

スポ協だより

Let's SPORT!

健康

癒し

リフレッシュ

ひたちなか

発行・編集／ひたちなか市スポーツ協会 広報紙編集委員会（ひたちなか市市民生活部 スポーツ振興課内）
〒312-8501 ひたちなか市東石川2丁目10番1号 ひたちなか市役所 第1分庁舎1階
TEL.029-219-7373（直通）／029-273-0111（内線22112）

<http://www.hitachinaka-taikyo.jp/>

ひたちなか市スポーツ協会

検索

ひたちなか市スポーツ協会

令和8年10月25日発行

vol.32

読売ジャイアンツVS 東北楽天ゴールデンイーグルス

令和8年8月1日（土）、ひたちなか市民球場において、プロ野球ファーム・リーグ公式戦2026「読売ジャイアンツ VS 東北楽天ゴールデンイーグルス」が開催されました。

2軍戦としては久々のナイター開催となり、スタンドには3,175名の観客が来場し、球場は大きな熱気に包まれました。

ジャイアンツのチーム練習後には、勝田・那珂湊マーリンズおよび平磯軟式

野球スポーツ少年団の子どもたちが、ジャイアンツ浅野選手・増田陸選手との写真撮影会を実施しました。子どもたちにとって、プロ選手と触れ合う貴重な機会となりました。

試合開始前には、「令和8年熊本地震」を受け、両チームの選手および観客の皆様による黙とうが行われました。

続くセレモニーでは、平磯軟式野球スポーツ少年団の協力のもと、ジャイアンツ石井監督および楽天イーグルス渡辺監督へ花束が贈呈されました。贈呈役は、柏蒼佑君および阿部斗亜君が務めました。

さらに、「選手と守ろう オン・ユア・マークス」による始球式が行われ、坪井樹君が力強い投球を披露しました。坪君は「緊張したけど、投げた後の拍手がすごくうれしかった。将来はジャイアンツで活躍したい」と笑顔で語ってくれました。捕手を務めた勝村真人君も、しっかりとボールを受け止めました。

また、平磯軟式



野球スポーツ少年団の子どもたちには、ジャイアンツのスタメン選手サイン入りボールが贈呈されました。

試合は、ジャイアンツ則本投手、楽天イーグルスはウレーニャ投手の先発で開始しました。

1回裏にジャイアンツが3点を先制しましたが、2回表に楽天が同点に追いつきました。その後、ジャイアンツは中盤以降も得点を重ね、終盤に楽天の追撃を受けたものの、最終的に9対6でジャイアンツが勝利しました。



Pick up!

スポーツで躍動したひたちなかの若人たち!!

今年度も様々な競技のスポーツ大会が、全国各地で行われました。
スポーツマンシップにのっとり各選手が正々堂々と熱い試合をくりひろげ、素晴らしい結果を残しました。
その中で本市に住所を有する、または在学する若人選手をご紹介します。



那珂湊若汐会
今後の目標
目標だった全国大会に出場できて、とてもうれしかったです。今後の目標はたくさんの試合に出場して、また全国大会に出場できるように練習を頑張りたいです。

競技 剣道
写真左から 木村 咲愛(きむら さら)、磯崎 世風(いそさき せな)、雲類鷲 惺絆(うろわし せな)
出場大会及び成績 第60回記念全国道場少年剣道大会(小学生の部・団体戦) 2回戦出場



(一財)勝田若葉会
今後の目標
今後の目標は、年末に行われる全国スポーツ少年団剣道交流大会茨城県予選会で優勝して全国大会の出場権を獲得し、さらに全国大会で好成績が収められるよう頑張ります。

競技 剣道
写真左から 大滝 莉乃花(おおたき りのか)、綿引 紬(わたひき つむぎ)、豊田 結陽(とよだ ゆうひ)
出場大会及び成績 第52回茨城県道場少年剣道大会兼第60回記念全国道場少年剣道大会茨城県予選会 第3位
第60回記念全国道場少年剣道大会(小学生の部) 出場



なかむら あまね
中村 天音選手
今後の目標
国民スポーツ大会で自己ベストを更新し、納得のいくレースをすることです。最後のレースになるので、今まで応援してくださった方に感謝を伝えられるよう頑張ります。

