



# いきいき茨城ゆめ国体2019

第74回国民体育大会 翔べ 羽ばたけ そして未来へ

2019年9月28日(土)～2019年10月8日(火)

いばラッキーNews♪No.16



## 茨城国体注目選手～ウエイトリフティング競技～その②



日本大学4年  
ましこ ひろゆき  
**益子 広幸 選手**  
(太子清流高校出身)

■主な実績

- ・世界ジュニア選手権 3位
- ・世界大学選手権 優勝
- ・全日本インカレ 2連覇中

■茨城国体への抱負

完全優勝目指してがんばります!!



茨城県競技力向上対策本部  
あじま ちあき  
**安嶋 千晶 選手**  
(太子清流高校・早大出身)

■主な実績

- ・福井国体 第5位
- ・世界ジュニア選手権 代表
- ・全日本インカレ 第2位

■茨城国体への抱負

地元茨城のために1試技1試技集中して持ち上げます!



## 花いっぱい運動ボランティア&運営・広報PRボランティア募集♪

高萩市では、昨年度に引き続き花いっぱい運動ボランティアと、運営・広報PRボランティアを募集しています。ご協力いただける方は登録申込書に記入の上、国体推進課まで持参又はFAX、Eメールにてお申し込みください。登録申込書は、市役所1階総合受付、国体推進課窓口に設置してあります。また、市国体ホームページからもダウンロードできます。(※インターネットからアクセスする場合は、「高萩市花いっぱい運動」、「高萩市運営広報ボランティア」で検索してください。)



## 今月のあなたを持ち上げるウエイトリフティング通信

ウエイトリフティングを指導する過程で「けん玉」をモデルにすることが多々あります。けん玉は「玉」、「紐」、「持ち手」で構成されています。これを重量挙げの形に対応させると、「玉」＝「バーベル」「紐」＝「腕」「持ち手」＝「体幹」となります。効率良く「玉」をあげるためには、「紐」はたるまず伸びきり、「持ち手」に込めた一瞬の力をしっかり伝えてもらわなければいけません。つまり、「腕」が力み、曲がりながら持ち上げることは、「紐」の役割を失うこととなり、結果的に力の伝達ロスにつながります。決して腕力で挙げるのではないことに気がつくことがウエイトリフティングの基礎となるのです。



### 高萩市開催競技

《ウエイトリフティング》2019年10月2日(水)～6日(日)／高萩市文化会館  
《軟式野球》2019年10月4日(金)～5日(土)／高萩市民球場



いきいき茨城ゆめ国体高萩市実行委員会事務局 (高萩市教育委員会国体推進課)

〒318-8511 高萩市本町1-100-1 TEL:0293-23-2019 FAX:0293-23-1126  
【ホームページ】<http://www.city.takahagi.ibaraki.jp/page/dir001194.html>



# スポーツのお知らせ

●問合せ 国体推進課 ☎23-2019



## ◆ 受賞おめでとうございます ◆

3月16日に文化会館で市体育協会主催の第33回スポーツ振興大会が行われ、県大会や全国大会で活躍した選手や団体、スポーツ奨励者が表彰されました。



■**競技優秀者 9名** 菊池應志(レスリング)、山崎才遵(レスリング)、関 颯太(卓球)、皆川優牙(卓球)、鳥居塚海都(陸上)、平田晃己(ウエイトリフティング)、鈴木康介(ウエイトリフティング)、作山高磨(ウエイトリフティング)、落合一寿(グラウンド・ゴルフ)

■**競技優秀団体 3団体** 高萩中学校男子卓球部、高萩中学校女子卓球部、高萩清松高等学校ウエイトリフティング部

■**スポーツ奨励者 6名** 上村 博(ソフトボール)、中郡正雄(軟式野球審判)、青柳一郎(軟式野球)、達 晃(サッカー)、三浦宏也(ウエイトリフティング)、故 鈴木利正(ソフトテニス)

### 公益財団法人

### 日本ソフトテニス連盟表彰

昭和54年に結成された高萩市ソフトテニス連盟所属の高萩クラブが、40年もの長きにわたり地域振興に貢献した功績が認められ、公益財団法人日本ソフトテニス連盟から優良団体として表彰されました。



## 結果 高萩市スポーツ少年団交歓ソフトバレーボール大会

3月3日に市民体育館で行われたこの大会には、団員や指導者・保護者など335人が参加。白熱した試合が行われました。

### 《各部門優勝チーム》

(高学年の部)

高萩・翼サッカーD

秋山サッカーA

高萩・翼サッカーB

高萩・翼サッカーC

(低学年の部)

松岡サッカーE

松岡サッカーF

松岡野球B

(指導者・母集団の部)

高浜野球D



## 結果 テニススポーツ少年団ウィンターJrチャレンジカップテニス大会

期 日 平成31年3月3日(日)

場 所 諏訪スポーツ広場  
テニスコート

結 果 男子プレイヤークラス  
コンソレーションの部



優勝

なかの そうた  
中野 颯太  
(秋山小)

## 募集 三世代交流ふれあい スポーツフェスティバル

満開のさくらの下で、誰でも気軽に楽しめるニュースポーツを体験してみませんか？

日 時 4月6日(土) 9時30分から正午まで  
※雨天時4月7日(日)

会 場 さくら宇宙公園(桜まつり開催期間中)

種 目 グラウンド・ゴルフ、ストラックアウト、フライングディスクゴルフ、ペタンク、ゲートボール、輪投げ 等

主 催 高萩市スポーツ推進委員協議会

## 高萩市ジュニアスキー教室

2月17日・24日の2日間、福島県のグランデコスノーリゾートでジュニアスキー教室が行われ、小学校4年生から6年生までの63名の児童が参加しました。

初めてスキーをするという子どもたちも多くいましたが、市体育協会スキー部の先生の指導により、教室終盤には子ども達も滑りが爽やかに滑り降りる姿が見られました。

