

スポーツで未来を拓く

Sports Hitachiomiya

第2号

(令和3年4月発行)

【発行・編集】一般財団法人常陸大宮市体育協会広報委員会

〒319-2134 常陸大宮市工業団地25番地 TEL.0295-52-5223

ホームページ <https://hitachiomiya-sports.com/>



常陸大宮市体育協会



西部総合公園テニスコート3月よりリニューアルオープン

写真提供:スタジオピース

令和3年度一般財団法人常陸大宮市体育協会事業予定

Spring

4月 近郊中学校軟式野球大会(4/18～)



5月 近郊中学校バレーボール大会(5/3～)
近郊中学校ソフトテニス大会(5/29)

Summer



7月 テニス教室(7/22～)
なぎなた教室(7/30～)



8月 スポーツ指導者講習会(8/7)
市民スポーツ大会(8/22)



Autumn

9月 近郊中学校剣道大会(9/5)
剣道教室(9/8)

10月 近郊中学校サッカー大会(10/16～)



12月 スポーツ指導者講習会(12/10)
少年野球教室(12/11)
近郊中学校バスケットボール大会(12/17～)

Winter



1月 常陸大宮駅伝大会(1/16)



2月 常陸大宮スポーツフェスティバル

3月 ソフトテニス教室(3月初旬)



その他各種スポーツ団体主催大会も多数開催! 詳しくはホームページにて

西部総合公園 オムニコート新設!

西部総合公園テニスコートの改修工事が完了し、
3/23から利用再開となりました。
皆様のご利用お待ちしております。



このコーナーでは、東京2020大会のパラオ共和国のホストタウンになっている市の取組を紹介します!



▲世界複合遺産ロックアイランド

パラオ共和国との関わりと今後の展望

第二次世界大戦(太平洋戦争)中、パラオ共和国ペリリュー島等で米軍との戦闘により、日本軍の戦死者が1万人を超えました。その主力部隊は水戸歩兵第二連隊であったことから本県出身の戦死者は2,320名にのぼり、その中には常陸大宮市出身者75名が含まれていました。

戦後は、遺族中心に慰霊訪問が続けられ、本市も消防車両や救急車両、市体育協会から子供達に野球用具を寄贈する等の様々な

交流によって、2016年6月にはホストタウンに登録、2017年4月には事前キャンプ地としてパラオオリンピック委員会と宮城県蔵王町の三者で合意締結に至りました。締結後、事前キャンプをはじめ、パラオ共和国からの研修生の受け入れやオリンピック・パラリンピアン体験会等を実施しながら、両国の友好交流促進と東京2020大会の機運醸成を図る数多くの交流事業を展開しています。

パラオ共和国研修生受入事業

2017年と2019年の二度パラオ共和国から4名の研修生を受入れました。研修生は、市内に住みながら、市民の皆さんと交流するなどして、日本の文化を学びました。研修では、市内小・中・高校等を訪問し、2,400名を超える子供たちに常陸大宮市とパラオのつながりや自然、観光、歴史等を伝えました。また、地域行事への参加や本市の伝統文化を体験し、市の魅力等をSNSを活用してパラオ本国へ発信するなどの活動も行いました。

帰国後、研修生は、本市とパラオをつなぐ懸け橋(常陸大宮国際交流大使:研修後委嘱)として、ホストタウン交流事業のサポートをしています。



▲左からケネリー・ジェニー・アステン



▲左からシエナ・ケネリー(二度目の研修)



▲パラオについて説明する研修生



▲陶芸体験をする研修生



▲水泳(競泳)選手との交流(緒川小学校)



▲レスリング選手との交流(大宮西小学校)



▲陸上選手との交流(大宮中学校)

パラオ共和国選手団事前キャンプ

2018年と2019年には、パラオ共和国の陸上競技・水泳(競泳)・レスリング・柔道チームの4競技19人の選手やコーチが西部総合公園体育館等で技術向上のためのトレーニングを実施しました。また、選手の皆さんは、市内の小・中学校を訪れ子供たちと競技を通じた交流を行ったほか、市民の方と一緒に茶道やそば打ち等の体験をしました。選手やコーチからは、「素晴らしい施設と自然豊かな環境で充実した練習ができ、東京2020大会での活躍を期待してほしい」との言葉がありました。

東京2020大会では、みんなでパラオ共和国選手団を応援しましょう!

