

スポ協だより

Let's SPORT!

健康

癒し

リフレッシュ

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

ひたちなか市スポーツ協会

令和7年3月25日発行

vol.29

令和6年度スポーツ協会 振興大会開催

令和6年度ひたちなか市スポーツ協会振興大会が令和7年1月19日（日）にホテルクリスタルパレスで開催されました。

各団体から310名が出席し、大谷明会長の挨拶後、薄井宏安市議会議長、海野透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29名ならびに1団体、スポーツ協会会長推薦個人15名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

てひたちなか地区剣道連盟の川上篤様より謝辞をいただきました。

表彰式後、田彦中学区地域づくりの会 大橋恒雄副会長より乾杯の音頭をいただき、レセプションが始まりました。アトラクションではタナコッチこと田中耕一様に「すこっぴ三味線」を披露いただき、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、湊中学区地域を住みよくなる会 梅原正博会長による万歳三唱で閉会となりました。



大谷会長あいさつ



川上篤様謝辞



田中耕一様による「すこっぴ三味線」



受賞者の皆さん



◇加盟団体推薦◇

<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 | 小松 輝義 | |
| ●野球連盟 | 高松 克良 | |
| ●卓球連盟 | 長谷部 卓栄 | |
| ●ひたちなか地区剣道連盟 | 川上 篤 | |
| ●弓道連盟 | 川窪 恵子 | |
| ●スキー連盟 | 石塚 恵一 | |
| ●テニス連盟 | 宮城 正太 | |
| ●バドミントン協会 | 穴戸 朋子 | |
| ●ゴルフ連盟 | 荒木 とも子 | |
| ●レクリエーション協会 | 岩渕 克朗 | |
| ●太極拳連盟 | 曾根原 史朗 | |
| ●グラウンド・ゴルフ協会 | 卯月 新市 | |
| ●ベタンク連盟 | 石田 扶美子 | |
| ●ヘルスバレーボール連盟 | 増子 克久 | |
| ●ウォーキング協会 | 小泉 文男 | |
| ●一中地区地域のふれあいを広める会体育部会 | 大内 昭 | |
| ●二中学区地域の輪をつくる会体育部会 | 川又 宣夫 | |
| ●前渡を明るく住みよくする会体育部会 | 堂蘭 美礼 | |
| ●佐野の和を推進する会体育部会 | 川崎 芳房 | |
| ●田彦中学区地域づくりの会体育部会 | 瀬戸丸 武 | |
| ●湊中学区地域を住みよくする会体育部会 | 富樫 易孝 | |
| ●美乃浜学区明るい地域づくりの会体育部会 | 薄井 良子 | |
| ●阿中学区明るく住みよい地域をつくる会体育部会 | 川崎 由美子 | |

- | | |
|--------------------------|--------|
| ●サッカー部会 | 花香 宣彦 |
| ●ソフトボール部会 | 木内 まり子 |
| ●剣道部会 | 大倉 孝雄 |
| ●バレーボール部会 | 八文字 謙一 |
| ●ミニバスケットボール部会 | 増田 勝人 |
| ●バドミントン部会 | 中宮 進一 |
| ●田彦ミニバスケットボールスポーツ少年団(男子) | |

◇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>

- | | |
|------------|--------|
| ●テニス連盟 | 佐伯 貴代子 |
| ●バドミントン協会 | 早川 博 |
| ●柔道部会 | 阿部 瑠梨華 |
| ●ダンススポーツ連盟 | 斉藤 愛心 |
| ●ダンススポーツ連盟 | 打越 心優 |
| ●ダンススポーツ連盟 | 藤本 のぞみ |
| ●ダンススポーツ連盟 | 松田 凜星 |
| ●ダンススポーツ連盟 | 吉村 彩夏 |
| ●ダンススポーツ連盟 | 松田 凜空 |
| ●ダンススポーツ連盟 | 藤本 歩 |
| ●ダンススポーツ連盟 | 栗原 梨央 |
| ●ダンススポーツ連盟 | 熊谷 奈々 |
| ●ダンススポーツ連盟 | 大内 七海 |
| ●ダンススポーツ連盟 | 浜田 唯衣 |
| ●ダンススポーツ連盟 | 石井 堇 |

第78回三浜駅伝競走大会

令和6年12月1日(日)、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。

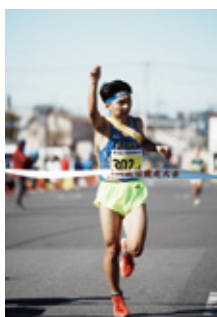
大幅なコース変更を行った今大会は中学男女、高校男女、一般男女、一般男

女混合の合計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146チームが参加し、鹿島学園高等学校A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80名の方にご協力



