



スポ・レクあいち

第78号
(令和3年10月 発行)

【発行・編集】
公益財団法人 日南市体育協会 広報委員会
〒316-0034 日南市東成沢町2-15-1

TEL 36-6661 FAX 36-6663
ホームページ <https://www.hasa.or.jp/>
Eメール hasa@hasa.or.jp

2021年10月 池の川さくらアリーナ トレーニングルーム

リニューアル OPEN!!



マシン20機種を一新!!

トレッドミルやバイク等の有酸素マシンはもちろん、ウェイトスタックマシンやフリーウェイト、人気のストレッチマシン（ソニックス）の全20機種を最新機種にリニューアルしました。

システム会員に入会すると特典あり

- ★特典その1
 1. 体重・血圧の測定と記録
 2. いつでも体力・体組成測定が可能
 3. 目的に合わせたトレーニングメニューの作成と個別指導
 4. スタッフによる運動相談で初めて取り組む方でも安心
- ★特典その2
ミスショップ商品 10%OFF（一部商品を除く）

ご利用方法・ご利用料金

		区分	月額会員	月額システム会員
市内	大人	2時間	450円	3,600円
	高校生・65歳以上		230円	1,800円
市外	大人	2時間	680円	5,440円
	高校生・65歳以上		340円	2,720円

※初めてご利用の際は初心者講習会の受講が必要です。

コロナ対策実施中

- ①利用中のマスク着用義務づけ
- ②室内利用人数の制限（30名以下）
- ③マシン周辺に消毒用品を設置
- ④1日4回の換気とマシンの消毒
- ⑤館内入口での自動検温

■ イベント報告 ① ■

令和3年7月4日に東京五輪聖火リレーが茨城県内入りし、4日・5日の2日間において五輪サッカー競技開催地の鹿嶋市から公道で実施されました。日立市には、4日の午後2時ごろに聖火が到着し、元女子野球日本代表の六角彩子さん（助川中出身）が第1走者を務め、合計12人が2.37km（1人約200m）をトーチでつなぎました。

東京オリンピック2020 日立市聖火リレー

日立市聖火リレーランナー

- 1 六角 彩子さん（埼玉県）
- 2 平田 光男さん（鹿嶋市）
- 3 本間 裕之さん（非公表）
- 4 塩塚 啓一さん（東京都）
- 5 渡辺 節子さん（非公表）
- 6 幡谷 公朗さん（水戸市）
- 7 本田喜代美さん（非公表）
- 8 マシコタツロウさん（東京都）
- 9 埴 雪月花さん（水戸市）
- 10 森田 遥香さん（東海村）
- 11 関内 礼子さん（水戸市）
- 12 上妻 宏光さん（東京都）



■ イベント報告 ② ■

運動不足の解消と健康づくり「みんなで実践!ラジオ体操」

当協会では健康増進のために、日立市発祥の「ラジオ体操」に毎朝取り組んでいます！スタッフの中にはすでに日々の成果を実感している者もおります。皆さまも、コロナ禍の運動不足解消にぜひ取り組んでみてはいかがでしょうか。



パンポン体験会を行いました!

日立発祥のスポーツ『パンポン』を広く知ってもらうため「くじ元気ふれあい広場」と「シーマークスクエア日立」に場所を提供いただき、パンポンの体験会を実施しました。



レク備品貸出しページを新設しました!

地域のおまつりやイベント、社内のレクリエーションなどへ貸出しを行っているレクリエーション物品について、当協会ホームページに写真付きで掲載しました。



詳細はこちらから

令和3年度市内スポーツ少年団登録状況

年度	団数	団員数			指導者・役員 スタッフ数		
		男	女	計	男	女	計
R3	97	1,470	728	2,198	595	113	708
R2	99	1,509	741	2,250	624	116	740
前年比	-2	-39	-13	-52	-29	-3	-32

市内における登録団員数については、2,198名で茨城県内3位の人数でしたが、団員数は年々減少傾向となっています。市内には様々な種目のスポーツ少年団がありますので入団してみてもいかがでしょうか？まずは体験から！



池の川スポーツクラブ オンラインのレッスン実施

令和3年8月6日から9月30日までの約1か月半の間、茨城県独自の非常事態宣言および国の緊急事態宣言の発令を受けて、当協会が運営する通年型スポーツ教室の実施会場である池の川さくらアリーナを含む市内スポーツ施設が休館となりましたが、市民の健康維持や自粛疲れをサポートする目的でオンラインレッスンを実施し、延べ3,500人が参加しました。オンラインレッスンを実施するためには、様々な機材の準備や対応スタッフの増員等、通常時より手間がかかりますが、インストラクターとスタッフがアイデアを出し合いながら時間と労力を惜しまず積極的に取り組みました。



