



かこがわ すぽーつくらぶ

スポーツを楽しんでいますか!

●発行●
NPO法人 加古川総合スポーツクラブ
〒675-0006 神野町白岡苑25番地
TEL.079-456-4343
FAX.079-456-4343
<http://www.pure.nc.jp/~apo-keac>
会員状況 4,332人(H21.9.1現在)



第11回クラブ交流スポーツカーニバル

開催日時：平成21年11月1日(日) 9:00～

交流
親睦



- 【開催(予定)会場、種目】
- 加古川市立総合体育館
(ゴムバレー、ソフトバレー、卓球、バスケットボール、バドミントン)
 - 志方東公園
(グラウンドゴルフ・ソフトボール)



実力
伯仲



多くのスポーツクラブ会員の参加をお待ちしております!!!



第7回野外ふれあい活動

平成21年10月3日(土) 9:00～14:00

【場所：加古川市立少年自然の家】

木工教室やバーベキューなどで交流を図り楽しむ!!



各クラブの親睦・交流大会紹介

第1回親睦ソフトバレーボール大会 志方西クラブ

6月6日(土)17:00から志方西小学校体育館でふれあいソフトバレーボール大会を行いました。参加は10チーム、約60名と多数参加していただきました。

大会は参加費無料で、全員に賞品が当たるというおたのしみもあり皆さんには好評でした。

スポーツクラブのPRの為の大会で皆さんに楽しんでいただけたようでした。第2回大会も開催できるよう頑張りたいと思いますので皆さんの参加をお願いいたします。



第4回スポーツクラブ交流大会 氷丘・氷丘南クラブ

今年の交流大会は、6月21日(日)氷丘総合スポーツクラブ設立10周年プレイベントとして日岡山体育館と日岡山公園グラウンドを会場として盛大に行いました。

大会は日頃の練習成果を発揮した、おどっこ「破天荒」によるオープニングから始まり、少年少女サッカー、成人ゴムバレーと少年少女ゴムバレーに加え、バドミントンの体験など幅広く行い、参加選手の数も例年同様の300名を超える楽しい大会となりました。



各競技会場では、6月の好天気に加え選手の熱気あるプレーにより一層暑さが身にしみました。

また、来年度は氷丘総合スポーツクラブ設立10周年記念大会として、今年以上の盛り上がる大会内容を予定しており、多くの会員の参加をお願いします。

第6回野口南ふれあいフェスティバル 野口南クラブ

さわやかな秋晴れの9月5日(土)に、第6回目のふれあいフェスティバル(グラウンドゴルフ、ファミリーバドミントン、卓球)を開催しました。今年の参加者は150名をこえ、それぞれのスポーツが盛会でしたが、中でもグラウンドゴルフへの参加者が70名以上で、広い校庭で熱戦がくりひろげられました。

尚、今回特別に新型インフルエンザ対策として、会場の随所に消毒液スプレーを置き、参加者全員に手の消毒をお願いしました。お昼には、参加者全員に軽食を提供し、フェスティバルは事故もなく、無事終了しました。



宮永さん

おめでとう!! 【加古川市体育協会功労者賞 受賞】

志方東クラブ 宮永 一義さん(加古川市グラウンドゴルフ協会会長)
加古川北クラブ 武岡 育雄さん(加古川市卓球協会役員)

「平成21年度加古川市体育協会総会において、それぞれの協会役員として、永年にわたり協会発展のためのご尽力に対し、功労賞が授与されました。」



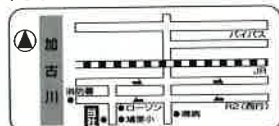
武岡さん

車検・钣金・塗装

代車あります。見積り無料!



特別二種認定車体整備工場 钣金・塗装・販売・修理
(有)津田自動車



TEL (079) 421-0606
本社・工場/加古川市加古川町稲原8日-3 (稲原小学校正門)

業務用酒類・食品販売



株式会社 **松竹酒舗**

〒675-0067 加古川市加古川町河原263-1
TEL (079) 422-0477(代)
FAX (079) 422-0560
☎ 0120-093464

各クラブの親睦・交流大会紹介

第4回平岡地区バドミントン交流会 加古川東クラブ・平岡クラブ・平岡東クラブ

平岡地区バドミントン交流会は、加古川東クラブ・平岡クラブ・平岡東クラブ合同で平成18年から開催されている交流会です。

今回は7月20日(海の日)に平岡東小学校で開催され、中学生から70歳代まで幅広く、延べ34名の参加者で盛り上がりました。

試合は、午前は男子ダブルス、女子ダブルスが、午後はミックスダブルスが行われました。男子ダブルスは平岡東クラブが、女子ダブルスは平岡クラブが、ミックスダブルスは平岡東クラブが優勝しました。参加者は普段の練習の成果を遺憾なく発揮し、随所でスーパープレーを見せながら、和気あいあいとした交流大会でした。この交流会は、バドミントンを通じての交流を目的としていますので他のクラブからもふるってご参加ください。