競技 競泳(50m自由形)
学校名 水戸啓明高等学校(3年)
出身中学 田彦中学校
出場大会及び成績 2026年度いきいき茨城ゆめカップ兼関東地域春季水泳競技大会 高校生区分 6位



おおいえ あやか
大家 綾華選手
今後の目標
インターハイに出場し、優勝することです。その目標を実現するために、感謝を忘れず、いろいろな「力」をさらに伸ばしていきたいです。

競技 陸上競技(円盤投)
学校名 佐野中学校(3年)
出場大会及び成績 令和8年度茨城県中学校陸上競技大会 女子円盤投 2位
第54回関東中学校陸上競技大会 女子円盤投 出場



さかば ゆい
坂場 結衣選手
今後の目標
人との出会いを大切に、誰からも応援される選手になりたいです。支えてくれる人への感謝を力に変えて、高校でもさらに上を目指して努力を続けます。

競技 陸上競技(800m)
学校名 勝田第二中学校(3年)
出場大会及び成績 令和8年度茨城県中学校陸上競技大会 女子800m 3位
第54回関東中学校体育大会 女子800m 出場



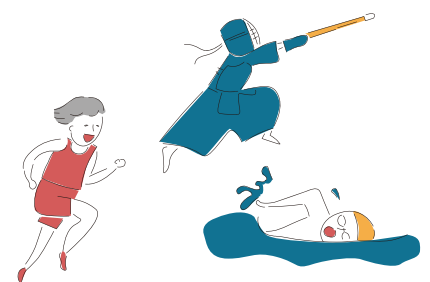
おおぬき りんか
大貫 莉果選手
今後の目標
関東大会を通して自分の課題を見つけることができました。支えてくれる家族や仲間、先生に感謝し、これからも誰かに勇気を与えられる走りをしたいです。

競技 陸上競技(100m・200m・4×100mR)
学校名 勝田第一中学校(3年)
出場大会及び成績 令和8年度茨城県中学校陸上競技大会 3年女子100m 3位
第54回関東中学校陸上競技大会 3年女子100m 出場



勝田第一中学校 陸上競技部
今後の目標
関東大会では、全力を出し切り、高いレベルの選手達と走ることができて、良い経験になりました。スピードと持久力を鍛え、さらに上のパフォーマンスができるよう努力します。

競技 陸上競技(4×100mR)
写真左から 鬼澤 月(おにざわ なる)、堀内 真心(ほりうち まこ)、大貫 莉果(おおぬき りんか)、小室 咲蕾(こむろ さら)
出場大会及び成績 令和8年度茨城県中学校陸上競技大会 4×100mR 3位
第54回関東中学校陸上競技大会 4×100mR 出場



専門部だより

ひたちなか市ダンススポーツ連盟創立45周年を迎えて ダンススポーツ連盟 会長 橋本 正彦

本連盟は、昭和56年9月19日に勝田市アマチュアダンス協会12団体会員260名にて設立以来45年目を迎えることができました。これもひたちなか市スポーツ振興課様のご指導と各サークルの協力により平成9年には会員941名(市町村で全国1位)になりました。現在は14団体会員162名です。2001年からジュニア育成に取り組んでいます。高校生以下のジュニア会員36名が全国大会の第21回オールジャパンダンススポーツカップ2026にて活躍しました。黒澤達也・鈴木ひとみ組が「ねんりんピック岐阜」にてラテンの部 準優勝、橋本正彦・幸子組が

「日本マスターズ2026石川」にてシニアVIラテン6位入賞しました。

ダンススポーツ大会を年2回開催しています。来年10月に「関東甲信越ブロック選手権in茨城」をひたちなか市総合運動公園総合体育館にて開催予定です。

ワークプラザ勝田にてチャリティーダンスパーティーを開催し毎回60名が参加しています。収益金を令和7年度は能登半島地震輪島市に、令和8年度は輪島市社会福祉協議会



に、熊本地震には茨城新聞社に、それぞれに義援金として持参しました。

ダンススポーツは、姿勢改善、脳の活性化、ストレス解消、筋力・柔軟性向上に効果的なスポーツです。音楽に合わせてステップを踏む「動く脳トレ」として認知症予防、健康寿命の延伸に最適です。また、適度な運動なので体に無理な負担もかかりません。

