

# スポ進だより

2014.8.25 No.39

■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/ひたちなか市市民生活部  
スポーツ振興課  
■電話/029(273)0111 内線 342

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



みなとwaiwaiクラブ  
タウンウォーキング開催  
佐原市にて



平成26年5月31日(土)、みなとwaiwaiクラブ主催の佐原タウンウォーキングが行われました。まちにある様々な施設を巡る、全体で4時間ほどの行程でした。

今回歩いた佐原市は、江戸時代から利根水運の中継港として発展し、商人の町として栄えたまちです。また、ここには200年以上続いているお祭りの、絢爛豪華な山車がありました。お祭りは年2回あり、3年持ち回りの年番制で行っています。そうした町ぐるみでの盛りあげ方を見て、ちよっと那珂湊の町に似た雰囲気を感じました。

また、訪ねた施設で印象深かったのが、伊能忠敬記念館です。忠敬は17歳で伊能家に婿に入り、財を3倍に増し、50歳にして、第二の人生として日本地図の作成に取りかかり、日本全国の測量を71歳まで行いました。

73歳で亡くなりましたが、没後3年で日本地図は完成しました。生き方は違えど、目標を持つ生き方(生きがい)を持ち続けることの大事さを学ぶ一日でした。

(横須賀 記)



## 市民生活部長

あいさつ

市民生活部長

大和田 幸治

4 月の定期人事異動により、市民生活部長に就任いたしました。また、組織改編に伴い、本年 4 月にスポーツ振興課が市民生活部所管となり、スポーツ行政分野を担当することになりました。どうぞよろしくお願いいたします。

スポーツ推進委員の皆さまには、日ごろより本市のスポーツ行政や地域のスポーツ行事等におきまして、多大なるご尽力を頂き、厚く御礼申し上げます。

さて、今年は、冬季ソチオリンピックやサッカーワールドカップなど、国際大会が開催され、日本中に熱狂と感動を与えてくれました。

これらのスポーツイベントでは、スポーツをする楽しみだけでなく、観る楽しみも得られ、様々な方がそれぞれの方法でスポーツと触れ合う機会が増えていくことと思います。

このような中、平成 31 年には、スポーツの祭典である国民体育大会が茨城県で開催することに内定しました。本県での国体開催は、昭和 49 年の第 29 回茨城国体（水と緑のまごころ国体）以来、実に 45 年ぶりとなります。

本市におきまして、現在バレーボール、サッカー、水泳競技と数多くの競技大会が開催予定となっております。これらの競技は、次年度に控えております東京オリンピックに向けて、大きな盛り上がりを見せることでしょう。

こうしたスポーツを取り巻く環境の中で、今後ますます加熱していくであろうスポーツへの興味・関心を、スポーツ推進委員一人ひとりのお力で、大いに盛り上げていただければ幸いです。

最後となりましたが、スポーツ推進委員のますますのご発展と、スポーツ推進委員の皆さまのご活躍とご健勝を祈念申し上げます。



## スポーツ振興課長

あいさつ

スポーツ振興課長

大和 敏幸

4 月の定期人事異動により、スポーツ振興課長として就任いたしました。どうぞよろしくお願い申し上げます。

スポーツ推進委員の皆さまには、市民スポーツの発展のためにご尽力を頂き、心より敬意と感謝を申し上げます。

さて、本市といえば「勝田全国マラソン大会」と「三浜駅伝競走大会」を開催しております。これらの大会は、長い歴史と伝統がありますが、それもひとえに市民の皆様の暖かいご支援とご理解のたまものと感謝申し上げます。

さらに勝田全国マラソン大会については、今年 1 月に開催された 62 回大会では 2 万人を超える参加者を数え、全国有数の大会へと成長いたしました。

このような大会において、なによりも重要なのはボランティア

アやスタッフではないかと考えております。オリンピックやワールドカップなどの大会においても、多数の関係者に支えられて運営されていることは明白です。

本市においては、スポーツ推進委員の皆様に、常に第一線で大会スタッフとして活躍いただいております。今後も大会運営はもとより、地域でのスポーツ指導等、様々な場面でご尽力いただくことと思いますが、なにとぞご協力をいただきたく存じます。

