

Let's SPORT!

ひたちなか

発行・編集／ひたちなか市スポーツ協会 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2112）

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



大谷明会長あいさつ



千葉洋子様謝辞



令和5年度スポーツ協会振興大会開催

令和5年度ひたちなか市スポーツ協会振興大会が令和6年1月14日（日）にホテルクリスタルパレスで4年ぶりに開催されました。

各団体から243名が出席し、大谷明会長の挨拶後、薄井宏安市議会議長、磯崎達也茨城県議会議員から来賓祝辞をいただきました。その後、今年度の功労者表彰式を執り行い、加盟団体長推薦個人23名ならびに1団体、スポーツ協会会長推薦個人8名ならびに2団体の表彰を行いました。受賞者全員の紹介後、受賞者を代表して太極拳連盟の千葉洋子様より謝辞をいただきました。

表彰式後、佐野の和を推進する会 西野滋夫会長より乾杯の発声をいただき、レセプションが始まりました。アトラクションでは明秀学園日立高等学校「ブルーフェアリーズ」によるダンスと「同心會」による、よさこいソーランをそれぞれ披露いただき、新春にふさわしく会場は賑やかな雰囲気になりました。

最後に、大島コミセン地区地域づくりの会 鴨志田政行会長による万歳三唱で閉会となりました。



同心會の皆さんによる「よさこいソーラン」



明秀学園日立高等学校「ブルーフェアリーズ」の皆さん

振興大会報告

令和5年度スポーツ協会振興大会報告

◇加盟団体長推薦

（本会のスポーツ振興発展に貢献し功績が顕著だった者。（5年以上の実績））

- ・野球連盟 大高 亮
- ・野球連盟 大沢 剛
- ・野球連盟（団体） 相金野球部
- ・サッカー協会 松浦 慎吾
- ・陸上競技協会 名和 重道
- ・ひたちなか地区剣道連盟 藤咲 英史
- ・弓道連盟 佐川 春子
- ・インディアアカ連盟 住谷 栄一
- ・スキー連盟 門屋 桂樹
- ・太極拳連盟 千葉 洋子
- ・グラウンド・ゴルフ協会 古渡喜代二
- ・グラウンド・ゴルフ協会 黒澤百合子
- ・ヘルスバレーボール連盟 小野寺貴史
- ・一中地区体育部会 清水 節子
- ・二中学区体育部会 照沼 幸子
- ・前渡地区体育部会 虎間 康
- ・佐野地区体育部会 松本 明
- ・田彦中学区体育部会 鬼澤 敏則
- ・湊中学区体育部会 大貫 忠夫
- ・美乃浜学区体育部会 薄井 敬司
- ・サッカー部会 薄井 俊志
- ・剣道部会 金澤 健二
- ・バレーボール部会 小田部 拓平
- ・ミニバスケットボール部会 深谷 政孝
- ◇会長推薦（褒状）
- ・（全国大会で3位以内・関東大会で1位の個人または団体）
 - ・ダンススポーツ連盟 打越 聖愛
 - ・ダンススポーツ連盟 加藤 向葵
 - ・ダンススポーツ連盟 松田 凜星
 - ・ダンススポーツ連盟 熊谷 奈々
 - ・ダンススポーツ連盟 栗原 梨央
 - ・ダンススポーツ連盟 藤本 歩
 - ・レスリング部会 大豆生田麗
 - ・バドミントン部会 平野 亜季
 - ・ひたちなか市ジュニアダンススポーツクラブ
 - ・田彦ミニバスケットボール少年団（男子）



受賞者の皆さん

第77回三浜駅伝競走大会

令和5年12月3日(日)
に、ひたちなか市・大洗町において那珂湊・平磯・大洗の三つの浜を駆け抜ける三浜駅伝競走大会が開催されました。

今大会は中学男女、高校男女、一般男女に加え、一般男女混合の部が新設され、合計7部門に分かれて白熱した戦いが繰り広げられました。大会当日は122チームが参加し、小森コーポレーションが見事総合優勝を飾りました。

この大会はひたちなか市スポーツ協会の協力事業として位置付けられています。競技役員やボランティア



ティア等総勢300名近いスタッフが大会に携わっており、スポーツ協会としては約60名の方に協力いただき、円滑な大会運営に努めてはならない存在となっております。ひたちなか市・大洗町はもろの参加もあり、非常に盛り上がった大会となりました。

