



ス ポ 協 だ よ り

健康

癒し

リフレッシュ

vol.28

ひたちなか市スポーツ協会

令和6年10月25日発行

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/>

ひたちなか市スポーツ協会

検索



J E R A センタラル・リーグ公
式戦 2024 「読売ジャイアンツ
VS 中日ドラゴンズ」の試合が、
4月23日（火）18時～ひたちなか
市民球場で開催されました。

6年ぶりとなったひたちなか市
での開催は、ひたちなか市誕生30
周年記念事業として開催され、平
日のナイター開催にもかかわら
ず、スタンドには1万3197人
の観客が詰めかけました。

試合前には、茨
城県立大
洗高校

マーチングバンド部「ブルーホー
クス」によるマーチングパフォー
マンス、読売巨人軍公式マスコッ
トガール「ヴィーナス」によるダ
ンスパフォーマンスで会場が盛り
上がったところで、ひたちなか市
長より各チーム代表選手【巨人
佐々木選手（日立製作所出身）、
中日 細川選手（明秀日立高
身）】へ記念品が贈呈されました。

試合は、巨人・山崎伊織投手と
中日・小笠原投手の両先発でス



7回裏にピンチを背負った山崎
投手から2番手高梨投手へピッ
チャー交代。好リリーフでピンチ
をしのぎ、8回に3番手バルド
ナード投手の3者連続三振と圧巻
のピッチング、9回は抑えの大勢
投手が登板。明秀日立高出身の細
川選手にライト線へ2塁打を打た
れます。また試合終了後には、事前申込
のみの来場者に、試合後のグラウン
ドを開放し、ピッチャーマ
ウンドやバッ
ターボックス
に実際に立つ
たり、巨人マ
スコットキヤ
ラクターの
ジヤビット君
などとの記念
撮影が行われ
ました。



茨城県立大洗高校マーチングバンド部「ブルーホークス」

タート。1回表、巨人・岡本選手が相手の失策
で出塁すると、萩尾選手がレフト
前でタイムリーヒットを放ち、巨
人が2対0とリードを広げまし
た。1対0で進んだ試合は、4回
表、巨人・岡本選手が相手の失策
で出塁すると、萩尾選手がレフト
前でタイムリーヒットを放ち、巨
人が2対0とリードを広げまし
た。



なかむね りおん
中宗 梨音選手

今後の目標

今後の目標は、10月の第55回V16陸上競技大会で入賞することと、また1月にある全日本女子駅伝の出場権を獲得することです。大会で自分の走りが出来るよう頑張りたいです。

競技	陸上 共通女子800m
学校名	勝田第三中(3年)
出場大会及び成績	2024茨城県中学陸上 優勝 第52回関東中学陸上 6位 第51回全日本中学陸上 B決勝 3位



てらさわ しゅんた
寺沢 駿汰選手

今後の目標

練習を頑張り怪我のないようにし、10秒台を目指し、来年の関東大会で3位以内、全国大会で決勝に進むことが目標です。

競技	陸上 2年100m
学校名	那珂湊中(2年)
出場大会及び成績	第70回通信陸上茨城大会 2年100m 1位 2024茨城県中学陸上 2年100m 1位 第52回関東中学陸上 2年100m 4位



ちゅうぐん つかさ
中郡 司選手

今後の目標

関東大会や、全国大会では悔しい思いをしたので、今後の目標は高校に入つて陸上を続け、毎日の練習を頑張り、インターハイに出場し優勝したいです。

競技	陸上 共通男子400m
学校名	大島中(3年)
出場大会及び成績	第70回通信陸上茨城大会 共通男子400m 2位 2024茨城県中学陸上 共通男子400m 2位 第52回関東中学陸上 9位 第51回全日本中学陸上 4位 TR



ひなクラブ

今後の目標

この夏、クラブ選手権、全農杯、全国ホーブス卓球大会と3つの全国大会に出場しました。2月の関東ホーブス大会では、さらに努力を重ねて1勝でも多く勝ちたいです。

競技	卓球 (写真左から) 小田倉 空翔(おだくら そらと) 田彦小(6年) 市川 大裕(いちかわ だいすけ) 長堀小(5年) 内田 恵真(うちだ けいま) 田彦小(6年) 岩見 幸将(いわみ ゆきまさ) 長堀小(6年)
出場大会及び成績	バタフライ第43回全日本クラブ選手権大会 出場 全農杯2024年全日本卓球選手権大会(個人) 出場 ロートカップ第42回全国ホーブス卓球大会 出場



**みなと
waiwaiクラブ**

今後の目標

チームのみんなで頑張って決勝まで進むことができました。今度は優勝を目指して一生懸命練習していきます。応援よろしくお願いします!