以前放送されたNHK「ガッテン!」で認知症予防第一位と紹介されました。



ニュースポーツを楽しむ

一中地区地域を広める会体育部会の事業として、三世代交流レクリエーション大会を実施しました。今回で第23回を迎え、約200名の参加者が、グラウンド・ゴルフ、輪投げ、モルックを楽しみました。

昨年から、取り入れたニュースポーツの「モルック」は小さいお子さんから高齢者まで楽しむことのできるスポーツです。

参加者からは「初めて出たけど、おもしろかった」「また参加したい」との声が聞かれました。

モルックについてちょっとだけ……モルックは、木製の投げる棒をモルックといい、倒すピンをスキttlといいいます。スキttlには頭に数字が書かれており(1番から12番)そのピンを倒すゲームです。投げ方や倒し方は色々なテクニックがあり50点ちょうどを目指します。一中体育部会では特別ルールを少

一中地区地域を広める会体育部会 会長 小松崎 千秋

し取り入れて、難しいルールにはとらわれず、参加者が楽しめるように配慮をしています。年齢関係なく楽しめるのが、ニュースポーツの魅力です。

今後も、一中体育部会では地域の交流をしながら、ニュースポーツを楽しんでいきたいと考えています。



スポ協だより

「凡事徹底」 東石川ソフトボールスポーツ少年団 団長 澤畑 一成

東石川ソフトボールスポーツ少年団の構成及び練習日を紹介します。ひたちなか市立東石川小学校を拠点に、近隣市内小学校(前渡小・長堀小・中根小・勝倉小・堀口小・佐野小)及び市外小学校(下稲吉小・神立小・横堀小・菅谷小)の子どもたち37人(内女子12人)が集まり活動をしています。練習日は、土日祝日及び木曜日夜(高学年チーム)に行っております。



第43回中畑清旗争奪戦ソフトボール大会 優勝

当少年団のモットーは、低学年チームについては「元気に楽しく」ソフトボールというスポーツに馴染んでもらい、ソフトボールの楽しさを味わってもらえるように指導しております。低学年チームは常時体験練習が可能ですので、気軽に参加してください。また、毎月ミニソフトボールの試合へ参加しています。ミニソフトボールは柔らかいボールを使ったソフトボールです。

高学年チームは「常勝」です。そのために選手個人は何をしなければならぬかを考えさせています。まずは挨拶、大きな声を出す、次への行動を早くする、仲間を大切にすること、練習は200%でプレーする、試合では



第43回関東小学生男女ソフトボール大会 優勝

仲間を信じて全力でプレーするなど、当たり前のことをきちんと当たり前に行うことが一番必要であり、大事であると考え指導しています。「凡事徹底」ですね。

最後に、大人も子どももみんなでソフトボールをやろうよ、楽しいよ。

掲載写真は高学年チームの優勝写真2枚です。第43回中畑清旗争奪ソフトボール大会優勝(令和8年4月25日、26日福島県矢吹町開催参加チーム数30)、第43回関東小学生男女ソフトボール大会優勝(令和8年8月29日、30日東京都大田区開催参加チーム16)。優勝した両大会は、初優勝でした。

「今日はサッカーだ!」と輝く笑顔と成長 津田サッカースポーツ少年団 父母会長 稲野辺 知華

「やったー!今日はサッカーだ!」——休日になると、そう声を弾ませて嬉しそうに練習に向かう息子の姿があります。そんな子どもたちのキラキラした笑顔に支えられ、津田サッカースポーツ少年団は平成6年に設立され、今年で32年目を迎えます。

当団は津田小学校グラウンドを拠点に、ひたちなか市・那珂市に在住の小学1～6年生の男女55名が、週2回(土・日)活動しています。当団の母体は保護者が中心となって父母会を組織し、子どもたちが伸び伸びとプレーできるよう、指導者の皆様とともに団の運営や活動のバックアップを行っています。

日々練習や試合に励む子どもたちの姿を見ていると、ボールを扱う技術の向上はもちろんのこと、何よりも精神面での大きな成長を肌で実感させられます。思うようなプレーができず悔し涙を流す姿、仲間の活躍を自分のことのように喜

び合う姿、どんな状況でも互いに声を掛け合い励まし合う姿。様々な経験を通して、思いやる心や諦めない心が育まれています。入団当初はボールと無邪気に戯れるだけで精一杯だった子が、今では下級生をリードし頼もしく成長していく姿は、私たち保護者にとっても大きな喜びであり、感動の連続です。

