

# スポ進だより

2014.3.25 No.38

■発行所/ひたちなか市スポーツ推進委員会  
■編集/広報部  
■事務局/ひたちなか市教育委員会事務局  
スポーツ振興課  
■電話/029(273)0111 内線 341

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



駅伝の醍醐味、たすきリレー



一般男子一部・二部、高校男子の部スタートの瞬間。



大会当日大好評だったつみれ汁の提供



高校女子優勝チーム フィニッシュ

## 第68回 三浜駅伝競走大会

第68回三浜駅伝競走大会が平成25年12月1日(日)に那珂湊・平磯・大洗の美しい海岸風景のコースで開催されました。

第1回は昭和22年(1947)今年で68回目を数え、歴史と伝統にふさわしく200チーム(過去最多記録)の参加による熱戦が繰り広げられました。

スポーツ推進委員は大会スタッフとして計時、監察、召集、記録、アナウンス、走路指示等の役割を分担し、大会の運営にあたりました。

好天に恵まれ地域の皆さんとの交流の広がりや、仲間と共に一つの目標に向かって走る選手たちに素晴らしい感動を覚える大会でした。

(徳武 記)

第68回大会結果

総合優勝

水戸工業高等学校 A



### 全国スポーツ推進委員 研究協議会

平成25年11月21(木)〜22日(金)、和歌山市において第54回全国スポーツ推進委員研究協議会が開催され、小池、和地、坂本の三名が参加しました。

表彰式では当市スポーツ推進委員(以下スポ進)の黒澤(順)、井上両氏が30年勤続表彰を受けました。

今回「すべての人にスポーツの喜びを！」をテーマにスポ進の果たすべき役割や、活動を進めていく上での課題等についてのシンポジウムをはじめ4つの分科会で研究協議が行われました。

講演では野球日本代表「侍ジャパン」の監督小久保裕紀氏が「一瞬に生きる」と題し野球人生のきっかけとなった母親の話や、発想の転換や自己管理は充実した野球人生に不可欠で、必要・必然・ベスト「人生に無駄なし」と話され、来場されていたお母様に感謝を述べると、会場内は暖かい拍手に包まれました。

会場の一角には、選手時代のユニホームやバット等が展示され、誰もが手に取ったり袖を通すことが出来るようになっていました。

シンポジウムのテーマ「新たなスポーツ文化」の創造と人々の連携・協働の推進〜みんなが日常的にスポーツを親しめるまぢづくり〜ではパネリストの先生方から、貴重な情報をいただき、スポ進としての重要な役割があることを認識する機会となりました。

(坂本(禮) 記)



会場にて、和歌山市親善大使と

### 水戸地区実技研修会

平成25年9月5日(木)に、常陸大宮市西部総合公園体育館において、11市町村のスポ進121名が参加し、開催されました。

スポーツにおける住民ニーズの多様化に対応するため、様々な競技種目に取り組むことにより、体力の向上を図りながら、それぞれの地域にユニースポーツ等を定着させることを目的として、毎年実施されます。

今年は「スポーツ吹き矢」と「ラダーゲッター」の実技研修でした。

スポーツ吹き矢は、全長120cmの筒に矢を入れて、8m先の的に当てるといって競技ですが、一連の基本動作を正しく行い、それを行うことにより集中力が高まり、正しいスポーツ吹き矢の呼吸ができて、心と体に素晴らしい効果もたらされます。

私たちもグループに分かれ、実技体験をしました。指導員の方に教わりながら呼吸をし、集中して矢を当てる一連の動作をしているうちに、心と体がスッキリしてきました。



スポーツ吹き矢の実技風景

次にラダーゲッターの実技体験をしました。

ラダーとは、『はしこ』という意味で、ロープでつながれた2つのゴムボールを、75m離れたラダーに向かって引っ掛けるというゲームです。

ラダーは上中下の3本に分かれており、一度に2本ひっつか



ラダーゲッターの用具





(宇津野 記)

することもあります。  
 投てきをする選手はボールの片方を持ち、もう一方の垂れ下がったボールを前後に揺らして飛ばすようにアンダーハンドでラダーに向けて投げます。  
 2チーム対戦でゲームをしますが、得点はロープがラダーに引っかけた箇所によって異なり、どちらかが21点丁度を取って勝利するまで行います。  
 21点丁度にするために、どのラダーに引っ掛けるか、頭を使いながら投てきをするので、集中力と計算力が養われる、誰もが楽しめるスポーツです。

### 水戸地区女性研修会

平成25年10月29日(火)那珂市総合公園体育館にて、水戸地区女性スポーツの交流研修会が開催されました。

開会式には、水戸地区スポーツ推進委員協議会の山口会長と、来賓の茨城県教育庁保健体育課清水指導主事より挨拶をいただき、本日の講師である、飯嶋久美子氏と他4名の方々の紹介がありました。

