



体協だより

健康

癒し

リフレッシュ

vol.18

ひたちなか市体育協会

平成30年10月10日発行

Let's SPORT!

ひたちなか

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



読売ジャイアンツVS 横浜DeNAベイスターズ戦 開催

2018年シーズンのプロ野球イースタンリーグ公式戦「読売ジャイアンツVS横浜DeNAベイスターズ」の試合が、6月9日（土）ひたちなか市民球場で開催されました。

当日はあいにくの曇り空でしたが、約2,000人も多くの観客が球場に集まりました。グラウンド整備中には、ジャビットくんといばラッキーによる平成31年度茨城国体のPRパフォーマンスで球場を盛り上げていました。

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川相昌弘二軍監督、他2選手との記念撮影や、小学生球児による「オンユアマークス」（試合前に選手と一緒に守備につくセレモニー）、始球式が行われました。

始球式では小学生球児の投げた球がみごとストライクを決め、観客からはどよめきと大きな拍手が上がりました。小学生球児たちは、「プロ野球選手は凄い、カッコよかった。」と皆大興奮でした。

そして、チケット先着購入者による読売ジャイアンツ川相昌弘二



軍監督と横浜DeNAベイスターズ万永貴司二軍監督へ花束贈呈が行われ、花束贈呈をした中学生は「緊張したけれど記念になりました。」と笑顔で答えていました。

読売ジャイアンツの先発は一軍でも活躍しているヤングマン選手で、6回表まで1対1同点。迎えた6回裏に、読売ジャイアンツの重信選手の2号ソロホームランが飛び出し観客席からは大きな歓声が上がりました。

プロ野球選手の迫力あるプレーに観客から両チームに声援や拍手が何度も沸き起こりました。

試合結果は、読売ジャイアンツが追加点を重ね3対1で横浜DeNAベイスターズに勝利しました。



今後の目標

高校生活最後の年なので、一試合でも多く勝てるように、毎日練習に励みたいと思います。

たくち かずき
田口 和樹選手

種目 レスリング
 学校名 霞ヶ浦高等学校(3年)
 出身中学 勝田第一中学校
 出場大会 平成30年度関東高校レスリング大会
 及び成績 60kg級 5位
 平成30年度全国高校総体(インターハイ)
 60kg級 出場



今後の目標

たくさんの稽古をして将来は世界大会やオリンピックに出場したいです。

いずみ みう
泉 美羽選手

種目 空手道
 学校名 市毛小学校(6年)
 出場大会 第93回国際親善全国空手道選手権大会
 及び成績 小学生形の部第3位



今後の目標

高校生になっても、自分が満足できる走り続けたいです。0.1秒でも速く走れるように毎日の練習を大切に、精一杯の努力を継続していきたいです。

やまもと はづき
山本 葉月選手

種目 陸上競技(100mハードル)
 学校名 佐野中学校(3年)
 出場大会 第46回関東中学校陸上競技大会
 及び成績 共通女子100mH 8位入賞
 第45回全日本中学校陸上競技選手権大会
 共通女子100mH 出場



今後の目標

中学、高校と弓道をきて、支えてくれた方々に感謝の気持ちを持ちながら、今後も弓道を続けて、実力の向上を図るため努力して行きます。

しげふじ りん
重藤 瞬選手

種目 弓道
 学校名 佐和高等学校(3年)
 出場大会 第73回国民体育大会関東ブロック大会
 及び成績 団体総合3位
 第73回国民体育大会 本戦出場



今後の目標

関東大会では思うような結果が出ず、目標であったインターハイに出場することができませんでした。この悔しさを忘れず進学してから練習に励もうと思います。

こたき じゅうじ
小滝 丈慈選手

種目 陸上競技(棒高跳び)
 学校名 佐和高等学校(3年)
 出身中学 大島中学校
 出場大会 第71回関東高等学校陸上競技大会
 及び成績 8位



今後の目標

来年の茨城国体に向け、様々な大会で確実に結果を残していきたいです。その為には互いに競い合い、また協力し合う、より良いチーム作り貢献したいと考えています。

Pick up!

2018年夏

スポーツで躍動したひたちなかの若人たち!!

この夏も、日本国内では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!

