

# スポ進だより

2015.3.25 No.40

■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/>

## スポ進だよりをリニューアル! ~ 目で「読める化」を目指して ~

スポーツ推進委員って、なあに…?どんな活動してるの?わたしでもできる、何か気軽な運動やスポーツはないのかな?そうだ、スポ進だよりに書いてあった!見てみよう!



## 第63回勝田全国マラソン大会 2015.1.25

第63回勝田全国マラソン大会は、全国から過去最多となる2万人超のランナーが会場に集まり開催されました。大会サポートのボランティアも2千人規模で大会運営を支え、「君よ、勝田の風になれ!」のとおり、ランナー、ボランティアが春風となり、春の訪れを告げる1日でした。

**スポーツ推進委員は、サッカー協会と協力し、荷物預かり係を担当!** (当日利用者: 10,085人)



エントリー数		当日の出走者状況			
マラソンの部	15,891	男子マラソン	11,490	男子10km	4,844
10kmの部	8,304	女子マラソン	1,718	女子10km	2,228
合計	24,195				20,280

# 水戸地区スポ進実技研修会

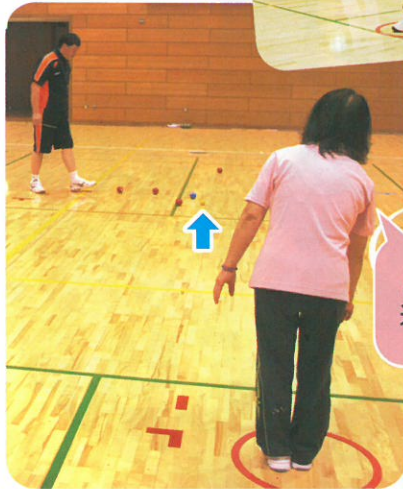
平成26年9月3日(水)  
於：常陸大宮市西部  
総合公園体育館

## ペタンク

ペタンクでは、2チームがそれぞれ赤いサークルの中に立ち、黄色の標的球をめがけて赤と青のボールを投げあいます。

標的球にもっとも近いボールを投げたチームに得点が入ります。

狙いを定めて…  
それ！



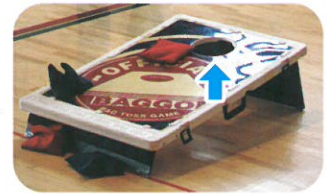
どっちが  
近いかしら…

## バッコー

バッコーでは、ボードを挟んだ両側にそれぞれのチームが立ち、ラウンド毎に交互に投げ合います。

どちらかのチームが21点先取するまで続けます。

これがバッコーの  
ボードです。穴の中  
にバッグ（赤・青）  
が入れば3点、ボー  
ドに乗れば1点とな  
ります。



得点とるために絶対狙うわよ～



そう上手くは  
いかないぞ…

# 第55回全国スポーツ推進委員研究協議会 岩手大会

平成26年9月25(木)～26日(金) 於：岩手県盛岡市アイスアリーナ



盛岡市の会場にて

## 大会テーマ『スポーツで生み出す絆と和』

翌日行われた分科会では『地域住民が主体的に参加するクラブを目指して』をテーマに東北の方々の温かさを感じながら6人で参加してきました。

### 狩野 亮 選手

(ソチパラリンピックチェアスキー金メダリスト)

講演テーマ『今を生きる』我々も障害者に対しての支援・理解・役割などを積極的に関わっていかねければと痛感しました。



スポーツ推進委員会自主事業

# 「ノルディックウォーキング体験会」

平成26年11月29日(土) 那珂湊体育館及び体育館周辺道路にて、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体験会』が開催されました。

講師に、ノルディックウォーキング ベーシックインストラクターの菊田利秀氏をお招きして、ノルディックウォーキングの実技指導を受講しました。



**ノルディックウォーキングとは**  
 2本のポール(スティック)を使って歩行運動を補助し、運動効果をより増強するフィットネスエクササイズの種類です



ポールを持って街中を歩く  
 なんてちょっと恥ずかしい…?  
 大丈夫…みんなで歩けば  
 恥ずかしくない!



ウォーキングの後のクールダウンも大切



通常のウォーキングより  
 エネルギー消費量が約20%UPします!





# 市民大運動

## 二人仲よく



息を合わせてね!

## 幸福の玉入れ



なげて なげて いっぱい入れて

一  
中学区

## 輪が道を行く



あわてず 急いで 慎重に...

