



体協だより

Let's SPORT!

ひたちなか

健康 癒し リフレッシュ

vol.12

ひたちなか市体育協会
平成27年9月25日発行

発行・編集／ひたちなか市体育協会 広報紙編集委員会（ひたちなか市民生活部 スポーツ振興課内）
〒312-8501 ひたちなか市東石川2丁目10番1号 ひたちなか市役所 第1分庁舎1階
TEL.029-219-7373（直通）／029-273-0111（内線2113）

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

ひたちなか市体育協会

検索



代表でも活躍する有吉選手



試合前の両主将と主審



スタンドには大勢の観客が来場

ひたちなか市で
なでしこリーグ開催
なでしこ戦士が躍動

7月12日（日）、市総合運動公園陸上競技場にてなでしこリーグ第10節の日テレ・ベレーザ対ASエルフエン埼玉の試合が行われました。日本中に感動を与えたFIFA女子ワールドカップ2015年カナダ大会直後の国内リーグ戦ということもあり、会場には過去最多の1503人の観客が詰め掛けました。準優勝に輝いたなでしこジャパン（サッカー女子日本代表）で活躍した、日テレ・ベレーザに所属

試合は日テレ・ベレーザが前半32分に挙げた得点により1対0で勝利しました。阪口夢穂選手は試合を振り返り、「昨年（ひたちなか市開催試合）よりもたくさんの方が来てくださっている印象です。たくさんの方に来てもらえたのは嬉しいですし、モチベーションも上がります。（女子ワールドカップ直後で）疲れていないと言つたらそうではありませんが、『また見に行こう』と思えるような試合を見せられるように頑張りたいです」とコメントしました。

また、この日欠場した岩清水梓選手に代わりキヤプテンマークを巻いた、なでしこジャパンの有吉佐織選手は、会場に足を運び声援を送った未来のなでしこジャパンを目指す多くの女の子たちに向け、「日テレ・ベレーザの選手もサッカーが好きで、誰よりも練習してうまくなりたいと思っています。みんなもずっとサッカーを好きでいて、頑張ってください」と

する有吉佐織選手と阪口夢穂選手、岩清水梓選手の3選手もひたちなか市を訪れました。有吉選手と阪口選手が華麗なプレーを見せると、会場を沸かせると、この日は残念ながら累積警告による出場停止で欠場した岩清水選手も試合の前後にピッチに下り、観客の声援に笑顔で応えていました。

試合は日テレ・ベレーザが前半32分に挙げた得点により1対0で勝利しました。阪口夢穂選手は試合を振り返り、「昨年（ひたちなか市開催試合）よりもたくさんの方が来てくださっている印象です。たくさんの方に来てもらえたのは嬉しいですし、モチベーションも上がります。（女子ワールドカップ直後で）疲れていないと言つたらそうではありませんが、『また見に行こう』と思えるような試合を見せられるように頑張りたいです」とコメントしました。

また、この日欠場した岩清水梓選手に代わりキヤプテンマークを巻いた、なでしこジャパンの有吉佐織選手は、会場に足を運び声援を送った未来のなでしこジャパンを目指す多くの女の子たちに向け、「日テレ・ベレーザの選手もサッカーが好きで、誰よりも練習してうまくなりたいと思っています。みんなもずっとサッカーを好きでいて、頑張ってください」と

未来(あした)への道 1000km 縦断リレー 2015

2011年3月に起きた東日本大震災から4年。記憶の風化を防止とともに全国と被災地との絆を深めるため多くのスポーツ団体の協力により1000km縦断リレーが開催されました。



海門橋を渡り大洗へ

7月24日に青森をスタートし、ランニングと自転車で15日かけ東京・江東のゴールを目指しました。コースは震災で津波の被害を受けた海沿いの地域を中心に全長約1250kmにわたります。シドニーオリンピック金メダリストの高橋尚子さんやアテネオリンピック金メダリスト室伏広治さんなど各界の著名人も一般ランナーと共に各県を走りました。

