

スポ進だより

2016.3.25 No.42

- 発行/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/>

第70回 三浜駅伝競走大会



第70回の記念大会。優勝目指してスタートしました!
(高校・一般男子の部)

タスキ
つないだよ!
あと、ヨロシク!
がんばって...



ノルディック ウォーキング 資格取得講座

場所：那珂湊支所
期日：平成 27 年
10 月 18 日(日)

実技研修に
備えて
準備体操！
1・2・3！

ポールを
持ち背筋を
伸ばしての
歩行練習

資格取得
のために
みんな真剣
です！



日本ノルディックウォーキング振興会
Japan Nordic Walking Organisation



クール
ダウン
です

講義，実技研修を経て，NW 指導士資格を取得しました。
今回資格取得したスポーツ推進委員は 20 名でした。



①脈を
測って

②スロー
ジョギング

水戸地区 女性研修交流会

場所：常陸大宮市
西部総合体育館
期日：平成 27 年
11 月 6 日(金)

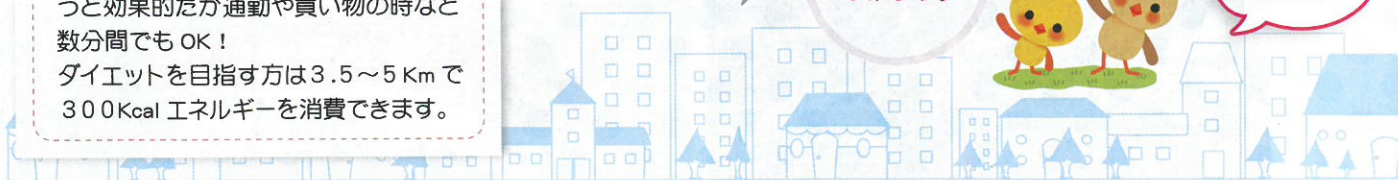


③最後に
ストレッチ

おつかれ
さま！

スロージョギングとは

歩くのと同等のペースで歩幅を小さく
180 歩位でゆっくりと走ることです。
1 分間のスロージョギングと 30 秒の
ウォーキングが 1 セット。40 セット行
うと効果的だが通勤や買い物の時など
数分間でも OK！
ダイエットを目指す方は 3.5～5 Km で
300Kcal エネルギーを消費できます。





先生、説明中!



【講師】谷津 祥一先生



さすが!
キマッテ
ます!



顔をあげて
背筋ピン!

歩き方の練習中!

こんな形の
専用ポールを
用います



これから
2kmの道のり、
ファイト!!

ウォーキングスタート!



楽しく
カロリー消費!
できたかな?

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

場所：石川運動ひろば
期日：平成27年
11月21日(土)

一般参加者 86名



**水戸地区
スポーツ推進協議会
実技研修会**

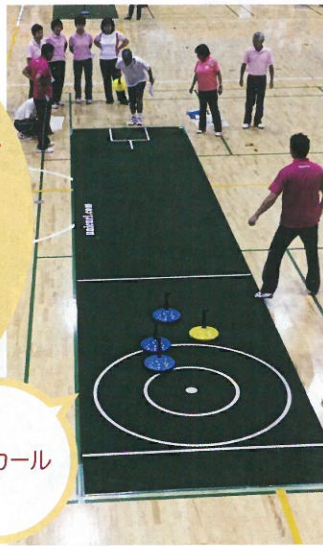
場所：常陸大宮市
西部総合体育館
期日：平成 27 年
9 月 2 日(水)



ユニカール

おもしろ過ぎてはまります。

Q. ユニカールって？
A. 室内で行う
カーリングの事です。



ディスクン

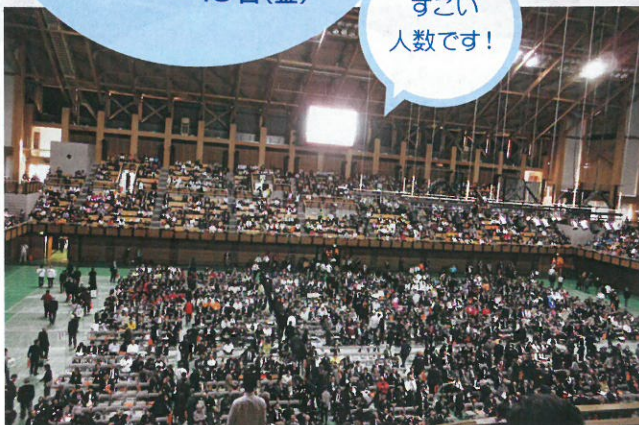


ポイント目掛けて、どれだけ近づけるか。

Q. ディスクンって？
A. ディスク(円盤)とコントロール
をあわせたスポーツです。

**第56回
全国スポーツ推進委員
研究協議会愛媛大会**

期日：平成 27 年
11 月 12 日(木)
～13 日(金)



