

スポ進だより

2015.9.10 No.41

■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/ひたちなか市市民生活部
スポーツ振興課
■電話/029(273)0111 内線 2112

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



背筋はピンと!



しっかり実践!

ノルディックウォーキング!

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!



意外にカロリー消費します



多くの人に広めるため、頑張ろう!

ノルディックウォーキングの主な特徴

- 全身の約 90%の筋肉を使える全身運動で、性別、年齢を問わずに誰でも安全に始められるスポーツです。

期 日 平成27年6月13日(土)
場 所 ひたちなか市 那珂湊体育館
講 師 順天堂大学院 谷津 祥一 先生

委員長あいさつ

この度の任期満了に伴い、委員長として再任することとなりました。今回新たに委嘱を受けた7名の委員を含め、総勢50名で2年間の委員会活動がスタートしたわけではありますが、今後も委員長という大任を果たすべく、決意を新たに邁進していきたいと思っております。

私たちスポーツ推進委員は、ひたちなか市内9学区から推薦を受けた50名から成り立っております。スポーツ推進委員は一人ひとりが地域の生涯スポーツ振興・発展を担っているという意識のもと日々活動しておりますが、そのためには何よりも各委員の一致団結が重要となります。全員の志をひとつにして、各員の資質の向上に努め、地域へのスポーツ振興を図っていきたくと考えております。

さて、スポーツ推進委員会では、現在ノルディックウォーキング(NW)の普及に力を入れております。NWとは、2本のポールを使って行うフィットネスエクササイズの一つです。ポールを使うことで、通常のウォーキングより20%ほど消費エネルギーが増え、特に上半身の運動量が増えることが特徴です。新しく運動を始めたいという方にも無理なくできますので、ぜひお試しください。

結びに、地域のスポーツ活動のために、スポーツ推進委員一丸となって取り組んで参りますので、地域の皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。就任にあたっての私のあいさつとさせていただきます。



スポーツ推進委員長 小池 英夫

就任にあたって

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。どうぞよろしくお願いいたします。

本市では、「ひたちなか市自立と協働のまちづくり基本条例」に沿って、「市民を主役」とした「自立したまちづくり」を進めており、スポーツ推進委員は、本市におけるスポーツ振興のためのリーダー的存在であります。

また、委員の皆様方には、毎年、各地区で行われる市民運動会や本市を代表するスポーツイベントの勝田全国マラソン大会、三浜駅伝競走大会等におきまして、毎回、多大なるご尽力を頂いているところであり、改めまして心よりお礼申し上げます。

さて、いよいよ、4年後には、第74回国民体育大会「いきいき茨城ゆめ国体」が開催されます。本市では、陸上競技、水泳競技、サッカー(女子)、バレーボールの4競技が行なわれる予定となっており、現在、茨城県と協議を重ねながら準備を進めているところです。

国体の開催に伴い、市民のスポーツに対する関心は、ますます高まっていくことと思いますが、この関心を一過性のものとせず、より多くの市民がスポーツに触れ合えるような「環境・雰囲気づくり」を着実に進めていくことが、大切であると考えております。

本大会の開催に向けて、スポーツ推進委員の皆様には、より一層のご理解とご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願いいたします。

結びに、スポーツ推進委員会のますますのご発展と、スポーツ推進委員の皆様のご活躍とご健勝を祈念申し上げます。就任のあいさつとさせていただきます。

市民生活部長 薄井 悟

関東スポーツ推進委員研究大会 千葉大会



期 日

平成27年6月5日(金)～6日(土)

場 所

千葉県総合スポーツセンター 体育館

内 容

★1日目★

基調講演 与田剛 (NHK 野球解説者)

演題「野球人生から学ぶ

～スポーツ指導者に求める姿～」

★2日目★

研究協議

地域スポーツの推進役、

コーディネーターとして求められるもの

講演内容を活かした
スポ進活動を行います！

茨城県スポーツ推進委員協議会総会

期 日 平成27年5月21日(木)