青森から繋がれてきた色とりどりのたすきは、北茨城市や日立市を通り、8月4日（火）にひたちなか市の最初の中継地点である那珂湊運動公園に到着。復興への想いをいっぱいに詰め込んだたすきを受け取ったランナー達は、颯爽と会場を後にしました。

そして、沿道のたくさんの声援を受けながら4、3km先の中継点、那珂湊支所まで力強く走り抜き、次のランナーへたすきをリレー。中継点である2、2km先の大洗町の旧祝町小学校まで走り抜き笑顔でたすきを繋ぎました。

厳しい暑さの中でしたが、選手、大会運営スタッフ、応援に駆けつけてくれた多くの皆様、本当に疲れさまでした。このイベントを通じて、さらにみんなの心がひとつになり、復興に向けてより強い団結力を生み出したのではないでしょう。スポーツのチカラの素晴らしさを改めて感じさせられた1日となりました。



那珂湊支所を出発するランナー



関東大会でトップを力走する宮嶋さん



関東大会での表彰台

勝田一中 宮嶋優華さん 陸上競技 全国3位入賞

8月18日（火）～21日（金）に北海道札幌市で行なわれた、平成27年度全国中学校陸上競技選手権大会第42回全日本中学校陸上競技選手権大会女子100メートル障害において、勝田二中の宮嶋優華さん（3年）が決勝に進出し、全国3位入賞を果たしました。

8月上旬に行なわれた関東中学校陸上競技大会では見事優勝を果たした宮嶋さん。

全国大会では予選、準決勝を順調に勝ち抜き決勝へ駒を進め、決勝では14秒26のタイムで第3位に輝きました。

惜しくも目標としていた優勝こそなりませんでしたが、「(この成績は)先生との出会いや、周囲の皆さんのおかげです。そして、自分が強くなりたい、勝ちたないと心から思つて練習したからだと思います」と振り返りました。

次の目標は「10月に開催される第46回ジュニアオリンピック競技大会の決勝で、今回（全国中学校体育大会）敗れた選手に勝ち、優勝すること」とのこと。さらに将来の夢は「2019年の茨城国体出場」、そして「2020年の東京オリンピックで日の丸を背負うこと」と力強く語ってくれました。さらなる高みを目指す宮嶋優華さんの今後の活躍を期待します。



力強いスタート

専門部だより



ヘルスバレー・ボール 連盟の設立

会長 鈴木 静

この度、ひたちなか市ヘルスバレー・ボール連盟が本年4月に設立され新競技団体として現在活動しております。

設立にあたりまして、各学区の関係者の皆さんのご協力を得まして会員数317名の方々より賛同を得ることができました。

ヘルスバレー・ボール競技の発祥の地は千葉県流山市ですが、ひたちなか市への導入は平成19年になります。スポーツ推進委員会のニューススポーツとして地域普及活動を推進し、その後体育協会の事業計画の中で継続し地域に定着してまいりました。

7月5日に連盟による第1回大会が、体育協会のご支援のもとに松戸体育館に於いて、30チームのご参加をいただき盛大に開催することができました。



第1回 ひたちなか市ヘルスバレー・ボール連盟大会
平成27年7月5日(日)ひたちなか市松戸体育館

平中学区明るい地域づくりの会実践部としてスポーツ推進委員4名、地域スポーツ指導員20名及び常任理事や各種団体代表を合わせて構成され、スポーツクリエーションを通じ平中学区地域住民の方々の健康豊かな市民活動に寄与し、スポーツの参加を積極的に支援するために、生涯を通じいつでも、だれでも手軽にできる市民の健康増進・体力づくりをめざして活動しております。

部主体事業として、8月のプロスポーツ観戦、10月のヘルスバレー・ボール大会及びゴルフコンペ、2月のスキー＆スノーボード及びえんちゃん凧あげ大会を行っております。参加者は総勢400人程度ですが来年からは三世代スポーツ大会を再開します。この大会は子供会はキックベースボール、お父さん、お母さんや高齢者ボーリングです。ルールはバレー・ボールに似ております。

