

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10月25日発行

vol.30



試合風景

読売ジャイアンツVS 横浜DeNAベイスターズ戦開催

プロ野球イースタン・リーグ公式戦 2025「読売ジャイアンツVS横浜DeNAベイスターズ」の試合が、4月12日（土）13時～ひたちなか市民球場で開催されました。

前日の雨模様とは一転、当日は晴天に恵まれましたが、強風の影響で肌寒さを感じる一日となりました。それでもスタンドには2,540人の観客が詰めかけ、熱気に包まれました。



花束贈呈

試合開始前には、ひたちなか市長による歓迎メッセージ動画が球場ビジョンに映し出され、両チームを温かく迎えました。

セレモニーでは、那珂湊野球スポーツ少年団の協力のもと、ジャイアンツの桑田監督とDeNAの桑原監督へ花束が贈呈されました。贈呈役を務めたのは清滝凱士君と後藤悠晴君です。

続いて、「選手と守ろう オン・ユア・マークス」と始球式が行われました。始球式では齋藤光君が力いっぱいボールを投げ、「緊張したけど、投げた後の拍手がすごくうれしかった」と興奮気味に語ってくれました。捕手を務めた小松相太郎君も「選手になった気分を味わえてうれしかった」と笑顔を見せてくれました。

また、那珂湊野球スポーツ



始球式

少年団の子どもたちには、ジャイアンツのスタメン選手サイン入りボールがプレゼントされました。

試合は、ジャイアンツの先発は戸田投手、DeNAは吉野投手で試合がスタート。

初回、DeNAが2点を先制しましたが、その裏ジャイアンツはティマ選手の中前適時打で1点を返しました。

2回には敵失と内野ゴロの間に得点を重ね、ジャイアンツが3対2と逆転に成功。スタンドではオレンジ色のタオルが振られ、「ビバ・ジャイアンツ」の大合唱が響き渡りました。

しかしその後、DeNAが再び逆転し、最終的に3対4で勝利を収めました。

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。



たきい ことみ
瀧井 琴美選手

今後の目標

これからの更なる飛躍を目指し、体力作りに励みます。そして来シーズン、美しいスキー捌きや正しいポジショニングで、全国大会目指して準備を整え、挑んでいこうと思います。

競技
学校名
出場大会
及び成績

スキー(アルペン競技) GS種目/SL種目
田彦中学校(2年)
2025北関東ユース岩鞍大会兼15回アルペンユース競技会群馬県大会第3戦 出場
令和6年度県民総合体育大会スキー競技会
兼第79回国民スポーツ大会冬季大会スキー競技会茨城県大会 3位
令和6年度 茨城県中学校総合体育大会 2位
第16回茨城県ジュニアスキー技術選手権大会(中学女子) 1位
令和6年度全国中学校体育大会第62回全国中学校スキー大会 出場
第46回丸沼高原大回転競技会 出場
東京都スキー連盟2025オープンジュニアスキー技術選ステージII 出場
第9回全日本ジュニアスキー技術選手権大会 出場



いなだ そら
稲田 爽来選手

今後の目標

今年の県大会、関東大会を通して今の自分の課題を見つけることができました。この経験を生かして高校でインターハイ出場を目指して、努力をしていきたいと思っています。

競技 陸上競技(800m)
学校名 佐野中学校(3年)
出場大会 2025茨城県中学校陸上競技大会 女子800m 3位
及び成績 2025関東中学校陸上競技大会 女子800m 出場



まつお しょうえい
松尾 祥英選手

今後の目標

関東大会に出場してみても、緊張したけど自分の走りができたのでとても良かったです。高校でも関東大会の経験を生かして、これからの練習に励んでいきたいです。

競技 陸上競技(100m・200m・4×100mR)
学校名 勝田第一中学校(3年)
出場大会 2025茨城県中学校陸上競技大会 200m 2位
及び成績 第53回関東中学校陸上競技大会 共通男子200m 出場



せき ちおり
関 千織選手

今後の目標

目標はインターハイに出場し決勝に残ることです。当たり前のように練習ができる環境や支えて下さる方々への感謝の気持ちを忘れず、全力で頑張っていきたいと思っています。

競技 陸上競技(短距離)
学校名 田彦中学校(3年)
出場大会 2025茨城県中学校陸上競技大会 女子200m 1位
及び成績 2025関東中学校陸上競技大会 女子200m 出場



