



体協だより

Let's SPORT!

ひたちなか

健康

癒し

リフレッシュ

vol.14

ひたちなか市体育協会

平成28年10月10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



読売ジャイアンツ監督・選手との記念撮影



花束贈呈



試合の様子

2016年シーズンでは県内唯一となるプロ野球イースタンリーグ公式戦「読売ジャイアンツVS北海道日本ハムファイターズ」の試合が、6月26日（日）ひたちなか市民球場で開催されました。当日は梅雨の合間の晴天。真夏を思わせる強い日差しも照り付けの中、約2、200人もの多くの観客が球場に集まりました。

2016年シーズンでは県内唯一となるプロ野球イースタンリーグ公式戦「読売ジャイアンツVS北海道日本ハムファイターズ」の試合が、6月26日（日）ひたちなか市民球場で開催されました。当日は梅雨の合間の晴天。真夏を思わせる強い日差しも照り付けの中、約2、200人もの多くの観客が球場に集まりました。

プロ野球イースタンリーグ公式戦「読売ジャイアンツVS北海道日本ハムファイターズ」（試合開始前にグラウンドの守備位置につき、選手を出迎えるセレモニー）、始球式などが行われました。

オニュアマーケスでは、子どもたちがジャイアンツの選手と守備位置につき、元気いっぱいに選手へエールを送りました。憧れのプロ野球選手に間近で接することが出来た小学生児たちは皆大興奮だつたようです。

そして、先着チケット購入者の方による読売ジャイアンツ斎藤雅樹二軍監督と北海道日本ハムファイターズ田中幸雄二軍監督への花束贈呈が行われ、13時に試合開始となりました。

試合は両チーム先発投手の好投もあり6回裏まで2対2同点の白熱した展開に。

プロ野球選手の華麗で迫力あるプレーを前にスタンドも大盛り上がりです。観客の声援も回を進むごとに次第に熱を帯び、両チームに大きな歓声や拍手が何度も沸き起きました。

試合は終盤7回表、北海道日本ハムファイターズの姫野選手が決勝点となるソロホームランを放ち3対2で北海道日本ハムファイターズが勝利しました。

プロ野球イースタンリーグ 読売ジャイアンツ vs 北海道日本ハム ファイターズ戦開催

vs

試合前にはチケット先着購入者による読売ジャイアンツの斎藤二軍監督他2選手との記念撮影や、市内の小学生児による「オニュアマーケス」（試合開始前にグラウンドの守備位置につき、選手を出迎えるセレモニー）、始球式などが行われました。

オニュアマーケスでは、子どもたちがジャイアンツの選手と守備位置につき、元気いっぱいに選手へエールを送りました。憧れのプロ野球選手に間近で接することが出来た小学生児たちは皆大興奮だつたようです。

Pick up!

スポーツで躍動したひたちなかの若人たち!

2016年夏

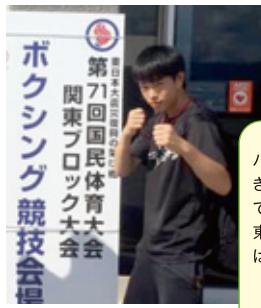
リオデジャネイロオリンピックで大いに盛り上がった2016年の夏。日本国内でも様々なスポーツの大会が行われ、各所で熱戦が繰り広げられました。その中で、本市に住所を有する選手、又は在学する選手を対象に、全国や関東の舞台で活躍したひたちなか市の若人たちをご紹介します！



助川 遼成 選手

今後の目標

小学校5・6年生でも優勝し、3連覇を目指す。今後もレスリングを続けて、オリンピックで金メダルをとる。



住谷 和人選手

今後の目標

パワーとテクニックを磨き、同じ学校の先輩に少しでも近づくこと。まずは関東大会優勝を目指します。

種目	レスリング
学校名	ひたちなか市立高野小学校(4年)
出場大会及び成績	第33回全国少年少女レスリング選手権大会 4年生の部 30kg級 優勝

種目	ボクシング
学校名	水戸葵稟高校(2年)
出身中学	佐野中学校
出場大会及び成績	平成28年度インターハイ出場 国体関東ブロック大会 第3位



櫻村 大仁 選手

今後の目標

10月に行われる高校3年最後の春高予選で優勝し、春高に出場すること。



白土 稜 選手

今後の目標

2019年開催の茨城国体少年の部出場を目指しています。

種目	バレーボール
学校名	茨城工業高等専門学校(3年)
出場大会及び成績	第18回U20男子アジア選手権に全日本ジュニア男子代表チームの選手として出場(高校生は3人) 第4位 平成28年度国民体育大会出場