オリンピック・パラリンピアンとの交流 会場:西部総合公園体育館 メインアリーナほか

常陸大宮市は、将来を担う子供たちがオリンピック・パラリンピアンとふれあい、未来への夢や希望を抱く機会の提供とスポーツに対する関心や意識を高め、東京2020大会の機運醸成を図ることを目的に、オリンピック・パラリンピアンとの体

験会を市体育協会等の協力のもと実施しています。これからも、スポーツを通じた人と人とのつながりを大切に、オリンピックレガシーを創出する交流事業等を進めていきます。

2020
11.23

オリンピック・パラリンピック スポーツフェスティバル



▲パラリンピック金メダリスト 安岡チョークさんの車いすレーサー体験



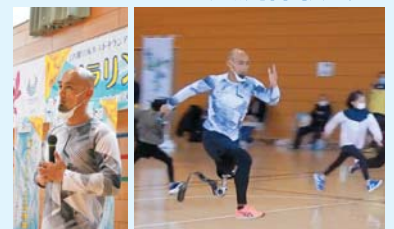
▲室伏由佳さんのオリンピック講話



▲オリンピック金メダリスト 高橋礼華さんのバドミントン教室

2021
3.13

オリンピック・パラリンピアン交流体験会



▲パラリンピアン山本篤さんの陸上教室&トークショー

常陸大宮市立大宮中学校

野球部



部長 飛田 錬吾

チームの抱負

チーム一丸となって、県大会出場を目指します。

男子バスケットボール部



部長 宇留野 真生

チームの抱負

中央地区1回戦を突破し、勝ち続けます。

女子バスケットボール部



部長 木村 智夏

チームの抱負

中央地区出場

バレーボール部



部長 江幡 美佑

チームの抱負

挨拶・返事・思いやりの三つを心掛け、一生懸命プレーし、中央地区に出場します。

男子テニス部



部長 會沢 拓真

チームの抱負

一球一球を大切にプレーし、中央地区出場

女子テニス部



部長 大金 璃心

チームの抱負

3年生最後の大会となる総体で悔いを残さないよう、日々の練習に一生懸命取り組みます。

男子卓球部



部長 黒羽 聖矢

チームの抱負

個人の力を伸ばし、中央地区出場

女子卓球部



部長 寺島 なみ

チームの抱負

中央地区優勝、県大会出場

ソフトボール部



部長 根本 恋羽

チームの抱負

チームの皆で協力し、県大会出場

サッカー部



部長 綿引 将吾

チームの抱負

県大会優勝

男子剣道部



部長 高木 兼心

チームの抱負

剣は心なり
中央地区出場

女子剣道部



部長 大賀 ひなの

チームの抱負

剣は心なり
中央地区優勝
県大会出場

吹奏楽部



部長 眞崎 優那

チームの抱負

奏心統一
コンクール県大会出場

美術部



部長 細田 由奈

チームの抱負

7月の美術部展へ向け、自分たちの思いを作品に込め、制作に励みます。

生活・技術部



部長 檜山 冬夢

チームの抱負

みんな仲良く、楽しく活動する。

常陸大宮市立明峰中学校

野球部



部長 小池 良朋

チームの抱負

僕たちの総体での目標は関東大会出場です。目標達成できるように頑張ります。

サッカー部



部長 足田 康成

チームの抱負

新人戦での悔しい思いを忘れずに総体では、地区大会を勝ち進みたいです。

男子卓球部



部長 薄井 勇輝

チームの抱負

今年は3年間の集大成である総体で、県大会出場を目標にして全力で頑張りたいです。

バレーボール部



部長 小室 優夏

チームの抱負

新人戦の悔しい思いを胸に、総体では全力を出し切って、県大会に出場したいです。

女子ソフトテニス部



部長 葛西 明日美

チームの抱負

私たちは全員が元気に活動しています。総体では、最後まで精一杯戦い抜きます。

吹奏楽部



部長 吉川 桃華

チームの抱負

演奏会やコンクールで良い演奏ができるよう、一音一音を大切にしていきたいです。

常陸大宮市内中学校部活動紹介

常陸大宮市立第二中学校

野球部



部長 橋向 悠人

チームの抱負

県大会を目標にし、「エラーを続けないこと」を意識して練習しています。

バレーボール部



部長 本田 歩

チームの抱負

基本を大切にチーム力を上げ、県大会でも勝てるチームになるのが最終目標です。

男子バスケットボール部



部長 関 悠介

