



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 神野町日岡苑25
TEL/FAX.0794-56-4343
<http://www.pure.ne.jp/~npo-kcsc>

鹿児クラブ

- ①エクササイズボクシング 毎水曜日 19時～ 加古川小学校体育館
- ②綱引き 毎水曜日 19時～ 加古川小学校体育館
- ③④⑤ 第2・3・4日曜日 9時～12時 加古川小学校体育館
- ③ソーシャルダンス 毎木曜日 19時～ 加古川小学校体育館
- ④ゴムバレーボール 毎土曜日 15時～ 加古川小学校体育館
- ⑤なぎなた 第2・3・4日曜日 14時～ 加古川小学校体育館

のぐちクラブ

- ①トマトバスケットボール 毎土曜日 17時～ 野口小学校体育館
- ②バスケットボール 毎土曜日 19時～ 野口小学校体育館
- ③卓球 毎土曜日 19時～ 野口小学校体育館

志方西クラブ

- ①バドミントン 毎水曜日 19時～ 志方西小学校体育館
- ②卓球 毎水曜日 19時～ 志方西小学校体育館
- ③少年サッカー 第2・4日曜日 13時～ 志方西小学校グラウンド
- ④グラウンドゴルフ 第2・4日曜日 9時～ 志方西小学校グラウンド



鹿児クラブ なぎなた



神南クラブ インディアカ

スポーツクラブ21 総合スポーツクラブ 平成13年度 設立クラブ紹介



鹿児クラブ ソシャルダンス

神南クラブ

- ①インディアカ 毎火曜日 19時30分～ 東神吉南小体育館
- ②卓球 毎木・土曜日 19時～ 神吉中学校体育館
- ③バドミントン 第1・3木曜日 19時～ 神吉中学校体育館
- 第2・4土曜日 19時～ 神吉中学校体育館

平荘クラブ

- ①グラウンドゴルフ 毎火・金曜日 9時～ 両荘河川敷公園
- ②柔道 毎水曜日 19時～ 両荘中学校武道場
- ③卓球 毎金曜日 19時～ 平荘小学校体育館
- ④バドミントン 毎土曜日 19時～ 平荘小学校体育館
- ⑤ゴムバレーボール 毎日曜日 10時～ 平荘小学校体育館
- ⑥ソフトボール 毎日曜日 14時～ 平荘小学校グラウンド

平岡南クラブ

- ①ファミリーバドミントン 毎土曜日 19時～ 平岡南小学校体育館
- ②ソフトバレーボール 毎土曜日 19時～ 平岡南小学校体育館
- ③卓球 毎土曜日 19時～ 平岡南小学校体育館
- ④柔道 毎金曜日 19時～ 平岡南中学校武道場
- ⑤剣道 毎火曜日 18時30分～ 平岡南中学校武道場
- 毎土曜日 18時30分～ 平岡南小学校体育館

加古川中クラブ

問合せ先 TEL. 0794-22-0383

2年前、総合型地域スポーツクラブに入会し、ソフトバレーボールと出会いました。初めはちょっと大きめのボールをうまく扱う事が出来ずあっちこっちと必死でボールを追っていましたが、最近は2時間ゲーム形式での練習を楽しんでいます。男性・女性・子供・経験者・初心者etc.に関係なく、その日に集まって来たメンバーで1チーム4人を構成します。子供とも同じコートに立って、試合に出る機会にも恵まれ、ソフトバレーボールの話題で次々に親子の会話がふくらんでいくこともあり、今、週一度のこの日を家族みんなで楽しみにしています。

家族で何か始めようと思われている方がおられたら、大変お勧めですよ!! 是非、一緒に楽しみませんか？



小学生から社会人まで男女一緒にバスケットを楽しむという目的で活動しています。本来バスケットの練習は速攻練習で走ったり、激しくディフェンスをするなど、ハードなトレーニングを行います。ここでは楽しく1対1や2対2のセンスを磨いたり、シュートを決めるといったことを中心に練習しています。

最近、練習に来ている中心は小学生と中学生です。あまりにも適当なプレーをしては、怪我のもとですし、かえって下手になってしまうことがあります。集合が遅かったり、気を緩めすぎていたときには、叱られることもあります。

これからも、年齢や男女の区別なく活気に満ちあふれた楽しいクラブにしていきたいです。

加古川東クラブ

問合せ先 TEL. 0794-20-7063

東クラブのゴムバレーボールは、毎週月曜日午後7時から9時まで平岡北小学校体育館で活動しています。会員は他のクラブからの参加者を合わせて10数名で男子会員と女子会員はほぼ半々です。指導者がいて技術面のことを指導してくれています。練習メニューは、その日の会員の人数や希望によって決め、時には真剣にまた時には冗談を言いながら運動する楽しさ、汗を流す爽快感を実感しています。普段はゴムバレーボールをしています。一度皆さんも参加してみませんか。初心者の方も大歓迎です。