種目	相撲
学校名	ひたちなか市立那珂湊中学校(2年)
出場大会及び成績	茨城県中学生相撲選手権大会 (軽量級)個人戦 優勝 全国都道府県中学生相撲選手権大会 (軽量級)個人戦 ベスト16



大辻 頌悟 選手

今後の目標

関東、全国大会という大きな舞台で自分の力を出すことができず悔いが残った。これから、さらに練習をして、また同じ舞台に帰ってきた時に、全国で戦える活躍できる選手になりたい。



黒澤 光 選手

今後の目標

日本学生陸上競技対校選手権大会(全日本インカレ)入賞。

種目	陸上競技
学校名	ひたちなか市立大島中学校(3年)
出場大会及び成績	第44回関東中学校陸上競技大会 3000m 決勝18位 第43回全日本中学校陸上競技選手権大会 3000m出場

種目	陸上競技
学校名	流通経済大学(4年)
出身中学	勝田第一中学校
出場大会及び成績	茨城県陸上競技選手権大会 100m 10秒53(優勝) 関東陸上競技選手権大会 100m 10秒68(優勝) 平成28年度国民体育大会出場



遠藤 悠馬 選手

今後の目標

次の大きな大会は国体です。茨城県代表として県を背負い全力で挑んでいきます。また、来年は今年以上の成果を上げられるように日々鍛錬し、体力・技術・精神を磨いていきます。

種目	テニス
学校名	茨城工業高等専門学校(2年)
出場大会及び成績	平成28年度インターハイ出場 一回戦8-0[対植松(鳥取)] 二回戦6-8[対山尾(福岡)] 平成28年度国民体育大会出場

専門部だより

生涯スポーツの関わり ターゲット・バードゴルフと

会長 後藤 武義

「ターゲット・バードゴルフ」。この名前を初めて聞く人も多いのではないでしょうか。

ターゲット・バードゴルフは、1969年川口市在住の野島孝重さんによって考案されたスポーツでミニ・ゴルフの一種です。

競技は、18ホール、パー72で、ボールは、バドミントンの羽根をボルに付けた形状をしています。フェアウェイの幅は2~3m、コースの長さは、ショートで15~30m、ミドルで40~60m、ロングで70~90mです。ショットを打つたびに、ゴルフの爽快感が味わえるスポーツです。

クラブは、ゴルフのP・W(競技会は専用クラブ)1本でプレーします。ティーショットとアプローチショットは、ゴルフの動作とほぼ同じですが、ホールは籠状のもので、パラソルを逆さにした形のためボールを高く打つ技術が必要です。

当クラブは、スポーツを楽しみ、スポーツを日常生活の中で習慣づけることを心がけ、「生涯スポーツ」として取り組んでいます。

日本ターゲット・バードゴルフ協会及び茨城県ターゲット・バ



前渡を明るく住みよくする会体育部会の活動

部会長 藤枝 宏之

当体育部会は、前渡を明るく住みよくする会の実践部会のひとつとして、スポーツやレクリエーションの普及活動を実践しており、部会員はスポーツ推進委員や地域スポーツ指導員を含む56名で、常任理事会を設け企画・運営をしています。

5月に開催したヘルスバレーボール大会と6月に開催したソフトボール大会には、各8チームが参加。どのチームも一生懸命にプレーし大変な盛り上がりを見せました。また、7月に開催した子供県主催の競技会・交流大会に毎年参加しています。また、年間行事・練習日を事前に定め、実施しております。

今年度、ひたちなか市体育協会に加盟することができ、クラブ会員一同、大変光栄に思っております。これを機に市民の皆さんにターゲット・バードゴルフの素晴らしさを知つていただけることを願っております。