競技	相撲 団体 (写真前列左から) 柏木 健吾(かしわぎ けいご) 市毛小(2年) 近藤 結芽(こんどう ゆうが) 那珂湊第二小(6年)
	(写真後列左から) 柏木 恒輝(かしわぎ こうき) 市毛小(4年) 安曾 灯(あそともる) 那珂湊第三小(3年) 菊池 悠希(きくち はるき) 長堀小(2年)
出場大会及び成績	第48回茨城県少年相撲大会 団体戦 準優勝 (市代表としては第22回大会以来、26年ぶりに決勝進出)
	個人戦 小学2年生の部 優勝 菊池 悠希(きくち はるき) 長堀小 小学3年生の部 第3位 安曾 灯(あそともる) 那珂湊第三小 小学4年生の部 第2位 柏木 恒輝(かしわぎ こうき) 市毛小

Pick up!

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、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紹介します。

スポーツで躍動したひたちなかの若人たち!!



**勝田Braves
ソフトボール
スポーツ少年団**

今後の目標

全国大会の大きな舞台での経験を糧に、今後も練習を通じ「心」強く生きる人間性を育むとともに、チームやメンバーを大切にする精神を培っていきたいです。団員募集中!

競技	ソフトボール (写真最前列の左から) 真田 龍葵(さなだ たつき) 市毛小(6年) 小原 快吏(おばら かいり) 市毛小(6年)
	勝山 榮人(かつやま えいと) 勝倉小(6年) 小沼 力也(おぬま りきや) 市毛小(6年)
	小船 康聖(こぶね こうせい) 市毛小(6年) 吉田 あみ(よしだ あみ) 市毛小(6年)
	松本 宗悟(まつもと しゅうご) 津田小(6年) (写真二列目の左から)
	品木 隆誠(しなき りゅうせい) 市毛小(6年) 駒ヶ嶺 瑞人(こまがみね はくと) 津田小(5年)
	勝山 ねね(かつやま ねね) 津田小(5年) 川嶋 樹生(かわしま いつき) 津田小(3年)
	真田 光葵(さなだ みつき) 津田小(3年) 第38回全日本小学生男子大会 出場

専門部だより



楽しく創作活動する参加者の皆さん

**『レクを通して楽しさと健康を
レクを体験し楽しさを実感しよう』**

レクリエーション協会 会長 吉澤 多喜雄

「いつでも・どこでも・だれとでも」を合言葉に、市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・障害者福祉・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レクゲームの楽しさを伝える事と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んでおります。この中で今回は、この時期に合った、「森のクラフト」について紹介します。



皆さんのが作った作品の一例

森のクラフトは、最初に材料を集めることから始まります。

仲間と、森林公園や神社でドングリや木の枝、松ぼっくり等を集めどんどんから虫が湧かないように熱湯で加熱処理を行います。その後、どんどんトトロや鴨を作ったり、小枝で梯子を作ったり、当日使い易いように小枝のカットなど事前準備を行います。

当時は、参加者がベースに小枝や、ドングリ、松ぼっくりなど、思い思いに組み合せて作品を作っています。私たちは、あまり干渉せず、各人の発想と創造性を大切にし、口出をせず、見守っています。10月は、笠松運動公園、11月は、那珂湊コムセンや大島コムセンなどでも行っていますので、皆様の参加を心よりお待ちしております。

現在ひたちなかペタンク連盟では、柳ヶ丘・向野・長砂・足崎西原の各地区でそれぞれのチームが日頃から練習に励んでいます。那珂湊運動公園で毎月1回開催される定期大会やひたちなか市高齢者クラブ連合会会長杯、ひたちなか市長杯に

ペタンク競技をご存じですか。フランスが発祥の球技で100年以上の歴史があり、世界72ヶ国で楽しめています。

ペタンク競技は6～10m以内の距離に目標球（ビュット）を投げ、それにめがけて金属製の球を投げたり、転がしたりして相手チームよりどれだけビュットの近くに寄せることが出来るかを競い合うゲームです。両チームの選手が全てのボールを投げ終えたラビュットとの距離を計測し得点が与えられます。