部門	優勝	2位	3位
中学男子の部	ホープアスリートクラブ	日立AC	つくば市立春日学園義務教育学校
中学女子の部	日立AC	ホープアスリートクラブ	チーム近藤
高校男子の部	鹿島学園高等学校B	水戸工業高校B	鹿島学園高等学校A
高校女子の部	鹿島学園高等学校	常盤大学高等学校	茨城県立水戸第三高等学校
一般男子の部	小森コーポレーション(総合優勝)	定時退勤	Free run team
一般女子の部	ホープアスリートクラブ	水戸石川走友会	那珂湊JC-B
一般男女混合の部	我流AC	なかよしフレンズ	

(申し込み時のチーム名)

第71回勝田全国マラソン

晴天のもと、颯爽とたくさんの方々の応援を力に

令和6年1月28日(日)、今年で71回目となる勝田全国マラソンが開催されました。強風など荒天が続いた前週から一転、大会当日は気持ちの良い青空と穏やかな風に恵まれてまさにマラソン日和。前回大会を上回るおよそ1万5000人のランナーが参加し、颯爽と街を駆け抜けました。

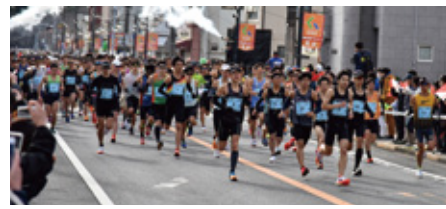
会場の石川運動ひろばは朝から賑やかなおまつりムードに包まれ、全国から集まったランナーも口々に「垂れ幕や出店などイベント感が満載で楽しい」「歓迎の気持ちで伝わり、声援やホスピタリティがすごい」と話し、大満足の笑顔を見せてくれました。

大会会長を務める大谷明市長のコメントにもあつたように、この大会は地域の方やボランティアの皆さんの尽力によつて支えられているもの。親子でポ



ランティアに参加したという空手道連盟の男性は「伝統ある大会なので誇りに思うとともに、ランナーの皆さんの熱気がひしひしと伝わり元気をもらえます」とやりがいを話します。さらに、受付やお弁当の配布など、ボランティア活動をサポートするのにもまた有志の皆さん。大会本部にてボランティアを担当した卓球連盟とサッカー協会の方々は「フィニッシュに近い場所なので、ランナーの皆さんにも『お疲れさま』と伝えたい」「全国からこれだけの人が集まる機会はなかなかないので、地元の良いところを知ってもらえたら嬉しい」と、にこやかに話してくれました。

男子マラソンは橋本隆光選手が、女子マラソンは下田翔子選手がそれぞれ優勝を飾り、自己ベストや完走の目標を果たしたランナーや、ユニークな衣装で大会を盛り上げてくれたランナーも続々とフィニッシュ。スタートからフィニッシュまで、笑顔と感動、そしておもてなしの心に包まれた大会となりました。



専門部だより

バスケットボール協会の動向

ひたちなか市バスケットボール協会

会長 鈴木 勝久

ひたちなか市では、現在ミニバスケットボールの活動が、指導者、保護者の協力で楽しく行われています。競技においては、関東大会や県大会で活躍する選手の姿も見られます。

まさしく頼もしいかぎりです。中学生では、各校の部活動やADVANCEとREDVOLCANOのU15クラブが、県大会の決勝を争う活躍を見せています。成年の部では、2022年には、ひたちなか市選抜チームが、茨城県市町村対抗バスケットボール大会を優勝し、全国青年大会で女子が第3位、男子がベスト8に入る活躍ぶりです。また、これらの青年の選手たちがボランティア活動として、ミニバスの3x3大会で交流したり、WリーグやBリーグのコートの作成や会場係を行ったりして活動してきました。これらの、活動は選手個人の頑張りもありますが、指導者の育成を見る取り組み、保護者の