水遊び「ウォーターウォーズ」 西神吉クラブ



西神吉クラブと西神吉少年団とが初めて行なった行事として、「海の日」の7月20日、水遊び「ウォーターウォーズ」を開催いたしました。当日はうす曇りで、昼ごろに陽が差してくる過ごしやすいお天気で、小学1年生から6年生まで約300名が参加し、賑やかで楽しい集いとなりました。

竹を切ったの水鉄砲作り、加古川消防署・地元の消防団に協力いただいたの放水・はしご車体験の後、5グループに分かれて、①かき氷②水鉄砲的当て③水風船ドッチボール④水風船的当て⑤スーパーボールすくいを順番に楽しみました。約3時間の行事でしたが、盛りだくさんの内容を楽しめたのも、町内会長の方々、加古川市消防署・地元消防団の皆様のおかげだと感謝しています。子ども達から、「とても楽しかった」の声をたくさん聞いています。ありがとうございました。

ヨット・シーカヤック体験 別府クラブ



別府クラブでは今年も7月と8月の日曜日に「ヨット・シーカヤック体験」を実施しました。毎年実施していますので、興味のある方は、是非来年の夏に体験してみてください。



暑い日でも海の上は涼しく、参加された方は皆さん“大航海”を楽しんでいました。

スポーツハウス
アセビ

各競技ユニホーム
一般スポーツ用品
体育器具

西尾康正

加古川市平岡町新在家1746-1
TEL (079) 426-6618
FAX (079) 426-6618

よろず相談 信用金庫



但陽信用金庫

本店/加古川市加古川町溝之口539

電話 079(422)7721

平成21年度「スポーツクラブ21ひょうご」

東播磨地区交流フェスティバル

平成21年8月9日(日)

あいにくの雨天の中、東播磨地区3市2町のスポーツクラブ21が集い、明石中央体育館にて交流フェスティバルが開催された。

開会式では、挨拶の後オープニングセレモニーとしてダンシングチーム「キララ」による準備体操、創作ダンスの披露、その後2本の縄を使った縄跳び「ダブルダッチ」の演技が行われた。



終了後は、ニュースポーツ（囲碁ボール、ダブルダッチ等）の体験、また体力測定及び健康チェックがお昼の休憩を挟んで実施された。

子供からお年寄りまで幅広い年代の人々が市町域を超え交流を深め、一日を楽しく過ごしていた。

第5回理事長杯「ミニバスケットボール」

(第6回スポーツ教室併催)

平成21年9月5日(土)、6日(日)

今年の理事長杯は子供が主役となる「ミニバスケットボール」が2日間にわたり開催された。大会1日目は午前中第6回スポーツ教室、午後から理事長杯が市立野口小学校で行われ、2日目は市立陵北小学校で低学年を主体としたチームで交流大会が開催されました。

両日も素晴らしい天候のなか、早朝から緊張感を持った選手が集い、日頃の練習成果が発揮された素晴らしい試合が繰り広げられました。なお、1日目の理事長杯には東播磨地区予選大会も兼ねており、より一層の白熱した試合が行われた。

また、2日目の各クラブ交流大会では、各チームのレベル差を越え最後まで諦める事無く、精一杯の試合でした。試合中はコーチや親の熱のこもった応援が、体育館一杯に響き渡り親子一体となったスポーツ活動が感じられた。



シリーズ 会長紹介 第8弾!

