



# ガコガワ 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番地  
TEL.079-456-4343  
FAX.079-456-4343  
<http://www.pure.ne.jp/~npo-kesc>  
会員状況 4,472人(H21.3.1現在)



記念式典

多くのクラブ会員や一般市民の参加のもと、盛大な記念式典が執り行われました。

大辻理事長から、「平成11年度のスポートクラブ設立以降、多くの市民を初め関係機関の協力により、現在のクラブ運営・活動が続けられています。今後は更なるクラブ発展を目ざし、歩んで参ります。」との話がありました。



## NPO法人 加古川総合スポーツクラブ 設立10周年記念事業

平成20年11月16日(日) 加古川市民会館 大ホール



### 「北京オリンピックと私」

北京オリンピック陸上女子代表  
早狩 実紀 選手

北京五輪陸上女子3,000m障害に出場した早狩実紀選手の話の話を聞きました。北京オリンピックでの入村から閉会式まで多数のスライドを使い、いろいろな場面を解説してくれたので、オリンピックの感動が甦ってきました。

また、海外での練習時の時間に対する感覚の違いに戸惑った事など体験談も交えた話は大変興味深いものでした。

最後に陸上部の小、中学生の熱心な質問にもていねいに答え、陸上に対して前向きに、楽しむ姿勢を伝えてくれました。

### 記念講演

### 「地域活性化はスポーツ振興から」

スポーツジャーナリスト  
二宮 清純 氏

「昨今、日本各地で地域コミュニティの崩壊が大きな問題になっています。

しかし、このような時代にこそ地域に密着した総合型のスポーツクラブ活動は、世代間を超えて活動しており、地域コミュニティの再生・発展を果たす役割はとて大きいと思います。

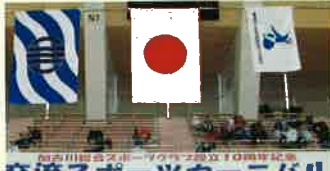
国内でも先進的活動を行っている加古川総合スポーツクラブの更なる発展・躍進を期待しています。」と話されました。



加古川市立総合体育館

NPO法人設立10周年記念イベントは、クラブの会員と一般市民を交え総合体育館をメイン会場として盛大に開催されました。

大会は、「スポーツクラブ・楽しもう、健康と未来」をテーマに3会場に分かれ、総勢1200人による9競技の試合が行われました。大会に先立ち開会式では、31クラブのクラブ旗を先頭に参加者が胸を張り入場行進を行い、大辻理事長の10周年を迎えての設立関係者への感謝や今後のスポーツクラブの進む方向性を含めた大会挨拶で始まりまし



体育館では、バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球、更に世代を超えた将棋の熱戦も繰り広げられました。



体育館横では、クラブ会員による、うどん・たこ焼き・かしわめし・おでんの模擬店が出店され、完売しました。



NPO法人 加古川総合スポーツクラブ

# 設立10周年記念イベント

平成20年11月3日(祝) 加古川市立総合体育館 他

加古川市立運動公園陸上競技場

陸上競技場とサブグラウンドでは、サッカー(42チーム)・エンジョイ駅伝・グラウンドゴルフが行われ、総勢600名の参加者で盛り上がりました。



少年少女サッカーやソフトボール競技は、子供達が日頃の練習成果を思う存分に発揮し、みんな活き活きとしたプレーをしていました。

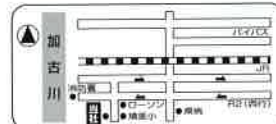
加古川市立東神吉南小学校

東神吉南小学校では、ソフトボール(ジュニアの部8チーム)・(大人の部2チーム)総勢160名の参加者により、熱気あふれる試合が繰り広げられました。



車検・钣金・塗装

代車あります。見積り無料!



特殊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/加古川市加古川町祖屋8日-3 (橋本小学校正門)

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

## 第6回 野外活動

今回の野外活動は、親子で自然の中で楽しむ体験として「加古川市立少年自然の家」で開催され、53名の親子会員が参加されました。

この日は前日の雨も上がり屋外活動に適した日和で、参加者全員が意気ようようと開校式に臨み、今日1日の予定や注意事項などを確認しました。

その後は、参加者が思い思いの種目に挑戦し、大きな笑声や悲鳴を出し日頃のストレス発散を図りつつ体を動かし頑張っていました。

また、昼食も全員でパーベキューを囲み、運動後の空腹にモリモリ・パクパクと食べていました。

しかし、その後の食器類の洗い物では、厳しい管理官の目があり、なかなかOKとならず今日の中で一番苦慮した思いでした。



## 第2回 救命救急講習会

去年に引き続き、市立防災センターで救急救命講習会を開催し、36名が受講しました。

AEDの扱いについて教わり、とても勉強になりました。



## 稲田先生による医事相談

スポーツドクターの稲田先生による医事相談を活動場所ですけられるようになりました。希望のクラブは事務局へ連絡願います。

クラブ名	開催日	参加場所
鳩里	H20. 9. 14 (日)	鳩里小学校体育館
氷丘・氷丘南	H20. 9. 14 (日)	氷丘・氷丘南小学校体育館
加古川南	H20. 9. 22 (日)	浜の宮中学校体育館
平岡	H20. 10. 6 (月)	クラブハウス
加古川中	H20. 10. 24 (金)	加古川中学校体育館