PART5

わだ たくま
和田 拓真選手 (写真の右から2番目)

種目 カヌー競技
 学校名 那珂湊高等学校(2年)
 出身中学 勝田第一中学校
 出場大会 平成30年度全国高校総体(インターハイ)
 及び成績 男子カナディアンペア 500m/200m 準決勝進出
 男子カナディアンフォア 500m/200m 準決勝進出

体育協会 講演会・体験会



9月15日(土)、講演会・体験会が、那珂湊体育館にて開催されました。今回は初の試みとなる本事業は、「く転ばぬ先のノルディックウォーキング」と題し、講師に谷津 祥一氏(順天堂大学保健



看護部 非常勤講師)、祝原 豊氏(静岡大学大学院教育学領域 保健体育准教授)、菊田 利秀氏(一社)日本ノルディックウォーキング振興会茨城支部長)の3名をお招きし、当日は121名の参加をいただきました。

まず講演会は、谷津氏によるノルディックウォーキングの歴史や成り立ちの説明があり、ひたちなか市ではどのような活動が広がっているのかなどの紹介がありました。

続く祝原氏による講演では、ノルディックウォーキングによって得られる効果について、詳しく聞くことができました。ノルディックウォーキングの最大の特徴は、「ポールを両手に持って歩く」という所にあり、それにより①通常のウォーキングより上半身の筋肉を効果的に使える②ポールにより歩行姿勢が安定し、歩幅が大きく

なる③同じ時間当たりの運動量が増加し、消費カロリーも増える。という3段階の効果が見込まれるとのことでした。

講演会終了後、休憩をはさみ体験会に移りました。体験会は谷津氏、菊田氏の指導のもと実施されました。あいにくの雨天により、体育館の中のウォーキングとなりましたが、理論について学んだ後の体験会ということもあり、参加者の方々もスムーズに歩けていることが印象的でした。体験会はポールのセッティングや持ち方といった基礎的な所から、ポールを使ったウォーミングアップや歩き方の指導など、1時間という短い時間の中で、密度の濃いものとなりました。

結びに、体育協会といたしまして、今後も様々なニュースポーツや健康増進に向けた取り組みを実施していく予定です。今後、市報等で周知を図ってまいりますので



で、ぜひご参加いただければ幸いです。



専門部だより



「ユニカール」ワイワイガヤガヤとエンジョイする参加者の皆さん

「いつでも・だれでも・どこでも」を合言葉に、レクリエーション協会では、生涯スポーツ・レクリエーションを楽しく伝える支援者として、健康づくりや高齢者・障がい者福祉・子育て支援、保育教育、地域づくり、環境教育など幅広い領域で活動しております。

主な行事は、ニュースポーツの普及活動や自然とのふれあいの中で創造性を豊かにする「森のクラフト」など、レクリエーションに親しむ場所を提供しながら、地域の皆様方と一緒に楽しくしております。

『じゅんもだぞもじゅんも』
レク活動を体験しよう！
レクリエーション協会 会長 櫻村健一



てつなぎジャンプ「みんなで楽しく1,2,3」

この中で特に人気度の高い「ユニカール」について紹介します。

冬期オリンピック種目のカーリングを屋内のマット上で手軽に楽しめるようにと考案されたのがユニカールです。

ルールは3人の2チーム、3対3で対戦します。スタートラインから取っ手のついた専用のストーンを滑らせ、サークルの中心に近づけることを目指し、ゲーム終了時により多くのストーンが三重円のサークル中央近くにあるチームが勝ちとなります。

「楽しむ、つながる、未来を創る」で、手軽に遊んでエンジョイしましょう。私たち会員一同、皆様方のご参加を心よりお待ちしております。行事案内につきましては、市報に掲載されております。

阿中学区住みよい地域をつくる会 体育部会の活動

部長 黒澤 一夫

今年度の体育部会の活動としては、阿字ヶ浦町民親善ゴルフ大会、グラウンド・ゴルフ大会、市民地区運動会、コミュニティ音楽祭での模擬店の参加を予定しています。

一番のメイン行事は、年に一度の市民地区運動会です。住みよい地域をつくる会の全部会で協力をして前日のグラウンドの整備やテント設営、当日は競技の準備、進行得点付けなど分担して行います。

阿中学区は狭い地域ならではの一体感があり、区対抗リレーや綱引などは、各区ごとの応援合戦に熱が入り、競技が最高に盛り上がります。



市民地区運動会



コミュニティ音楽祭

平成29年より親睦を図るため、グラウンド・ゴルフ大会を実施しています。現在阿字ヶ浦には2つのチームがあり、上級者から初心者、年配者も多く和気あいあいな親睦を深め、数多くの大会にも参加しています。参加者からは「適度な運動ができて、お喋りもできるので毎回楽しみにしています」との声もあり、今後も地域の方々に参加を呼びかけ、グラウンド・ゴルフを続けて実施する予定です。