加古川北クラブ

氏名 ヤマサキ マコト 山崎 誠
 所属クラブ 加古川北総合スポーツクラブ
 年齢 48歳
 趣味 以前は体を動かすことが趣味でしたが、現在は観戦一方です。
 自己PRなど 今年度から北クラブの会長に突然就任することになりました。皆様のご協力よろしくお願ひいたします。



別府西クラブ

氏名 イナガキ ヒデタカ 稲垣 英隆
 所属クラブ 別府西総合スポーツクラブ
 年齢 40歳
 趣味 勉強、読書
 自己PRなど いつでもウエルカム！子どもが好きで人が好き。それで自分もエネルギーをもらっている。人の批判より常に自分の批判をして成長を目指しています。「考えてから走るのではなく、走りながら考える」よろしくお願ひします。



～感謝～

エコカレンダー 再生紙 デジタル印刷

ISO9001/ISO14001 認証取得

MS JAB CM009 ISO 9001 JQA-QM7756 ISO 14001 JQA-EM1291

754100

FSC

丸山印刷株式会社

本社・工場 〒676-8566 兵庫県高砂市神爪1丁目11-33
 TEL:079-432-1515 FAX:079-432-7046
 E-mail:honsya@maruyama-p.co.jp
 URL:www.maruyama-p.co.jp/

プレハブ建物・レンタル倉庫の事なら...

大和リース株式会社

姫路営業所 〒672-8045 姫路市飾磨区中野田1丁目16号
 TEL 079-243-2120
 FAX 079-243-2126

第3回 救命救急講習会



平成21年6月13日(土)、加古川市防災センターにて第3回の救命救急講習会が開かれました。参加者28名、内再受講者が約半数と救急救命に関心を持ち継続受講を心がける会員さんが増えてきていることは喜ばしいことです。せめて種目の代表者の方は受講していただきたいものです。心臓や呼吸が止まった人の治療は初期対応の10分が勝負と言われてます。迅速な119番通報と速やかな救命処置が必要です。心肺蘇生法も若干の変更もあり、またAEDの設置数も大幅に増えてきている現在、スポーツに関わるものとして、是非とも受講していただきたい講習会でした。

医事相談…八幡クラブ

本年6月25日(木)、スポーツドクターの稲田先生を講師にお迎えして、八幡クラブハウスで研修会を実施しました。研修テーマは時節的なこともあって「熱中症の予防」といたしました。先生自身、食塩水を作ってこられたり、熱中症の病型などをまとめた資料をご持参いただいて、具体的に分かりやすいお話をうかがいました。その後質疑応答の時間をもち、参加者の方から先生の話された内容についておたずねしたり日頃から不安に思っていることなどについておうかがいしました。当日の参加者は20名程度でしたので質問もしやすく、発熱などで意識障害を起こした場合の対処についても具体的に教えていただき、誰もが実践できる深みのある研修会となりました。適切なご指導をいただいた稲田先生に感謝申し上げ今後の実践に活かしていきたいと考えています。



6月25日八幡クラブ クラブハウスにて

加古川北クラブでも開催

9月28日(月)クラブハウスで腰痛、膝痛の予防と治療、突き指したときの処置、特に屋外での活動で季節柄注意すること等色々な世代、活動種目に役立つお話をお伺いしました。

万が一ケガをしたときは…すぐ事務局に連絡

スポーツクラブでは傷害保険に加入しています。
 スポーツクラブでの活動中のケガに加え、行き帰り途中のケガもカバーしています。
 入院・通院一日から保険金が出ます。
 万が一ケガをしたときは、すぐにスポーツクラブ事務局 TEL **079-456-4343** まで連絡して下さい。



スポーツクラブからのお願い

最近、世の中も物騒になってきており、少年少女に対する犯罪も多発しております。
 どうか、保護者の皆様におかれましてはお子様の安全をお考えいただき、夜間の活動時には特にお子様の送迎を実施していただきたく、強くお願い申し上げます。

野球・ソフト・スポーツ全般
播磨スポーツ
 用具の修理なら
 おまかせを！
 加古川市平岡町新在家288-9 TEL(079)424-1807

SPORT & MARKING

尾上スポーツ
 加古川市尾上町長田526-3 TEL(079)421-5171

スポーツクラブの活動を紹介します

私達と一緒にスポーツしませんか？

キンボール

昨年9月から平岡南小学校でキンボールの練習を行っています。さらに今年9月より別府西小学校でも始めました。園児からおばあちゃんまで3世代の老若男女で楽しんでいます。キンボールは誰にでもできる球技で、すぐに楽しめますので私達と一緒にスポーツしませんか？ご参加お待ちしております。



少年少女柔道

別府中学校では、少年少女柔道を練習しています。火曜日は中高生対象、木曜日は小学生対象です。是非、見学に来て下さいネ！



おめでとう!!