加古川西クラブ

問合せ先 TEL. 0794-33-1282



小学4年生から70才代まで、全くラケットを持った事のない初心者からベテランの人までとバラエティーに富んだメンバーで、暑い夏も寒い冬も休まず練習しています。

10月に行われたスポーツカーニバルには、初心者だった人も試合に出られる程上手になり、小学6年生だった子が、中学に入学し、テニス部で活躍していて、嬉しい事です。

皆それぞれ目的はさまざまですが、参加して楽しめるスポーツクラブでありたいと思います。

加古川南クラブ

問合せ先 TEL. 0794-37-8145



一度見て楽しみ、そして参加して楽しみましょう

①人気ある「親子ふれ合いスポーツ」は、用具も充実して、参加者も増えていますよ。昨年末には、親子・スタッフと共にクリスマスパーティーで、歌ったり、ゲームをしたり、そしてプレゼントの交換。子供たちの心に残る一ページであったと思います。



②「加古川マラソン大会」でうどん販売参加。卓球部、バドミントン部、スタッフと共に楽しくうどん販売。各部が一丸となりお互い親睦が図れ楽しい一日でした。



とても楽しかった「北クラブ卓球大会」

会員相互の親睦と交流を図ろうと企画され、2月12日火曜日に活動時間を利用して卓球大会が行われました。20名が参加し、当日発表されたぶっつけ本番のペアが殆どでしたが、公式戦ながらの熱戦あり、決めたはずのスマッシュが空振りのお笑いありで、楽しい時間を過ごしました。

いつもの活動とは違った雰囲気でも面白かったと好評で、今後も定期的に行って欲しいとの声が多く、第2回、3回・・・と続く大会となりそうです。他種目で活動している会員の皆様の参加も歓迎していますので、次回もっと多くの方々に参加していただけたらいいですね。

加古川北クラブ

問合せ先 TEL. 0794-38-3434



氷丘クラブ

問合せ先 TEL. 0794-56-4343



私たち「氷丘剣武会」は、平成14年3月1日に氷丘総合スポーツクラブに参加し、現在では小学1年生から中学1年生までの男子10名と女子6名で活動しています。私たちは、氷丘公園内の加古川市立武道館で土・日・祝日の9時から10時30分まで練習しています。

加古川剣道連盟の先生5名が指導を担当されており、道場に入る時の礼から竹刀の握り方、着座、立ち方等を親切にかつ厳しく指導しています。最初は慣れなかった小さい子供でも現在では中学生と同じように道場に入るときはきちんと礼をして着座、黙想したりして頑張っています。小学2年の女の子は発足当時から努力でお兄さん、お姉さんと対等に練習しています。ぜひ、あなたも一度見学されて参加されませんか。

平成14年度 NPO法人加古川総合スポーツクラブ、市内スポーツイベント

4月	各クラブ総会・広報誌発行、グリーンカップ大会(ソフトバレー、ゲートボール)(29日)	11月	ツデーマーチ、学生レガッタ、スポセンエアロピクス大会
5月	県都市区対抗陸上競技大会(3日)・県高校総体	12月	加古川マラソン大会(23日)
7月	全国中学陸上大会県予選(26・27日)	2月	加古川カップ綱引き大会(23日)
8月	市民レガッタ(3・4日)	3月	第1回スポーツクラブ指導者講習会兼交流大会
10月	第4回交流スポーツカーニバル・広報誌発行		

「健康日本21」は「国民の健康増進と疾病予防および生活の質(QOL)の向上を図るため」厚生労働省が提案した政策ですが、健康を保持増進するための方法として、栄養や環境とともに「身体活動(スポーツ)」が大きな柱になっています。

現在、週1回以上スポーツを楽しんでいる人は、女性が24・6%、男性は8・6%です(総務庁の調査の35%は年1回以上)。これを2010年には男女ともに39%になることを目標にしています。もちろん結果として、運動不足病(生活習慣病)が減ることが期待されています。運動不足病はアメリカで1960年代に言われ始めた病気で、身体活動が不足することと関係の深い「糖尿病、高血圧症、心臓病、脳血管障害、腰痛症」などの病気を言います。スポーツは病氣予防のためだけにするものではありませんが、スポーツを楽しんで結果として健康に楽しく毎日が過ごせるならば、こんなすばらしいことはないでしょう。

スポーツと健康③



ウエルネス・サプリメント
～人生を楽しむための栄養補給～

神戸商科大学教授 神吉 賢一



第14回加古川カップ綱引大会が2月24日(日)(財)加古川スポーツセンター体育館で開催されました。加古川中クラブから出場した男子チームが参加15チームの一般男子の部で予選決勝戦を含め、1本も負ける事なく完勝、見事初優勝に輝いた。又、一般女子Bの部に出場した女子チームも参加5チームのリーグ戦で2年連続2回目の優勝に輝いた。

お礼

昨年度、会員の皆様方に御協力頂いたアンケートの集約が出来ました。各項目毎にグラフ化し、皆様方からの貴重なご意見を今後の運営にも生かしていきたいと思っております。御協力ありがとうございました。

◇編集後記◇

春からは学校の完全週5日制が実施されます。総合スポーツクラブでは新しいクラブ、新種目が増えて新たな活動の展開が繰り広げられようとしています。今までに経験した事のないスポーツに親子で挑戦してみたいかがでしょうか。地域における仲間作りとして、益々魅力のあるスポーツクラブになる事を目標に、クラブ会員の皆様の応援をお願いします。