

さわやか土浦

第15号
発行
令和8年1月1日
発行所
土浦市スポーツ推進委員協議会
編集
広報部会
事務局
土浦市教育委員会スポーツ振興課内
土浦市スポーツ推進委員広報部会
TEL 029-826-1111



土浦市長 安藤 真理子



土浦市教育長 入野 浩美

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。
皆様におかれましては、令和8年の初春を健やかにお迎
えのことと、お慶び申し上げます。

土浦市スポーツ推進委員の皆様には、日頃より、市民の
体力づくりとスポーツ・レクリエーションの振興に、多大
なるご尽力を賜り、心から感謝を申し上げます。

また、この度、長年のご功績により酒井克之地区委員長
が関東スポーツ推進委員功労者表彰を受賞され、そして嶋
田文江委員、小口範男委員が茨城県スポーツ推進委員10年
勤続表彰を受賞されましたことは、誠に喜ばしく、深く敬
意を表しますとともに、心からお祝いを申し上げます。
さて、本市では、昨年7月に「かすみがうらマラソン」兼
国際ブラインドマラソン」、「びわ湖マラソン」（滋賀県）
「サロマ湖100kmウルトラマラソン」（北海道）の3
者による「日本3大湖マラソン」の連携協定を締結いたし
ました。この協定締結を契機として、相互の連携と交流を
促進し、本大会のさらなる魅力向上につなげていきたいと
思います。

今後も、市民の皆様がスポーツに親しむことができるよ
う、様々な事業に取り組んでまいりますので、皆様方にお
かれましては、本市のスポーツの振興に一層のご支援とご
協力を賜りますよう、お願い申し上げます。
結びに皆様方にとりまして、本年が輝かしい実りある一
年になりますことを心からご祈念申し上げ、年頭のご挨拶
とさせていただきます。

○知久哲也		二中地区		四中地区		六中地区		新治学園地区		都和中地区		一中地区	
小泉仁奈	飯田洋一	坂寄弘和	飯塚健太郎	清水裕美	嶋田文江	伊藤香	内藤歩	鈴木亮	石塚智康	大森利浩	小林まゆみ	石原宏紀	○鈴木清
臼田周平	小林豊	田中義法	名知原利和	以後崎照	那珂伸一	吉田実	中島俊弘	藤田太郎	平野篤	仕黒弘志	中村宏幸	小林薰	土田的場
飯島洋介	池田純	繩野昌紀	中嶋洋	池崎洋市	佐藤均	小口範男	吉田浩正	清水和代	鈴木夏子	篠田恵一	藤井輝夫	小野英明	野口貴代
岡部健治	金子泰也	郡司紀文	渡邊賢樹	内海裕治	須藤隆	北野善彦	来栖孝	北谷義貴	藤田久樹	竹内靖揮	窪田智	栗山良一	○渡邊喜世志
													小島雄輔
													坂本敦史

令和7・8年度 広報部会員

部会長	知久哲也	(二中地区)
副部会長	以後崎照	(四中地区)
石原宏紀	(一中地区)	
会員	野口卓志	(五中地区)
会員	内藤歩	(一中地区)
会員	町田幸生	(二中地区)
会員	中村宏幸	(三中地区)
会員	金澤みゆき	(三中地区)
会員	野口英明	(四中地区)
会員	小野洋介	(六中地区)
会員	坂本敦史	(都和中地区)
会員	富島靖揮	(都和中地区)
会員	郡司紀文	(新治学園地区)
会員	岡部健治	(新治学園地区)

編集後記

都和中地区 富島進

これからも、各地区や土浦のスポーツの発展に努めていきたいと思います。
この度は委員の皆様のご協力により、「さわやか土浦」第15号を発行するに至りました。ここより感謝申し上げます。
スポーツ推進委員を務めさせていただき今年で3年になります。当初は土浦市のスポーツを支える組織体制や地域のスポーツ活動など分からぬことだらけで不安もありましたが、推進委員の皆様や地域の皆様に支えられて遂行することが出来ました。ここより感謝申し上げます。