## 第5回 クラブマネジャー研修会

研修会は市立加古川漕艇センターで行われ各クラブの会長・エリヤママネージャーを含め45名の参加により行われました。

今回は「地域スポーツ指導者の質的・量的向上を目指して」をテーマに大辻理事長から、『スポーツを通じて地域活動に参画し、地域と一体となりスポーツクラブの発展を遂げ、更には各スポーツ種目の指導者もスポーツクラブ会員が溶け込み易い場を設け、指導することにより、より多くの会員増を目指して欲しい』とあいさつがありました。

その後は、設立10周年記念事業の報告並びに、稲田副理事長から「スポーツ指導者に必要な医学的知識」について講話もあり、参加者はスポーツ指導者として真剣な眼差しで聴講していました。

また、種目別指導者情報交換会は4ブロックに分かれ、各スポーツクラブの指導者代表としての問題点や課題など多くの提議が出され、今後のスポーツクラブが地域に密着し、生涯スポーツを愛好する会員のため、世代間を通した指導が行える指導者育成が行えるよう多くの意見・要望が出されました。



## シリーズ 会長紹介 第7弾!

### 加古川南クラブ

氏名 カトウ トモユキ 嘉藤 曹之  
 所属クラブ 加古川南総合スポーツクラブ  
 年齢 69歳  
 趣味 特になしですが、スポーツなら何でも好き。ヘタの横好き。  
 自己性格 だいたいで単純  
 自己PRなど スポーツは好きだが、スポーツをする暇がなく、やろうやろうと思っている内に年を取ってしまい、スポーツクラブの捨て石になれたらいいなと思っている。



### 上荘クラブ

氏名 ミヤモト シンスケ 宮本 晋介  
 所属クラブ 上荘総合スポーツクラブ  
 年齢 67歳  
 趣味 柔道(5段) 小学高学年から現在に至る、少年と共に柔道を楽しんでいます。  
 自己性格 のんびり者  
 自己PRなど 多趣味で、これといって立派なものはありません。パソコンで音楽編集、写真の画像処理、造園技能士(3級)、庭木作り接ぎ木、剪定など人生を楽しんでいます。



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

# 第5回 スポーツ教室

少年少女軟式野球

平成20年12月21日(日) 野口球場

今年、例年になく穏やかな天候に恵まれた中、10チーム・222名の野球少年が野口球場に集まり、実り多い半日の教室に汗を流しました。

教室は守備練習と打撃練習に分かれ実施されました。

守備練習では各ポジションに分かれ、指導者の実践を入れながら細かな指導が行なわれ、打撃練習のトスバッティングでは子供達一人一人のレベルにあった指導で、子供達もアドバイスを忠実に受け止め一生懸命努力していました。

教室の最後には、関西国際大学の鈴木監督と現役選手による模範練習が披露され、ハイレベルな能力と技術力が子供達の目に焼き付いたことと思います。指導をして下さった関西国際大学野球部の鈴木監督をはじめコーチ・選手の皆さんありがとうございました。



## 各クラブの交流

### 第3回ふれあい卓球交流大会

平成20年11月7日(金) 加古川スポーツセンター体育館

「第3回ふれあい卓球交流大会」が開催され、スポーツクラブ会員120人の卓球愛好者が一堂に集い、和やかな雰囲気、気合を入れる声や笑い声が館内に一日中響き渡っていました。

消滅しかけていたこの大会を幹事持ち回りにして存続させることができたことは誠に喜ばしい限りです。この交流大会の開催(存続)により、勝敗にあまりこだわらずに気楽に試合を楽しみたい。という多くの会員の要望にこたえることができるようになりました。

次回は加古川東クラブが幹事を担当しますが、学生、現役の会員の方々も参加できるようにと、日曜日に開催予定との事です。幹事を持ち回りで担当していけば、負担も少なく末永く開催していけるでしょう。新しいアイデアを出し合って、今後も楽しく多くの会員が参加できる大会を続けられることを大いに期待しております。



### 野口南ふれあいフェスティバル

平成20年9月6日(土) 野口南小学校体育館

今年で5回目を数えるふれあいフェスティバルは地域(校区町内会、野口南小学校)の協力によりすっかり地域に根を下した感があります。

ラジオ体操の時点では50~60名程度の参加でしたが、グラウンドゴルフ、ファミリーバドミントン、卓球の各種目が行われる頃には次々に参加者も増え、最終的には150名強の参加を得て、盛大に行うことが出来ました。お昼は軽食をとっていただき、皆さん喜んで家路につかれました。



