

スポ進だより

2013.3.25 No.36

■発行所/ひたちなか市スポーツ推進委員会
 ■編集/広報部会
 ■事務局/ひたちなか市教育委員会事務局 生涯学習課
 ■電話/029(273)0111 内線 342

ホームページ/<http://hitachinaka-taishi.jp/>



3B体操



オーバーボール



平成24年9月5日に、常陸大宮市西部総合公園体育館にて、11市町村のスポーツ推進委員(以下スポ進)117名が参加し実技研修会が行われました。スポーツの多様化に対応し、様々な競技に取り組む事により体力の向上をはかり、各地域にニュースポーツ等を定着させる事を目的に、行われる水戸地区の研修です。

今回は、「オーバーボール」と「3B体操」二種目の実技指導が行われ、ひ

水戸地区
スポーツ推進委員協議会
実技研修会

たちなか市からスポ進20名が参加いたしました。

「オーバーボール」は、4方向(2方向)より4チーム(2チーム)で行われ、1チームは、1名〜5名程度で、楯球1チーム一色とし、1人4個を時計周りで順番に低い段差のある中央リンクめがけて転がします。

リンクは5点、3点、1点のゾーンとなっており、終了時リンクに残っているボールのゾーンの合計点数で競つものです。初めの方や、老若男女問わず出来るので、二世交代交流などには良いかと思えます。

「3B体操」は、福岡市の主婦の方が考案された、3種類の手具を使った健康体操です。ストレッチ、持久力を高める運動、筋力運動などを組み合わせるプログラムされており、楽しく出来る体操でお友達や仲間の輪が広がります。

私たちスポ進は、各地域においてそれぞれのニーズに対応した、スポーツの企画、運営、助言などを行い、年間活動において研修など実施しております。

(青木 記)

佐野中地区



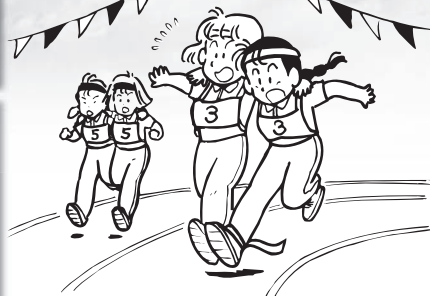
雨のため1日順延となりましたが、晴れ渡る秋空のもと熱戦が繰り広げられました。

田彦中学区



「観客席には、傘の花、小雨に負けず頑張った。」

地区秋季 運動会!



一中地区



雨にも負けず、選手、スタッフともに心に残る運動会ができました。水はけのよいグラウンドにかんしゃです。

阿字ヶ浦中地区



前日の雨にも負けず、朝から準備大成功!!

那珂湊中学区



「父ちゃん・母ちゃん頑張ってます。」

お蔭で賞を
いただくこ
とができ
と、心から
感謝を申し
上げます。
これからも
地域のため
に微力です
が尽くして
いきたいと
思います。



徳武 小池

(徳武 記)

全国推進委員功労者 表彰を受賞して

第53回全国スポーツ推進委員研究協議
会が平成24年11月29日長崎県立総合体育
館において開催され、全国功労者として
本県から4名、私、徳武もその一人とし
て受賞の栄に浴しました。当日は、雨天
になってしまいましたが、小池委員長に
同伴していただき貴重な体験と大きな感
激を味わいました。加えて平成25年2月
7日には、茨城県市長会より民間自治功
労者表彰を県知事、県議会正副議長、全
市長、教育関係者ご臨席の下、入歩進関
係では坂東市荻井委員長と私の二人が受
賞しました。スポーツの務めは地味ではあ
りますが、委員各位のご協力と後押し

水戸地区スポーツ推進 委員協議会女性研修交流

平成24年10月25日に常陸大宮市西部総合公園体育館にて、水戸地区スポーツ推進委員協議会女性研修交流会が開催されました。水戸地区スポーツ進が地域において、主体的に活動できる環境作りを目指し、スポーツに取り組みながら、相互の交流を図る女性研修会です。今回は講師に、ジャズインストラクター歴27年の日下玲子先生をお迎えして『リズムエクササイズ』の実技を行いました。

リズムエクササイズとは、音楽に合わせて、「体の軸を整える」を意識し、様々な筋肉を細かく動かすことを基本に、有酸素運動を行い、身体の代謝を高め内臓脂肪の減少に効果的なエクササイズです。体内の機能を高める事により、運動不足の解消、美肌、姿勢矯正及び抵抗力や体温アップ、腰痛解消など体質改善にも効果があります。

まず、ウォーキングエクササイズでは、500mlペットボトルを両手に持って背筋を伸ばし、腕の上げ下ろしやねじりなどを入れながら普段使わない様々な筋肉を動



かし歩きながら鍛えていきます。

また、リズムダンスでは脂肪燃焼を目的として、ダンスのステップを踏みながら代謝をアップし、歩く、ステップを繰り返すだけでなく無理なくインナーマッスルを鍛えることができます。

午後からは、ジャンケンゲームなどにより和んだところで、隣の方と二人一組になり、午前中に使った筋肉をほぐし、疲労回復するリカバリーストレッチを行いました。私達も疲れが取れ、清々しい帰途となりました。