「さわやか土浦第15号」発行おめでとうございます。

土浦市スポーツ推進委員の皆様には、日頃より、市民の体力づくりとスポーツ・レクリエーションの振興に、多大なるご尽力を賜り、心から感謝を申し上げます。
また、この度、長年のご功績により酒井克之地区委員長が関東スポーツ推進委員功労者表彰を受賞され、そして嶋田文江委員、小口範男委員が茨城県スポーツ推進委員10年勤続表彰を受賞されましたことは、誠に喜ばしく、深く敬意を表しますとともに、心からお祝いを申し上げます。
さて、本市では、昨年7月に「かすみがうらマラソン」兼国際ブラインドマラソン」、「びわ湖マラソン」（滋賀県）「サロマ湖100kmウルトラマラソン」（北海道）の3者による「日本3大湖マラソン」の連携協定を締結いたしました。この協定締結を契機として、相互の連携と交流を促進し、本大会のさらなる魅力向上につなげていきたいと存じます。

スポーツは、心身の健全な発達に資するとともに、明るく豊かで活力の満ちた社会形成に大きく付与し、健康づくりの一翼を担うものでございます。そうした中で、スポーツ推進委員の皆様方におかれましては、地域の絆を深める活動の担い手として大きな期待が寄せられております。
今後も、地域スポーツ推進のためにご活躍されることをお願い申し上げますとともに、皆様方の益々の健康とご活躍、ご多幸を祈念申し上げまして、新年のご挨拶といたします。

今後も、市民の皆様がスポーツに親しむことができるよう、様々な事業に取り組んでまいりますので、皆様方におかれましては、本市のスポーツの振興に一層のご支援とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。
結びに皆様方にとりまして、本年が輝かしい実りある一年になりますことを心からご祈念申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

1 さわやか土浦 2026.1.1

新 任 委 員 紹



特集 スポーツ推進委員って何?

ここでは、スポーツ推進委員の役割等を改めて紹介します。

「一　スポーツ推進委員とは」

スポーツ推進委員とは、スポーツ推進スポーツ基本法第32条により地域スポーツの推進を図るため、各市町村から委嘱を受けて活動する非常勤公務員です。

⑤スポーツ関係団体その他の団体の行うスポーツに関する行事又は事業に関し求めに応じて協力すること。

⑥市民に対しスポーツについての理解を深めること。

⑦上記に掲げるもののほか、市におけるスポーツの推進のための指導及び助言を行うこと。

新年明けましておめでとうございます。
土浦市スポーツ推進委員の皆様におかれましては
令和8年の初春を健やかにお迎えのことと、お慶び
申し上げます。

また、日頃から市民の体力づくりや地域スポーツ
の推進、レクリエーションの振興などにつきまして
多大なるご尽力を賜り、深く感謝申し上げます。

さて、昨年の9月に国立競技場を主会場に開催さ
れた「2025年世界陸上競技選手権大会」では、
世界のトップアスリートが集い、記録更新や歴史的
な瞬間が次々と生まれました。大会では、53カ国が
メダルを獲得するという過去最多の記録となり、世
界のスポーツ界から大きな注目を集めました。

4月に開催された「かすみがうらマラソン兼国際
ブライアンドマラソン」では、全国からランナーが集
い、沿道、ボランティア、地域住民の皆様の温かい
応援と、13年ぶりに出場したプロランナーの川内優
輝選手がフルマラソンの部で優勝し大いに盛り上が
りました。

結びに、「さわやか第15号」の発行にあたり、ご
尽力をいただきました広報部員の方々をはじめ、原
稿を執筆いただきました委員の皆様に心より感謝を
申し上げ挨拶いたします。

会長 鈴木

ご挨拶
土浦市スポーツ
推進委員協議会



酒井 克之
(新治学園地区)

関東スポーツ推進委員功労者表彰

令和8年度 事業計画

■ 4月19日【川口運動公園】

第36回かすみがうらマラソン兼国際ブラインドマラソン

令和7年6月27日山梨県小瀬スポーツ公園武道館アリーナに於いて、令和7年度関東スポーツ推進委員研究大会山梨大会が盛大に開催されました。そこで、令和7年度、関東スポーツ推進委員協議会表彰を受賞しました。このような機会をあたえくださいました土浦市スポーツ推進委員の皆様を始め、ご推薦いただいた多くの関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

平成12年に旧新治村から体育指導委員の委嘱を受けて25年微力ながら推進委員として努めてまいりました。

最初は、仕事の関係でなかなか各行事に参加できない状況でしたが、多くの、先輩方からのご指導を受け活動することができました。

私は、昨年度の4月をもちましてスポーツ推進委員を退任致しましたが、これからも地域の皆様の健康維持増進や体力向上の取り組みに対し健康で充実した日々を過ごしてまいりたいと思います。