すごい
人数です！

メイン会場の愛媛県武道館 (愛媛県松山市)

**未来に
つなげよう！
スポーツ
文化！**

講演

スポーツと地方創生
岡田 武史氏
(サッカー元日本代表監督)

分科会

スポーツを通じた
健康長寿社会の実現

ほか



那珂湊中学区

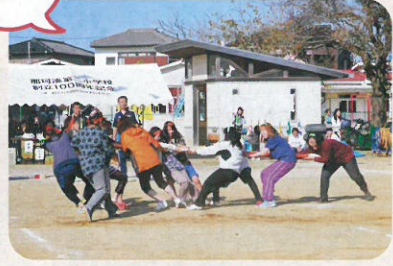
スタート・ダッシュ



僕が一番だ～



女の戦い。
絶対離すな～



50m競走

竹取りゲーム

たくさん
入りました!



紅白玉入れ

美味しそうなパンだな～!
お菓子もアルよ!!



パン食い競走

2015.10.12(月)

市民大運動会

う～ん残念
他の地区は雨天中止
でしたが…

阿字ヶ浦中学区

あせらず
はやく～



もうすぐ満腹

かごが
高いぞお



玉入れ

前見て、後ろ見て
ボール見て



ボール運び

地区

一 中学区

優しく返してね

さあ
来い!



ファミリーバドミントン大会

2016.2.14 (日)

二 中学区

優勝めざして!!

ナイスパット!
…かな?



2015.10.30 (金)

ゴルフ大会

三 中学区

2016.2.21 (日)

アタック!



インディアカボールって
言うんだよ

インディアカ大会



レポート

佐野中地区

おいしそう!



とったぞお!



文化祭

2015.11.15(日)



“えんちゃん凧”って
いいます。
考案者が猿年生まれから
“猿ちゃん凧”と名付け
られました。



平磯中地区

2016.2.21(日)

凧あげ



大島中学区

2015.11.29(日)

気合い十分!
ガンバルゾー!



グラウンドゴルフ大会

田彦中学区

うまく
返せるかなあ?

ナイスショット!



ファミリーバドミントン大会

2015.11.29(日)



第64回勝田全国マラソン大会

平成 28 年 1 月 31 日(日)

フルマラソン男子 …… 10,650 人
 フルマラソン女子 …… 1,559 人
 10km男子 …………… 4,308 人
 10km女子 …………… 2,043 人
 計 18,560 人

優勝

[男子] 五十嵐 真悟 2:13' 15
(大会新)

[女子] 黒澤 夏楠 2:43' 40

選手の
荷物をいっぱい
預かりました!!



県女性スポーツ 推進委員研修会

場所：麻生運動場体育館
期日：平成 28 年
2 月 27 日(土)

スタイル
抜群な
先生です



キレのある
パンチ!
キック!

ボクササイズ

気持ちは
バレリーナ
でも素足は
寒い…



バレトン

編集後記

広報部会は、今後もスポーツをすることの楽しさを伝えることができる広報活動を目指していきたいと思えます。更新が滞っていたホームページを少しずつ見直していますので、ぜひアクセスして下さい。 坂本(洋)記

広報部員紹介 (中学区)

- | | | |
|--------------|----------|--------------|
| ◎坂本(洋)(田彦中) | 虎 間(三 中) | 関 根(那珂湊中) |
| ○根本(吉)(那珂湊中) | 浦 山(三 中) | 大 内(那珂湊中) |
| 杉 寄(一 中) | 佐 藤(佐 中) | 寺 門(那珂湊中) |
| 根本(隆)(一 中) | 山 崎(佐 中) | 薄 井(平磯中) |
| 吉 田(一 中) | 宇津野(大 中) | 黒澤(美)(阿字ヶ浦中) |
| 海老沢(二 中) | 辻 井(大 中) | ◎部 会 長 |
| 黒沢(正)(二 中) | 宮 本(田彦中) | ○副部会長 |