チームの抱負

個人のレベルアップとチーム力を高め、県大会を目指し頑張ります。

女子バスケットボール部



部長 工藤 愛依

チームの抱負

総体での「中央地区出場」を目指して日々の練習を熱心に取り組んでいます。

ソフトテニス部



部長 齋藤 琴奈

チームの抱負

団体戦中央地区出場を目指して、全員が納得できる試合をすることが目標です。

卓球部



部長 上田 竜輝

チームの抱負

僕たちの目標は、総体で中央地区に出場することです。昨年のリベンジをしたいです。

剣道部



部長 野上 悠人

チームの抱負

僕たち剣道部は、男女共に県大会出場を目指して、切磋琢磨しながら努力していきます。

吹奏楽部



部長 鳥山 瑠菜

チームの抱負

聴いている人を笑顔にできるように演奏を届けることを目標に活動しています。

創作部



部長 松本 彪雅

チームの抱負

自分の作品をいろいろ創り出し、みんなで楽しく活動したいです。

常陸大宮市立山方中学校

サッカー部



部長 三次 徠夢

チームの抱負

サッカー部員全員が一丸となって総体で、中央地区に出場することです。

ソフトテニス部



部長 鈴木 はるこ

チームの抱負

元気に明るく根気強くプレーをし総体では中央地区を目指してがんばります。

卓球部



部長 小森 淳平

チームの抱負

昨年、新人戦で味わたった悔しさを力に変え、総体では県大会ベスト8を目指します。

バレーボール部



部長 岡崎 萌菜

チームの抱負

山中の笑顔・強気・全力を胸に那珂地区突破を目指します。

男子剣道部



部長 坏 拓未

チームの抱負

抱負は、県大会出場です。そのために、仲間と切磋琢磨しながら練習していきたいです。

女子剣道部



部長 高村 芽衣

チームの抱負

女子三人で県大会出場を目指し、県で通用する練習をするよう心がけていきます。

吹奏楽部



部長 小野瀬 和夏

チームの抱負

今年は、一人一人の技術の向上とソロコンテスト出場を目標に頑張りたいです。

文化園芸部



部長 柳下 葵

チームの抱負

一人一人の個性があふれる作品を作っていきます。目標は、全国美術部作品入選!



ヨガで歩幅を広げて、大きく1歩踏み出そう

浅野 佑介

一般社団法人
「ヨガで町おこし隊」代表理事
「Aozora STUDIO GINZA」
プロデューサー
茨城県水戸市出身。



全国各地での講座や企業ヨガ、病院や介護の現場でのヨガクラス、NHKでのヨガコーナー担当
球場でのヨガイベントでは1,000人以上に対しての指導経験を持つ
男女・人数問わず定評のある「万能型ヨガインストラクター」

「習慣を変えれば人生が変わる」をモットーに、毎日6:10-6:30の朝活オンラインヨガ
『朝ヨガのすゝめ』を開催中。

- ・[横浜ヨガフェスタ]2015-2019
- ・2016-2018 NHK水戸のヨガコーナー担当
- ・神宮スタジアムナイトヨガ 2017&2018
- ・横浜スタジアムナイトヨガ 2019
- ・水戸芸術館ナイトヨガ 2019
- ・2017-2018 Chacott(チャコット)モデル
- ・2020-2021 lululemon Japan アンバサダー
- ・日本ヨガメディカル協会 公認コーチ
- ・DVD「はじめてのメンズヨガ」
- ・著書「心と身体が生まれ変わる 男のヨガ」

《Official website》 <https://yusuke-asano.jp>

《Facebook》 <https://www.facebook.com/yusuke.a1127>

《Instagram》 <https://www.instagram.com/yusukeasano>

1 ローランジ

踵の上に膝がくるように(膝が前にならないように)
肩の真下に指先を立てて、出来るだけ手に頼らないようにする。



初心者



チャレンジ

2 ハイランジ

身体が前に傾かないように
腹筋を使いながら行う



初心者



チャレンジ

3 ツイストランジ

呼吸を使って徐々にねじる
(吸うときには背筋を伸ばし、吐くときにねじる)