いただき、円滑な大会運営になくはない存在となっています。ひたちなか市・大洗町はもちろんのこと、県内各地や近県からの参加もあり、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A	日立AC	RUN LOVE A
中学女子の部	ホープアスリートクラブ	RUN LOVE	勝田二中 陸上競技部
高校男子の部	鹿島学園高等学校A [総合優勝]	水戸葵陵高等学校	緑岡高校
高校女子の部	鹿島学園高等学校B	鹿島学園高等学校A	水戸女子・麻生合同B
一般男子の部	茨城大学Aチーム	那須塩原市陸上競技協会	筑波松戸合同チーム
一般女子の部	鹿島学園高等学校	ガゼル・ピンク	茨城大学
一般男女混合の部	鹿島学園高等学校	我流AC	水戸工業高校

(申し込み時のチーム名)

第72回勝田全国マラソン ボランティアのパワーが結集

令和7年1月26日、第72回勝田全国マラソンが開催されました。今大会は、平成6年に勝田市と那珂湊市が合併し、ひたちなか市が誕生して30年を迎えることから「市誕生30周年記念大会」と位置づけられています。全国から集まった1万4899人のランナーのため街は歓迎ムード一色で、商店街にはたくさんの小旗や垂れ幕が翻り、沿道の人たちからは「頑張って」「いってらっしゃい」など

の声が掛かります。

メイン会場の石川運動ひろばでは、大勢のボランティアスタッフが大会を支えていました。ランナーを荷物預かり所へ誘導するのは野球連盟の方々。「利用者をお待たせせず、スムーズに流れるよう心掛けています」と話してくれました。出走準備が整ったランナーは表町商店街を先頭に長蛇の列をつくります。スタート選手誘導是那珂湊相撲連盟や空

手道連盟の方々。「ゼッケンを確認しながら、ブロックごとにきちんと並んでいただくよう声をかけています。」大会本部では卓球連盟の方々が受付やお弁当の配布を担当しています。「ボランティアの皆さんが楽しく力を発揮できるように支えるのが私たちの仕事。それがひいてはランナーの皆さんのためにもなると考えています」。

フィニッシュ地点では疲れて帰ってくるランナーに大会名物の「完走いも」や「アクティブヨーカン」などが渡されます。フィニッシュドリンクを担当するのはテニス連盟の方々。「皆さん喜んでくださるのでやりがいがあります。コロナ禍の間は控えていた手渡ししが復活し、いっそう心が通い合うようになりました。」マラソンの部男子は古川大晃選手、女子は沼田夏楠選手が優勝。今年は6年ぶりに優勝選手と市内上位選手のボストンマラソン派遣も行われます。



専門部だより

バドミントン協会の今とこれから バドミントン協会 会長 磯貝 嘉伸

ひたちなか市が誕生して30年の記念の年、9月に“ひたちなか市バドミントン大会”を第60回の記念大会として実施しました。コロナ禍で中止を余儀なくされた年もありましたが、再開後は参加者も順調に増え、県外からの参加もあって2日間で延べ400人がエントリーしました。参加者は小学生から80歳代までと幅広い年齢層に渡り、生涯スポーツとしてのバドミントンの可能性を改めて感じた大会となりました。

若年層では、今年設立20周年を迎えたひたちなかバドミントンスポーツ少年団が、熱心なコーチ陣と保護者会との連携による指導で、長年高い壁だった県の予選を突破して関東大会に進出した。県の強化指定選手を輩出するなど、競技レベルの向上を図る一方、何よりバドミントンを楽しむことを大切にして、県内有数の団員数を誇るところまでに成長したことは、指導者各位の努力による

ものと言えます。

一方、協会登録のレディース連盟が開催する個人戦・団体戦にはクラブチームから家庭婦人を中心に多くの参加があり、親睦と競技レベルの向上を図っています。

社会人・シニア層の活動は、企業のクラブや地域のクラブチームを中心に継続されていますが、最近では県の予選を突破して全日本シニアバドミントン選手権大会に出場して活躍する選手も増えています。2022年の同大会では勝田クラブの斉藤豊氏が45歳以上男子シングルスで3位となり、その後世界シニアに出場したケースや、2024年11月の大会では当協会名誉会長の早川博氏が80歳以上の部男子シングルスで優



勝して日本一に輝くなど、活躍の場は全国や海外へと広がっています。

2月に実施した団体戦の『バドミントンを楽しむ会』には23チーム157人のエントリーがあり、世代を超えた交流と熱戦が繰り広げられました。今後も競技スポーツから生涯スポーツへと永続的に活動できる環境を作るため、協会登録チームの皆さんのご協力をいただきながら対応していきたいと考えています。