場 所 土浦市 新治地区公民館

今回ひたちなか市スポーツ推進委員で
表彰を受けられた方々。
ひたちなか市からは6名が表彰されました！

これからもニュースポーツの
普及に貢献します！



表彰式の様子



スポーツを通じて
地域の皆様の健康づくり！

スポ進 紹介

田彦中学区



久保田 憲治 山岡 静江 坂本 洋二 宮本 章子 大内 四郎

地域住民の皆様との絆を大切にし、身近に参加できるスポーツ・レクリエーションを企画し、スポ進一丸となって活動してまいります。

大島中学区



阿部 幸司 宇津野 智子 辻井 理香 武澤 政之 和田 孝

若くて元気な大島学区です。
地域の方々と、コミュニケーションをとり、楽しく活動していきます。

二中学区



工藤 哲 石田 健一 川又 宣夫
黒澤 正子 和地 孝康 海老澤 寛

地域住民との絆を深め、身近に参加できる生涯スポーツ・スポーツ振興を目指し、スポ進一丸となって頑張ります。

一中地区



杉寄 正寿 堀江 博志 根本 隆 小松崎 千秋
坂本 禮子 吉田 由美 笹嶋 政代

新しいメンバーも加わり、地域スポーツ指導員とともに、地域の方々と交流を図りながらスポーツを推進したいと思います。



佐野中地区



佐藤 雅樹 兒玉 光弘
小石川 ひろ子 山崎 広美

子供から先輩方たちまで気軽に参加でき、楽しみながらスポーツを通して親睦を図ってまいります。

三中学区



浦山 昭子 鈴木 静 熊川 秀文 榊 末 虎間 康

新しい仲間が加わりました。
地域の皆様と楽しく交流できるよう企画・運営していきます。

阿字ヶ浦中学区



黒澤 美和子 小池 元也 小池 英夫

誰でも気軽楽しめるスポーツをモットーに地域の皆様と共に活動して行きたいと思っております。

平磯中地区



薄井 京子 長谷川 勝巳 大塚 隆範

新メンバーを迎え、一人でも多く地域の皆さんに参加してもらえるよう、スポーツ・レクリエーションを企画して、私達スポーツ推進委員も笑顔で楽しく活動して行きます。

那珂湊中学区



横須賀 照 根本 吉則 黒澤 順一 御幡 正道 大内 豊晴
寺門 将大 永盛 玲子 横須賀 真知子 吉村 孝子 関根 博

いつでも、どこでも、いつまでもより多くの方が生涯を通してスポーツ活動を行える企画・運営を図ってまいります。
今年から、新たにノルディックウォーキングの普及活動を行います。



平成27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	総会	総会 ソフトボール大会	総会	4月 総会	総会 ソフトボール大会	総会	総会
県総会 水戸地区総会		ハルスバレーボール大会		5月		ハルスバレーボール大会	
関東研究大会 全体研修	阿) 町民グラウンド ゴルフ大会	三世代交流 レクリエーション大会	バレーボール大会 高齢者レクリエーション大会 ソフトボール大会	6月	高齢者 レクリエーション大会	ゆうゆうエージズスポーツ レクリエーション大会	シニアレクリエーション ハルスバレーボール大会
	阿) 町民ゴルフ大会	理事研修会		7月	親子水泳教室	体育部会交流会	
	平) プロスポーツ観戦			8月		お父さん ソフトボール大会	
水戸地区実技研修会	湊) 地域グラウンド ゴルフ大会 阿) 町民ウォーキング			9月		研修会	グラウンドゴルフ大会
秋季大運動会	秋季大運動会 平) 町民ハルス バレーボール大会	秋季大運動会	秋季大運動会 ゴルフ大会	10月	秋季大運動会	秋季大運動会	秋季大運動会
全国研究協議会 水戸地区女性研修交流会 自主事業	コミュニティ祭り 平) ゴルフ大会	コミュニティまつり	コミュニティまつり 体育部会理事研修	11月	文化祭	大島ふれあいフェスタ グラウンドゴルフ大会	コミュニティ祭り ファミリー バドミントン大会
三浜駅伝競走大会			卓球・ピンポン・ ラージボール大会	12月			
勝田全国マラソン大会				1月			
	湊) ノルディック ウォーキングの集い 平) 凧あげ大会 阿) ゴルフ大会	ファミリー バドミントン大会	ふれあいスポーツ大会	2月	研修視察		実技研修会
		ゴルフ大会		3月			

茨城県女性スポーツ推進委員研修会



期 日 平成27年3月7日(土)

場 所 水戸市青柳公園 市民体育館

講 師 岡田 典子 先生



ピラティス
全身を使ってコアの筋肉（体の深部の筋肉）を鍛え、体のゆがみを矯正する働きがあります。

あら!お昼寝? いいえ, 腹筋です。

研修会や講習会で学んだことを市民のみなさんに伝えていきます!

生涯スポーツ指導者講習会



さあ〜リズムにあわせて!

期 日 平成27年7月11日(土)

場 所 ひたちなか市総合運動公園 武道館

テーマ 体幹トレーニングの基礎と実践

講 師 茨城大学教育学部 上地 勝 准教授



ふくが
伏臥のポジション



ぎょうが
仰臥のポジション

ヘルスパレーボール大会

期日 平成27年7月5日(日)

場所 ひたちなか市 松戸体育館



平成27年4月、ひたちなか市にヘルスパレーボール連盟が誕生しました。
7月5日(日)市内松戸体育館に30チームが集い、第1回ヘルスパレーボール連盟大会を開催いたしました。

優勝	GOLD RUSH I
準優勝	金上ブレイカー A
3位	waiwai アタッカーズ
3位	GOLD RUSH III



第1回 ひたちなか市ヘルスパレーボール連盟大会
平成27年7月5日(日) ひたちなか市松戸体育館

編集後記

今号より新しいメンバー構成での作成となりましたが、これまでの編集方法の良い点を活かし、効率良く作成ができました。これからも、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います。【坂本(洋)記】

広報部会員
(中学区)

- | | | | |
|---------|-------|----------|--------------|
| ◎坂本(洋) | (田彦中) | 浦山(三中) | 関根(湊中) |
| ○根本(吉) | (湊中) | 虎間(三中) | 大内(湊中) |
| 杉寄(一中) | | 山崎(佐野中) | 寺門(湊中) |
| 根本(隆) | (一中) | 佐藤(佐野中) | 薄井(平磯中) |
| 吉田(一中) | | 宇津野(大島中) | 黒澤(美(阿字ヶ浦中)) |
| 黒沢(正) | (二中) | 辻井(大島中) | ◎部会長 |
| 海老沢(二中) | | 宮本(田彦中) | ○副部会長 |