また、昨年のコミュニティ音楽祭では、各専門部会により模擬店の出店があり、体育部会メンバーで焼きそばを作って販売しました。小中学生の合唱や民謡、大正琴の演奏、フラダンス、みなと源太さんのコンサートなど音楽を通して四世代交流もできました。

他に、年に2回の町民親善ゴルフ大会は、回を重ねる毎に参加者が減少してきているので対策を考えています。

年々高齢化が進み、健康寿命が取り沙汰される昨今ですが、今後もスポーツを通して楽しく参加できる地域づくりに貢献していこうと思っております。

いろいろな場面で
スポーツを楽しんでいる方々に
スポットライトをあててみました!

スポーツライト



ソフトテニス・ シルバー世代のオアシス ESTクラブ代表 大井川 昌臣

水曜9時、青空の下白いラインもくつきりと、コート整備も完了し今日も元気に練習開始です。60歳代から80歳代の会員20名が毎週2回年間を通して活動しています。

会員は真面目な人が多く高い出席率を誇っています。通常の活動は前・後衛の基本練習を1時間行った後、当日決めるペアによる5ゲームマッチです。内容的には健康テニスで少々ゆるめな面もありますが、選手は夫々個々の課題を意識し技術の向上はもとよりルール・マナーも怠らず日々精進しています。

毎回のゲームでは現役選手の厳しいプレーはチームに刺激を与え、往年の迷(?)選手たちも好評で、珍プレーで観る者を楽しませます。しかし、自信を持ったこの一球には強いこだわりがあり、際どいアウト・セーフには審判も苦勞するところです。昨年の秋のクラブ設立15周年記念行事では、賞品付きの紅白対抗戦を行い、女性も活躍した紅組が勝利し大会に花を添えました。テニス以外でも季節に応じた暑気払い・忘年会等で親睦を深めています。大会参加のない当クラブの成果は「高齢者が活動を続ける元気」です。多くの会員は年相応に持病との共存を余儀なくされる中、コートでの3時間は俗社会を離れてプレーを楽しむゆとりを得ることが出来ます。これからも高齢者のいきがいつくりのため無理せず地道な活動を続け、来る20周年記念時に約半数が80歳代となる現会員が揃って元気に活躍出来る環境整備を図ります。ゲームの楽しさ、体力向上、仲間とのふれあい等ソフトテニスを理解し愛してやまないシルバー世代が日常生活のひとつときのやすらぎを求め集い来るオアシス：EST(エンジョイ・ソフトテニス)クラブです。

福井国体で決めるアタック!

福井国体男子バレーボール茨城県選抜少年の部
勝田高等学校 バレーボール部顧問 小山真明

8月25日(土)・26日(日)、ひたちなか市総合運動公園総合体育館において、第73回国民体育大会関東ブロック大会バレーボール競技が行われました。少年男子の部では、茨城県チームの一員として、大きな声を出して堂々とプレーする外岡準選手(勝田工業高校)と磯前太一選手(勝田高校)の姿がありました。

みなとバレーボール少年団でバレーボールを始め、那珂湊中学校でも県選抜チームに選ばれた外岡選手は、セッターとサイドアタッカーのポジションをこなし、相手チームと味方の選手を冷静に見ながら、的確な判断でチームを牽引。「選抜チームの練習は2ヵ月という短い期間だったが、強豪チームとの合同合宿も行い、徐々にまとまってきた。試合では緊張して、いつものプレーができないときもあったが、たくさんさんの応援に勇気づけられて勝利することができました。」と試合を振り返りました。高校入学後にバレーボールを始めた磯前選手は、持ち前の身体能力とジャンプ力を発揮し、センターとして攻守にわたって活躍。「高校入学時はアンダーパスも十分にできなかったが、顧問の



(左)磯前選手(勝田高校)(右)外岡選手(勝田工業高校)

先生に一つひとつ教えていただき、選抜チームに選ばれるまでに成長することができました。今大会では、チーム一丸となって勝ちにこだわって、良い試合ができました。」と、力強いコメント。試合は、2回戦で神奈川県に敗れたものの、代表決定戦に勝利し、福井国体への出場を決めた。両選手とも、「たくさんの人に支えられてきた結果が、今回の福井国体出場に繋がったと思っています。感謝の気持ちに胸に、ベスト8以上を目標に頑張ります。」と周囲の方々への感謝の気持ちと国体への力強い抱負を述べてくれました。