最後になりましたが、スポーツ推進委員の皆様のご健勝と、スポーツ推進委員のますますの発展を祈念いたしまして、就任の挨拶とさせていただきます。

## 事務局の異動について

市民との協働のまちづくりをより一層推進する観点から、スポーツ振興課が教育委員会事務局から市長部局市民生活部へ移管されました。なお、事務所は来年 2 月ころ本庁へ移動の予定です。



## 平成 26 年 度 事 業 計 画

| スポーツ推進委員会                   | 那珂湊学区(湊・平・阿)  | 一中地区                    | 二中学区                                | 三中学区 | 佐野中地区                                   | 大島中学区                           | 田彦中学区                         |
|-----------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|------|---|---------------------------------|-------------------------------|
| 総会                          |   | ソフトボール大会                |                                     | 4 月  | ソフトボール大会                                |                                 |                               |
| 県総会<br>水戸地区総会               |   | 体育部会合同研修会               |                                     | 5 月  |   | ヘルスバレーボール大会                     |                               |
| ノルディック講習会<br>全体研修<br>関東研究大会 | 湊) ヘルスバレーボール<br>交流大会<br>阿) 町民グラウンド<br>ゴルフ大会                 | 三世代交流<br>レクリエーション大会     | バレーボール大会<br>高齢者レクリエーション<br>ソフトボール大会 | 6 月  | 高齢者<br>レクリエーション大会                       | ゆうゆうエージズスポーツ<br>レクリエーション大会      |                               |
| 市民<br>ヘルスバレーボール大会           | 阿) 町民ゴルフ大会  | ファミリー<br>バドミントン大会       |                                     | 7 月  | 親子水泳教室                                  | 体育部会交流会                         | 高齢者レクリエーション                   |
|                             | 湊) 夏祭り(盆踊り)<br>平) プロスポーツ観戦                                  |                         |                                     | 8 月  |   | お父さん<br>ソフトボール大会                | ヘルスバレーボール大会                   |
| 水戸地区実技研修会                   | グラウンドゴルフ大会  |                         | ヘルスバレーボール大会                         | 9 月  |   | 体育部会研修会                         | グラウンドゴルフ大会                    |
| 市民秋季大運動会                    | 湊) 大運動会<br>平) 平中学区市民運動会<br>阿) 町民ヘルス<br>バレーボール大会<br>阿) 町民運動会 | 市民秋季大運動会<br>ヘルスバレーボール大会 | 秋季大運動会                              | 10 月 | 大運動会                                    | 市民秋季大運動会                        | 秋季大運動会                        |
| 全国研究協議会<br>水戸地区<br>女性研修交流会  | 湊) コミュニティ祭り<br>平) 平中学区<br>ゴルフ大会<br>阿) コミュニティ祭り              | コミュニティまつり<br>コミュニティまつり  | コミュニティまつり<br>(卓球・ピンポン・<br>ラージボール大会) | 11 月 | ふるさとまつり                                 | 文化祭<br>大島ふれあいフェスタ<br>グラウンドゴルフ大会 | コミュニティ祭り<br>ファミリー<br>バドミントン大会 |
| 三浜駅伝競走大会                    |   |                         |                                     | 12 月 |   |                                 |                               |
| 勝田全国マラソン大会                  |   |                         |                                     | 1 月  |   |                                 |                               |
| 体協<br>ヘルスバレーボール大会           | 平) ウォークラリー<br>大会参加  | インディアアカ大会               |                                     | 2 月  | 新春レクリエーション大会<br>(なわとび・ドッジボール<br>インディアカ) | 体育部会交流会                         | 実技研修会                         |
|                             | 阿) 町民ゴルフ大会  | ゴルフ大会                   |                                     | 3 月  |   |                                 |                               |