練習は、毎週月曜(9時~12時)長砂公園内会場で行っており、練習の見学・参加者(男・女)も募集中しております。ぜひ、ご参加ください。



綱引きなどの競技があり8地区があります。そのため、本年は競技種目などの一部見直しも検討されています。

来年2月に開催予定のレクリエーション大会は、縄跳び・ドッジボール・インディアカなどの競技が行われ、子供から大人まで楽しく汗を流す新春恒例の行事です。

そのほか、前渡ふるさと祭りなど地域活動への参加や、ニュースポーツの体験学習(部会員の研修事業)なども行っています。今後もこれらの活動を通じて、地域の方々との連携を図りながら、健康で豊かな市民生活の向上・地域の活性化に寄与して行きたいと思います。

いろいろな場面で
スポーツを楽しんでいます
スポーツを楽しんでいます
スポーツを楽しんでいます

スロット ライト

日立オート モティブシステムズ 女子バレー部 (以下、日立リヴァーレ)

日立リヴァーレは、日立オートモティブシステムズ（株）の女子バレーボールチームとして、現在、バレーボール国内リーグ最高峰である「V・プレミアリーグ」へ加盟登録をしており、今年で4年目を迎えます。

昨シーズンにおいては、創部以来初のファイナル進出、リーグ準優勝を果たし大躍進を遂げました。日頃から日立リヴァーレを応援していただいている皆さまへ、今まで以上に大きな夢と感動を届けられたのではないかと思つております。

また、今年は、リオデジャネイロオリンピックがあり、佐藤あり紗選手が準々決勝を含む全6試合に出場しました。残念ながら目標としていたメダルの獲得にはなりませんでしたが、最終順位5位入賞となり最後まで諦めない頑張りで大健闘してくれました。

さて、今シーズンですが、10月29日に開幕戦を迎える年1月29日までレギュラーラウンド全21試合を戦い、その結果により、ファイナルラウンドへと駒を進めています。

私たちもこれからも地域貢献活動を続けると共に、勝利の喜びを皆様と分かちあえるよう頑張りますので、今後ともご声援よろしくお願いいたします。



● 11月19日(土)午後開始予定
第2試合(日立 VS 東レ)

● 11月20日(日)午後開始予定
第2試合(日立 VS J.T.)

また、例年行つております、ひたちなか市の少年団を中心対象としたバレー教室を、今シーズンにつきましても、11月20日(日)の第2試合終了後実施しますのでご参加をお待ちしております。

私たちもこれからも地域貢献活動を続けると共に、勝利の喜びを皆様と分かちあえるよう頑張りますので、今後ともご声援よろしくお願いいたします。

65歳となつた今年、6月10日第13回茨城県社会人シニア選手権大会(宍戸ヒルズCC)で7年ぶり4回目の優勝。6月27日第29回茨城県ゴルフ選手権大会(大洗GC)で17年ぶり2回目の優勝。この大会は若手からベテランまで参加して茨城県のトップを決める大会です。コースはプロ並みの全長7100ヤード(約6.5km)を超える難コースです。飛距離の出る若手が有利のなか、まさか65歳の私が優勝出来るとは、無欲でプレーした結果、女神がご褒美を下さいました。

私が競技ゴルフにのめり込んでいた経過を紹介します。ゴルフとの出会いは、30歳の時、会社の先輩に連れられて訪れた小吹ゴルフ場でした。止まっている球を打つ難しさと、ナイスショットの爽快感にたちまち取り憑かれてしましました。その後34歳で競技ゴルフに出会い、48歳で初めて手にしたタイトルが茨城県ゴルフ選手権でした。競技ゴルフでピリピリした緊張のなか自分の成長を実感しました。次は、いよいよ全国大会への挑戦です。55歳で初出場しました。日本シニア選手権大会でいきなり8位に入り、これは大きな自信になりました。さらに58歳でプロ