ペタンクはフランス語で「両足を揃える」という意味だそうです。体力に自信がなくてもできる競技です。最近はプレイヤーの高齢化でメンバーが減少していますので入会はいつでも大歓迎です。

参加して腕を競い合っています。金属球はどのように投げてもよいのですが自分が狙った方向に転がらないことが多いので、「ああ、残念。もうちょっとだね。」とチークのみんなで笑いあいながらやっています。いつかねんりんピックに参加することがみんなの目標です。



柳ヶ丘クラブ



向野いきいき

スポ少だより

**創設者の思いを
樽と共に繋いだ30年**

東石川ミニバス少年団長 増田 勝人

当チームは創設より今年で30年目を迎えました。沢山のご縁に恵まれ伝統が引き継がれて来たことは、これまで携わられた皆様のご尽力のお陰であり感謝を申し上げます。

バスケットボールの技術向上は勿論なのですが練習や諸活動の経験を通し「桜梅桃李」の如く一人一人が輝くことを私の理念としています。

昨年は茨城県スポーツ少年団駅伝競走大会において陸上チームを抑え優勝しバスケの勝利以上に嬉しい出来事がありました。創設者でもある藤本康成先生には毎年駅伝監督としてご指導を頂いております。樽を繋ぐ経験はバスケでは味わえない感動であり先輩方の走る姿に憧れ、チームの伝統行事にもなっています。また、卒団した先輩方である高校生の大会やプロバスケの試合観戦

に皆で行くことも楽しみの一つです。7月には日立ハイテククーラーズによるバスケットボール教室に参加させて頂きました。プロ選手との交流に子供達は目を輝かせており、ひたちなか市における我々の活動が様々な方に支えられ、恵まれた環境にあることを実感したところで

当少年団は、少子化の中でも小学生1年生から中学生まで45名の団員が在籍しており、県内のバドミントン少年団チームの中でもマンモスチームとなります。

初心者としてバドミントンを楽しみたい子から、全国大会を目指す子までレベルも様々で、最近では県大会での優勝や、関東大会への出場など確実に結果を残しています。

又、中学生クラブチームの中連大会参加拡大もあり、従来小学校6年生で卒団していた子供たちた子供達の靴を目にすると「今日もいっぱい来ているな」と指導者としてスイッチが入る瞬間でもあります。東石川ミニバスで過ごした日々の経験と思い出が社会人となつた時、誇りであり励みになり時として苦難を乗り越える力となればと願っています。

今後も「闘志」と「毎日一生懸命」を掲げ精進して参ります。



**二十周年・バドミントンスポーツ少年団
ひたちなかバドミントンスポーツ少年団
中宮 進一**

ひたちなかバドミントンスポーツ少年団は2004年に設立され今年で20周年を迎えた。

8月31日には、20周年記念行事も開催され、多くの卒業生や歴代コーチが集まり、昔話や近況報告をしながらコートを囲み、楽しいひと時を過ごしました。

当少年団は、少子化の中でも小学生から中学生まで45名の団員が在籍しており、県内のバドミントン少年団チームの中でもマンモスチームとなります。



練習後のバーベキュー

20周年記念式典集合写真

恒例行事としては、夏のバーベキューや冬の親子大会、3月には卒業生を送る会を実施し、上級生と下級生・親子のコミュニケーションを深める活動もしています。今後も、多くの子供たちが、少年団活動を通して、たくましく成長し一同精一杯指導にあたっていきます。

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!

スポツツ ライト

ずっと夢見てた プロボウラーへ

井崎
真菜

私は今年の春、小学1年生の頃からの夢であった「プロボウラーになる」という夢を叶えることができました。ボウリング好きの両親がきっかけで、私の所属センターである勝田パークボウルのスポーツ少年団に入団し、第1期生として活動していました。

プロボウラーになりたいと強く思い始めたのは、勝田パークボウルに女子プロボウラーが3人いらしたときに、初めてプロの投球を見近で見た時です。投球フォームやボールのスピード、今まで感じたことのない、人を惹きつけるようなオーラが凄く、自分もたくさんの人から憧れられるプロボウラーになりました。

