



魅せる躍動 北関東総体 2020

夢を追う熱き思い今虹となれ

開催まで
あと188日

マスコットキャラクター
ウイニンくん



©インターハイ

令和2年8月11日(火)～8月14日(金) 高萩市文化会館にて開催

関東高等学校ウエイトリフティング 選抜大会が行われました

令和2年1月11日～12日に神奈川県で1都7県(東京・茨城・栃木・群馬・埼玉・千葉・神奈川・山梨)から選抜された高校生が熱い戦いを繰り広げました。本大会は、3年生が引退し、1・2年生が主役となる初めての大会です。大会では、各都県から男子は最大数で15名、女子は5名の選手が選出され、次世代を担う若い力がぶつかり合います。



令和2年インターハイの選手枠は男子9名(開催県の茨城は16名)であるため、関東選抜大会に出場する選手がインターハイに出場予定の選手となります。本大会では、茨城県代表選手たちも大いに奮闘してくれました(左記写真)。

《茨城県選手上位入賞者一覧》

男子

階級	結果	名前(出身校)	トータル
61kg級	第3位	久保田 智和(石岡第一)	183kg
67kg級	第3位	藤岡 凌大(石岡第一)	195kg
81kg級	第3位	石川 知樹(石岡第一)	222kg
89kg級	第2位	平田 晃己(高萩清松)	218kg
96kg級	第2位	大津 祐貴(石岡第一)	230kg
102kg級	第1位	鈴木 康介(高萩清松)	227kg
+102kg級	第2位	山中 駿輔(石岡第一)	226kg

女子

階級	結果	名前(出身校)	トータル
64kg級	第2位	佐藤 美優(石岡第一)	128kg
76kg級	第2位	松本 彩(石岡第一)	130kg

※トータルとはスナッチ競技とクリーン&ジャーク競技の合計記録となります。

今後、各都県新人大大会と関東選抜大会の記録をもとに、ウエイトリフティングの「春の甲子園」ともいわれている全国選抜大会に出場する選手が選考されます。全国選抜大会は3月に石川県で行われます。

学校紹介 (茨城県立高萩清松高等学校)



高萩清松高校ウエイトリフティング部は、創部6年と歴史は浅いですが、昨年の茨城国体で2名が入賞、一昨年のインターハイでは団体5位、個人優勝など輝かしい成績を収めています。現在部員は男子6名、顧問は三浦宏也先生と田中理子先生の2名です。三浦先生は山梨県立吉田高校重量挙部で選手として活躍し、早稲田大学重量挙部では主将を務められました。その後、茨城県教諭として高萩清松高校に赴任し、ウエイトリフティング部を創設しました。「目標・燃焼・感謝」を部訓に掲げ、「全国優勝」「当たり前前」の目標を掲げ、「チームの強化～報連相～」を目標に、競技を楽しむことや自主性を大切にしながら日々練習に励んでいます。



地元高萩市で団体優勝することが
できるよう、全員で切磋琢磨しながら
練習に取り組んでいます。
応援よろしくお願いします!



スポーツのお知らせ

●問合せ 国体推進課 ☎23-2019



結果

第13回高萩ライオンズカップ 少年サッカー大会

期 日：令和元年11月24日（日）
場 所：サンスポーツランド高萩
結 果：優 勝 FCリリー（水戸市）
 準優勝 松岡SSS（高萩市）
 第3位 久米SSS（常陸太田市）、小名浜FC（いわき市）

お知らせ

令和2年度小・中学校 体育施設の開放

対象団体：市内に在住、在勤または在学するもので組織され、その中に責任者として成人が含まれている10名以上のスポーツ団体。

開放施設：体育館・運動場・武道場（高萩中のみ）

開放期間：令和2年5月1日（金）～令和3年4月30日（金）
 月曜日～金曜日…午後6時～午後9時
 土曜日、日曜日…午前9時～午後9時
 ※小学生で構成された団体が、平日に小学校を利用する場合のみ午後4時から利用可能です。

申込方法：所定の申請書等に必要事項を記入のうえ、2月29日（土）までに市民体育館へ提出してください。なお、申請書等は市民体育館および教育委員会窓口で配付します。

募集

たかはぎさくら宇宙公園 クロスカントリー参加者

期 日：令和2年4月26日（日）

※雨天決行（荒天中止）

コース：さくら宇宙公園周回コース

部 門：1.5kmの部 ①親子（小学1～3年生）
 ②小学生男子（4～6年生）
 ③小学生女子（4～6年生）
 3.0kmの部 ①中学生男子
 ②中学生女子
 6.0kmの部 ①男子39歳以下（高校生含む）
 ②男子40歳～59歳以下
 ③男子60歳以上
 ④一般女子（高校生含む）

参加料：小・中・高校生 1,500円
 親子・一般 2,500円

申込方法：3月24日（火）までに所定の申込書に必要事項を記入の上、郵便局にてお申し込みください。なお、申込用紙は市民体育館および教育委員会窓口で配付します。

主 催：高萩市体育協会



“健康寿命をのばす私の健康法”

生涯現役 いきいき元気



有井 勝己さん
（島名）

「健康には『身体の健康』と『頭の健康』の二つあると思います。生涯現役であるためには、どちらも大切なことですね。」と
 柔和な笑顔で話してくれたのは、千代町団地自治会会長の有井さん。

元氣な有井さんの『身体の健康法』は、毎日ウォーキングをすること。持病の腰痛予防のために毎日一万歩を目標として始めたのがきっかけでした。なるべく車を使わない生活を心掛け、愛用の万歩計を常にポケットに入れて歩き、脚・腰・内臓の健康維持に努めています。万歩計の歩数データは、パソコンに取り込んでグラフ化して記録。目に見える記録はやる気につながり、歩いた累計距離を旅に見立てると、毎日コツコツ歩くのが楽しくなってきたそうです。東京／大阪間500km達成！札幌／鹿児島間2,400km達成！と頑張り続け、開始から14年で遂に地球一周40,075kmを達成しました。（一步179cmで算出）
 また、病氣は早期発見が肝心と考え、30歳から毎年欠かさず人間ドックを受診して、健康管理に気を付けています。

そして『頭の健康法』は、趣味の囲碁を楽しむこと。定年退職後、本格的に囲碁の勉強をして、日本棋院からアマチュア三段の免状を受けました。毎週1・2回は碁会所で対局をしたり、毎週日曜日には「高萩子ども囲碁教室」で仲間3名と一緒に小学生に碁を教えたり、積極的に活動しています。

「健康寿命をのばすために、身体と頭の運動は重要です。囲碁は認知症予防にもなるので続けたいし、ウォーキングも体力の続く限り、継続したいです。最近では1日八千歩を目標にマイペースで歩いています。」と語ってくれました。