第71回全国青年大会の様子

献身的な協力によって育まれます。また、スポーツ環境としては、ひたちなか市スポーツ協会やスポーツ振興課の協力により、大会や運動の場についての競技場の設置や使用だけでなく、放送設備や音楽による会場の盛り上げ、熱中症対策費として空調設備を助成していただき、スムーズで安全な運営が実施されているところ です。これら、一連の流れの中に、全日本の代表選手、星杏璃さんや茨城バックボーンキャプテンの高田圭祐さんなど、多数のスポーツ界で活躍する選手が生まれていることは大変喜ばしいことです。ひたちなか市バスケットボール協会では、今後もスポーツへの4つの関わり方「見る」「支える」「知る」の推進を次の世代に向けて紡いでいきます。

スポーツで共に感動を

二中学区地域の輪をつくる会体育部会

部会長 兼岡 則幸

二中学区地域の輪をつくる会体育部会は、二中学区11自治会から推薦された22名、スポーツ推進委員6名、部会長が推薦した10名の合計38名で構成し、地域住民の健康で明るい生活形成に寄与することを目的に各種スポーツ大会の企画運営を行っています。

昨年6年ぶりに開催した二中地区秋季大運動会は「共に感動を」をスローガンとし、各自治会の代表選手は競技で頑張り、観覧者は応援で頑張る。好成績を収めた時はみんなで喜ぶことを目標にしました。当日は天候にも恵まれ、多くの感動を残して無事に実施することができました。参加者からは練習で自治会内の交流、当日は他自治会との交流が図れたとの好評価が多く寄せられました。

一方、体育部会の運営においては、部会員の多くは現役世代であり、負担軽減を心掛けています。各種スポーツ大会の実行委員は一人ひとつの大会のみに割り振り、連絡等はIT技術を活用しています。また、事業の反省と改善を継続的に行うようにしています。

令和6年はひたちなか市誕生30周年ですが、二中地区秋季大運動会も第30回の記念大会を計画して



秋季大運動会



高齢者レクリエーション

います。地域コミュニティの組織が主催する運動会として、多くの地域住民が楽しく交流する場になることを目標にしたいと思えます。また、市スポーツ協会やスポーツ推進委員会等と連携して、誰もが気軽にスポーツを楽しめる環境の整備を推進します。

スポだより

県内唯一のアイスホッケー少年団

ゴールドスターズ 監督 黒澤 義行

欧米では大人気メジャースポーツのアイスホッケーは、助け合いの気持ちをお互いに、運動能力（特に体幹）が向上し、そして何より、いっぱい汗をかいて楽しめるスポーツです。

当チームでは、未就学のお子さんから中学生まで幅広く参加し、女子のメンバーが多いのが特徴的です。また、県内唯一のアイスホッケー少年団のため、県代表チームとして他県のチームと対戦しています。

アイススケートを滑ったことがないというお子さんでも、すぐに滑れるようになり、うまく滑って



いくことを実感しています。うまくなるためにはズバリ、たくさん転ぶことです。その点、アイスホッケーはカッコいい防具を身に付けて練習するため、転んでも痛くないのです。

練習について、秋から冬のシーズンは、笠松運動公園スケートリンクをお借りしています。春からは、体育館をお借りし、陸上トレーニングを行ない、1年間を通して取り組んでいます。1回の練習時間は2時間と、短期集中型の練習を取り入れております。また、親睦を深めるための合宿やバーベキューなどを企画しております。

昨今、少子化もあり、お子さんのコミュニティが縮小している印象があります。特に、年齢の異なるお子さんが集う機会が少なくなっていると実感しております。当チームでは、上級生が下級生をサポートし、下級生は上級生を見習い、お互いに成長していくことを大切にに取り組んでいます。

「修文錬武」で未来を拓く

勝田剣道スポーツ少年団 団長 川上 篤

(一財) 勝田若葉会

当会の発足は昭和31年で、今年69年目を迎えます。発足当初は、中央図書館に隣接する市の施設を借用して活動していましたが、その施設が取り壊しになったことに伴い、多くの皆様からの浄財により、昭和53年に市役所東隣の現在地に道場を建設しました。これまでの在籍者は約4000名を数えるとともに、様々な大会において幾度となく優秀な成績を収めるなど、全国屈指の規模と実績を備える団体に成長してまいりました。現在でも約70名の会員が日々竹刀の音を響かせ、元気に活動しております。

