ連盟	稲見まち子
ゲートボール連盟	西野 康雄
レクリエーション協会	田代多喜子
太極拳連盟	玉木 剛
ブラウンド・ゴルフ協会	久野 悦子
一中地区体育部会	米田 勝男

◇会長推薦(褒賞)

空手道連盟	益子 勝徳
ひたちなか地区剣道連盟	徳村 康秀
ひたちなか地区剣道連盟	安 俊寿
卓球連盟	出澤 杏佳
バドミントン協会	早川 博

◇スポーツ少年団種目別部会推薦

二中学区体育部会	吉成 一郎
前渡体育部会	黒澤 一浩
佐野体育部会	小林 順二
大島地区体育部会	和田 孝
田彦中学区体育部会	山田 隆
湊中学区体育部会	大内 豊晴
阿中学区体育部会	熊田 和子



クロスオーバーズの演奏
(アトラクション)

◇事務所移転のお知らせ◇

市民生活部スポーツ振興課並びに体育協会事務局は、左記のとおり移転します。

(平成27年3月30日より)

ひたちなか市役所

第1分庁舎1階(旧介護保険課)

住所

ひたちなか市東石川

2丁目10番1号

電話

029-273-0111

(内線2113)

編集後記

スポーツは、4年後の国体、そしてオリンピックと益々話題は豊富になることでしょう。本誌がスポーツを観戦して楽しむ、話題になる、そして参加する等、皆様の情報源になればと思っています。今後とも、ご意見、ご要望をお願いいたします。

(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・飛田 政義
五十嵐雅高・益子 勝徳
近藤 保夫・磯野 好久
牧野 米春・清水傳吾兵衛

(◎委員長)