中里スポーツ広場 屋外トイレ改築工事が竣工

日立市入四間町にある中里スポーツ広場の屋外トイレについて、市発注の改築工事が昨年10月から行われ、令和3年3月から供用が開始されました。

内部の特徴については、トイレの洋式化や多目的トイレ及び、ベビーベット・ベビーチェアを新設するなど実用的な機能を備え、外観は白を基調とした清潔感のあるデザインになりました。このトイレは、施設利用者以外にも開放しておりますので、どなたでもご利用いただけます。是非一度お立ち寄りください。※ 開放時間：9時～日没まで



■ おうちでできる簡単エクササイズ ■

おうち時間やリモートワークが多くなり、座っている時間が増えていませんか？長時間座っていて猫背になっていませんか？きれいな姿勢を維持するために「おうちでできる簡単エクササイズ」をご紹介します。今回は上半身トレーニングの基本である『腕立て伏せ』です。

腕立て伏せ

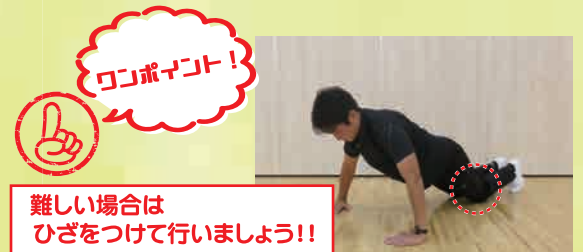
- ◆鍛える部位：胸・腕・体幹
- ◆回数目安：10回×1～3セット



①手を肩幅よりやや広めにして胸の下につく
※肩からつま先まで一直線になるように腰を反らせない



②肘を曲げて胸を地面に近づける
③地面を押して肘を伸ばして元の姿勢に戻る
※呼吸を止めずに行う



池の川さくらアリーナにて『ミズノスポーツ教室』も開催しています。詳しくはこちらをご覧ください。

- ジュニア卓球スクール（月曜日）
- 卓球スクール（火曜日）
- ララフィット（水曜日）
- バドミントン教室
- その他短期教室等



■賛助会員の募集とお礼

公益財団法人日立市体育協会は、市民の皆さんのスポーツに対する幅広いニーズに応えるべく、様々な活動を展開しています。

わたくしたちと一緒にって市民の皆さんのスポーツ活動をバックアップして下さる賛助会員を募集しています。

★賛助会員会費

個人：年額 1口 1,000円

法人：年額 1口 5,000円

★申込方法

詳しくは下記までお問い合わせください。

(公財)日立市体育協会36-6661

《令和3年度ご協力いただいた賛助会員》 (令和3年4月1日～令和3年9月21日)

■法人会員 順不同・敬称略 1口 5,000円 78法人 192口 960,000円 (非掲載希望団体含む)

株式会社 日立管工所 日鉦記念病院 島田外科医院 日立高速印刷 株式会社 茨城新聞社 日立支社 奥アンソーカ 株式会社 株式会社 ユニキャスト 増山会計事務所 株式会社 ニッカン 南部地区体育研究会 大久保学区コミュニティ推進会 日立中央ロータリークラブ 鈴縫工業 株式会社 日立市多賀農業協同組合 イガラス綜業 株式会社 日立南ロータリークラブ 日立中央ライオンズクラブ 日立桜ライオンズクラブ	常陸農業協同組合 日立支店 日立市勤労者協議会 株式会社 太陽防設 石川内科ファミリークリニック おたしろクリニック 株式会社 カントウスプレー 東興産業 株式会社 クレンリーアート 株式会社 常陽銀行 日立支店 プレビ 株式会社 株式会社 魚武 株式会社 ISONO 株式会社 エスアンドエス 神峰スポーツ 株式会社 ナガモリ 日立ロータリークラブ 多賀地区体育振興会	多賀土木 株式会社 株式会社 白土工務店 日立土木 株式会社 ひたち医療センター 明秀学園日立高等学校 仲町学区コミュニティ推進会 日立セメント 株式会社 株式会社 高村電設工業 有限会社 滑川プラント工業 日立観光開発 株式会社 株式会社 須田酒店 株式会社 岡部工務店 ホームセンター山新 多賀店 赤津ハウス 株式会社 株式会社 日立製作所 日立球友クラブ 日立製作所グループ会社連絡協議会	日立市建設業協会 Hungry's JX金属株式会社 日立事業所 株式会社 網元 華まる笑店 株式会社 コクシン ホームセンター山新 神峰店 中央工芸 飯村機電工業 株式会社 株式会社 飛勤水産 塙山学区住みよいまちをつくる会 ホテルウイングインターナショナル日立 日立北ロータリークラブ 日立港ロータリークラブ 日立市フォークダンス連合会 日立ライオンズクラブ NPO法人UPOPO十王スポーツ文化クラブ
---	---	---	---