阿中学区明るく住みよい地域をつくる会体育部会の活動 会長 黒澤 一夫

今年度の体育部会の活動については、グラウンドゴルフ大会、市民秋季阿字ヶ浦地区大運動会、ノルデックウォーキング、コミュニティ文化祭での模擬店の参加を計画しました。

一番のメイン行事は市民地区大運動会ですが、ここ数年新型コロナの影響で運動会を中止していたせいか町民に意気込みが感じられません。また若い人の減少(小・中学生)や高齢者が多いことも要因の一つと思われます。

昨年度は、運動会について各常会に打診をしたところ実施しない意見が多く見送りとなってしまいました。このことを踏まえ運動会の言葉は使わず阿字ヶ

浦スポーツ・レクリエーションと名前を変え行うことにしました。部会で協議内容を模索し何度も役員会を開き次のように決めました。個人競技を無くしだれでも参加できるオープン競技に変更、体育館で行うことにしました。競技種目として輪投げ、球入れ、玉手箱、ペットボトルボーリングを行い、校庭では、グラウンドゴルフ大会を実施、初心者も数人いたので時間

もかかり大変でした。

体育館での競技は全部が初めてのことでとても不安でしたが大いに盛り

上がり大盛況でした。高齢者が増える昨今、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います。



スポ協だより

柔道とは人間教育 昭道館柔道スポーツ少年団 団長 池内 貴憲

昭道館柔道スポーツ少年団は、昭和5年に設立され今年で創立94年を迎えた茨城県内において最も古い柔道場です。又、令和5年度より中体連から正式に認可されクラブチームとして中体連の大会に出場できるようになり、市内では現在唯一中学校から委託を受けて活動している団体です。

94年の長い歴史の中で良い伝統を残しつつ、常に最新の練習方法を取り入

れ、当少年団の目標である「自立出来る人間」の育成を指導しております。

私たちが指導している「自立」とは、柔道の基本となる礼儀作法を身に付けるのは勿論、思いやりの気持ちを持って、進んで困っている人を助ける。やらされるのではなく、自分で考えて練習をしていける人間の育成です。

結果、中体連の大会では20年以上毎年、全国大会・関東大会で活躍する選手

を輩出し、近年ではOB・OGもインターハイで優勝、世界大会で優勝するなど卒業後も沢山の先輩たちが活躍し続けています。

子供たち同士とても仲が良く、上級生が下級生の面倒を見るので、初心者や小さい子でも気軽に安心して柔道を始める事が出来ます。今後も「自立」をテーマに進化し続けていける団体を目指していきたいと思います。



正月寒稽古



全国、世界で活躍するOB・OG

子どもたちの成長のために 松戸少林寺拳法スポーツ少年団 団長 菊本 純広

少林寺拳法ってどんなスポーツですか?そんな質問を頂く事がよくあります。

日本には様々なスポーツや武道がありますが、そのほとんどが勝ち負けや技術の優劣を競い合うものだと思います。どんなに身体を鍛えて強くなろうとも、いつかは負ける日がくるかもしれません。勝ち負けにこだわり過ぎると身体に負担が掛かってしまう事や、メンタルが壊れてしまう事もあるかもしれません。このような世界でヒーローになれる人間は一握りなのです。

では、少林寺拳法とはどのようなものであるかと言うと、練習を通して様々な出会いや経験を積み重ね、地域社会に役立つリーダーを育てる「人づくり」を目的としています。もちろん身体を鍛え、技術を磨き、今よりも少しずつ強くなることを目指していますが、それだけではなく「自己確立」「自他共楽」と言った精神的に強い心や、他人を思いやる、やさしい心を育てていくのが少林寺拳法なのです。

当少年団は現在30名程の団員が在籍し、その中には子どもと共に参加する

お父さんやお母さんもおります。練習内容は、受け身や基礎練習、護身を中心とした技術修練はもちろん、ケガをしにくい身体づくりのために、柔軟体操と基礎体力向上トレーニングを行います。年間行事は、合宿やレクリエーションを企画し、各種大会へ参加します。そして2024年度は15名の団員が全国大会へ出場しました。最後に練習は健康増進のため、マイペースで取り組めるような工夫をし、団員が笑顔でいきいきとのびのびと活動するのが特色です。



