



人を笑顔に まちを元気に

# スポーツのチカラ

「スポーツ＝競技スポーツ」というイメージがありますが、無理せず楽しく、自分に合った運動・スポーツを見つけて継続することが大切です。

また、スポーツには仲間づくりや地域コミュニティの活性化、子どもたちに夢や希望を与えるなど、人と人をつなげ、まちを元気にする“チカラ”があります。技術や体力の向上だけでなく、スポーツを通してまちを元気にするため、「する」「観る」「支える」といったスポーツへの多様な関わり方を紹介します。

【問い合わせ】生涯学習課文化芸術・スポーツ推進担当(歴史と未来の交流館内 ☎287-0851)

## 「する」スポーツ



スポーツは体力・運動能力の向上をはじめ、生涯にわたって健康を維持したり、何事にも積極的に取り組む意欲を育んだりするなど、大きな意義を持っています。

スポーツをするためのまとまった時間や場所が確保できない方も、日常生活の中で気軽に取り組めるウォーキングなど、自分の目的や時間に合わせて、スポーツを楽しみましょう。

## 「観る」スポーツ



村では「スポーツフェスタ TOKAI」や「スマイルマラソン」、「総合スポーツ大会」をはじめとして、多くのスポーツイベントを開催しています。

また、村がホームタウンとなっている Jリーグの水戸ホーリーホックなど、プロスポーツを観戦することもできます。トップレベルの試合を観戦し、仲間たちと感動や興奮を共有してみませんか。

## 「支える」スポーツ



スポーツを「する」人を増やしていくためには、熱意を持った指導者や、地域のスポーツ活動を支えるボランティアなど、「縁の下の力持ち」が必要となります。

村では、全ての村民がスポーツに親しむことができる環境を整えるとともに、スポーツを通してまちが元気になるよう、スポーツを「する」人をバックアップしていきます。

# これから始める スポーツ & 健康づくり

運動・スポーツといっても、家庭でできるストレッチやウォーキングなどから、設備が必要なバレーボールや野球、ホッケーなど多種多様です。「いったいどこで、何から始めたらいいの?」「始めたいけど、きっかけがつかめない…」と悩む方もいるかと思います。そこで、東海村で活動するスポーツ団体や年間を通して実施されているイベント、どなたでも利用できる村内のスポーツ施設をご紹介します。

## 仲間と楽しく活動したい! ~村内のスポーツ団体をご紹介します!~

団体名	対象	内容	問い合わせ
スポーツ協会	村内在住・在勤・在学の方	16の競技連盟(141チーム)が所属し、村民の健康保持増進を目的に活動しています。	総合体育館 (☎283-0673)
スポーツ少年団	3歳以上の方	23の団があり、スポーツ活動はもちろん、野外活動や文化活動などを通して子どもたちの健全育成を目的に活動しています。	
SCスマイル TOKAI	クラブ会員、村内在住・在勤・在学の方(同居家族を含む)	誰でも、いつでも、どこでもスポーツを気軽に楽しむことができる会員制のスポーツクラブです。	