そして、今年の4月から5月にかけて行われた、第56回女子プロボウラー資格取得テストを受験しました。1次テストと2次テストは、実技で1日12ゲームを4日間、計48ゲームでアベレージが190以上で合格となります。1次テストは4日間同じ会場でしたが、2次テストは2日間ごとに東会場、西会場と環境が違ってくるので、とても不安でした。ですが、2次テスト最終日にプロテストのためにお父さんからもらったボール



度となく行いました。

先ずは、目新しさを考慮し、ま

た、美乃浜学園になつて最初の大格へと近づけたので安心しました。3次テストは筆記試験と面接でした。そして、全てのテストが終了し、無事に合格することができました。

たくさんの方々からおめでとうの言葉をいただけて、今まで頑張つてきてよかつたと感じたと同時に、新たにプロの大会で優勝するという目標ができたので、達成できるよう、これからまた日々の練習に励んでいきたいと思います。

美乃浜スポーツFES

体育部会長 大塚 隆範

昨年は、コロナ禍による様々な規制から解放されて、各種大会やイベントを開催することが、ようやく可能な状況になりました。しかししながら、不安も多く、更には、新しい日常と言う、コロナ禍のス

タンダードが、引き続き世の中のスタンダードに成り代わってしまった感じがしておりました。

そんな中での5年ぶりの市民運動会の開催、今まで通りで進めて大丈夫なのか?手探り状態のスタートでした。であれば、このタイミングで、今までの問題改善、新たな取り組みを大胆に行える良いチャンスと捉え、意見交換を実行委員会等で幾度となく行いました。

で、パーセントを出すことがで

たのですが、嬉しい誤算で、予想を上回る来場者となり、良い再スタートができたと感じております。

コロナ禍以降、地域活動への関心、興味が、今後益々薄れていくと思われますが、時代に合わせたアップデートを行つていけば、まだ地域の方々のお役に立てる、やりがいのある、持続可能な活動である事を確認でき、意味あるイベントだったと感じております。



たですが、嬉しい誤算で、予想を上回る来場者となり、良い再スタートができたと感じております。

コロナ禍以降、地域活動への関心、興味が、今後益々薄れていくと思われますが、時代に合わせたアップデートを行つていけば、まだ地域の方々のお役に立てる、やりがいのある、持続可能な活動である事を確認でき、意味あるイベントだったと感じております。

2024年度夏期巡回 ラジオ体操・みんなの体操会開催



ひたちなか市長あいさつ

ひたちなか市誕生30周年を記念して、「2024年度夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」が8月14日（水）ひたちなか市総合運動公園の陸上競技場で開催されました。本協会の後援事業の一つとなる「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」は、毎年夏の風物詩として全国各地の会場をまわり開催されるイベントです。今年度は7月20日から8月31日までの期間41会場で開催され、本市開催日の前日には神奈川県横浜市西区、翌日には北海道赤平市で実施されました。

当日は晴天に恵まれ、午前5時30分の開場とともにたくさんの方々が来場されました。ラジオ体操は第一と第二を行い、終わつた後には汗を流す参加者も見受けられました。帰りにネモフィラの種や、うちわなどが入ったトートバッグを参加記念品としてお配りしました。多くの参加者が一堂に会してラジオ体操を行うことは貴重な機会であり、健康的で清々しい朝を迎えることができたと思います。



陸上競技場に集まった大勢の参加者



参加記念品の配布



ラジオ体操の様子

方々が訪れ、午前6時開会の時点で陸上競技場の芝生面に多くの参加者で溢れています。ひたちなか市長を含む主催・共催者挨拶の後に、体操指導の岡本美佳さんのかけ声に合わせて準備運動などをを行い、ラジオ生放送に向けて体を温めました。

体操の模様は、NHKラジオ第1放送と国際放送で午前6時30分から40分までの10分間、生放送されました。細貝柊さんのピアノ伴奏と岡本美佳さんの声に合わせて元気にラジオ体操を行い、参加者の大きなかけ声が会場に響き渡りました。ラジオ体操は第一と第二を行つた後には汗を流す参加者も見受けられました。帰りにネモフィラの種や、うちわなどが入つたトートバッグを参加記念品としてお配りしました。多くの参加者が一堂に会してラジオ体操を行うことは貴重な機会であり、健康的で清々しい朝を迎えることができたと思います。