## 茨城県女性スポーツ 推進委員研修会

平成26年3月8日(土)常陸太田市の山吹運動公園市民体育館において、県女性スポーツ推進委員を対象に研修会が行われました。目的は各地区との情報交換を行うことにより、資質の向上と連帯強化を図ることです。ひたちなか市の参加者は7名で、全体では134名でした。

今回の実技研修はバランスボールで、講師のYosie先生の指導で行われました。バランスボールは、もともとリハビリ用の道具ですが、バランス感覚を身に付けたり、各種エクササイズを行うための道具として、フィットネスクラブやジム等で使用されています。また最近では、ダイエットに効果的で、ご家庭で気軽にできるエクササイズとして、使用される方も多くなってきました。ボールのサイズの選び方としては、腰掛けた時に、膝が90度くらい曲がるサイズが良いとされます。実際、身長158cmでは65cmのボール

でした。

シャープなウエストラインを目指して、「骨盤スイング」、「コアシェイプサークル」、「背中のびのびストレッチ」の実技を教わりました。バランスを上手にとらないと体のはじき飛ばされ床に落とされます。一つのボールで、リラックス、ストレッチ、適度な運動量で、程よい汗をかき、楽しい一時間の研修でした。

(黒澤(正) 記)



▲準備から行います

▼背中のびのびストレッチ



## 茨城県スポーツ推進 委員協議会 功労者表彰を受賞して

平成26年5月15日(木)土浦市新治地区公民館において平成26年度茨城県スポーツ推進委員協議会総会が開催され、その席上にて県内から、53名のスポーツ推進委員の方と共に、功労者表彰を受賞させて頂きました。ひたちなか市スポーツ推進委員の皆様、スポーツ振興課の皆様の深いサポート及び協力があったからこそ、長年続けて活動できたことと心から感謝をし、御礼を申し上げます。

思い起こせば、スポーツ推進委員に任命された当初、活動内容すら知らずに軽い気持ちでおりましたが、徐々に不安な部分や大変さも先輩委員や市スポーツ振興課の



茨城県スポーツ推進  
方々のご指導のもと解消されていき、今でこそ慣れ親しんでいます。

また自身の怪我や病気などで、活動できずにいた時、皆様には多大なご迷惑をおかけしながらも心配していただき、今ではとても感謝しております。また、三中地区でもヘルスバレーボールなどのスポーツが盛んで、市内の大会などで大変優秀な成績を収めております。



これからもお一層スポーツの推進、普及をメインに、健康づくりを地域の皆様と共に取り組んで参りたいと思います。

(黒澤(雄) 記)



## ノルディックウォーキング アクティビティ リーダー講習会

平成26年6月7日(土)ひたちなか市漁村センターにおいて、ノルディックウォーキングアクティビティリーダー講習会が行われました。

講師に、北海道を拠点に活動している、JNFA日本ノルディックウォーキング学校INWAナショナルコーチの藤田隆明先生他4名をお招きして、本講習会を受講しました。

昨年、スポーツ推進委員会自



主事業でノルディックウォーキング講座を受講して、ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩くフィンランド生まれのスポーツであり、通常のウォーキングよりエネルギー消費量が多いことを知りました。

アクティビティリーダーは、ノルディックウォーキングの際、インストラクターをサポートする資格です。

座学では、ライセンスにおけるガイドラインを学び、実技実習では、正しくウォーキングすることから始め、ポールの正しい使い方を学びました。

筆記試験も行われ、すべての

課程を終えて、受講したスポーツ進全员が認定証を頂きました。

一日だけの短い時間でしたが内容の充実した講習会でした。

(薄井 記)

## 市民ヘルス バレーボール大会

平成26年7月6日(日)に、ひたちなか市体育協会主催、市民ヘルスバレーボール大会実行委員会主管の第二回市民ヘルスバレーボール大会が、松戸体育館に於いて開催されました。