## イベントや教室に参加したい! ~たくさんのイベント等開催!~

イベント名	開催時期等	対象	内容	問い合わせ
ジュニア運動遊び教室	9月~12月ごろ	村内在住の小学1~3年生(予定)	運動に苦手意識を持つ子どもたちが、運動に親しむきっかけを作るための教室。	生涯学習課 (☎287-0851)
第2回「スポーツフェスタTOKAI2022」	10月22日(土)、23日(日)	どなたでも	体力測定会やスポーツ体験ブースなどによるスポーツ・健康づくりの祭典。	
ニュースポーツだヨ! 全員集合!!	月1回(5月から令和5年2月まで)	村内在住・在勤・在学の方	体力づくり・仲間づくりができる、毎月1回開催のニュースポーツ体験講座。	総合体育館 (☎283-0673)
総合スポーツ大会	10月10日(月・祝)		スポーツ協会加盟の16競技とクロッケー競技で開催するスポーツ大会。	
スマイルマラソン2023	令和5年1月9日(月・祝)		マラソン競技(小学生・中学生・家族)と駅伝競技(小学生・一般)を実施。	
チャレンジスクール(弓道、卓球、剣道ほか)	競技による		初心者・経験者問わずに体験できるスポーツ教室。	
ニュースポーツ体験教室	依頼に応じて		学童クラブ、自治会などの村内の団体	
みんなですこやかにウォーキング	第1金曜日(7月~8月を除く)	3~5kmを1時間程度で歩ける方	村内9つのヘルスロード等を巡る1時間程度のウォーキングイベント。	健康増進課 (☎282-2797)
リラクセスエクササイズ	前期:4月~7月 後期:11月~令和5年2月	前期:30~64歳 後期:40~74歳	体力づくりや生活習慣病予防を目的とした3か月間(全12回)の運動教室。	
子育てパパの筋力トレーニング	6月25日(土)ほか	4歳~小学1年生のお子さんがある方	親子で行う全4回の運動教室(本紙5ページに掲載)。	
年代別女性の健康講座	7月~10月ごろ	20~64歳の女性の方	年代に合わせたセルフケアを見つける、全4回の運動・栄養・健康の教室。	
楽ちん! ダイエット講座	9月、12月、令和5年3月ごろ	特定保健指導該当者	減量を目的とした運動と栄養の教室。	

# 村内のスポーツ施設

～誰でも気軽に利用できます～

村には、利用目的に応じた多くのスポーツ施設があり、村内外の子どもから高齢の方まで、幅広い世代の方に利用されています。各施設によって実施できる種目や申し込み方法が異なりますので、利用を希望する方は、各施設へお問い合わせください。



お問い合わせ

施設名	利用料	その他
総合体育館	有料	バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球、柔道、剣道、弓道等(トレーニングルームあり)
テニスコート	有料	全10面利用可能です。
久慈川河川敷運動場	無料	サッカー、ソフトボール、グランドゴルフ等
東海南中学校夜間照明グラウンド	有料	野球、陸上競技等
東海スイミングプラザ	有料	夏期(7月～9月)のみ利用可能です。
阿漕ヶ浦公園	有料	ホッケー、サッカー、野球等
コミュニティセンター(多目的ホール)	有料	施設によって実施できる種目が異なります。
総合福祉センター「絆」(多目的ホール)	有料	ダンス、ニュースポーツ(機材貸し出し可)等

ご存じですか？

## 東海村スポーツ推進計画(2018-2023)の目標値

ライフステージに応じたさまざまなスポーツ活動を通じ、**村内成人の週1回以上のスポーツ実施率が60パーセント以上**となることを目標としています。(2017年時点/36.5パーセント)。



▲総合体育館



▲東海スイミングプラザ

スポーツを始めるに当たり、ぴったりの季節がやって来る今。友人を誘って、または一人でこっそりと… スポーツや健康づくりを始めてみませんか。



Pick up!

## +α 水戸ホーリーホック「ホームタウンPR大使」が決定！



村は水戸ホーリーホックのホームタウンとして、「東海村の日」のPR活動の実施など、交流を深めてきました。

このたび、「ホームタウンPR大使」として次の3人の方が任命されました。PR大使は、住民と交流しながら、村の魅力を日本全国へ向けて発信することで、村のイメージアップにご協力いただきます。また村も、PR大使や水戸ホーリーホックの活動をさまざまなメディアを通して発信することで、村を挙げて応援していきます。



### ◆PRリーダー

本間 幸司選手(背番号1/GK)、日田市出身

東海村は小さい頃に、初めて自転車で遠出した場所だと記憶しています。ホーリーホックで初めて練習した場所も東海村でした。ホーリーホックにとっても、僕にとっても身近な存在なので、大使として何ができるのか、今からワクワクしています。



### ◆サポートメンバー

音泉 翔真選手  
(背番号18/MF)  
千葉県出身

杉浦 文哉選手  
(背番号34/MF)  
愛知県出身



- Enjoy! New Sports! -

# ～スポーツを通して人がつながり、まちを元気に～ 東海村スポーツ推進委員です！

スポーツ推進委員は、スポーツ基本法第32条に基づき、東海村教育委員会が委嘱する非常勤の公務員です。現在、職業や専門スポーツの異なる18の方が、地域スポーツの推進役(コーディネーター)として、村民の皆さんにスポーツの楽しさを伝えるため、熱意を持って活動に励んでいます。地域のイベント等で“みんなで楽しく体を動かしたい!”というときは、企画・運営をサポートしますので、スポーツ推進委員にぜひご相談ください。