「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」は合併後、ひたちなか市が誕生してからは初めての開催でした。参加無料・どなたでも参加可能なイベントではありますが、どれくらいの方が参加してくれるかは当日にならないと分から

ない一抹の不安はありました。しかししながら、当日は1,416名の参加者のもと盛大に市誕生30周年記念事業の一つとして「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」を開催できました。また、市スポーツ協会や少年団から多くの方に参加していただきました。

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)

前回は、運動が健康寿命を延ばすために必要であることを述べさせていただきました。その中で身体活動に対する目標として、「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。」がありました。

今回はこの目標を達成するための、身体活動量について説明しているのか」を簡単に知ることができます。「どれくらいエネルギーを消費しているのか」を簡単に知ることができます。

前回は、「1」とした時と比較して、何倍のエネルギーを消費するのかが分かります。国立健康栄養研究所の改訂版「身体活動のメツツ(METs)表」には、様々な身体活動の強度がMETs(メツツ)となつて載っています。例えば、座ってテレビを見る・1.3 METs、歩行(4.5~5.1 km/時)・3.5 METs、ジョギング(8.0 km/h)・8.3 METs、自転車・4 METs、階段上り・4 METs、なわとび(100回)・120ステップ/分・11.8 METsなどがあります(表)。なわとびは安静の12倍の強度になりますね。また、家事動作でも、掃除機をかけると3.3 METs、洗濯は4 METsとなつており、歩行に匹敵する身体活動強度であることがわかります。

次に、活動時間を加味して、身体活動量を計算します。強度(METs) × 時間(分は時間換算)で身体活動量が計算できます。例えば、自転車を30分(0.5時間)漕いだ時は、4 METs × 0.5時間で身体活動量は2 METs・時と

ができる指標がMETs(メツツ)です。METsは身体活動の強度を表す単位で、安静時(横になつたり、座つて樂にしている状態)を「1」とした時と比較して、何倍のエネルギーを消費するのかが分かります。国立健康栄養研究所の改訂版「身体活動のメツツ(METs)表」には、様々な身体活動の強度がMETs(メツツ)となつて載っています。例えば、

座ってテレビを見る・1.3 METs、歩行(4.5~5.1 km/時)・3 METs・時、一週間(7日)で21 METs・時になります。「息が弾み、汗をかく程度の60分の運動はノルディックウォーキングでの早歩き程度(4.8 METs)が該当しますので1週間に約5 METs・時の活動を加えれば良いでしょう。その際、毎日の3 METs程度の歩行などの運動に、短時間の速歩や階段上りなど

なります。このように運動と日常の家事や余暇などの活動で自分の身体活動量がどの程度かがわかります。では、健康寿命延伸のための身体活動量を計算してみましょう。「歩行またはそれと同等以上の身体活動」の強度は約3 METsとなり、60分の身体活動量は3 METs・時、一週間(7日)で21 METs・時になります。「息

が弾み、汗をかく程度の60分の運動はノルディックウォーキングでの早歩き程度(4.8 METs)が該当しますので1週間に約5 METs・時の活動を加えれば良いでしょう。その際、毎日の3 METs程度の歩行などの運動に、短時間の速歩や階段上りなど

の強めの運動を組み込むことが、故障もなく無理なく続くコツと思われます。高齢者では、ゆっくり下などで、休みながら合計40分程度ゆっくり歩かれるとよいでしょう。

また家事も歩行に匹敵する運動強度となりますので、家族間で家事を分担するなどして、日常生活の中でも運動強度を意識すること大事です。

今回の原稿は左記を参考に作成いたしました。いずれもインターネットでアクセスできますのでご参照ください。

スポーツ庁WEB広報マガジン
「運動強度(METs)」で見る、
効果的な身体活動は?



スポーツ庁WEB広報マガジン
「あなたの1日の身体活動を
「運動強度(METs)」で
見える化しませんか!



国立健康栄養研究所・改訂版
『身体活動のメツツ(METs)表』

表：活動強度の一例

活動	METs (運動強度)
横になってテレビを見る	1.0
座ってテレビを見る	1.3
歩行(3.2km/時未満)：ゆっくり	2.0
歩行(散歩)	3.5
歩行(4.5~5.1 km/時)：はやめ	4.5
ノルディックウォーキングで早歩き	4.8
ジョギング(8.0 km/時)	8.3
自転車(16.1km/時未満)	4.0