市内の大会や交流試合など、仲間とともに真剣勝負に挑む経験は、子どもたちの大きな糧となっています。また、少年団において多くの指導者や仲間に出会えたことは、かけがえのない財産です。勝った喜びも負けた悔しさも、コー

チや仲間と過ごす時間も、すべてが大切な成長のステップだと感じています。

これからもサッカーや少年団活動を通して、大好きな地域を愛する心や仲間を思いやる絆を育み、スポーツを心から楽しみながら成長していく子どもたちの姿が、この街に溢れてくれたらと願っております。見学や体験練習はいつでも大歓迎ですので、ぜひグラウンドに遊びに来てください。



夏合宿時の集合写真

ひたちなか市スポーツ少年団フェスティバル初開催

ひたちなか市スポーツ少年団フェスティバルが令和8年9月27日(日)にひたちなか市総合運動公園総合体育館・陸上競技場で開催されました。(ひたちなか市生活・文化・スポーツ公社主催の健康スポーツフェスティバルと同時開催。)

スポーツ少年団フェスティバルとは、幼児・小学生を対象に、各スポーツ少年

団が企画したアトラクションをスタンプラリー形式で自由体験できるイベントです。参加者には複数のアトラクションを体験してもらい、スポーツの楽しさやスポーツ少年団の魅力を知っていただくことで、団員数の増加につなげることを目的として、少年団本部が今回初めて実施しました。

当日はサッカー、レスリング、体操、剣

道、バドミントン、ダンススポーツ、卓球、バレーボール、柔道、合気道の計10種目のアトラクションが用意され、233名の子どもたちが、それぞれ自分が興味のある種目を体験しました。

参加者からは「たのしかった。」「このスポーツ習ってみたい。」「来年も開催して欲しい。」などの声も聞かれ、大変盛り上がりました。



サッカー



ダンススポーツ



バドミントン



卓球



剣道



合気道



レスリング



柔道



体操



バレーボール

ドクターアドバイス



岡田 恒夫

土浦協同病院
リハビリテーション科

運動と栄養

健康な生活を維持するためには「運動」・「食事」・「睡眠（休息）」の3つの要素が大切といわれています。運動の効果を上げるためには、適切かつ十分な栄養を摂取する必要があります。今回は、運動で気をつける栄養摂取について述べたいと思います。

1日分の適量について

食事の適量（どれだけ食べたらよいか）は、性別、年齢、身体活動量によって異なります。活動量が「普通以上」の成人男性の適量、 $2600 \pm 200\text{kcal}$ 、成人女性の適量は $2200 \pm 200\text{kcal}$ となっています。食事バランスガイドでは、毎日の食事を コマに例えており、主食／副菜／主菜／牛乳・乳製品／果物の5つに区分し、どれかが足りないとコマが倒れてしまいます。コマがうまく回転するには食事の他に運動と水分が必要とされており、非常にわかりやすくなっています（図1）。

図1



図2

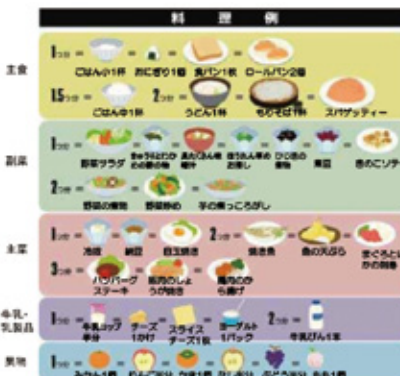


図3



各食事の区分ごとに「つ(SV)」という単位を用いています。図にあるように、一日に必要な単位が示されています。たとえば $2200 \pm 200\text{kcal}$ 必要なときは、主食を5～7つ摂取するなどです。

各区分の説明です。図2に、区分に含まれる食物と単位(つ)が載っています。

主食:主に炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺、パスタなど。

1つ(SV) = 主材料に由来する炭水化物約40g

副菜:主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である、野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻など。