で心身を鍛えることです。文だけに片寄れば微弱になり、武だけに片寄れば粗暴になることから、どちらも一生懸命に取り組むことが大切であります。

この「修文錬武」の実践により、多くの子どもたちがたくましく成長して立派な成人となり、剣道界のみならず様々な分野で活躍をしています。超高齢化・少子化をはじめ先行きが不透明な世の中ではありますが、私どもは剣道を通して子どもたちが自分自身の未来を堂々と切り拓くための気力・体力を養うお手伝いができるものと考えております。

なお、当会の活動はホームページやフェイスブックで随時更新しておりますので、こちらもご覧いただければ幸いです。

道場外観



元朝稽古会 (R6.1.1)



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

野球の楽しさ

相金野球部 監督 富樫 易孝

草野球と野球の違いについて、野球では時間制限がなく、決められたイニング数によって試合の打ち切りなどが決まります。それに対し草野球は試合時間が90分と規定されておりイニング数も7回と決まっています。

素人が集まって楽しむ野球として、誰でも参加できる野球という意味合いで草野球と呼ばれるようになったそうです。

前置きはさておき、相金と言う地域は元々田んぼで、そこを埋め立てて相金と言う地名になり、チーム名を決めるのに地名がな、野球で知ってもらおうと思いい相金野球部が誕生したのです。

チームの結成は昭和52年で、同年旧那珂湊市軟式野球大会では準優勝が始まり、以来、毎年の公式大会では優勝など積み重ねてきました。

平成6年に那珂湊と勝田との合併により、ひたちなか市となり、市の大会では、殆ど上位に入らず、他のチームの強さに圧倒され、それでも試合後にはミーティングと称し飲み会の始まりです。

平成11年には通算100勝を達成する事が出来、令和9年になると結成50年目となります。現在の在籍者年齢は最長は83歳、平均年



齢は78・7歳です。

活動場所は地域にある相金グラウンドで歩いて4〜5分の所にあるので、近い事も長続きの要因かと思えます。

練習は毎週日曜日午前中に行っています。練習の前半は準備運動に始まりキャッチボール、トスバッティングもしくはハーフバツティング。

草野球の楽しみ方は、人それぞれなのですが、相金チームでは上手下手関係なく、全員が一生懸命プレーして全員で楽しい時間を過ごしたいと言う思いが基本方針です。それと、地域の自治会の各種の行事にも積極的に参加し、月1回の防犯防災のパトロールにも参加しています。

チームとして細かな規約、ルールは設けていませんが、迷惑をかけない、約束は守る、といった成人としての最低限のマナーはチームとして最低条件としています。

次のステップへ

常磐大学高等学校
女子ソフトテニス部 顧問 佐藤 涼太郎

2023年11月17日(金)〜19日(日)の3日間に渡り有明テニスの森にて第78回天皇賜杯・皇后賜杯全日本ソフトテニス選手権大会が開催され、常磐大学高等学校に所属のひたちなか市在住、大津琴海さん、鈴木ゆり乃さんペア(以下大津・鈴木ペア)が出場いたしました。本大会は2023年度全国高校総体(インターハイ)に個人にて出場した高校生の選手、並びに一般で活躍する社会人選手で構成される県予選トーナメントを勝ち抜き、見事上位入賞を果たした選手のみが出場できる大変格式の高い大会です。

当日は生憎の悪天候でした。時折激しく雨が打ち付けるような場面もあり、ハードコートで開催された本大会は中断しながらの進行を余儀なくされていきました。そんな中、大津・鈴木ペアは初戦、宮崎県代表の堀之内・吉満ペア(エビス商事)と対戦し、5・2で見事勝利。社会人選手相手に堂々とした試合展開を見せ、日頃の練習の成果を存分に発揮しました。その流れで迎えたかった第2回戦。天気は次第に安定してはきたものの、気がつけば19時を過ぎる時間帯に試合開始となりました。相手



は福島県代表の小松崎・前本ペア(ダンロップ)。時折強く吹く風を味方に付けながら善戦したものの2・5で惜しくも敗退。敗退こそしたものの、相手は実業団チーム所属で活躍が期待されていた強豪ペアです。圧倒されることなく健闘してくれたその姿がとても印象的でした。試合を終えた二人は清々しい表情で一様に「楽しかった!」と感想を述べていました。様々な困難を二人で乗り越えてきたからこそ得られた今大会の出場権。勝敗ではなく、二人で試合に出ること自体に大きな意味があったのでしよう。