また、平成12年に新治柔道スポーツ少年団を設立し、現在も指導者兼事務局として少年団育成のため携わっており、一人でも多くの青少年にスポーツの喜びを、スポーツを通して、青少年の健全育成を目指し、今後も微力ながら地域スポーツの推進に尽力できればと思います。

最後に、土浦市スポーツ推進委員協議会の、益々の発展と皆様のご健勝、ご活躍をご祈念申し上げます。

嶋田 文江

茨城県スポーツ推進委員協議会

10年前の次男の運動会の時にお誘いを受けたのが始まりでした。お受けした時はここまで続くとは考えてなく、この度、表彰されると聞き驚きと共に、ここまで続く事ができたのは前・現委員の皆様のお陰だと心より感謝しております。新型コロナ禍という厳しい状況を経て、活動再開となりましたが、今後も地域の皆様が安全に楽しく参加できるよう努めて参ります。この度はありがとうございました。

した。

この度10年勤続表彰をいただきましたが、近年人と人との会話が薄れていく中、スポーツ活動を通じて多くの地域の方々が触れ合い親睦を深めて地域活性化に繋がり、大変有意義な活動を続けて来られたと感じておりますまた、少子高齢化に伴い、競技人口が減少している中、種目見直しなどを検討し、地域の方々の健康及び地域活動の活性化のため、微力ながらお役に立てるよう努めて参りますの

小口 範男
(六中地区)



令和8年度 事業計画

- 4月19日 【川口運動公園】
第36回かすみがうらマラソン兼国際ブラインドマラソン
- 5月上旬 【新治学園地区】
土浦市スポーツ推進委員協議会総会・中央研修会
- 5月下旬 【場所未定】
茨城県スポーツ推進委員協議会理事会・総会・功労者表彰
- 5月下旬 【場所未定】
県南スポーツ推進委員協議会理事会・総会
- 6月27・28日 【栃木県宇都宮市】
関東スポーツ推進委員研究大会栃木大会
- 6月5・6日 【群馬県高崎市】
全国スポーツ推進委員研究協議会群馬大会
- 1月中旬 【土浦市】
土浦市スポーツ推進委員協議会理事会・新春の集い
- 2月下旬 【場所未定】
茨城県スポーツ推進委員協議会地区別研修会
- 日付未定 【取手市】
県南スポーツ推進委員協議会地区別研修会

高齢者体力測定と運動会を通して

六中地区 飯島 洋介

9月末に小学校体育館において高齢者を対象とした体力測定会を実施しました。歩行速度や腹筋、立位体前屈、握力など、身体機能の現状を数値として「見える化」し、ご自身の健康状態を知つていただくことを目的とした取り組みです。

当日は多くの方々にご参加いただき皆さん真剣な面持ちで各種目に挑戦されていました。「前よりもできなかつた」と悔しそうに話す方、「思ったより良かつた」と笑顔を浮かべる方などさまざまなお反応が見られました。こうした「気づき」が、日々の生活を見直す大切なきっかけになると感じています。

そして、測定が終わつたあとは、地区ごとのチームに分かれて「高齢者運動会」を行いました。輪投げやボウリングといった種目があり、笑い声や拍手が溢れる、とても楽しい時間となりました。競技をしているうちに自然と声をかけ合う姿も多く見られ、ふだんはあまり話す機会のない方同士

ができるようになります。今回土浦消防署、救命士塩畠京一さんを講師に招き、心肺蘇生法を体験しました。これまでの間、心臓マッサージやAEDを使つての心肺蘇生を実施していくかなければなりません。

令和7年5月10日に土浦市スポーツ推進委員協議会の総会及び中央研修会を都和中地区体育館において実施しました。毎年、総会及び研修会は輪番制で行われており、今回は都和中地区が当番となりました。

総会では、昨年度の事業及び決算報告、今年度の事業計画及び予算案が審議され、提案通り議決されました。平成23年9月、さいたま市の小学校で当時6年生の桐田明日香さんが、駅伝の課外練習中に倒れ、死亡するという事故がありました。検証の結果、明日香さんが倒れた直後に痙攣や死戦期呼吸と呼ばれる、ゆっくりあえぐような呼吸があつたため、先生方は心臓が止まつているとは思わず、AEDを使わなかつたことがわかりました。