いのごし にいな
猪越 新那選手

今後の目標

今後の目標は、200mで県総体での優勝、関東大会での決勝進出、全国大会への出場です。達成できるようにがんばりたいです。

競技 陸上競技(100m・200m)
学校名 田彦中学校(2年)
出場大会 第71回全日本中学校通信陸上競技大会茨城県大会 共通女子200m 3位
及び成績 2025茨城県中学校総体陸上 2年女子100m 3位
2025関東中学校陸上競技大会 2年女子100m 出場



さとう きょうご
佐藤 匡悟選手

今後の目標

全中に出場し、100m10秒台で走ることです。そのためには、今の実力を知り苦手なところを克服して次の関東大会で決勝に進出します。

競技 陸上競技(100m)
学校名 勝田第一中学校(1年)
出場大会 2025茨城県中学校陸上競技大会 1年100m 1位
及び成績 第53回関東中学校陸上競技大会 1年100m 出場



**勝田第一中学校
陸上部**

今後の目標

関東・全国大会に出場してみても、バトンパスや信頼関係の大切さなどに気づくことができました。その経験を生かして、それぞれ高校でも頑張っていきます。

競技 陸上競技(共通男子4×100mR)
(写真左から)
鈴木 陽向(すずき ひなた) 高橋 望(たかはし のぞむ)
松尾 祥英(まつお しょうえい) 渡辺 陽斗(わたなべ はると)
出場大会 第53回関東中学校陸上競技大会 共通男子4×100mR 8位
及び成績 43秒75 県中学新記録
第52回全日本中学校陸上競技大会 共通男子4×100mR 出場

専門部だより

誰でも楽しめるニュースポーツ「ユニカール」 ユニカール協会 会長 荒蒔 光枝

ユニカールは、アイスカーリングをもとに開発された室内スポーツで、年齢や体力に関係なく、どなたでも安全に楽しめます。専用のカーペット上でプラスチック製のストーンを滑らせて得点を競う競技で、力よりも戦略やチームワークが大切です。健康づくりや仲間との交流に最適なスポーツとして、近年注目を集めています。

ひたちなか市ユニカール協会では、原則毎週木曜日の午後1時から、松戸体

育館サブ競技場で練習を行っており、初心者の方も気軽に参加できる雰囲気づくりに努めています

また、令和7年10月26日(日)には松戸体育館メイン競技場において「第4回ひたちなか市ユニカール体験&交流大会」を開催予定です。市高齢者クラブ連合会員や市内外のユニカール愛好者が集い、楽しく競い合いながら親睦を深める大会です。どなたでも参加可能で、初

心者の方も大歓迎です。

当協会は、令和7年度よりひたちなか市スポーツ協会に正式加盟し、地域スポーツの振興にも積極的に取り組んでいます。これからもユニカールを通じて地域の健康づくりと交流の輪を広げてまいります。

見学・体験は随時受け付けております。ぜひ一度ユニカールの魅力にふれてみてはいかがでしょうか。



始球式を行う大谷市長



第3回ひたちなか市ユニカール体験&交流大会 全員集合

ひたちなか市サッカー協会31年目を迎え サッカー協会 会長 海野 透



本協会は平成7年4月の設立以来、皆様のご支援により31年目を迎えることができました。これも歴代役員をはじめ

め、日頃よりご理解とご協力を賜る多くの皆様のおかげであり、心より感謝申し上げます。

当協会では、1種(社会人)から4種(小学生)までの各カテゴリーに分かれ、幅広い年代の皆様にはサッカーの楽しさを提供しております。特に4種では、女子選手が安心して参加できるよう、女子のみの練習機会を設けるなど、多様性に配慮し

た取り組みを進めております。

また、各少年団でも性別を問わず誰もが熱心に練習できる環境づくりに努めており、近年では3種の大会でも女子選手の活躍が目立ち、競技の場がより魅力的に発展しています。

今後も大会やイベントを通じて、選手同士の絆を深め、思いやりや人間的成長を育む場を提供できるよう尽力してまいります。



スポ少だより

楽しいよ 卓球少年団! ひたちなか市卓球連盟 会長 徳武 弘幸

団 名	活動場所
一中学区	一中コミセン
二中学区	津田コミセン
三中学区	(現在休団中)
佐野中学区	佐野コミセン
大島中学区	大島コミセン
田彦中学区	田彦コミセン
那珂湊学区	那珂湊体育館