今回の研修は「ヨガ」です。体育館の中では50人以上の方々が素足になり、マットの上で掌を合わせ、挨拶から静かに始めました。

ヨガの発祥は、古代インドです。姿勢や呼吸法を使って健康な体をつくったり、瞑想により精神統一するものです。日本に「ヨガ」が伝わったのは西暦806年ととても古く、健康法として広まったのは昭和時代に入ってからでした。2004年頃に「ヨガブーム」が起こり、「パワーヨガ」「マタニティヨガ」「ホットヨガ」「阿字観ヨガ」「ヨガセラピー」などたくさんの種類があ

ります。

ヨガにはダイエット、体の歪み補正、デトックス効果もあり、リラクセス・ストレス解消など様々な効果があり期待されています。

まず呼吸の使い方から入り、徐々に体の柔軟性を出していき、有酸素運動を取り入れて、身体を向上させ、免疫力を高めることにより、生活習慣病の予防になるということでした。ゆっくりとした動作でもうっすら汗をかくほどでした。

さほど疲れを感じなく、さすがに心が落ち着いて安らぎを感じました。

最後にはきちんとクールダウンを行って終了となりました。身体だけじゃなく、心まで癒され健康になれる、さすが「ヨガ」です、世界でもたくさんの人々に人気になるわけですね。

私もとても素晴らしい経験が出来ました。

(小石川 記)



参加者全体での集合写真



ヨガの実技風景



阿字ヶ浦中学区



棒引き



一心同体



綱引き

佐野中地区



地区対抗リレー



パン食い競走

田彦中学区



綱引き



たのしい「輪」!

大島中学区



ちびっこ全員集合



天と地

地区  
季  
動会



那珂湊中学区



障害物競走



綱引き

平磯中学区



ちびっこリレー

一中地区



幸福の玉入れ



綱引き

二中学区



もうすぐ満杯



自治会対抗リレー

三中学区



子供会対抗リレー



依運搬リレー

市民秋大運

10/13日





# ヘルスバレーボール大会

平成 25 年 12 月 8 日 (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『2013 ひたちなか市ヘルスバレーボール大会』が開催されました。

12 月という寒い季節にもかかわらず、市内各中学区の代表 3 チーム (全 27 チーム) がエントリーし、昨年度優勝チームのフリーダム (前渡地区) と合わせて 28 チーム総勢 264 名の参加者によって、熱い戦いが繰り広げられました。



試合のほうは、28 チームを 4 チームずつ A、B、C、D 組の 7 ブロックに分け、午前中予選リーグを行い各ブロック一位と二位のチーム



が午後の決勝トーナメントに進み優勝を争いました。

試合は、1 チーム 6 名で試合時間 8 分間、1 セットのみなので、最初から全力でいかないとあつという間に終わってしまう感じがしました。

スポーツ進は、今回も審判を担当する事になりました。前回の大会よりは慣れてきたとはいえ、まだまだ不安な部分もあったので、なるスキルアップを目指して、事前 (6 月) に松戸体育館にてヘルスバレーボール審判研修会を行いました。その結果、大きなトラブルもなく、スムーズに進んだように思います。

最近では、各地区で練習や大会も盛んに行われるようになってきており、地域を越えたチームとの練習試合などで、各チームの実力も上がって、以前のような大差で決まる試合が少なく、競った展開の試合が多く見られた素晴らしい大会でした。

また、このような大会に参加させて戴くと、ヘルスバレーボールがひたちなか市に少しずつではありますが、確実に根付いてきているように思われます。



準優勝チーム

みなとwaiwaiクラブ

(湊中)



優勝チーム

ユニコーン

(前渡)

## 入賞チーム

優勝 ユニコーン (前渡)

準優勝 みなとwaiwaiクラブ (湊中)

三位 アジックス (阿中)

三位 くじらの大ちゃん (平中)

前回に続き、前渡地区の優勝でした。おめでとうございます。各チームの実力に負けないようスポーツ進も審判の実力を上げるよう頑張ります。

(根本(隆) 記)



3位チーム

アジックス

(阿中)



3位チーム

くじらの大ちゃん

(平中)



# 第62回 勝田全国マラソン大会

平成26年1月26日(日)に第62回勝田全国マラソン大会が盛大に開催され、参加者は過去最高の20,062人となり、ひたちなかを駆け抜けました。当日は、快晴、気温も真冬とは思えないような温かさでした。