この事故の反省をふまえ、さいたま市教育委員会は、ご遺族と共にASUKA Aモデルを作成したそうです。このティキストは、今回使用したアッパくんを使つての心肺蘇生法です。

今回、渡邊委員長の提案で心肺蘇生法にしました。私たちスポーツ推進委員はスポーツの推進に携わっています。その際に起こり得る不慮の事故に対応

の距離がぐつと縮まつたように感じました。「昔を思い出した」「こういうのもたまにはいいね」といった声も聞きました。

かれ、やつてよかつたなと思えるひとくくなつてきますが、ちょっととした運動を続けたり、人とおしゃべりしながら体を動かすことが、元気を保つ秘訣だと思います。今回の体力測定と運動会が、「自分の体のことを知る」とかる体を動かすことが、元気を保つ秘訣だと思います。同時に、「みんなで楽しむ」ことができる、良い機会になつたと感じています。

年を重ねると、どうしても体が動きさまざまなお反応が見られました。こうした「気づき」が、日々の生活を見直す大切なきっかけになると感じています。

そして、測定が終わつたあとは、地区ごとのチームに分かれて「高齢者運動会」を行いました。輪投げやボウリングといった種目があり、笑い声や拍手が溢れる、とても楽しい時間となりました。競技をしているうちに自然と声をかけ合う姿も多く見られ、ふだんはあまり話す機会のない方同士

ができるようになります。今回土浦消防署、救命士塩畠京一さんを講師に招き、心肺蘇生法を体験しました。これまでの間、心臓マッサージやAEDを使つての心肺蘇生を実施していくかなければなりません。

令和7年6月27日、28日、山梨県甲府市にて開催されました。

「スポーツと文化の融合」をテーマとした大会へ、1都6県の委員達を迎えてくれたのは、甲斐の国武田信玄の故郷に相応しく、武将姿の飯田会長とスコップ三味線奏者の勇壮な姿での圧巻の演奏でした。

1つ目は、10月12日に行われた「新治地区市民体育祭」です。快晴の空の下、老若男女、沢山の参加者によるス

スポーツ推進委員となつて

新治学園地区 岡部 健治

本年度より新治学園地区スポーツ推進委員を受嘱しました岡部健治と申します。前スポーツ推進委員長を務められました酒井さんがご退され、後任として拝命を受け、身の引き締まる思いです。これまで市民委員会のスポーツ健康部員として各事業に参加しておりますので、その経験を活かしていければと思つております。

就任して間もなくの「かすみがうらマラソン大会」では、ランナーの安全を確保するためコース沿道で走路員を務めました。ランナーとして10年ほど参加し沢山の感動を頂きましたが、走して、一人ひとりの健康づくりを支えるとともに、運動を通じて人と人とのつながりや、地域全体の元気を育む活動を大切にしていきた

マラソン大会」では、ランナーの安全を確保するためコース沿道で走路員を務めました。ランナーとして10年ほど参加し沢山の感動を頂きましたが、走して、一人ひとりの健康づくりを支えるとともに、運動を通じて人と人とのつながりや、地域全体の元気を育む活動を大切にしていきた

2つ目は、11月9日に行われた「県外歩け会」です。今年は参加人数27名にて青梅市の御岳山でのハイキングとしました。小雨降るあいにくの天気でしたが、全員歩き切ることができました。

外歩け会」です。今年は参加人数27名にて青梅市の御岳山でのハイキングとしました。小雨降るあいにくの天気でしたが、全員歩き切ることができました。

栄光の欠け端

一中地区 小林 まゆみ

スポーツには、個人が持つ素質によって適正競技があるが、個人の性格に沿つた競技選びが大事だと言う。

争い事が苦手な人も多い。人と争う競技と云えば格闘技。ボクシングやレスリング、柔道、相撲が代表的だが、ラグビーはもちろん、バスケットも格闘技である。

理由はバスケットボールが苦手で、つまり格闘技が苦手な者のためにできたという。なるほどね。ネットを隔てて手足は出せない。「あつかんべー」ならできる。

我家の家主は小学生わんぱく相撲大会（県大会）で優勝し、中学時は硬式野球シニアリーグ東日本の優勝投手だった。

進学後、弱気な性格ゆえ強豪校の気迫に圧倒され退部してしまった。その後、恩師に勧められたレスリングで県代表となるも、決勝のマットで負けた相手の涙に涙し、またもや退部。