※練習日は、毎週土曜日を基本にしています。

本市の卓球スポーツ少年団は、上の表から成ります。毎年、年に3回、市内少年団大会が開催され、皆が競い合って練習の成果を発揮し合っています。



田彦少年団 前期少年団大会時の集合写真から

卓球を通じて心身を鍛錬し健全な地域住民の一員として育成を図るべく、卓球少年団は組織されました。本市のスポーツ発展に寄与することを目的に、卓球の楽しさに触れてもらい、その後の中学・高校での運動部活動につながるよう各団が切磋琢磨しています。近年は、どの団も所属する小学生が減少傾向にあり、いかに団員を増やすかに苦心しております。

ところで、本市出身で、全日本や世界で活躍されている出澤杏佳選手(日立市

のレゾナック所属)は、二中少年団に所属し練習していました。出澤選手のように、さらに上を目指したい児童生徒のために、「ひなクラブ」が組織され、少年団の週1回の練習のほかに、更に練習日を設けて技術力の向上に努めております。

中学校部活動の地域移行を踏まえ、児童生徒の運動の在り方も変革を迫られております。スポーツによって「感動・応援・成長」できる良さが、これからも本市において継続発展することを祈念してやみません。



定期的練習風景 (田彦少年団)

注：一番人数が多い田彦少年団の写真を載せていただきました。

子どもの声を聴いて スター²☆ジャンプダンススポーツ少年団 団長 今本 メグ

ダンススポーツは2人1組で音楽に合わせて踊ります。主に10種類の踊りがあり、それぞれの特徴に合わせたステップや表現をするのが面白いところです。

団員は幼稚園から高校生までの約30名です。ひたちなか市だけではなく東海村や水戸市など、様々なところから練習に参加してくれています。また、茨城県を飛び越えて全国で活躍する子どもたちもいます。そのために練習になかなか参加

できない子どももいますが、それぞれの練習スタイルや生活リズムを大事にして子どもたちなりに努力できるようにしています。

指導で大切にしていることはたくさんありますが、「子どもたちの考えを聴く」のもその一つです。どうし

ても教えるとなると一方的になってしまい、子どもたちがやりたいことを自由にできなくなってしまう可能性があります。小さな事から子どもたちの考えを聴いたり、引き出したりしてあげられるようにコミュニケーションをとっています。

子どもたちの考えを引き出すものとして実施しているのは「目標づくり」と「振り返り」です。毎年1人1枚の紙に目標



ひたちなか市出身の久野将也先生の特別レッスン

と振り返りを書いてもらっています。そこから何ができるようになりたいのか、何が困難と感じているのかを知ることができます。指導者側は子どもの気持ちや考えを指導に活かせるように努めています。たまには笑ってしまうような楽しい目標を立てる子どももいるので、いつも楽しみにしながら見えています。



全国大会で踊る女子同士カップル

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! //

学校部活動から地域クラブ活動へ ひたちなか市教育委員会 指導課

令和5年度から、学校部活動の地域展開が全国で本格的に始まりました。学校の部活動を、地域のスポーツ・文化芸術団体などが主体となって実施する地域クラブ活動へ移行する取組です。少子化などに伴って、学校単位では活動が成り立たなくなっているような競技等において、学校の垣根や世代を越えて、生徒が継続的にスポーツや文化芸術活動に親しむ機会を確保することを目的としています。

本市では、まず、中学校にある13種類の部活動について、令和8年4月からの休日(土・日・祝日)において地域で活動できるよう環境整備を進めています。将来的には、国の指針のとおり、平日の活動や、多種多様な種目についても拡大していくことを想定しています。

現在、既に先行して中学生を受け入れて活動している団体を含め、30を超える少年団等の団体が地域クラブとしての

活動の意向を示してくれています。今後は、課題についてヒアリングを重ねながら、準備が整った団体から活動をスタートしていただく予定です。

その一つに、令和6年10月から始まった「ひたちなか市バレーボール教室」があります。この活動は、茨城大学バレーボール部の監督の指揮のもと、複数の学生による少人数指導が魅力となっています。また、活動費の納入や活動場所までの送迎など、従来の部活動とは異なるスタイルで実施されています。毎月2回、休日の午前中に美乃浜学園体育館において、市内中学校の男女合わせて100人を超える生徒が個人のスキルアップを目指し意欲的に参加しています。参加者の皆さんからは「技能が向上した」「新しい友達ができ