1つ(SV) = 主材料の重量約70g

主菜:主にたんぱく質の供給源である、肉、魚、卵、大豆および大豆製品など。

1つ(SV) = 主材料に由来するたんぱく質約6g

牛乳/乳製品:主にカルシウムの供給源である、牛乳、ヨーグルト、チーズなど。

1つ(SV) = 主材料に由来するカルシウム約100mg

果物:にビタミンC、カリウムなどの供給源である、りんご、みかんなどの果実及びすいか、いちごなどの果実的な野菜。

1つ(SV) = 主材料の重量約100g

タンパク質の摂取について

運動では、タンパク質も十分に摂取する必要があります。タンパク質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少してしまいます。加齢とともに筋タンパク質の合成が遅くなるため、高齢の方はより注意してタンパク質を含む食品を取ることが大切です。

例としてスポーツを行っている65から74歳の男性は一日に103～138g、女性は79～105gのタンパク質を摂取することが推奨されています。タンパク質は主食のみでなく、主菜、牛乳/乳製品にも含まれていますので、図を参考にしてバランスの良い食事を心がけましょう（図3）。

注意:治療中の疾患がある場合は、食事制限がないかを主治医にご確認ください。高強度の運動をされている場合は、栄養摂取について専門的な調整が必要になりますので、ご注意ください。

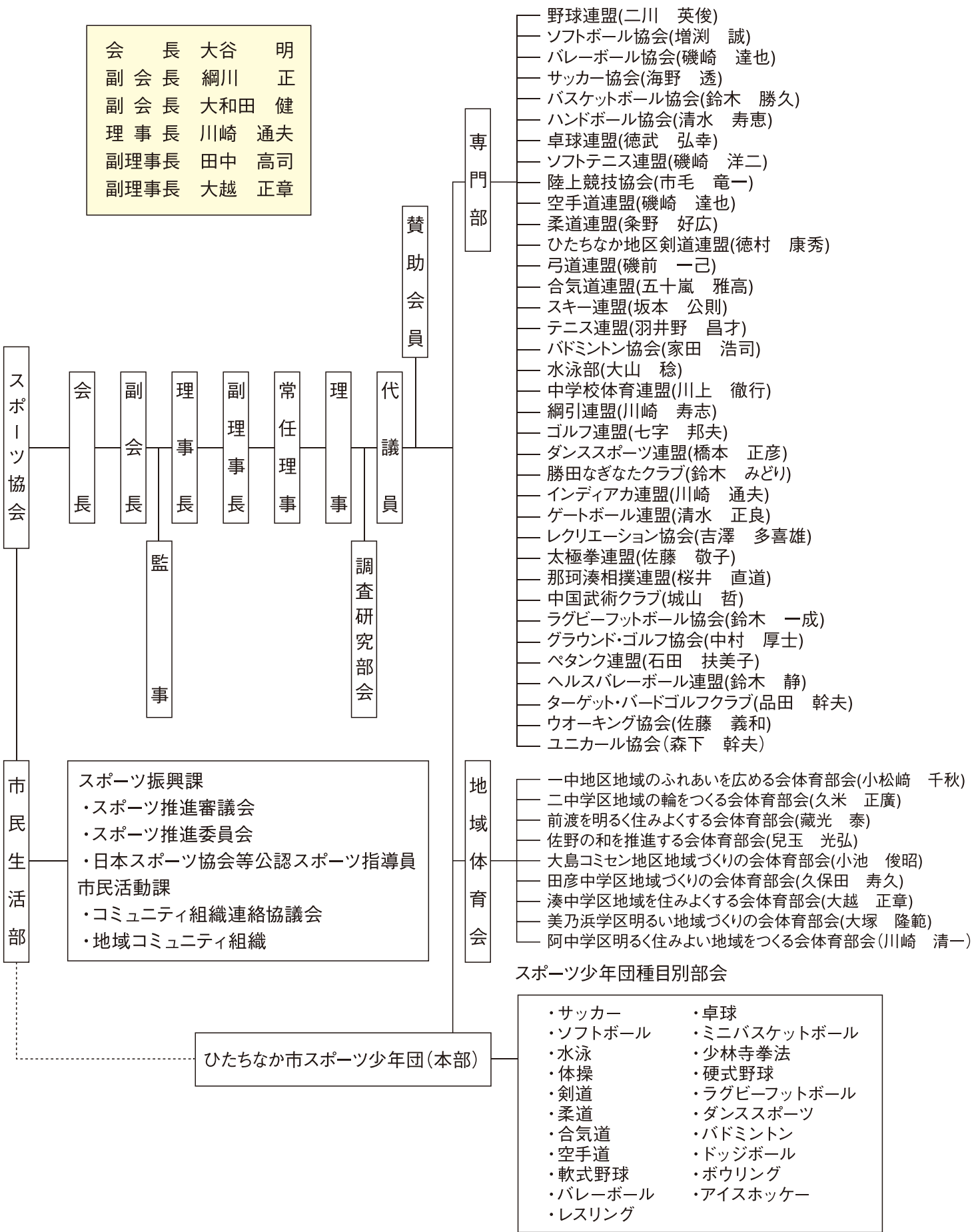
この原稿は「食事バランスガイド」について:農林水産省 食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業:厚生労働省を参考にして作成しました。

