

スポ進だより

2020.3.25 No.50

- 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 2112

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

秋季大運動会 (佐野中地区, 田彦中学区)

期日 令和元年10月20日(日)

綱引き



引けえ～!!

佐野中地区

茨城国体と重なり、2地区のみの実施となりました。二中・三中学区は台風の影響で実施できませんでした。

いっせいの～で!

大縄跳び



高くても入るかなあ～?

田彦中学区



台風の目

まわれえ～



玉入れ

第60回
全国スポーツ
推進委員
研究協議会
三重大会

令和元年 11月
14日・15日
木 金

全国のスポーツ推進委員が集い、
瀬古利彦さんの「心で走る」を
テーマに講演がありました。

皇學館大學
雅楽部による
歓迎
アトラクション



瀬古利彦氏
による講演



ひたちなか市代表团



全国大会 会場
津市産業スポーツセンター
サオリーナ



吉田沙保里さん
オリンピックユニフォーム

**水戸地区
スポーツ推進委員
協議会
実技研修会**

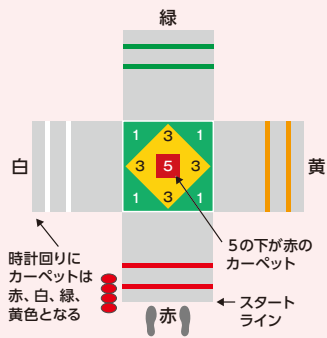
【場所】
笠間市民体育館

令和元年
9月10日
火

オーバルボール

【概要】
卵形の楕円形であるボールを各チームが4個ずつスタートラインから中央の得点リングに転がして乗せ、得点を競う競技である。
健常者から障害者まで年齢に関係なく、幅広く対応できるゲームである。

【オーバルボール講師】
茨城県レクリエーション協会
井郷 栄



真剣な顔で
ゲームを
しています。

ううっ!
痛い

レク式体力チェック

【概要】
ストロー・棒反射・棒バランス・ボトル巻上げ・着座体前屈・タオル絞りの6種目でチェック。
講師の先生の手作りの用具で出来る体力チェックです。「いつでも誰でも簡単に」楽しめるプログラムでした。

【レク式体力チェック講師】
新潟県レクリエーション協会
渡辺 耕司

意外と
絞れない!



きつい。
痛い。
助けて。
体が……

**水戸地区
スポーツ推進委員
協議会女性研修
交流会**

【場所】
笠間市民体育館

令和元年
11月6日
水

【講師】 笠間市女性スポーツ推進委員のメンバー



高〜くボールを投げて、
何回拍手できるかな?
10回は難しかったです。



骨盤底筋を鍛えています。
膝がガクガク。



一中地区

第2回ノルディックウォーキング (石川運動ひろば～親水性中央公園)

令和元年
9月22日
(日)



ウォーキングの練習で～す!!

公園の中は気持ちいい～!!

令和2年
2月16日
(日)

二中学区

ふれあいスポーツ大会 (インディアカとヘルスバレー)



開会式



卓球ラージボール大会

令和元年
12月8日
(日)



新春レクリエーション大人の部 ユニカール大会

【参加チーム：20チーム】

令和2年
2月9日
(日)



三中学区

ふるさとまつり

令和元年
11月17日
(日)



餅つき大会



スポーツ吹き矢

大島中学区

大島ふれあいフェスタ

令和元年
11月17日
(日)

おいしい
焼きそばだよ～



もちつき
ペタン、
ペタン



もちを求めて
大行列

平磯中学区

日帰りスキー&温泉ツアー

令和2年
2月1日
(土)



雪不足を心配
しましたが、
この日OKでした。

阿字ヶ浦中学区

ノルディックウォーキング

(国営ひたち海浜公園)

令和元年
8月25日
(日)



天気も良く、広い公園で
楽しく歩けました!!



良い運動が
できた!!

おいしい
さつまいも
チップス



那珂湊中学区

コミセンまつり

令和元年
11月9日(土)
10日(日)



大盛況!

芸術に
ふれました



第74回三浜駅伝競走大会

期日:令和元年12月1日(日)
場所:ひたちなか市・大洗町

かわいい選手宣誓



颯爽とスタート

総合優勝
茨城大学A

中学男子:峰山中学校
中学女子:金砂郷中学校

高校男子:専修大学松戸高校
高校女子:水戸第一高校

一般男子二部:茨城大学C
一般女子:茨城大学



総合優勝
茨城大学Aチーム
のゴール

女子も
頑張ります。



第5回ヘルスパレーボール大会

期日:令和元年12月15日(日)
場所:ひたちなか市松戸体育館



優勝

アジックスA

準優勝

BEBEDOR

3位

アジックスB



優勝のアジックスA

第68回勝田全国マラソン

期日：令和2年1月26日(日)
場所：ひたちなか市・東海村



出走者数

フルマラソン男子	10,121人
フルマラソン女子	1,535人
フルマラソン合計	11,656人
10km男子	3,758人
10km女子	1,535人
10km合計	5,293人
全種目合計	16,949人



ニュースポーツ紹介

松戸体育館でニュースポーツ用品のレンタルを受け付けています。



バッグォーとは…!!

離れて設置したプラスチックボードを目掛けて、ビーンバッグを投げる的入れゲームです。ルールが分かりやすく、スポーツというよりはゲーム的志向が強いです。シンプルであり、競技場所を選ばず、室内でも屋外でも楽しめます。子どもから高齢者の方、さらには車椅子の方にも楽しめるスポーツです。

少人数でも、誰でも楽しめるスポーツです。やってみませんか？



オーバルボールとは…!!

楕円球を1チーム1色4個のボールを1個ずつ順番に時計回りに、中央のリンクに転がして入れ、全てのボールを転がし終わったら、得点を計算し1回戦を終了。全ての競技者が競技を終えたら、総合得点を計算し、勝敗を決めるスポーツです。



※写真は2チーム用です。



編集後記

スポ進だより、皆さまのご協力で50号発刊を迎えました。いきいき茨城ゆめ国体から、来年度は東京オリンピック・パラリンピックと楽しみが続きます。約30%が高齢者の日本、気軽にスポーツに親しめる環境が大切だと思います。今後も生涯スポーツ情報の発信に努めますので、よろしくお願ひします。

【藏光 記[三中]

広報部員紹介

(中学区)

- | | | |
|---------------|-----------|---------------|
| ◎杉 寄 (一 中) | 藏 光 (三 中) | 関 根 (那珂湊中) |
| ○根本(吉) (那珂湊中) | 山 崎 (佐野中) | 大 内 (那珂湊中) |
| 根本(隆) (一 中) | 佐 藤 (佐野中) | 面 澤 (那珂湊中) |
| 倉 林 (一 中) | 宇津野 (大島中) | 薄 井 (平磯中) |
| 黒澤(正) (二 中) | 辻 井 (大島中) | 黒澤(美) (阿字ヶ浦中) |
| 川 又 (二 中) | 宮 本 (田彦中) | |
| 虎 間 (三 中) | 鬼 澤 (田彦中) | |

◎部会長 ○副部会長