た」などの声をいただいています。

部活動の地域展開については、生徒の皆さんがこれまでの部活動の種目にかかわらず自分の興味・関心に応じて様々な活動を選択できるよう、環境整備を更に推進してまいります。また、今後は、市の公式HPにおいて、中学生が参加する地域クラブ活動の紹介を含め、関連情報を掲載してまいります。



活動の様子

全国レディース交歓グラウンド・ゴルフ大会に参加して ひたちなか市グラウンド・ゴルフ協会 綿引 登美子 住谷 美枝子 久野 悦子

グラウンド・ゴルフは、いつでも・どこでも・だれでもできる生涯スポーツとして、全国各地で多くの人々に愛好されています。

日本グラウンド・ゴルフ協会では、女性の愛好者が集い、交流を深めながら健康で明るい社会づくりを目指すことを目的に、毎年女性会員のための全国レ

ディース交歓大会を開催しています。

この全国大会に茨城県代表として派遣される選手は、昨年度271名が参加して開催された茨城県レディース交歓大会の順位をもとに選考され、ひたちなか市の私たち3名を含め23名が県代表となり出場しました。

19回目となる全国レディース交歓大会は、5月20日～21日四国の香川県総合運動公園に於いて、全国から576名が参加して開催されました。競技は8ホール3ラウンドとし、6位までが表彰対象です。私たちも練習の成果を発揮するべくベストを尽くしましたが表彰台に上ることはできませんでした。それでも全国から参加した方々との交流を深めることができ、思い出深い大会となりました。次回を目指してこれからも練習に励んでいこうと誓い合いながら帰路に着きました。



全国レディース大会参加者



全国レディース大会葉

ドクターアドバイス



岡田 恒夫

土浦協同病院
リハビリテーション科

熱中症と運動

近年夏の気温が高くなっており、スポーツなどの活動で熱中症の危険性が増してきています。熱中症は命に関わることもある危険な状態です。熱中症についてよく学び、予防をして、ご自身、周りの方が熱中症にならないようにしましょう。

熱中症の症状

熱中症とは、高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。以下の様な症状が出たら熱中症の可能性があります。

- めまいや顔のほてり：めまいや立ちくらみ、ほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん：こむら返り、手足の筋肉がつる
- 体のだるさや吐き気：力が入らない。吐き気、嘔吐、頭痛など
- 汗のかきかたがおかしい：たくさん汗が出る。逆に全く汗が出ない。
- 体温が高い、皮膚の異常：皮膚が赤く乾いている。
- 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない：反応がおかしい。ひきつけを起こす。
- 水分補給ができない：自分で上手に水分補給ができない、呼びかけに反応しない、水分補給ができない場合は重度の熱中症の可能性があるので、様子を見ることなくすぐ医療機関を受診しましょう。

暑さ指数[WGBT(湿球黒球温度)]

熱中症リスクを知るのに役立つものとして、暑さ指数(WGBT=湿球黒球温度)があります。暑さ指数(WGBT)とは、体と外気との熱のやりとり(熱収支)に与える影響の大きい「気温」、「湿度」、「日射・放射」、「風」の要素をもとに算出された指標です。

暑さ指数による熱中症予防運動指針が公表されています(図)。暑さ指数は環境省の熱中症予防サイトで提供されています。参考にして運動計画を立てていただければと思います。

それでも暑い時期に運動をしたくなる、しなくてはならないこともあるでしょう。その時は熱中症予防5か条を参考にして運動をしてください。

1.暑いとき、無理な運動は事故のもと：気温が高いときほど、また同じ気温でも湿度が高いときほど、熱中症の危

険性は高くなります。また、運動強度が高いほど熱の発生が多くなり、やはり熱中症の危険性も高くなります。暑いときに無理な運動をしても効果はあがりません。

2.急な暑さに要注意：熱中症事故は、急に暑くなったときに多く発生しています。「暑くなり始め」や「急に暑くなる日」、「熱帯夜の翌日」は特に注意し、気温や湿度が著しく高い環境では、なるべく激しい運動やスポーツを控えるようにしましょう。

3.失われる水と塩分を取り戻そう：暑いときには、こまめに水分を補給しましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して、0.1～0.2%程度の塩分(1ℓの水に対して1～2gの食塩)も補給するとよいでしょう。

水分補給だけを行うと、血液中の塩分・ミネラル濃度(体内における塩分やミネラルの割合)が低くなり、様々な熱中症の症状が出現します。必ず塩分も合わせて補給しましょう。