男子 鹿児クラブ 女子 加古川北クラブ
第29回
兵庫県ミニバスケットボール優勝大会東播地区予選

準優勝



部員募集しています

楽しく一緒にバスケットしませんか？
男女とも気軽に、まずは見学に来て下さい。

第42回兵庫県少年サッカー大会
東播地区予選大会

準優勝

○6年生以下 加古川東クラブ (平岡北SC)
○4年生以下 加古川北クラブ (陵北SC)
県大会 (11月7~8日) に出場します。
神戸市 岩岡グラウンド

平成21年度

第61回加古川市中学校総合体育大会 試合結果

団体競技種目	1位	2位	3位	3位
野 球	山 手	平岡南	別 府	
バレーボール 男子	中 部	平 岡	加古川	
バレーボール 女子	志 方	浜の宮	別 府	
バスケットボール 男子	中 部	加古川	山 手	別 府
バスケットボール 女子	加古川	平 岡	山 手	陵 南
卓 球 男子	加古川	中 部	浜の宮	陵 南
卓 球 女子	中 部	氷 丘	平岡南	加古川
バドミントン 男子	加古川	山 手	平 岡	氷 丘
バドミントン 女子	平 岡	浜の宮	氷 丘	平岡南
ソフトボール	山 手	中 部	浜の宮	陵 南
ソフトテニス 男子	陵 南	中 部	浜の宮	
ソフトテニス 女子	中 部	陵 南	神 吉	
サッカー	志 方	氷 丘	加古川	平 岡
剣 道 男子	平 岡	平岡南	神 吉	
剣 道 女子	平 岡	氷 丘	平岡南	
柔 道 男子	3年	氷 丘	加古川	浜の宮
	2年	氷 丘	浜の宮	神 吉
柔 道 女子		浜の宮	神 吉	加古川
ハンドボール 男子	浜の宮	平 岡		
ハンドボール 女子	平 岡	浜の宮		
陸上競技	男子	神 吉	平 岡	加古川
	女子	平岡南	神 吉	加古川
	総合	神 吉	平 岡	平岡南



STATIONERY & OA
フジヤ 株式会社 since1939
株式会社 フジヤ 株式会社

■営業本部/加古川市加古川町北在家2055 ■技術部/TEL (079)424-2485 FAX (079)425-8234
TEL (079)424-2485 FAX (079)421-5188 ■東京支店/TEL (03)5246-6862 FAX (03)3847-2258
■総合庁舎前店/TEL (079)424-2480 FAX (079)424-4601 ■流通事業部/TEL (079)456-2575 FAX (079)456-2576

URL <http://www.fujiyago.co.jp>

営業品目/●オフィス家具●内装工事●文具事務用品●事務機器
●携帯電話●リサイクル事業

SPORTS MIND
ASAABA

浅場 知洋

加古川市東神吉町神吉823-40

TEL(079)432-8666 FAX(079)433-0678

「志方体育館、志方東公園テニスコート 指定管理者」の指定を受ける



平成21年度に加古川市が実施した、指定管理者制度に応募し、4月1日より志方体育館、志方東公園テニスコートの施設の管理者に指定され、運営管理の業務を開始しました。志方東公園テニスコートは緑に囲まれた素晴らしい環境に恵まれていますが、知名度が低く、利用率はなかなか向上しません。スタッフ一同設備を整え、施設を磨きこみ、ご来場をお待ちしています。

志方体育館は、バレーボール、バドミントン、卓球等々多種目に利用していただいています。市民、スポーツクラブの会員が、楽しく利用していただくため、クラブの会員でもある職員一同、サービス向上を目指して頑張っています。スポーツの秋です。健康増進と仲間づくりをスポーツライフで楽しみませんか？クラブ会員の皆様そして市民の皆様のご利用をお待ちしています。

問い合わせ先

志方体育館 TEL 452-4478
志方東公園テニスコート TEL 452-4761

知っ得情報

知ってると得だよ

NPO法人加古川総合スポーツクラブの会員証を提示すると、下記の場所で特典が受けられます。



目寄りな情報
教えてください。

スポーツクラブ事務局広報部
TEL/FAX 079-456-4343

ゴルフ場

- 尾上ゴルフセンター (TEL 079-423-6210) ☆5回レッスン10,500円(60分/回) ボール50球×5回=250球付 (毎日好きな時に来場し受講できます)
- 日岡ゴルフセンター (TEL 079-420-0456) ☆1コイン無料 但し、2コイン以上の利用に限ります (他の割引制度との併用は不可) (フロント営業時間内 9:00~22:00)
- アオノゴルフコース・ホテル (TEL 0790-45-1556) ☆日帰り1R 特別料金(H20年4月以降) 平日 8,300円(昼食・ビール付) 土日祝 13,300円(昼食・ビール付) (ビール不要の時は350円値引となります)