この競技は老若男女、小学生からも気軽に参加でき、楽しめるスポーツです。

これからも地域に更なる普及活動を図りたいと思います。

毎月末の夜に松戸体育館に於いて交流試合を開催しておりますので、ぜひ皆様体験してみませんか。



平中学区明るい地域 づくりの会体育部会

部会長 寺門 茂

平中学区明るい地域づくりの会をはじめ地域の方々の協力を得て競技全般を担当しています。また中学生には、用器具係、審判、放送係。そしてお昼休憩時間のアトラクション（演奏と郷土芸能クラブによる踊り）など多岐にわたり協力をいただいております。

コミセン祭りでは焼き鳥、焼きそばを担当して雰囲気づくりに大きな力を發揮しております。これらの地域独自の大会や催し物をとおして地域の人との連帯を図るべき体育部会のますますの発展に寄与していきたいと思います。



いろいろな場面で
スポーツを楽しんでいる方々に
スポーツをあててみました!

ス波ツ ライ

還暦・古希 ひたちなか野球クラブの 活動状況について

代表 奥積宗利

ひたちなかクラブは、還暦を迎えた野球頑固好きの人たちによって構成されており、ひたちなか市体育協会野球連盟に所属しています。構成人数は、協賛者も含めて 37 名で、年齢構成は 60 歳代、70 歳代、80 歳代と相当の開きがあります。

発足は平成 19 年以来、18 年の月日が経っています。この間、全国大会への参加は還暦チームが 8 度、古希チームはここのことろ連続 5 回を重ねました。

三脚ベースが基本で、野球を始めた選手もたくさんいます。その後に、本格的に野球に打ち込んだ選手が主となります。もちろん、野球を専門的にやらないレギュラー選手もあります。

クラブは、茨城県大会参加を基本に、水・土曜日に練習をし、体力・気力の充実を図っています。

60 歳以上の還暦大会、70 歳以上の古希大会と区分され、県大会では成績が良いと全国大会への出場ができます。

本クラブの 26 年度の成績は、還暦チームは惨敗でしたが、古希チームは県古希大会で優勝し、宮城県で開催された東日本大会、鳥



取で開催された全日本大会に参加しました。東日本大会では準々決勝まで進出しました。

全日本大会は、静岡、徳島、京都、大分に勝利し、楽天と同じユニホームの宮城チームに準決勝で 2-4 で敗れ 3 位になりました。結果、ひたちなかクラブは全国に「ひたちなか市」の名前を大いに売り込み、PR に努めています。

還暦チームは 60 歳からメンバーになることが出来ますが、「自分は若さを保ちたい、野球が好きで、まだまだ出来る」という選手の受け入れ体制は十分に整っています。是非、練習に参加して全国大会に出てみたいという個性豊かな野球人を求めています。



合同稽古の様子

中国代表との合同稽古

勝田若葉会



中国代表選手と小中学生

一般財団法人勝田若葉会（安雄三理事長）が、中国代表の選手団を東石川の道場に招いて合同稽古を開催しました。中国代表選手団は第 16 回世界剣道選手権大会（国際剣道連盟主催、5 月 29 日～31 日まで日本武道館にて開催）に出席するため来日しており、同会出身で指導者でもある大都豊範さんが前回大会で中国代表コーチを務めていたこともあり実現しました。

午後 6 時から行われた交流稽古では、選手団を率いる長谷部監督や同大会で個人戦ベスト 32 入りを成し遂げた張選手をはじめ、選手やコーチ陣など 11 人が勝田若葉会や面打ちを行い、小さな体でも臆することなく挑んでいました。

学生は中国代表の選手らと切り返しや面打ちを行い、小さな体でも臆することなく挑んでいました。

交流稽古の合間に歓迎式が執り行なわれ、溝口邦明館長からの「子どもたちは今日の経験は一生忘れないと思います」という感謝の言葉と、勝田第二中学校 3 年の立原悠希君からの「僕たちも頑張って行きたいので、中国代表の選手の皆さんも頑張ってください」という熱いエールが中国代表選手団へ送られました。中国代表選手団からは中国剣道連盟の于会長が代表して「今日はここに来られて嬉しく思います。剣道を通じて互いに友人となれるることを望んでいます」と挨拶しました。交流