の大会である日本シニアオープン選手権大会に出場することができます。アマチュアの試合には無い華やかさと観客に觀られている高揚感にすっかり魅了されました。それからはこの大会が大きな目標になり、今年5度目の出場を目指して練習に熱が入っています。その他、日本社会人シニア選手権と日本スポーツマスター選手権の全日本のタイトルも獲る事が出来ました。さらに2014年には日本代表メンバーとして、アジアパシフィックシニア選手権大会(香港)出場と云う貴重な経験もする事が出来ました。これまで、競技に打ち込めたのも温かく見守つていてくれた家族と周囲の方々のサポートがあつたからこそと感謝いたしております。ゴルフと出会わなければ無かつた人の繋がりを大切にして、今後もゴルフと向き合つて往きたいと思います。



稻田在住 富田 兮

ゴルフに魅せられて

茨城県ゴルフ選手権大会



講師は、大阪府立大学高等教育推進機構 吉井泉准教授で、内容は「スポーツ指導に生かすスポーツビジョン～『見ること』から考えるスポーツ」でした。

スポーツビジョン、あまり聞きなれない言葉ですが、スポーツにおける視覚機能（見る力）のことです、これを鍛えると競技力の向上につながるとされています。

眼は露出した脳といわれ、脳にある12種類の神経のうち、6種類の神経が眼に繋がっています。したがって、眼のトレーニングは、脳機能のトレーニングにもなり、元々球技の不得意な方も、眼を鍛えると得意になるそうです。

講義のほかに、ビジュアルトレーニングの方法や、正しいメガネの選び方などを教えていただきました。



平成28年度 ひたちなか市生涯 スポーツ推進委員 宇津野 智子 スポーツ指導者講習会

平成28年度生涯スポーツ指導者講習会が、7月9日（土）ひたちなか市文化会館大会議室において実施されました。

- ストレッチのポイント**
- ①の運動は、胸を張り、肩を開くようなイメージで。呼吸法を意識して行うことがポイントです。
 - ②の運動は、胸を動かすのではなく、肘を前後に動かします。左右の肩甲骨をくっつけるイメージでやってみましょう。
 - ③の運動は、胸を開いてストレッチするとともに、肩まわりの緊張をほぐしていきましょう。

監修



スポーツケアトレーナー
内島 秀明
ひたちなか市市毛513-5
コンディショニングルーム秀 代表

- Vol.3 自宅で簡単！ スポーツトレーナーアドバイス**
- 秋だけなわのこのごろですが、まだまだ暑い日もありますね。この時期は、昼と夜、暑い日と涼しい日の温度差が激しいため、体温調節機能が乱れ、頭痛や肩コリ等の体調不良に悩む人も多いようです。そこで今回は、肩コリ解消に効果的な「肩甲骨はがし」と呼ばれるストレッチをご紹介します。おひとりでもお部屋で簡単にできますので是非お試しください。
- ①両手を肩にあてて下さい。
鼻から息を吸って、ゆっくり息を吐き出しながら肘を大きく回します。
・前回り(3回)→
後ろ回り(3回)を3セット
 - ②指先が後ろ向きになるように腰に手を掛けます。
そのまま両肘を後ろでつけるように、ゆっくり息を吐き出しながら前後に動かします。
・「10回」×2セット
 - ③手を後ろで組み、胸を開いて肩甲骨を寄せる。
息を吐きながら上体をそらせ、前に倒してそのまま10秒静止。
息を吸いながらゆったり上体を起こす。

スポ少だより

小学3年生になつたら 水泳をマスターしませんか

水泳スポーツ少年団 団長 伊藤 剛

当少年団は、昭和46年発足以来、市内の小学3年生から中学生までを対象に石川町の屋外プールで、7・8月の毎週土曜・日曜午前9時30分からの2時間、練習に取り組んでいます。

今年度の団員数は81名、指導員12名で初心者から泳力に合わせ7レベルに分け、指導をしています。



活動風景(石川町徒渉プール)

開催し、成果を発表しています。当日は、小中学生水泳大会を共催し、市内の水泳好きな子どもたちとの交流も図っております。

屋外での夏季2ヶ月間の活動で、競泳選手を輩出する域には届きませんが、「水中に顔を浸けられた」「ケノビで5m進んだ」「25m泳ぎ切った」「300m完泳」など、取り組んだ内容と評価を団員カードに毎回記録。保護者の方に伝え、理解と応援をお願いしています。



上級者研修(前渡プール)