スポ少だより



家族で楽しめる ボウリング

「国体を目指して」

勝田ボウリングスポーツ少年団
副団長 山本 翔太

ひたちなか市に初めてボウリングの少年団を立ち上げて早5年が経ちました。結成当初は33名の子供たちで賑わいました。ボウリングと聞くと遊びやゲームなどで、スポーツ要素が無いと思う方も多くいらっしゃると思いますが、歴史が古く、国体開催競技の一つになっております。現在、当少年団

に国体強化選手が数名在籍し、将来が期待されております。また、指導はプロボウラーが行っており、ひたちなか市から国体選手の輩出を目指し育成に取り組んでおります。平成28年の全国小学校選手権にて準優勝など輝かしい活躍もしております。

現在、小学2年生～高校生まで男女15名の子供たちが楽しく活動しております。

団の活動はひたちなか市の勝田パークボウルにて、毎週木曜日、土曜日、日曜日の週3回の練習を行っております。強制参加では無いので、自分の都合に合わせて練習に参加できます。また年に一回、昇級試験を行い、団員一人ひとりのレベルにあった指導にも取り組んでおります。

夏休みや春休みにはバスに乗り他のボウリング場に遠征をし、大会参加での技術向上や他の団との交流会などで楽しんでおります。

今年3月には、ひたちなか市スポーツ少年団の交流会でボウリング大会を行いました。多くの少年団の皆様にご家族で参加して頂き和気あいあいと良い交流会となりました。ボウリングは老若男女楽しめるスポーツです。ぜひ家族でボウリングを楽しんでください。

まずは、スポーツボウリングの楽しさや爽快感をジュニアレッスンで体験してみてください。

空手道を通じて

勝田空手道スポーツ少年団 武石 恵世

2016年8月4日、東京2020オリンピックの追加種目として「空手道」が正式に決定しました。日本固有の文化である武道として空手道は世界190ヶ国あまりの人々が親しむ武道として近年著しい発展を遂げています。当道場も、その影響もあり団員が増え指導員を含め総員50名で活動しています。毎週3日の稽古日の内、火、金曜日は松戸体育館、もつと上達したい子、試合に勝つ事に重点を置く子は、水曜日に勝武館本部道場で特訓し各種大会に参加しています。

日々の稽古ではウォームアップも兼ねて「遊び」を取り入れたフィジカルアップの為にトレーニングに取り組んでいます。小さな子供



たちを指導する際は、普通の稽古だけでは飽きてしまうので、ゲーム的な要素を取り入れ、やる気を継続させてあげるようにしています。また、モチベーションの維持ともう一つ私が大事にしている事は、目標を立てる事、そしてそれを達成する為にはどのような事をしたら良いのかを考えて稽古に取り組むように「促す」事です。例えば「地区大会で優勝して県大会に出場しベスト8に入る」という達成目標を立てたならば、前回の試合内容等を踏まえて「どうしたら初動を速くできるか？」等と、自発的・自主的に自身の課題達成ができるように問いかけます。うっかり先に答えを言ってしまう事も多々ありますが(笑)

こうして日々の稽古を通して心技体を鍛え、試合では相手を尊重し礼節を重んじ、試合終了後は相手に対する尊敬と感謝をします。これからも空手を通じて礼節、他人を敬う心の大切さを伝え、また空手道の真髄を固守するため、指導により一層力を注いでいきたいと思っております。

翔べ羽ばたけ そして未来へ 45年ぶりの開催へ

茨城国体（その4） いきいき茨城ゆめ国体・ いきいき茨城ゆめ大会

ひたちなか市実行委員会事務局 阿部 敏博

2019年に開催される「いきいき茨城ゆめ国体・いきいき茨城ゆめ大会」に向けた活動として、今回は水泳（競泳）競技のリハール大会と市総合運動公園の周辺道路で行われた国体・大会ロード花植え作業についてご紹介し

〔水泳（競泳）競技リハール大会〕

5月26日（土）27日（日）の2日間、笠松運動公園屋内水泳プールで、水泳（競泳）競技リハール大会（2018いきいき茨城ゆめカップ）を開催しました。



熱戦を繰り広げる選手



おもてなし係の市民ボランティア

関東近県から集結した1,229人の選手が熱い戦いを繰り広げ、県内外から訪れた4,981人（2日間の延べ人数）の観客を魅了しました。おもてなしとして無料ドリンクの提供を行い、選手に大変好評でした。