稽古に参加した小学生の一人一人からは、中国代表選手へお礼の手紙も贈呈され、笑顔で握手を交わしました。

平成 27 年度 地域スポーツ指導員 委嘱状交付式 及び研修会

本年度のひたちなか市体育協会 地域スポーツ指導員委嘱状交付式 及び研修会が、平成 27 年 8 月 2 日（日）にワーケープラザ勝田にて開催され、市内 9 地区計 188 名の地域スポーツ指導員に、大和田健副会長より委嘱状が交付されました。



その後、副会長のあいさつ、地域スポーツ指導員の役割について説明等があり、参加した指導員は、より一層の地域スポーツ振興の發展に向け決意を新たにしました。交付式のあとは研修会として、ひたちなか・東海広域事務組合消防本部笠野消防署の成田正典様他



3名を講師としてお招きし、普通救命講習を開催しました。

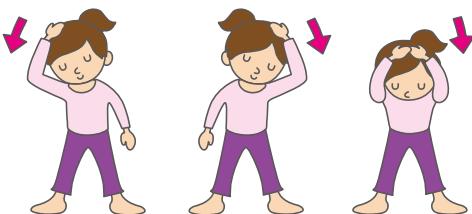
研修は、救急車が到着するまでに現場に居合わせた人たちができる救命処置の実施方法、注意等の実技訓練を行い、また AED（自動対外式除細動器）を実際に操作し、取り扱いを習得しました。 街中でよく見かけるようになつた AED ですが、正しい取り扱いを身につけることにより、いざというときに効果を發揮します。

今回初めて操作する方がほとんどでしたら、講師の懇切丁寧な指導を受けながら、皆真剣なまなざしで一生懸命取り組み、受講終了後には普通救命講習修了証が交付されました。

- ストレッチのポイント**
- ① まずは首のストレッチでスイッチを入れよう！
② の運動は、胸の開きと肩甲骨が閉じることを意識して行いましょう。
③ の運動は太ももの裏とふくらはぎが心地よく伸びているのを感じるように。



① まずは首のストレッチでスイッチを入れよう！



ゆっくりと息を吐きながら
右1回、左1回、真ん中1回。

② 胸が開いて 気持ちいい～♪

手の平は
下向きに

後で手を組み
肩甲骨を寄せて
ゆっくりと
息を吐きながら
下に引く。
10秒×3回

③ かかとは 地面に付けて

上体を
戻すときは
息を
吸いながら

手を膝に乗せて
ゆっくりと
息を吐きながら
前傾になるよう
体重をかけて
いきます。
×3回

Vol.1 自宅で簡単！ からだが目覚めるストレッチ！

スポーツトレーナーアドバイス

いよいよ秋も本番。秋と言えばスポーツの秋ですが、地区や学校の運動会に参加される方、農作業で体を動かす方など、体を動かす機会が増えるのではないでしょう。しかし、普段運動をしていない筋肉に、いきなりの付加は負担が大きく思わぬ怪我をする場合があります。まずは自宅でもできる簡単ストレッチで、からだをほぐして目覚めさせましょう。

スポ少だより

心と身体の逞しさを 養う合気道 合気道スポーツ少年団

団長 五十嵐雅高

当少年団は、昭和54年に発足した合気道を中心とした団体です。現在団員は85名でその半数は女子で、小学2～6年生で構成。毎週土曜日松戸体育館他湊武道館で稽古しています。指導員は12名を有し、アットホームな雰囲気で、時代に則した柔軟な指導を心掛けています。



入団後、1年も過ぎると、保護者の方から「逞しくなった・身体が柔軟になつた・挨拶や所作が上手になつた」と評価を得ています。他に、ハイキングや合宿キャンプ等の野外体験行事や日本武道館の全国大会にも出場しています。

け身や技を学んでいきます。ゲーム性を取り入れた「受け身」や「技稽古」の中で「礼儀作法・思いやり・感謝・忍耐・和」の精神を学びながら、身体面では敏捷性・柔軟性・体力の向上を目指します。運動が苦手な子どもでも楽しく遊びながら、時間を掛け繰り返しうり返し稽古する事により全員が努力しています。また、受け身稽古や基本動作等の日々の稽古鍛錬や、友達と触れ合い汗を流し合う稽古を通じ、徐々に体力がつき、我慢強く、自己表現が出来るようになっています。