また、平成22年度より、50m以上泳げる者を対象に、上級者研修を開催。水中スタート・ターンの習得・タイムトライアル・その他競泳技術の向上にも努めています。水泳は一度覚えれば忘れません。泳げない、綺麗に泳ぎたい子どもたちの参加をお待ちしています。



水泳大会(石川町25mプール)

完全勝利!! 市モジョーカーズ ミニバスケットボールスポーツ少年団 ヘッドコーチ 吉尾 秀樹

**ミニバスケットボールスポーツ少年団
女子監督 鴨志田 祐一**



関東スポ市内大会優勝!
市モジョーカーズメンバー

当少年団は、勝田二中学区の男子小学生を対象に市毛小学校体育館を拠点に24名の団員を擁し「友情・ほほえみ・フェアプレーの精神」このミニバスケットボールの基本理念の下、週4回活動しています。

例年、県内外問わず練習試合や遠征、大会など年間約100試合対戦しレベルアップを図りながら広く交流を深めています。数多くの試合で培った経験を活かし、強豪に負けないチームへと成長を願っています。更に試合に対する心構え、ベンチマナー、応援等チームに関する全ての面において他を圧倒する真の強さ「完全勝利」を掲げ、茨城県一位を目指に、喜び、感動を求め団員一丸となつて邁進しています。



外野サニーチャイルドメンバー

架け橋 外野サニーチャイルド ミニバスケットボールスポーツ少年団 女子監督 鴨志田 祐一

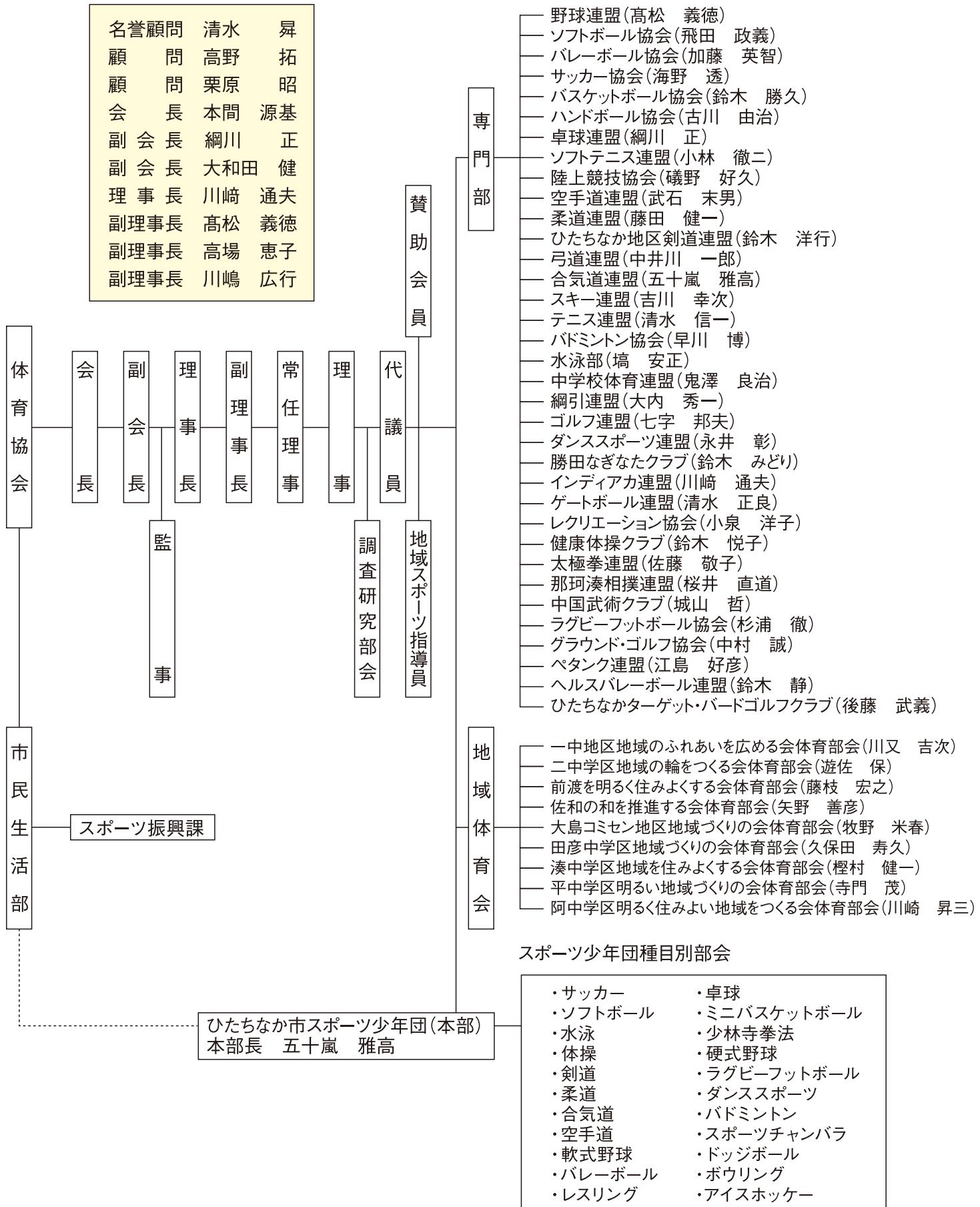
当少年団は、スポーツ少年団の理念である青少年の健全育成を目的として、強いからだと強いところを育てるため活動しています。