〔国体・大会ロード花植え〕

市実行委員会では全国から訪れる参加者や関係者を迎えるため、今年度行われるリハール大会や、来年度のいきいき茨城ゆめ国体・大会でバレーボール・サッカー競技が開催される市総合運動公園の周辺道路を「ひたちなか市いきいき茨城ゆめ国体・大会ロード」と名付け、沿道をたくさんのお花で彩る「花いっぱい運動」を計画しました。

7月14日（土）の午前中、国体運営ボランティア（現在も募集中）、地域住民及びスポーツ少年団関係者など約110名が、マリーゴールドなど3種類の花苗を約1,300メートルの道路に植えました。



花苗植え作業

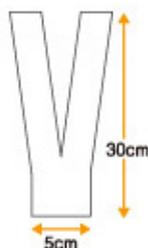
Vol.6

自宅で簡単！

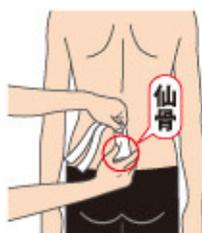
腰の痛みに効果的なテーピング

スポーツトレーナーアドバイス

新聞を読んだり、テレビを観ていると、ついつい崩れている姿勢。腰痛は、そんな日常生活での不自然な姿勢や、過労により引き起こされます。腰は、文字通り体の「要」。腰痛がひどければ、どんな姿勢をとっても痛みを感じ、何かをする意欲さえ失ってしまいます。腰を健やかに保つことが、健康への第一歩。今回は、腰痛に効果的なテーピングを紹介します。



① 幅5cmのテーピングテープを用意します。約30cmの長さを取り、5cm残してY字に切り込みを入れます。



② Y字の下側の端を、背骨の下、骨盤の中央にある逆三角形の骨（仙骨）の中心に貼り付けます。



③ 体をできるだけ前に丸め、両脇の、背中の筋肉が盛り上がった上にテープの両端を引っ張らずにそのまま貼ります。

貼り方のポイント

- ① 体をできるだけ前に丸め、腰の筋肉、皮膚を十分に伸ばして貼りましょう。
- ② 体を元に戻した時に、テープにシワができるのが良い貼り方です。
- ③ Y字の左右のテープの高さが揃っているか確認しましょう。

※伸縮性のあるテープ（キネシオテックパターン）のご使用を推奨します。

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 代表

平成30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、5月31日(木)にワークプラザ勝田にて開催されました。議長は本間会長、司会に川嶋副理事長、会議録署名人として磯野理事・小池理事の両名が指名されました。出席者は91名、委任49名、また、来賓として清水立雄市議会議長が臨席されました。

総会は本間会長による挨拶から始まり、来賓挨拶の後、議事に移りました。議事は下記のとおりですが、報告事項2件、認定事項1件、議案2件が慎重審議のもと、承認されました。

また、報告第2号では、永年にわたり本市体育協会でご活躍された功労者の方を報告させていただきました。表彰者は次の方です。

- ◇功労者◇
- ・剣道スポーツ少年団 黒澤 守廣



◇ 議 題 ◇

報告第1号

平成29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29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30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30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30年度ひたちなか市体育協会功労者について

その他

平成30年度 スポーツ少年団総会報告

本年度のひたちなか市スポーツ少年団総会が、6月26日(火)にワークプラザ勝田にて開催されました。総会は報告事項2件、認定事項1件、議案2件を審議し、承認をいただきました。また、総会終了後に功労者表彰式を執り行い、来賓として本間市長及び野沢市教育長が臨席されました。また、今回の表彰者は次の方々です。

◇功労者個人◇

・那珂湊空手道

薄井 政彦

◇褒状個人◇

・レスリング

助川 遼成

・スター☆

松田 凜音

ジャンプダンススポーツ

稲村 華



編集後記

2年後の東京オリンピックを見据えたアジア大会が開催され、今までになくメダルラッシュで終わり、盛り上がった大会でありました。特に印象に残ったのは、高校生スイマーの池江璃花子選手の6冠。次のオリンピックが楽しみです。また、長い歴史のある全米オープンテニスに、日本人として初優勝した大坂なおみ選手。20歳の若さ。将来が楽しみです。スポーツには、三つのスポーツがあります。一、やるスポーツ。二、見るスポーツ。三、支えるスポーツ。来年の茨城国体には、ボランティアとして参加し支える大会にしたいです。(小池記)

【広報委員】

- 高場恵子 加藤英智 黒澤一夫
- 五十嵐雅高 鈴木 静 小池英夫
- 磯野好久 齋藤純子 助川保彦
- 清水敏治 順不同