合気道の精神は、人と競う事なく協調し和する事です。その為、試合競技は行いません。繰り返しお互いに技を掛け合いながら、受

入団後、1年も過ぎると、保護者の方から「逞しくなった・身体が柔軟になつた・挨拶や所作が上手になつた」と評価を得ています。他に、ハイキングや合宿キャンプ等の野外体験行事や日本武道館の全国大会にも出場しています。

当ジュニア・アイスホッkees ポーツ少年団は、年少から中学生までの男子・女子を対象に、「氷上の格闘技」とも呼ばれるアイスホッケーを通して青少年の精神と身体の育成を目的に、笠松運動公園スケートリンクをホームグラウンドとして設立されました。設立して9年になり、現在は約35名の団員が互いに切磋琢磨しながら活動しています。



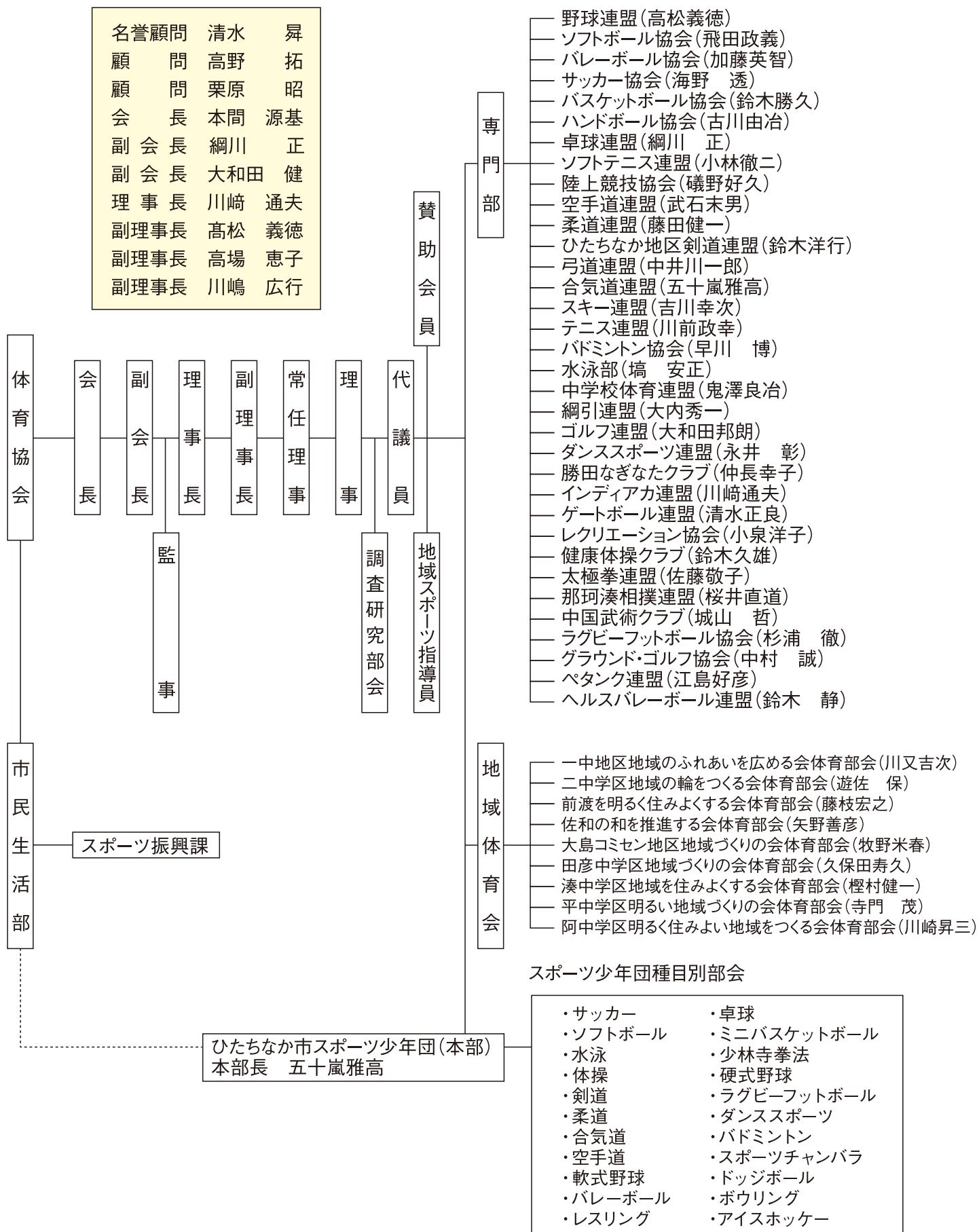
氷上の格闘技 ゴールドスターズ・アイスホッケー スポーツ少年団 団長 柴沼義裕

当ジュニア・アイスホッkees ポーツ少年団は、年少から中学生までの男子・女子を対象に、「氷上の格闘技」とも呼ばれるアイスホッケーを通して青少年の精神と身体の育成を目的に、笠松運動公園スケートリンクをホームグラウンドとして設立されました。設立して9年になり、現在は約35名の団員が互いに切磋琢磨しながら活動しています。

是非みなさんのご参加を心よりお待ちいたしております。
初心者・経験者・男女を問わず、发掘し育成するという大きな夢に向かって日々選手たちと向き合いながら活動しております。



ひたちなか市体育協会組織図(平成27年度)



平成27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27年5月26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95名・委任66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、樋之口市議会議長が臨席された。

本間会長の挨拶、来賓挨拶に続き議題に移り、下記の3件の報告事項があつた他、認定事項1件、議案4件が慎重に審議され承認された。

議案第4号の役員選出に伴い、平成21年度より、6年間副会長を務めた、川崎敏雄氏が退任され、新役員として、大和田健氏が副会長に、川崎通夫氏が理事長に、川嶋広行氏が副理事長に就任された。

◇功労者◇

- ・太極拳連盟 玉木 剛