全国大会予選会



卒業生を送る会

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

初めてのクライミング世界大会へ 勝田中等教育学校(2年) 中村 まりん

2024年8月、中国で行われた「IFSC Youth World Championships Guiyang 2024」にリード競技で出場しました。この大会には世界各国の代表選手が集まり、私にとって初めての国際大会でした。ワクワクする反面、異国の地でベストパフォーマンスを発揮できるか不安でした。結果は7位で、表彰台にはあと一歩届かず、国内大会とは違う雰囲気に圧

倒されてしまい、自分の力を出し切れず悔しい思いが残りました。

3ヶ月後の11月には、インドで行われた「IFSC Youth Asian Championships Jamshedpur 2024」に出場しました。表彰台に立つことを目標に練習を重ねた結果、3位に入りました。世界大会での反省を活かし、自分らしい登りができただけでなく、何より「楽しむ」ことができたの

が大きな収穫です。また、海外の選手と友達になれたことも嬉しく、さらにコミュニケーションを深めたいと感じました。

今年の目標は、「楽しむこと」「リードとボルダーの世界大会で優勝すること」「英語力の向上」です。日頃から支えてくださる方々、両親、応援してくださる皆様への感謝を胸に、目標達成に向けて日々努力していきます。



ねんりんピックテニス 鳥取大会に参加して 日立佐和 佐伯 貴代子

昨年還暦を迎えねんりんピック大会の参加資格を得たので、茨城県予選大会にエントリー。そこを勝ち抜き代表として全国大会に出場しました。男子60歳以上、70歳以上、女子60歳以上のダブルス3ペア構成による都道府県対抗の団体戦です。

1日目は開会式。生憎の雨のため体育

館で行われ、子供たちやたくさんの方々の踊りや劇など、どれもすばらしいパフォーマンスでした。

2日目は4チームのリーグ戦。茨城チームは初戦に強豪大阪と対戦、接戦の末撃破、残り2試合は順調に勝ち、結果リーグ戦一位となりました。

3日目は順位別トーナメント、1位の

負けた相手が優勝したので、後からジワジワと悔しさが…。

前泊含め4日間、すばらしいメンバーとの出会い、結果も全国3位。最高の思い出ができました。家を留守にする私を気持ちよく送り出してくれた夫にも感謝です。

私は中学生からテニスを始め今年で48年。40歳の頃には、トレーニングを兼ねてほぼ毎日10kmを走りフルマラソンも2度完走。体力や精神面を鍛えた効果なのか、茨城県テニス選手権ダブルスでも優勝でき、大きな自信となりました。

「全国レディース大会」は、県代表にはなるものの全国大会ではなかなか上位になれず…、ついに50歳にして念願のベスト4。何年もチャレンジを続けた大会なので、テニス人生で一番の達成感!!

それから10年、スピードやパワーの衰えは感じますが、これからも長く続けていけたらと今回改めて思いました。



ドクターアドバイス

スポーツの効用

スポーツが健康に良いと実感されている方は多いと思いますが、実際何が良いのかを詳しく知っている方は少ないのではないのでしょうか。今回はスポーツの効用についてご紹介します。

いろいろ紹介されていますが、代表的なものを以下に挙げます。



岡田 恒夫

土浦協同病院
リハビリテーション科

生活の充実度とスポーツ

スポーツをすると 生活の充実感が向上

スポーツの実施頻度が多い人ほど、日常生活に充実を感じている割合が高い調査結果が出ています。ウォーキングなどの有酸素運動によって分泌される様々な脳内物質が、この結果をもたらしてくれることがわかってきました。例えば、「エンドルフィン」と「内因性カンナビノイド」。多幸感をもたらす物質と言われており、これらが脳内で分泌されると、幸せな気分になることができます。

心の健康とスポーツ

スポーツには 心の健康にも効果的

運動の種目では、ヨガや、水泳、ジョギング、ウォーキングなど有酸素運動で、気分の改善と向上が観察されています。有酸素運動を続けることによって、「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンなどの神経伝達物質（神経と神経で連絡を取り合う物質）が分泌され、脳の中で感情や記憶を司る部分にセロトニンが伝達すると、精神的な落ち着きが得られると言われています。

美容とスポーツ

キレイの鍵はスポーツ

運動による血行の促進は、新陳代謝の促進、冷え性や美肌効果など他にも良い効果があるとされています。もちろん運動だけでなく、適度な食事、睡眠のバランスが、美容にも健康にも効果的です。