初心者



チャレンジ

4 木のポーズ

特に外側に倒れやすいので、
母指球(親指の付け根)で地面を踏む



初心者



チャレンジ

5 一本足のポーズ

背筋を伸ばして胸を張り、
足裏のバランス感覚を養う



初心者



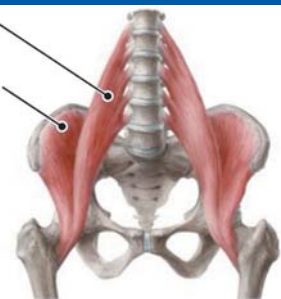
チャレンジ

ポイント

「腸腰筋」ってご存知ですか?
大きく1歩踏み出したり、階段で
膝を上げるときなどに使われる
筋肉です。
鍛えておかないと、つまづきの原因
にもなります。

今回のポーズは散歩ではあまり
鍛えられない「腸腰筋」ストレッチ
のポーズです。
姿勢改善にも効果的なので、ぜひ
お試しください。

大腰筋
+
腸骨筋
||
腸腰筋



大宮運動公園 ウォーキングコース

至国道293号

ビーライン

至国道118号



市民プール

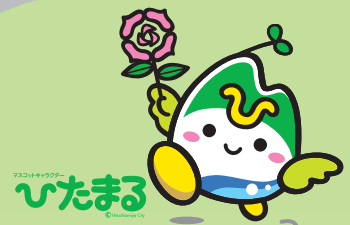


ウォーキングコース	
—	640m
—	880m
—	1150m

多目的広場

市民球場

みんなで歩こう!



トイレ



駐車場



大宮運動公園 住所：常陸大宮市鷹巣1860番地

スポーツ頑張りリスト

このコーナーではスポーツを頑張っている市内の団体を紹介いたします。



【サッカーで友達になろう!!】

大宮サッカースポーツ少年団

代表 秋山 充

当少年団はJリーグと同じ1993年に発足しました。JリーグやWカップでの活躍、なでしこジャパンのWカップ優勝などによりサッカー熱が盛り上り団員も増えましたが、近年は子供達の学校外での過ごし方が変化してきたこともあり団員が激減しています。人との係わりを敬遠しがちな昨今、集団活動を通して多感な少年期の健全な心身育成をサポート出来るように頑張っています。活動に参加してみたい方をお待ちしています。

連絡先

029515312694 秋山まで



【団体紹介】

ひたまる25

会長 藤田 佳史

スポーツクラブひたまる25の主な特徴は3点。まず1点目は複数の種目に取り組んでいること。2点目は誰でも参加できること。そして3点目は従来型のスポーツクラブが苦手な人も視野に入れて活動していることです。

そんな特徴があるクラブですから、各種エクササイズやユニカール、ノルディックウォーキングなど多種目の教室やイベントが年間を通して開催され、誰かの知り合いじゃなくても入会できるオープンな空気であり、競技レベルが低いからと言って肩身が狭い思いをすることもありません。

こんな楽しいクラブです。会員の年会費は5千円。皆様の入会をお待ちしております。

連絡先 55196666 ひたまる25事務局
※火曜または金曜の13時〜17時



【団体紹介】

御前山ニュースポーツクラブ

会長 河野 八枝子

御前山ニュースポーツクラブは、発足後十年以上になります。いろいろな種目に参加し活動しています。現在会員は七十名です。

ニュースポーツとは、いろいろな国で起った、誰にでも簡単にできる、更に競技性のある奥の深いスポーツばかりです。

市民の老若男女が健康維持増進、健全育成のため、和気あいあいと楽しく活動することを目標に行っています。各種目、体験教室や大会も行い、県大会等にも出場しています。

常時活動では、社会人・児童生徒も参加できるよう、毎週水曜日と土曜日に御前山ダム公園で、充分コロナ対策を行いつつグラウンドゴルフを楽しんでいます。

連絡先

会長 5313158 河野八枝子
副会長 090409018795 小野利雄



【団体紹介】

特定非営利活動法人 総合体操クラブ Jewel

代表 高木 弘美

私たちは新体操を通して、大会出場、イベント出演、被災地へのボランティア活動など、様々な活動を通して人間力を育てることを目的に活動しています。新体操のトレーニングではリズム感、表現力、柔軟性、バランス力、ジャンプ力が習得できます。仲間たちと協力しながらコミュニケーションを大切に活動しています。見学、体験はいつでも可能です。

対象/3歳〜高校生

活動日時/毎週水曜日 17:30〜18:30

活動場所/西部総合公園体育館

会費/入会金3,000円 月6,000円

連絡先/0801181619210 高木弘美

お知らせ

賛助会員募集

スポーツの力で常陸大宮市を元気にしましょう! 皆様のご支援ご協力をお願いいたします。
年会費(1口) 法人及び団体・1万円
個人会員・5千円
お問い合わせは総務係まで!

スポーツ頑張りリスト紹介希望団体

本紙面であなたの団体を紹介しませんか?
掲載無料!
新規会員募集にもお役立てください。
お問い合わせは事業係まで!



施設ご利用の皆様へ

現在全施設「いばらきアマビエ」登録をしております。ご利用の際は、各種ガイドラインを遵守し、アマビエ登録をお願いいたします。