■個人会員 順不同・敬称略 1口 1,000円 247個人 394口 394,000円 (非掲載希望者含む)

遠藤 靖 高橋 春雄 嵯峨 福東 根本 紀明 永山 堯康 下山田昌平 永井 晃 坪 則雄 佐々木繁雄 時野谷文子 木下 俊雄 市原 慎也 菊池 弘史 萩野谷一馬 原田 和一 山田 道幸 安田 幸雄 石井 啓子 佐藤 真理男 古川 良一 石井 謙二 関根 義雄 椎名 宗典 村上 善朝	戸倉登美子 高木 要 額賀 翔平 広田 邦男 塙 聡子 赤城 正敏 磯貝 明子 澤畑 哲也 和田 雄二 大内 諭 高村 英季 菊地 忠 松本 秀市 橋本 薫 渡邊 辰雄 窪田 康徳 石原八重子 須藤 正男 山口 博史 杉森 吉夫 大津 守正 前野 啓二 山田 利直 遠藤 進	古田土宗則 相澤 みや 住谷 玲 益子 益代 後藤 徳待 大和田省造 玉置 伸一 齋藤 一世 塚越 和司 舟橋 隆英 酒葉 健 皆川 直司 熊谷 勝志 川又 博 照沼 明美 松本 賢吾 貝瀬江里子 永盛 常雄 細金 満 井田 忠夫 小松 徳男 鈴木 俊彦 館川 好 立原 和子	塙 和弥 清末 武 海老沢 聡 菊池 満 成田 清治 橋本 恵二 岸 和則 奈良 宏行 大越 勲 於曾能弘樹 小田倉洋子 大部 諭 荒川 長弥 松永 朗 大越 典一 北原 拓真 尾又 春美 若松 義弘 土田 宏 井田 孝夫 八木 正博 益子 和則 後藤 勇	宮村 修 寺山 恵美子 鈴木 茂美 根本 己好 広瀬 房子 浅田 盛芳 桔梗谷昭男 菊地 昇 稲垣 博司 鈴木 正二 小田倉 満 大谷 裕文 西村 和文 飛田 賀光 川越 雅彦 東谷 保 井上 誠 大西 政彦 志賀 良平 松本 正廣 篠原 進市 黒澤 和弘 木村 統	鈴木甲子男 小澤 利秋 折野 陽一 綿引 久子 鈴木 英雄 仲谷 一男 石井 慶昭 押田 秀雄 宮田 浩昭 市原 直 瀬谷 直行 小林 徳磨 根本 恵輔 會澤 聡 寺門 恵子 吉田 和則 村山 智 富樫 義光 金井 博行 佐藤 泰博 佐藤 美津雄 久保田道明 澤井 昭一	樫村 勝寿 大滝 正榮 米澤 幸雄 根本 晃 渡辺 智之 田原美恵子 綿引 学 伊東 喬 鈴木 京子 小野崎俊幸 石川 秀子 遠藤 広樹 志藤 忠博 大竹 洋子 秋山 竹彦 森山弘太郎 大森 規子 徳永 寛顕 大繩 義秋 滑川 正年 栗原 誠之 館山 優 川上 哲男	門脇 貢 立原 和子 福地 烈 前田 禎之 鈴木 利文 小林 敬造 星 宏隆 江尻 泰博 坪 聡子 小澤 理江 伊藤 和彦 緑川 雅己 根本 誉 林崎真佐子 折笠 修平 鈴木 東男 国井 康吉 山中 操 沼野上 忍 米田 謙太 檜山 克典 菊池 一男 棚谷 格
--	--	---	--	---	---	---	--

～ご協力をいただきました皆さまに感謝いたします～

合計1,354,000円