現在は、小学1年生から6年生まで計21名と指導者3名で、週五日間、練習及び練習試合、様々な交流大会等に参加し励んでいます。更に怪我しにくい身体をつくるため、体幹トレーニングから始まり、オフエンス、ディフェンスの基礎練習、ファンダメンタルを中心取り組んでいます。

今後も私達指導者は、バスケットボールの普及啓発、青少年の健全育成のため、自己研鑽し、日々精進していく所存です。



ひたちなか市体育協会組織図(平成28年度)



平成28年度 体育協会総会報告書

本年度のひたちなか市体育協会総会が、平成28年5月26日（木）にワーケープラザ勝田にて川嶋副理事長司会の下、出席者99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ました。

総会に入る前に、感謝状授与式を挙行し、次の2名の方に贈呈さ

元体育協会副理事長

内山 岩男（水泳部長）

大和田 邦朗（ゴルフ連盟会長）
来賓として、打越市議会議長が臨
席されました。

本間会長の挨拶、来賓挨拶のおと議事に入り、下記3件の報告事項があつたほか、認定事項1件、議案3件が慎重に審議され承認されました。



報告第1号

議題

- ・平成27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27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

平成31年、本県で「翔べ羽ばたけそして未来へ」のスローガンのもと、第74回国民体育大会（いきいき茨城ゆめ国体）が開催されます。大会の成功に向けては一人でも多くの県民が多様な形で参加することが必要不可欠です。茨城県選手団等を応援す

ることにより、子どもたちに夢や感動をもたらす大会の実現に向け、取り組むものです。

活動内容は、「国体に出場する茨城県選手団の活躍を祈念しての千羽鶴作成」です【平成28年（弓手国体）の茨城県選手団へ千羽鶴を各市町村

スポーツ少年団1本以上を作成し、国民体育大会団結式にて、単位団が贈呈)。

ひたちなか市では左記の10単位団協力で作成しました。なお、この取り組みは平成31年の茨城国体まで継

続して行う予定となっております。

報告第3号では、永年体育協会で活躍された次の功労者2名に対して、功労者表彰式を挙行し、表彰記念品を授与しました。

・テニス連盟
・ゴルフ連盟
川前政幸
神永勝男

第74回茨城国体に向けた取り組み

ノルディックウォーキング ホールの貸与

平成28年6月21日(火)ワーク
プラザ勝田内研修室(3)において、第1回地域体育部会連絡協議会が開催されました。そのなかで、9学区の体育部会に、ノルディックウォーキングボールの貸与をしました。(各学区10セツト)



9学区の体育部会長

編集後記

3年後には、国民体育大会と全国障害者スポーツ大会が茨城県で開催されます。

多くの人がスポーツに親しめる環境作りの一環として、競技会場となる施設も改修整備が進

康であるために、日頃からスポーツを続けることを心がけたいものです。（磯野）

広報委員

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