呆れた恩師が「もう人と争うな。自分の記録と戦え」とウエイトリフティングを勧めていた。

地域スポーツの力で
元気なまちづくりを

三中地区 小林 薫

スポーツ推進委員として活動を始め
て5年目を迎えました。新型コロナウ
イルスの影響で、当初は地域のスポー
ツイベントが相次いで中止や縮小とな
り、活動の機会は大きく制限されまし
た。近年は少しづつ再開してきていま
すが、参加者数はコロナ禍以前には戻
らず、今年度予定していた野球大会も
チーム数がそろわざ中止となってしま
いました。市民体育祭についても、時
間を半日に短縮し、競技種目を絞つて
実施しました。



各地区の子ども会の解散により小学生の参加者は減少し、高齢者の参加も控えめな状況です。誰もが気軽に参加できる競技や仕組みを考えることが、今後の大きな課題だと感じています。

そのような中でも、私たちスポーツ推進委員は、地域の皆様の健康づくりと交流の場を守るために、魅力あるイベントの企画・運営に力を注いでいます。少子高齢化や生活スタイルの変化



スポーツでつなぐ地域の輪

二中地図 小泉 仁奈

競技人口が少ないので、県大会を莫大な費用で開催する。しかし、優勝、大学では4年連続インカレで優勝し、アジア大会へ出場した。

ソ連（現ロシア）オリンピックの候補選手となり地獄の強化トレーニング後、いざロシアへ！と二ろが、日本は

により、特に高齢者の皆様は体力的な不安や感染症への懸念から外出を控える傾向が強まっています。だからこそ「安心して参加できる環境づくり」がこれまで以上に重要です。短時間で気軽に参加できる運動、家族で楽しめるイベント、新しいスタイルの取り組みなど、地域のニーズに寄り添った柔軟

A man in an orange vest and white shirt stands on a wooden gymnasium floor, holding a red cup and speaking to a group of children. A young girl with pigtails is in the foreground, looking towards the speaker. Other children and an adult are visible in the background.

スポーツは健康の維持・増進に役立つだけでなく、人と人とをつなぐ大切な架け橋でもあります。三中地区のスポーツ推進委員は、ボッチャ大会をはじめとしたさまざまなイベントを通じて、地域の健康と福祉の向上に努めてまいります。これからも皆様のご理解とご協力をいただきながら、笑顔あふれるまちづくりに貢献していきたいと考えています。

令和7年度中央研修会を受けて

五中地区　清水和 令和7年5月10日、雨天の中、

この総会は、市内8地区の輪番制で
られており、今年は都和中地区が当
でした。総会後の中央研修会で実技
修で心肺蘇生法を中心とした救命処
法を学びました。

土浦市内の消防署から救急救命士を
師として呼んでいただき講習を受け
ました。



ことはありませんが、もしさういう場面に遭遇した場合に落ち着いて対処で
きるかまだ不安はあります、8名の
スポーツ推進委員で協力して対処して
いきたいです。

最後に今年度も多くのスポーツ行事
を通して地区の人々の絆等の社会貢献
をしていきたいと思います。

が現在では「胸

形の胸骨を圧迫してAEDで電気

こうした
救命処置は
毎年行われ
地区のスポ
ーツ行事が
行われる中
心肺蘇生を
してきた場
面は無いこ
とでござ
ります。



開催される例題で、多くの市長や市長が、
体育祭や球技会など、たくさんの行事
があります。こうした行事は運動を樂
しむだけでなく、世代を超えて人と人
とがふれ合う貴重な場でもあり、地域
の力を実感します。

か減り、地域でのつながりも薄くなりがちです。だからこそスポーツを通して人が集い、自然と声を掛け合えるような場を守り育していくことが、

「体を動かすことは楽しい」と感じて、もが気軽に参加できる行事を通して、もらえることを願っています。

スポーツには、心と体の健康を育て、人と人をつなぐ力があります。これらも地区の行事を大切にしながら、スポーツの魅力を多くの人に伝え、誰もが笑顔で過ごせます。



が現在では「胸骨圧迫」ということを初めて知りました。すごく力を入れ人形の胸骨を圧迫することを学び、加えてAEDで電気ショックをあたえ蘇生していくことを学びました。

こうした救命処置は毎年行われ



一ツ行事が
行われる中
心肺蘇生を
してきた場
面は無いこ
とで二した



5 さわやか土浦 2026.1.1

さわやか土浦 第15号 4