図1:「食事バランスガイド」から引用

図2:「食事バランスガイド」から引用

図3:食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業より引用

ひたちなか市スポーツ協会組織図(令和8年度)



令和8年度 スポーツ協会総会報告

令和8年度ひたちなか市スポーツ協会総会は、台風の影響により中止となったため、書面表決にて行いました。議事については、報告事項2件、認定事項1件、議案3件が過半数の承認をもって可決されました。

また、長年にわたりスポーツ協会や地域スポーツの振興に尽力された方3名へ感謝状および記念品を贈呈しました。

◇功労者表彰◇

◎感謝状贈呈者

- | | |
|------------------------|-------|
| ●ひたちなか地区剣道連盟 | 鈴木 洋行 |
| ●弓道連盟 | 海老根芳江 |
| ●ひたちなか市女子ソフトボールスポーツ少年団 | 打越 秋一 |

◇議案◇

報告第1号

令和7年度ひたちなか市スポーツ協会事業報告について
認定第1号

令和7年度ひたちなか市スポーツ協会歳入歳出決算報告について
監査報告

報告第2号

ひたちなか市スポーツ協会脱会団体について

議案第1号

令和8年度ひたちなか市スポーツ協会事業計画(案)について

議案第2号

令和8年度ひたちなか市スポーツ協会歳入歳出予算(案)について

議案第3号

ひたちなか市スポーツ協会熱中症予防対策事業助成金交付要綱一部改正(案)について

令和8年度 スポーツ少年団総会報告

令和8年度ひたちなか市スポーツ少年団総会が令和8年7月9日(木)にワークプラザ勝田で開催されました。総会では報告事項2件、認定事項1件、議案2件を慎重審議し、すべて承認されました。

総会終了後には来賓としてひたちなか市長及びひたちなか市教育長、スポーツ協会副会長のご臨席を賜り、本団の振興発展に貢献した方や全国大会等で優秀な成績を収められた方、個人12名の表彰式を執り行いました。

表彰者は次の方々です。

◇褒状◇

- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- スター²☆ジャンプダンススポーツ
- ひたちなか市ダンススポーツ

- 斉藤 愛心
- 足立 結菜
- 松田 凜星
- 湯本 莉央
- 松田 凜空
- 栗原 梨央
- 熊谷 奈々
- 藤本 歩
- 大内 七海
- 浜田 唯衣
- 堆 禾音
- 須貝 碧



編集後記

今年、気象庁は最高気温40℃以上の日の名称を「酷暑日」と決めました。近年、記録的な高温が続いているため、一段上の暑さ対策が必要な時代になったともいえます。この暑さで、かつての「暑さに耐える訓練」から「暑さから身を守り、効率よくパフォーマンスする」へと、練習の概念が変わったように感じます。例えば、近所のグラウンドで「練習前や休憩中に水分を積極的に摂取する」「涼をとるためのミストや日よけテントを設置する」「温湿度計のWBGT(暑さ指数)を確認しながら練習を進める」などを見かけます。このような状況下、「暑い暑い」といながらもスポーツを安全に行うための工夫を凝らしている少年団・地域スポーツ団体等の並々ならぬ努力や苦勞が、スポーツの指導法や練習の在り方を大きく躍進させるのかなと感じる暑い夏でした。(町田謙一記)

【広報委員】

- | | |
|-------|------|
| 田中高司 | 大越正章 |
| 町田謙一 | 増渕誠 |
| 磯崎洋二 | 益子勝徳 |
| 小松崎千秋 | 磯前友康 |
| 金沢美奈 | 順不同 |