## どんな活動をしているの？

### スポーツイベントの運営補助



東海村総合スポーツ大会やスポーツ少年団夏季大会など、村内のスポーツイベントの運営補助を積極的に実施しています。

### 地域イベントで出張ニュースポーツ体験



子ども会や自治会、学童等のイベントで、誰でも気軽に楽しめるレクリエーションや、ニュースポーツの体験会を行っています。

### オリジナルニュースポーツの研究・開発



村民の皆さんに、より親しみを持ってニュースポーツに取り組んでもらうため、東海村完全オリジナルの「イモゾーラー」を開発しました。

### ニュースポーツだよ！全員集合!!の企画・運営



新たな取り組みとして、月1回、誰でも気軽にニュースポーツを体験できる講座を開催します。※詳細は、左ページをご覧ください。

## スポーツイベントの企画は、スポーツ推進委員へ！



村民の皆さん

子ども会の行事で、学年に関係なく楽しめるレクリエーションを探しているのだけど…

地域のお祭りで人を集めたいな…



自治会

こんな時は、  
**私たちに**  
お任せください!



### スポーツ推進委員一覧 (敬称略)

黒羽根 史朗	田口 了子
小泉 親彦	藤田 章子
中澤 佐登子	植野 和浩
今 隆彦	飛田 光洋
千葉 力也	星野 修
林 孝夫	岩間 幸雄
堀内 豊記	壹岐 友美
川崎 将亜	大内 秀明
吉沼 玲子	飛田 和葉

※委嘱期間：令和3年4月1日～令和5年3月31日

## 令和3年度の活動紹介

令和3年度は、第1回「スポーツフェスタ TOKAI 2021」で、ニュースポーツ体験や、東海村オリジナルニュースポーツ「イモゾーリレー全国大会」の企画・運営を行いました。ニュースポーツとは、だれでも、いつでも、どこでも、いつまでも楽しめるレクリエーションスポーツです。会場では、さまざまな種目を楽しむ参加者の姿を多く見ることができました。



①ラダーゲッター…ロープにつないだゴムボールをラダー(はしご)に引っ掛ける ②ユニカール…サークルの中央を目指してストーンを滑らせる ③オーバルボール…プラスチック製の楕円球を中央のリンクに集める



教えて！「イモゾーリレー」ってなあに？

スポーツ推進委員が開発した、本村の特産品である「ほしいも」をテーマにしたリレー形式のオリジナルニュースポーツです。詳しいルールや動画は、右のQR(二次元コード)からご覧ください。



④～⑥イモゾーリレー全国大会の様子

## NEW 楽しくチャレンジ♪ ニュースポーツだよ！ 全員集合！！

5月から令和5年2月までの毎月1回、総合体育館で、誰でも気軽に参加できるニュースポーツの体験講座を開催します。スポーツ推進委員、総合体育館の職員が皆さんの活動を優しくサポートします。定期的にスポーツを楽しみながら体力づくり・仲間づくりを行いませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

### ■第1回の日程はこちら

日 時▼5月28日(土)午前10時～11時30分

場 所▼総合体育館

内 容▼キンボール、ボール遊び、イモゾーリレー

参加費▼無料

その他▼上履き、飲み物、タオル、筆記用具をお持ちの上、動きやすい服装でお越しください。

申し込み▼5月25日(水)までに、総合体育館(☎283-0673)へ申し込みください。



イベントへの協力依頼は、まずはお気軽にご相談を！

お待ちしております！

▼具体的なアイデアが無くても、企画・立案からサポートします。まずは右記へお問い合わせください。

▼イベントへの協力依頼のご相談は、開催予定日の2か月前を目安にお願いします。

村公式ホームページで、スポーツ推進委員について紹介しています。右のQR(二次元コード)からぜひご覧ください。



### 【問い合わせ】

生涯学習課文化芸術・スポーツ推進担当(歴史と未来の交流館内) ☎287-0851  
FAX287-7060 ✉syougai gakusyu@vill.tokai.ibaraki.jp