4.冷そう、からだの外から内から：身体冷却を用いることで暑さの中でも体温の過度な上昇を抑えることができ、運動能力や認知機能の低下、多量の汗による脱水を防ぐことができます。

5.体調不良は事故のもと：体調が悪いと体温調節能力も低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など、体調の悪いときには無理に運動をしないことです。また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意が必要です。

熱中症予防運動指針

WBGT (℃)	湿球温度 (℃)	乾球温度 (℃)	運動は 原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。 特に子供の場合には中止すべき。
31	27	35	❗	
28	24	31	❗ 厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。 10～20分おきに休憩をとり、水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
25	21	28	⚠ 警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適適宜、水分・塩分を補給する。 激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21	18	24	⚠ 注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
			✅ ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給が必要である。 市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するの注意。

1) 環境条件の評価にはWBGT(暑さ指数とも呼ばれる)の使用が望ましい。
2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1)と同様に環境条件の運動指数を適用する。
3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指数は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。
※暑さに弱い人：体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れていない人など。
公益財団法人日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

図：熱中症ハザードマップ 熱中症ゼロへ-日本気象協会推進から引用

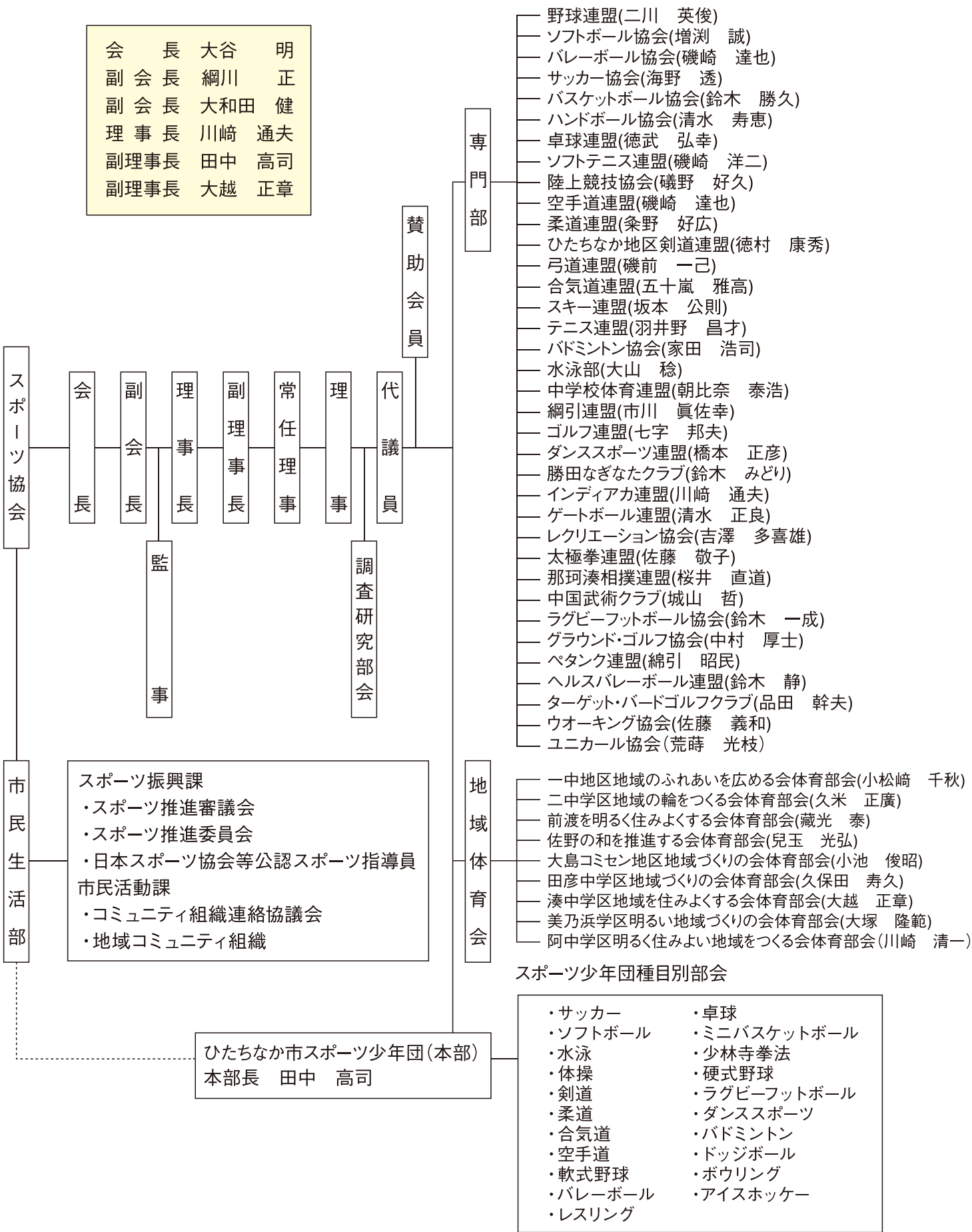
今回の原稿は以下のサイトを参考に作成致しました。

熱中症ハザードマップ！熱中症ゼロへ - 日本気象協会推進

夏のトレーニング時必見 - JSPO

環境省熱中症予防情報サイト 暑さ指数

ひたちなか市スポーツ協会組織図(令和7年度)