スポーツ店

- ASABAスポーツ (TEL 432-8666)
- アセビスポーツ (TEL 426-6618)
- 尾上スポーツ (TEL 421-5171)
- 播磨スポーツ (TEL 424-1807)
- ☆各店舗 2割引 (スクール用品は対象外)

遊技場

- アーバンボウル(TEL 456-6777) ☆ボウリング 1ゲーム 200円 ☆ビリヤード 1台/30分 200円 (アーバンボウル会員と同じ) (条件で利用可)

飲食店

- 轟頂屋 ☆加古川店 (TEL 424-2698) ☆東加古川店 (TEL 420-2260) (飲食代金1割引)

最高当せん金

toto やろうJ!!

6億円!!

キャリーオーバー発生時



totoオフィシャルサイト <http://www.toto-dream.com>

発売:独立行政法人日本スポーツ振興センター 受託:リネン銀行 販売・仕販の運営:日本スポーツ振興くじ(株)

19歳未満の方の購入又は贈り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。



城山ゴルフ倶楽部
城山開発株式会社

加古川市志方町野尻808-1
TEL(079)452-4441(代表)

地域スポーツクラブ専用保険 WIZ
引受保険会社 エース損害保険株式会社

SPS

損害・生命保険業務/リスクマネジメント
エスピーサービス株式会社

本社 〒658-0016 神戸市東灘区本山中町4丁目2-3 サンコー神戸本山ビル5F
TEL(078)413-8611(代) FAX(078)413-8613

◆◆◆ NPO法人加古川総合スポーツクラブ会長会開催 ◆◆◆

第一回クラブ会長会が4月23日(木)岡山体育館会議室で実施された。クラブとしては初めての試みで各クラブの現状と課題などについて意見交換をした。

第二回は8月22日(土)加古川まちづくりセンターで開催。今後の組織のあり方について検討し、今後のあり方については、小委員会をもって詳細を詰めていき、再度会長会を開催することとなった。



今後の活動予定

皆さん！ふるって参加しましょう！

日時	内容	場所
2009.10.3(土)	第7回野外活動	加古川市立少年自然の家
2009.11.1(日)	第11回クラブ交流スポーツカーニバル	加古川市立総合体育館・志方東公園
2009.12.20(日)	第6回スポーツ教室 軟式野球	野口野球場
未定	第6回クラブマネージャー研修会	未定

有酸素運動と健康

運動をすると、その強さに比例して必要な酸素の量も増加します。呼吸が速くなり、心臓の鼓動も速くなるのは、この運動(負荷)に対する生体の反応です。運動の強さや量を増していくと、呼吸で酸素をとることが追いつかなくなり、この時、取られている酸素の量を「最大酸素摂取量」と言います。個人差があり、日常に運動をよくする人は高く、マラソンランナーなどは我々の2倍はあります。

この最大酸素摂取量の大小は、その人の全身持久力(スタミナ)を示します。

有酸素運動(エアロビックエクササイズ)とは、その人の最大酸素摂取量よりも低い運動を言います。つまり、呼吸から運動に必要な酸素を供給できる状態の強さの運動とすることができます。水着のような服装で、音楽に合わせて踊ることがありますがエアロビックではありません。パドミントンもバレーボールも、そしてグラウンドゴルフもみんな有酸素運動です。ただ、全身持久力には個人差があります。年齢や日常の運動実施量がその要因です。

大切なことは、自分の持久力に合わせて運動を楽しむことです。少し呼吸が弾み心臓ドキドキというのが健康に良く体力を高める運動です。



神戸大学名誉教授 神吉 賢一

ウェルネス・サプリメント《17》

「人生を楽しむための栄養補給」

☆ 編集後記 ☆

今年は日本中で集中豪雨の被害がでた大変な夏でした。さて、スポーツの秋です。加古川総合スポーツクラブは幅広い年齢層で様々なスポーツが楽しめます！色々と参加しませんか？そして、良い写真が撮れたら広報活動にご協力を！地域が主役、メンバー一人一人が主人公のスポーツクラブを目指して会員の皆様のご支援をお願いします。ご協力下さった皆様、ありがとうございました。