常磐大学高等学校女子ソフトテニス部は2023年度全国高校総体茨城県予選で初の団体優勝を成し遂げました。今回出場した大津・鈴木ペアはまさにその初優勝の立役者といっても過言ではありません。今後とも学齢や立場は違いますが、大好きなソフトテニスは続けていくという二人。今大会で経験したことを活かし、周囲の支えに感謝しながらさらなる高みを目指して行って欲しいと思います。

日頃から活発な身体活動を心がける

ドクターアドバイス

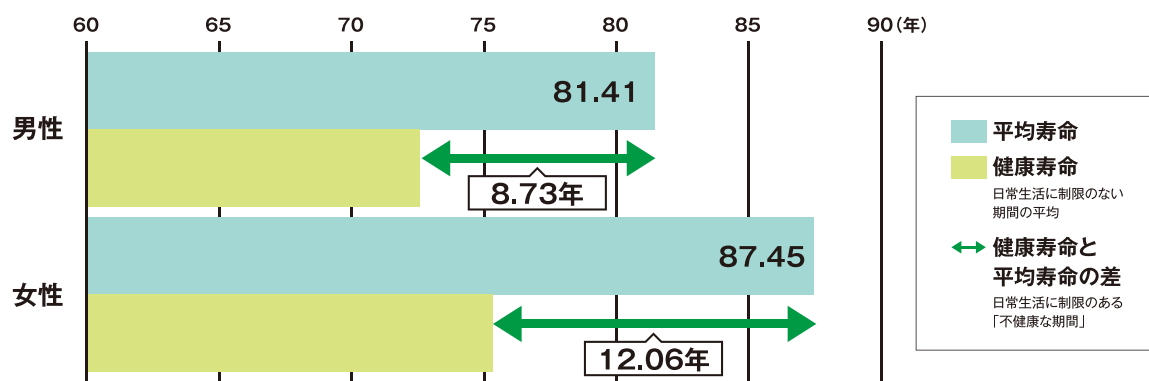


岡田恒夫

恵愛小林クリニック
リハビリテーション科(非常勤)

初めまして。岡田恒夫と申します。第1、第3土曜日の午後に恵愛小林クリニックでリハビリテーション科の診療をしております。23年前に茨城に転居後にダイエット目的でランニングを始め、現在はトレイルランニングを中心にファンランレベルでスポーツを楽しんでいます。リハビリテーション医師の立場から、健康と運動の関係について書いていきたいと思っております。ご自身の健康維持、周りの方への啓蒙に役立てていただければと思います。

平均寿命と健康寿命の差(2019年)



出典:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

現在100歳以上生きることが当たり前になる時代になっていきます。厚生労働省によりますと令和5年の100歳以上の方は9万2139人で、人口10万人当たりの100歳以上の割合は7374人で、なんと7.3%の方が100歳以上です。まさに人生100年時代になっている一方で問題となっているのが、平均寿命と健康寿命の差です。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。平均寿命と健康寿命(日常生活に制限のない期間)の差は、グラフにお示しするように2019年で、男性8.73年、女性12.06年となっており、非常に大きな問題です。

今後、平均寿命が延びることに伴い、こうした健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護給付費の多くを消費する期間が増大し、老後のQOLも下がってしまいます。国立高度専門医療研究センター6機関による健康寿命延伸のための提言がまとめられています。10項目の提言の中に身体活動があり、目標として、「日頃から活発な身体活動を心がけ、現状より1日10分でも多く体を動かすことからは始める。具体的な身体活動量の目安は、歩行またはそれと同

等以上の強度の身体活動を1日60分行い、その中に、息がはずみ汗をかく程度の運動が1週間に60分程度含まれるとなおよい。また、高齢者では、強度を問わず、身体活動を毎日40分行う。」とされています。日常的にスポーツを行っている方は十分な運動量を確保していると思いますが、身の回りの方で、低活動の方がおられましたら、上記をもとにアドバイスをいただければと思います。



Pick up!

スポーツで躍動したひたちなかの若人たち!!