(小石川 記)

第1回ひたちなか市 ヘルスバレーボール大会

平成24年12月9日にひたちなか市総合体育館において、ひたちなか市体育協会主催の、第1回ヘルスバレーボール大会が開催されました。スポ進では、審判を担当する事になりました。しかしスポ進の人でも、地域によっては、まだヘルスバレーボールが普及していない所もあり、審判をする自信がない人もいました。そこで全員が審判を出来るように、日本ヘルスバレーボール連盟の、公式ルールにそって講習会を開いて、ゲームのルールを、実戦を通して学びました。その中で特にボールイン、ボールアウト、ネットタッチ、ラインオーバーなどを一瞬にジャッジをする事は慣れないと難しいと感じました。

大会当日には、ミーティングを開いて、ルールの再確認をしました。今回は第1回ということもあり、ヘルスバレーボールを広く市民に広める事がねらいなので、楽しくゲームが出来るように、多少のラインオーバーやネットタッチは、危険性がなければジャッジし

ない事にしました。初めての大会なので、ゲームに慣れない選手も多く戸惑う人もいました。一方、大会に向けて練習して来たチームもあり、ハイレベルのゲームも見られました。

審判を担当して思ったことは、毅然とした態度をとり、自信をもってジャッジすることです。これからも地域でヘルスバレーボールの練習をしながら、審判としての技術の向上に努めていきます。

(榊 記)



スポーツ推進委員の 勝田全国マラソン大会

ひたちなか市の一大イベントでもある、第61回勝田全国マラソン大会が好天に恵まれ、盛大に執り行われました。毎年、スポ進は選手の荷物預かりを担当しています。

今大会から、荷物預かり場所の変更が計画されたのを機に、スムーズに運営できるように、スポ進調査部会員において「勝田マラソン手荷物預かりの改革」をテーマに活動しました。

昨年三月から、各関係者の方々にアンケートを配布し、十二月末頃まで集計したデータの分析を実施しました。大会役員にも協力を依頼し、また、他のマラソン大会等も参考にしながら改革案をまとめてまいりました。今年の改革のメインは、ゼッケン番号の末尾0～9の列にセルフシステム(選



荷物預かり所風景

手自らが置き、自らが持ち出し、基本的に手荷物は選手本人以外手触れない)を採用したことによる、大幅な作業量軽減でした。当日、不安と期待が入り混じるなか、受付を開始しました。受付箇所を例年より十カ所と増やし、今迄よりも円滑な流れで対応できたと思います。荷物預かり所は入口と出口、荷物置き場各列に係員を配置し、セキュリティには十分な配慮をしました。気掛かりだったのは、今回初めて試みる、セルフシステムの荷物の置き方でしたが、思いのほか整然と置かれており、一安心といったところでした。完走後の疲れからか、置き場所を忘れてしまった選手もいましたが、無事返すことができ、良好な運営ができたと思います。

今後大会発展のために、全員で改善を進めてまいります。ご協力いただいた関係各位に感謝いたします。

(御幡 記)

茨城県女性スポーツ 推進委員研修会

平成25年3月2日、下妻市総合体育館において茨城県女性スポーツ推進委員研修会が開催されました。

ひたちなか市から6名(事務局2名)が参加し、ビーチボールバレーの研修を行いました。

ビーチボールバレーとは、2つのチーム(1チーム4人)がバドミントンのコート(ダブルス)上でネットをさみ直径25cmのビニール製のビーチボールを打ち合う競技です。ネットの高さは女子が190cm・男子が210cmで、競技者4人が必ずボールに触れて、4回目に相手コートに返します。

開会式の後、体操を行い下妻市ビーチボールバレー連盟の方々が2名ずつ6コートに分かれ指導して下さいます。



最初はなかなか思う所にボールがあがらず苦戦しましたが、慣れてくるにつれラリーが続くようになり、各チームとも白熱したゲームが繰り広げられました。

下妻市では、小中学校のレクリエーションにも取り入れているそう

です。ぜひ、参加したスポ進の方々にも広めてほしいと、ルールブックとボールのプレゼントがありました。ビーチボールバレーは、誰でも気軽に楽しめるスポーツです。

(浦山 記)

編集 後記

全戸回覧になって2号目のスポ進だよりは、昨年10月以降の、スポーツ推進委員会全体での活動を中心に編集しました。これら以外にもスポーツ推進委員は、各地域においても色々な行事に参画し活動しています。これらの活動については、ホームページを通じて紹介していきますので、こちらにもアクセスして下さい。また、活動に対する要望などがありましたら、お聞かせ下さい。

(児玉 記)

広報部会員(中学区)

- ◎児 玉(佐野中)
- ◎坂本(洋)(田彦中)
- 川 又(一中)
- 笹 嶋(一中)
- 小松崎(一中)
- 海老沢(二中)
- 青 木(二中)
- 浦 山(三中)
- 榊 (三中)
- 小石川(佐野中)
- 宇津野(大島中)
- 辻 井(大島中)
- 金 田(田彦中)
- 徳 武(那珂湊中)
- 根 本(那珂湊中)
- 大 内(那珂湊中)
- 薄 井(平磯中)
- 黒澤(美)(阿字ヶ浦中)

◎部会長 ○副部会長