## ボール送り競争



ボールさん とびださないで お願いね!

二  
中学区

## 大縄跳び



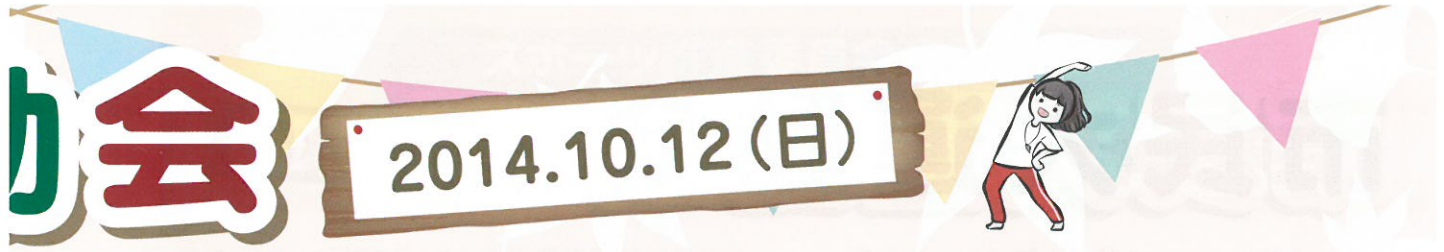
連続して何回跳べるかな?

## ゆっくり急げ



落ち着いて、落ち着いて!

三  
中学区



### 2人3脚



イキもぴったり、足もぴったり

佐野中地区

### 中学生部活対抗リレー



ユニフォームで走る!「さの助」も飛び入り参加

### つな引き



20秒勝負! がんばっぺ!

大島中学区

### 開会式



選手宣誓 優勝目指して がんばるぞー!

### 上手に運んでね



ちょっとマッテ ちょっとマッテ おにいさん

田彦中学区

### 百足に変身



ムカデさん 息を合わせて1、2、3

# 市民大運動会

2014.10.12(日)

## 大玉送り



おとしちゃダメよ～ダメダメ

## 竹取りゲーム



早くつかんで ひっばって

那珂湊中学区

## 障害物競走



とんとんとんで…ゴールイン!

## 菓子取りゲーム



上手に手を使わずに取れるかな?

平磯中学区

## 一心同体



デカパンはいて 息合わせ

## 心は一つ



ナイスキャッチは?いま何回目?

阿字ヶ浦中学区

# 第69回 三浜駅伝競走大会

2014.12.7(日)



タスキをつないで  
目指せ優勝!



## 大好評 つみれ汁コーナー



仲間とのタスキをつないでフィニッシュ!

総合優勝

茨城大学A

# 体協ヘルスバレーボール大会

平成27年2月15日(日)  
於：総合体育館



## 決勝トーナメント

決勝トーナメントは実力伯仲、お互い「負けてたまるか」という意地の張り合い!

### 大会結果

1位	Waiwai アタッカーズ
2位	フリーダム
3位	西中根 A
3位	ユニコーン

惜しくも三中学区の三連覇は阻止された。



## 予選リーグ

決勝トーナメント目指して各チームの熾烈な戦いが展開!



## フレンドリー

予選リーグ敗退のうっぴんを晴らす試合が多数! 進化を誓いチームが結束



## 審判

審判はスポ進にて担当。日ごろの審判講習会の成果が問われる緊迫の試合展開! 選手に有無を言わせぬナイスジャッジを連発!

### 編集後記

平成23年より、体育指導委員はスポーツ推進委員となり、地域スポーツ振興の推進役として活動しています。今号より、スポ進だよりを目で見える内容に変更しました。これからも、スポーツ推進委員は、地域スポーツにおいて、身近な相談窓口として貢献していきます。【坂本(洋)記】

### 広報部員紹介 (中学区)

- ◎坂本(洋) (田彦中)
- 川 又(一 中)
- 小松崎(一 中)
- 根本(隆)(一 中)
- 海老沢(二 中)
- 黒沢(正)(二 中)
- 浦 山(三 中)
- 熊 川(三 中)
- 小石川(佐野中)
- 山 崎(佐野中)
- 宇津野(大島中)
- 辻 井(大島中)
- 山 岡(田彦中)
- 徳 武(那珂湊中)
- 根本(吉)(那珂湊中)
- 大 内(那珂湊中)
- 寺 門(那珂湊中)
- 薄 井(平磯 中)
- 黒澤(美)(阿字ヶ浦中)
- ◎部 会 長
- 副部会長



編集会議風景