- ・バレーボール協会 横須賀眞知子
- ・ダンススポーツ連盟 田沢正子
- ・ゲートボール連盟 赤津政典

報告第1号 平成26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26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 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 ひたちなか市体育協会規約の一部改正（案）について

議案第2号 ひたちなか市体育協会事業計画（案）について

議案第3号 平成27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4号 ひたちなか市体育協会役員選出について

報告第4号 平成27年度ひたちなか市体育協会功労者表彰式

この大会は都道府県の予選会を勝ち抜いた30歳代から70歳代まで、3000名を超える選手が集い、毎年開催され、年代別に日本一を競う大会である。

バドミントンは約5gのシャトルを80g程度のラケットで打合う競技で、世界トップクラスのシャトルの初速は時速400kmを超えたと計測されている。

さて、私の競技歴であるが、16歳で始め、18歳から国体に13回出場、その後、50歳から本格的にシニア大会に挑戦した。この競技に取りつかれ56年、全日本のシングルスは初優勝である。ここまで続けられたのは、全国のバドキチ達からの刺激、素晴らしい練習仲間、家族の支援等に恵まれたからである。感謝している。この先何歳まで挑戦できるか自分に期待し、この道を楽しんでいきたい。

第31回全日本シニアバドミントン選手権大会 優勝

早川 博



編集後記

今回12号より紙面をリニューアルいたしました。皆様のご要望やご意見を参考にさせていただき、編集してまいりますので今後とも、宜しくお願ひいたします。

本誌は回覧ですが、体育協会のホームページに掲載しております。又、市内各体育施設、生涯学習センター、各コミニティセンターにも置いていただき、持ち帰ることができます。ご利用頂ければ幸いです。（高場）

【広報委員】

- | | | |
|------|------|------|
| 高場恵子 | 加藤英智 | 小林徹二 |
| 益子勝徳 | 早川博 | 寺門茂 |
| 小池英夫 | 磯野好久 | 齋藤純子 |
| 助川保彦 | 清水敏治 | |
| 順不同 | | |