令和7年度 スポーツ協会総会報告

令和7年度ひたちなか市スポーツ協会総会が、令和7年6月5日(木)にワークプラザ勝田で開催されました。来賓として薄井宏安市議会議員が臨席されました。議事に先立って、長年にわたりスポーツ協会や地域スポーツの振興に尽力された方12名の表彰式が執り行われました。議事については、報告事項2件、認定事項1件、議案3件が慎重審議のもと承認されました。

◇功労者表彰◇

◎感謝状贈呈者

●ひたちなか市スポーツ協会	高場 恵子
●ハンドボール協会	古川 由治
●バドミントン協会	早川 博
●バドミントン協会	磯貝 嘉伸
●バドミントン協会	佐藤 誠洋
●バドミントン協会	峯岸 克也
●バドミントン協会	菅野 幸子
●バドミントン協会	齋藤 純子
●バドミントン協会	渡辺 修子
●綱引連盟	大内 秀一
●前渡を明るく住みよくする会体育部会	藤枝 宏之
●阿中学区明るく住みよい地域をつくる会体育部会	黒澤 一夫

令和7年度 スポーツ少年団総会報告

令和7年度ひたちなか市スポーツ少年団総会が令和7年7月9日(水)にワークプラザ勝田で開催されました。総会では報告事項1件、認定事項1件、議案3件を慎重審議し、すべて承認されました。

総会終了後には来賓としてひたちなか市長及びひたちなか市教育長、スポーツ協会副会長のご臨席を賜り、本団の振興発展に貢献した方や全国大会等で優秀な成績を収められた方、個人16名の表彰式を執り行いました。表彰者は次の方々です。



◇議題◇

報告第1号

令和6年度ひたちなか市スポーツ協会事業報告

認定第1号

令和6年度ひたちなか市スポーツ協会歳入歳出決算報告
監査報告

報告第2号

ひたちなか市スポーツ協会加盟団体について

議案第1号

令和7年度ひたちなか市スポーツ協会事業計画(案)

議案第2号

令和7年度ひたちなか市スポーツ協会歳入歳出予算(案)

議案第3号

ひたちなか市スポーツ協会役員選出について



◇功労者◇

- 堀口バレーボール
- 大島中学区卓球
- みなとバドミントン

大谷 明寛
鴨志田 絹代
根本 成吾

◇褒状◇

- レスリング
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ

高野 恋叶
斉藤 愛心
打越 心優
足立 結葉
松田 凜星
藤本 のぞみ
吉村 彩夏
松田 凜空
栗原 梨央
熊谷 奈々
藤本 歩
大内 七海
浜田 唯衣

編集後記

本スポ協だよりの紙面を横書きに一新したところ、「見やすい」「写真の構成がいい」などお褒めの言葉をたくさん頂戴しました。

“よし、次の31号も気合を入れてがんばろう!”と委員一同で編集会に臨んでいます。

編集会では、皆様の活躍の話題で時間も瞬間に過ぎていきます。ふと、大会に参加している選手、練習を指導している監督やコーチの「今」の声を聞けたらいいなと思いました。そこで、皆様の「今」の声をスポーツ協会事務局(E-mail:h.taiiku@gmail.com)へお寄せいただくと、本紙が一層充実するのかなと思います。よろしく願いいたします。

(町田謙一記)

【広報委員】

田中高司 大越正章 町田謙一 増渕誠 磯崎洋二 益子勝徳 小松崎千秋 磯前友康 齋藤純子 金沢美奈

順不同