体の健康とスポーツ

今よりプラス10分～20分の 歩行で、ガンや糖尿病の 予防に効果

「1,000歩の目安は約10分」とされていますので、いつもより歩く時間を10分～20分増やすと、ガンや糖尿病などの病気を防ぐ可能性があります。

他にも子供の学習面に有利、ライフスタイルの変化なども挙げられています。

いかがでしょうか。皆さんも思い当たることがあると思います。私は運動（ランニング）でストレスが解消、10kg強のダイエット、健康診断数値が改善するなどありました。

運動の種類は、**有酸素運動**が有効で、できれば**週に3日以上**実施し、歩行に準じる運動時間を長くすると、効用を享受できると考えられます。運動を継続することで、100歳まで健康で過ごせる心身を目指しましょう。



今回のコラムは、スポーツ庁WEB広報マガジン

数字で見る！ スポーツで身体に起こる気になる「6」つのデータ（<https://sports.go.jp/special/value-sports/post-29.html>）を参考にしました。

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り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。



ながい ふうま
永井 楓馬選手

今後の目標

今年はチームとして初の全国大会に出場することができました。しかし、全国のレベルは想像以上に高く力不足を感じたので、また1年間努力して全国の舞台でリベンジしたいです。

競技 陸上競技(駅伝競走)
学校名 水戸葵陵高等学校(3年)
出身中学 勝田第三中学校
出場大会 第77回関東高等学校駅伝競走大会 第8位
及び成績 第75回国高等学校駅伝競走大会 出場



とびた あつよし
飛田 篤芳選手

今後の目標

少林寺拳法を通して、身心共に健康でたくましい自己の確立に努めます。そして、どんなことに対しても目標を掲げて積極的に行動できるようになりたいです。

競技 少林寺拳法(男子単独演武の部)
学校名 勝田第一中学校(2年)
出場大会 令和6年度少林寺拳法 茨城県大会・全国中学生大会予選 優良賞(3位)
及び成績 令和6年度茨城県スポーツ少年団 スポーツ大会 優良賞(3位)
第18回全国中学生少林寺拳法大会 出場
令和6年度茨城県武道フェスティバル大会 最優秀賞(1位)



ながおか あゆ
永岡 歩夢選手

今後の目標

お世話になった方々への感謝を常に持ち続け、日々精進してまいります。全国高校総体、国民スポーツ大会に出場し、昨年の自分を超える走りをしたいと思います。

競技 陸上競技(100m・200m・4×100mR)
学校名 茨城キリスト教学園(2年)
出身中学 那珂湊中学校出身
出場大会 関東高等学校総合体育大会 出場
及び成績 全国高等学校総合体育大会 出場
国民スポーツ大会 出場
ジュニアオリンピック 出場



今後の目標

私たちは全国大会に出場しました。良い結果は出すことができませんでしたが、出場できて良かったです。また全国大会に出場できるように練習を頑張ろうと思います。

松戸少林寺拳法スポーツ少年団

競技 少林寺拳法(小学生団体の部)
(写真前列左から)
大幡 悠人(おおはた ゆうと) 外野小(4年)
吉崎 芙美(よしざき ふみ) 稲荷第二小(5年)
(写真後列左から)
石井 駿佑(いしい しゅんすけ) 東石川小(6年)
遠藤 蒼真(えんどう そうま) 東石川小(5年)
屋形 怜奈(やがた れな) 外野小(4年)
清藤 沙羅(せいとう さら) 東石川小(5年)
出場大会 令和6年度少林寺拳法 茨城県大会・全国大会予選 最優秀賞(1位)
及び成績 令和6年度茨城県スポーツ少年団 スポーツ大会 最優秀賞(1位)
2024年少林寺拳法全国大会inふじのくに 出場
令和6年度茨城県武道フェスティバル大会 最優秀賞(1位)



あいざわ りね
相澤 玲音選手
出身中学 勝田第一中学校

おにざわ みつき
鬼澤 望月選手
出身中学 那珂湊中学校

今後の目標

関東高校駅伝は思うような成績を残せず、悔いの残る結果となりました。今年は個人での関東高校総体出場とインターハイ出場を目標に、感謝と努力で飛躍します。

競技 陸上競技(中・長距離走)
学校名 水戸第二高等学校(2年)
出場大会 茨城県高等学校駅伝競走大会(女子) 4位
及び成績 関東高等学校駅伝競走大会(女子) 出場

編集後記

穏やかな冬が過ぎ、日差しや草花の新芽に春を感じます。私たちは、新型コロナなどで活動を控えた時期もありましたが、様々な対策を工夫して乗り越えました。

又、近年の酷暑も大会の時期や時間を変更したり、協会からのサポートにより備品などを充実させて活動しています。今後も皆様に、活躍している選手の紹介や生涯スポーツとして参考にしてもらえる紙面作りを目指しますので、皆様の情報をお願い致します。(高場恵子記)

【広報委員】

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