スポーツ推進委員(以下スポーツ進)は前年度に引き続き競技進進と審判の要請を受け大会に参加する形となりました。審判団では、試合前のミーティングの中で、参加チームの競技レベルも相当上がったと来ているのと、細部にわたるルール確認と各審判間でジャッジに差が出ないようレベル合わせを念入りに行い、試合には自信を持って、毅然とした態度で臨むことを確認し合いました。

大会には28チームが参加し、午前の部はチームを7ブロックに分け、予選リーグを行い、午後からは、順位決定戦を実施し、優勝チームが決定しました。

大会を振り返り感じたことは、1年前に比べて、各チーム

の競技レベルが、格段に進歩し高度化していることでした。これは想像以上で、これらの審判には、今以上のより高度なスキルが要求されることは必ずであり、我々スポーツ進も、日々努力と研鑽を積み重ねなければいけないと強く感じました。

また、一方では初心者レベルのチームも何チームか見受けられました。

初心者同士のチームの試合は、審判から見ても何とも微笑ましく、正に誰でも気軽に参加出来、楽しめるスポーツの真髄だと感じました。

緊張感のある高度な試合や、思わず吹き出したくなる楽しい試合もあり、ヘルスバレーボールが持つ、この二つの魅力を損なうことなく、上手く融合させることが出来た素晴らしい大会となりました。

(海老沢 記)





# 関東スポーツ推進委員研究 群馬大会

『楽しく 歩いて 健康づくり in 群馬！  
ウォーク・ハイク・トレッキングの理論と実践』

平成26年6月13日(金)～14日(土)

群馬県総合スポーツセンター (ALSOK ぐんまアリーナ)

第1日目



ひたちなか市スポーツ推進委員28名参加

▼ 歓迎アトラクション  
八木節



▲ ウクレレ演奏とフラダンス



## 和地副委員長 関東スポーツ推進委員協議会功労者表彰 受賞

このたび関東スポ進での席上で県内から私を含めて7名が栄誉ある功労者表彰を受賞しました。私事です誠身に余る光栄であり感謝の気持ちでいっぱいです。今回の賞を戴きましたことは、ひとえに本市スポ進をはじめ関係各位、諸先輩の皆さま方の御支援、御協力の賜物と深く感謝申し上げます。

私は平成3年勝田市体育指導員の委嘱を受け、以来23年間公的な立場に立ち、社会体育を担う1委員として、1人でも多くの人にスポーツを通じて地域の人と人との繋がり、そして老若男女の健康維持・健康づくりに微力ではありますが取り組んでまいりました。

さて昨今は急激な少子高齢化が叫ばれている中、本市においても市民誰もが元気に暮らせるまちづくりを目指して「スポーツ・レクリエーションに親しむ環境づくり」等の施策を数年前から継続して展開中であります。市民の皆様の健康維持・健康づくりと地域スポーツ推進の担い手としてスポ進の役割が益々重要になってくると感じています。私もこの受賞に驕ることなくスポ進として今まで培った知識と経験を活かし地域に根ざしたスポーツの普及と健康づくり促進に向け微力ではありますが、更なる努力をして参りますので、今後尚一層の御指導御協力を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

(和地 記)



## 基調講演／三村仁司先生「世界の選手に愛されるシューズ作り」

講演の内容は、「1足のシューズに人生を込め、かける思い。世界で活躍できるシューズ作り。オリンピックシューズ・金メダルシューズの作成の秘密。そして靴作りへの情熱。」世界のミムラが語るシューズの大切さでした。

第2日目

「谷川岳～ノ倉沢周辺  
ノルディックウォーク」



いい汗がいた!