スポ進は、毎年、荷物預かりを担当しています。今年は、荷物預かり場所が石川グラウンド内(西側のサッカーグラウンド)に移されて2回目の実施となりました。

スポ進調査部会では、昨年の反省としてアンケートを行い、また、参加申込者が昨年以上に増える予想されることから、①選手の動線(流れ)を良くすること。②荷物預かり員の時間割をはっきりすること。(休憩時間や役割が先に済んでしまった方の次の役割について)③マニュアルを作成し、誰が来ても荷物預かり業務ができるようにする。これを主として、3つの改善をはかるべく検討を行いました。

選手の動線を良くすることは、荷物袋販売受付、入口・出口、荷物置き場、誘導の4つに分けて位置、数量と人数の検討を行いました。また、参加者を運ぶバスの停留所も変更して頂くことになりました。時間割

とマニュアルを作成したことで、担当役割がはっきりして、昨年よりスムーズに運営ができたと思っております。セキュリティにも荷物預かり所へ部外者を入れないよう十分な配慮を行いました。

これもスポ進・サッカー連盟の方々全員のご協力があったおかげと思っております。また、疲れてダウンした参加者の手助けに対して感謝の言葉をいただきました。

来年は今年以上の参加者数となると思われれますので、参加者へのおもてなしとしての改善を、全員で進めてまいります。

(堀江 記)



大賑わいのマラソン会場



スタートの瞬間



荷物預かり所の様子



**スポーツ推進委員  
自主事業  
「ノルディックウォーキング」**

平成25年11月2日(土)ひたちなか市漁村センターにおいて、ひたちなか市スポーツ推進委員会自主事業としてノルディックウォーキング講習会を開催しました。講師に、日本ノルディックウォーキングフィットネス協会・NWA 公認ナショナルコーチの谷津祥一さん他3名をお招きして、ノルディックウォーキングの座学と実技指導を受講しました。

ノルディックウォーキング。似たような言葉に、ソチオリンピック競技種目の「ノルディック複合」を思い出します。渡部暁斗選手が銀メダルを獲得した、スキーマの距離競技とジャンプの複合競技です。ノルディック複合とノルディックウォーキングとの違いは、スキーを履かずにストックを持って雪のない道路等を歩く新しいエクササイズです。

はポールが重要な役割を果たし、2本のポールを使うことで全身運動となり、通常のウォーキングに比べエネルギー消費量が平均20%程度上昇する等の説明を受けました。スキーのストックを思い出して下さい。ストックの先端は堅い氷や雪に刺さるような構造になっていますが、ノルディックウォーキングのポールは先端部分にゴムパットが付いていてポールを地面に突いた時にポールに大きな力が伝わり身体を前に進めるようになってきます。

実技指導では、ポールを持たないウォーキングとポールを持った時の違いを感じ、ポールを用いることによって身体が前に押し出され、歩く姿勢も良くなり、ウォーキングの速度も速くなることを体感しました。

ノルディックウォーキング体験後、私はポールを持っていないためスキーのストックを代用して歩いてみましたが、道路の側溝等にストックの先端が刺さってしまい歩ぎにくかったです。やはり専用のポールが必要です。



ノルディックウォーキング体験

ひたちなか市近郊でノルディックウォーキングを始めた方は、水戸千波湖にてノルディックウォーキングイースト(ノルディックウォーキング水戸)の皆さんが定期体験会を行っています。1回(300円)でポールも借用でき手ぶらで参加することが出来ます。また、今年の初夏頃に、ひたちなか市総合型地域スポーツクラブ(みなとwaitaiクラブ)がノルディックウォーキング教室を開催します。開催が決定しましたらお知らせ致します。

(根本吉) 記

**集記  
編後**

震災から3年、自分自身も被災者の一人でありながら「復興の星」として期待され、大きな重圧の中、金メダリストとなった羽生結弦さん。復興の現状を心配し、「メダリストになっただけでは、復興の手助けにならないが、復興に対する一歩を踏み出していただけなら・・・」と。スポーツだよりも、市民の皆さんにスポーツをすることの楽しさをお伝えすることで、明るく元気な地域づくりの一助になれば、私たちの思いをこめて発信しています。

(坂本(洋) 記)

**広報部員紹介(中学区)**

- ◎坂本(洋)(田彦中) 宇津野(大島中)
- 川 又(一中) 辻 井(大島中)
- 小松崎(一中) 山 岡(田彦中)
- 根本(隆)(一中) 徳 武(那珂湊中)
- 海老沢(二中) 根本(吉)(那珂湊中)
- 黒澤(正)(二中) 大 内(那珂湊中)
- 浦 山(三中) 寺 門(那珂湊中)
- 熊 川(三中) 薄 井(平磯中)
- 小石川(佐野中) 黒澤(美)(阿字ヶ浦中)
- 山 崎(佐野中)

◎ 部長 〇 副部長