今年度も様々な競技のスポーツ大会が、全国各地で行われました。スポーツマンシップにのっとって各選手が正々堂々と熱い試合をくりひろげ、素晴らしい結果を残しました。

その中で本市に住所を有する、または在学する若人選手をご紹介します。

まつだ りせ
松田 凜星選手

今後の目標
今年こそ優勝できるよう基礎練習をしっかりと行い観客に感動を与えられるような、最高のパフォーマンスができるように頑張りたいです。

競技	ダンススポーツ
学校名	田彦中学校(2年)
出場大会及び成績	第18回オールジャパンジュニアダンススポーツカップ2023in高崎 女子中学生ラテンの部 第2位 女子中学生スタンダードの部 第3位

くまがい なな
熊谷 奈々選手

今後の目標
見ている人が明るい気持ちになるように、笑顔で楽しくダンスをしたいです。基礎を大切にしながらたくさん練習をして、いい成績をとれるように頑張りたいです。

競技	ダンススポーツ
学校名	市毛小学校(3年)
出場大会及び成績	第18回オールジャパンジュニアダンススポーツカップ2023in高崎 小学3年以下ソロリーダーステップの部ワルツ 第3位 小学生1~3年スタンダードの部 優勝 小学生1~3年ラテンの部 優勝

くりはら りお
栗原 梨央選手

今後の目標
今後の目標は、たくさん練習して大会にたくさん出て、高学年の部でも良い成績を残せる選手になりたいです。誰もが楽しめるダンスを踊りたいです。

競技	ダンススポーツ
学校名	外野小学校(3年)
出場大会及び成績	第18回オールジャパンジュニアダンススポーツカップ2023in高崎 小学生1~3年スタンダードの部 優勝 小学生1~3年ラテンの部 優勝

ふじもとあゆむ
藤本 歩選手

今後の目標
今はジュブナイルチャンピオン(小学生の部)を目指して、東京ヘレススに通っています。いつか強くてカッコいい世界チャンピオンになることが目標です。応援をお願いします。

競技	ダンススポーツ
学校名	外野小学校(3年)
出場大会及び成績	第18回オールジャパンジュニアダンススポーツカップ2023in高崎 小学3年以下ソロリーダーステップの部サンバ 第2位 小学生1~3年スタンダードの部 第2位

おおやま りん
大山 凜選手

今後の目標
個人では関東高校総体出場、またチームでは全国高校駅伝出場を目指しています。これからもたくさんの人に応援される選手になれるよう練習をがんばります。

競技	陸上競技(中・長距離、駅伝)
学校名	水城高等学校(1年)
出身中学	那珂湊中学校
出場大会及び成績	令和5年度 関東高等学校駅伝競走大会 3位 女子35回全国高等学校駅伝競走大会 出場

ながやま れんほ
長山 蓮歩選手

今後の目標
目標はインターハイ出場、全国駅伝出場です。攻めのレースを高校でも継続できるように練習に励み、支えて下さる方々への感謝を忘れず応援される選手になりたいです。

競技	陸上競技(共通男子1500m)
学校名	田彦中学校(3年)
出場大会及び成績	2023年茨城県中学校陸上競技大会 3位 第51回関東中学校陸上競技大会 出場

編集後記

能登半島地震で被災した方々は、心よりお見舞い申し上げます。報道によれば、各分野のアスリートが、様々な形で被災された皆様を応援されたり、支援されたりしている姿を視聴しました。改めて、一人一人ができることから復興を後押ししたいと思いました。

ところで、ドジャースの大谷選手が、全国の小学校にグロóbを3つずつ送りました。グロóbには、メッセージが添えてあり、その文末を「野球しようぜ。」と結んでありました。日本の人口は数年前をピークに年々減少しています。大谷選手の「野球しようぜ。」には、スポーツ人口を増やしたいという願いも読み取れます。

少し見方を変えると、大谷選手のように世界で活躍するアスリートは、各スポーツ分野にいます。多くのアスリートが、幼少の頃、地域でスポーツに親しんでいます。ひたちなか市も数多くのスポーツ関係団体があり、日々熱心に地域スポーツに取り組んでいます。その熱意こそが、将来のアスリートを生む原動力なのかなと思うこの頃です。(町田謙一記)

【広報委員】

- 高場恵子 田中高司 竹内一郎
- 徳武弘幸 神原実 鈴木静
- 黒澤一夫 町田謙一 磯貝嘉伸
- 磯前友康 齋藤純子 助川保彦
- 順不同