## 『前渡ヘルスバレーボール 倶楽部』の立ち上げ

三中学区では、スポーツ進にて「ヘルスバレーボール」の普及活動が開始されて早々に学区内の大会を開催するなど、住民の意識が高まり、平成24年度には、「前渡ヘルスバレーボール倶楽部」を立ち上げ、近隣の学区(佐野)を交えての合同の練習会を毎週日曜日午後7時～9時迄の2時間実施しております。

倶楽部成績の成果は市内の大会(ひたちなか市大会2012及び2013)において、三中学区



選出のチームが2連覇と輝かしい成績を収めました。

また、ヘルスバレーボール発祥の地・流山市の大会へも参加要請(招待)を受けて優秀な成績を収めています。なお本倶楽部では現在も新規会員を学区内に広く募集しています。

(熊川 記)

## 三世代交流 レクリエーション大会

平成26年6月15日(日)、一中地区ふれあいを広める会、体育部主催の三世代交流レクリエーション大会が石川運動公園ひろばにおいて開催されました。

「だれでも・親しめるスポーツ・レクリエーションの実践を通じて心身の健全な発達と親睦並びに、三世代の交流を深め地域連帯の高揚を図る」の目的としてグラウンドゴルフ・輪投げ・ペタンクの三種目で競技が行われました。

40チーム・270名の参加で天候に恵まれ、和気あいあいながらも、熱のこもった競技をしていました。年に一度の行事で

はありますが、参加者皆さん楽しみにしている様子を伺うことができました。

(小松崎 記)



## 合同研修会

### 「いっいの村」酒沼

平成26年5月17日(土)に一中地区体育部会と二中学区体育部会との合同での理事研修会が、鉾田市いっいの村酒沼で開催されました。

当日は、一中体育部会から28名、二中体育部会から17名の部会員が参加しました。研修スケジュールは、グラウンドゴルフ実技研修、両体育部会の活動紹

介、懇親会となっていました。

両部会ともグラウンドゴルフを実践しているようで、競技はスムーズに進んで行き、ホールインワンの度に湧き起こる歓声等、何時の間にか、お互いの距離も近付き、和気あいあいの内に競技は終了しました。午後からは、両体育部会の活動状況報告と抱える問題点等の発表がありました。共通して抱えていた問題点が少子高齢化により主催行事等に支障がはじめていることでした。懇親会では、情報交換等で話が盛り上がり、時間の立つのも忘れ別れが惜しい程の、大変素晴らしい合同研修会となりました。

(海老沢 記)





## 流山市 ヘルスバレーボール 大会への遠征

4 年前、ヘルスバレーボールに初めて触れて、老若男女を問わず楽しめるこのスポーツを地域の人たちでできないかと思いました。

2 年前、既にヘルスバレーボールをやっていた総合型地域スポーツクラブ「みなと wai wai クラブ」に会員として参加しながら、同時に地元足崎地区の男女に声をかけて、チームを結成しました。

現在も「みなと wai wai クラブ」での活動をしつつ、前渡地区で「team 足崎力ボちゃんズ」のチーム名で活動しております。

今年 3 月、この競技発祥の千葉県流山市で開催された女子大会に「team 力ボちゃん・レディーズ」として地域女子チームを結成して参加しました。

個人的に、この大会には、「team 足崎力ボちゃんズ」として参加したい、と希望を持って

いたので、女子メンバーから女子大会に出場しよう！と提案があったときには嬉しかったです。

この大会は、女子チーム日本一決定戦と言っても過言ではない大会で、そこに結成 2 年弱の地域チームが挑戦するのは、それなりの冒険だとは思いました。結果は・・・思いつきり高い壁に跳ね返されましたが、最後まで諦めずにボールを追いかけるメンバーの姿に感動しました。流山体育館のコートに並んだ「team 足崎力ボちゃんズ」と背中に書かれた真っ青なユニホームを見て、このチームで流



山に来て良かったです。

これから、ヘルスバレーボールを通して出会った仲間を大切にしながら、地域の方々と思いを共有して、携わっていければと思っています。

(team 足崎力ボちゃんズ

鈴木さん 寄稿)



## 編集後記

色々なところから、様々な情報を得ることのできる時代において、スゴ進だよりがどのような情報を発信していけばよいのか、読者の方々からの意見を取り入れ、今後市民の皆さまの健康づくりの一助となる記事を発信していきたいと思っています。

(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 山崎 〇 副部長 山崎