### 東神吉

### ファミリーウォーキング

平成20年12月7日(日) 平荘湖畔

『東神吉ファミリーウォーキングみんないっしょに楽しもう』をテーマに保育園児から年長者まで約70名が、それぞれのペースで、景色を楽しみながら平荘湖畔一周約5kmを歩きました。

当日は少し風が冷たかったけれど、歩くと汗ばむくらいの好天に恵まれました。歩いた後はおいしい甘酒を頂き、ボードゲーティングで楽しみました。

エコカレンダー  
再生紙  
デジタル印刷

ISO9001:2000/ISO14001 認証取得  
JAB  
JQA-QM7756 JQA-EM1291  
ISO 14001  
A100057(02)

**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4回 理事長杯 バドミントン



平成21年3月8日(日)に加古川スポーツセンター体育館に於いて、小学生から67歳の年齢に至る幅広い世代の会員並びに、これからのバドミントン界を担う中学生が参加し、総勢217名による交流試合が開催されました。

参加者は、自分のレベルに合ったクラスの中で、ペアとのコンビネーションで息の合ったプレーを行い、真剣勝負の中に楽しさが溢れる交流が図られました。また、初心者には試合に先立ち、ラケットの持ち方や打ち方などの基礎講習も行われ、とても有意義な1日でした。



## 各クラブの交流

「氷丘・氷丘南総合スポーツクラブ主催」

### 第3回スポーツクラブ交流大会

平成20年6月29日(日) 氷丘南小学校



大会当日はあいにくの肌寒い曇り空でしたが、早朝より競技選手約300名が氷丘南小学校に集い「第3回スポーツクラブ交流大会」が行われました。

競技種目は、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で、参加選手の数も回を重ねる毎に増え、昨年の大会に比べて一層素晴らしい1日となりました。

選手個人の技術向上はもとより、チームワークの向上が素晴らしいと言う声が多く聞こえました。

平成21年度は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、今年以上の大会を予定しておりますので、多くの会員の参加をお願いいたします。

### 第6回浜手地区ふれあい大会

平成20年12月14日(日)

加古川南・別府・別府西・尾上・浜の宮・若宮の6クラブ

浜の宮中学校体育館では、ドッジビー、ファミリーバドミントン、インディアカ、ボードダーティング。周辺では、ファミリーゴルフ、ヨットの展示、又浜の宮公園では、フライングディスクゴルフが行われました。終了後、おどっこをして、今回初めてのビンゴゲームをしました。



司会者の絶妙の進行で大いに盛り上がり、子供から高齢者まで幅広い年代層の人々が、ニュースポーツを体験し、交流を深め初冬の楽しい半日でした。

### 第2回 わいわい中クラブボウリング大会

平成21年1月17日(土) ニッケパークボウル

中クラブ会員の交流会としてボウリング大会が行なわれ、各種目から大人30名、子供8名が参加し、1人2ゲームでボウリングの腕を競いました。全員が普段は色々なスポーツをしています、ボウリングは久しぶりという人が多く、ボールの重さを変えたり、フォームを工夫したりと悪戦苦闘していました。様々な世代の交流もでき、楽しい時間を過ごすことが出来ました。



競・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

平成20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20年 8月23日

加古川市を含む3市2町のスポーツクラブ会員が加古川市立総合体育館に集い、東播磨地区交流フェスティバルが開催されました。開会式では、スポーツクラブ会員がクラブ旗を先頭に元気よく入場し、開会セレモニーや太極拳による準備体操を行いました。その後は、参加者が体験・挑戦してみたい体力測定や健康チェック、更にダブルダッチやポールウォーキングなど様々な種目に挑み、自分の体力・健康度を確認しました。



### 東播磨地区クラブサミット

平成20年 9月 6日



全県クラブサミットに参加して

神南クラブ 菅原 弘之

このたび神南クラブの会長に就任したこともあり、初めて「全県クラブサミット」に参加させていただきました。テーマ別分科会は「地域におけるスポーツクラブの存在意義」に参加したが、県内のどのスポーツクラブも会員数をいかに増やすか、いかに活性化させるか。他財政上問題を含めて共通の悩みを抱えていることを痛感しました。基調講演では、衣笠祥雄氏が「限りなき挑戦」と題して、身体が小さいというハンディを克服して、フルスイングでいかに遠くへ打球を飛ばすか、という夢への挑戦に対する苦勞話をしていただきました。

### 全県交流フェスティバル

平成20年度「スポーツクラブ21ひょうご」全県交流フェスティバルの事業にソフトボール交流大会とミニバスケットボール交流大会が実施されることになった。全県下10地区でそれぞれ予選大会を行い、そこから推薦された男・女10チームで県大会を開催しようというものである。



平成20年 8月24日(日)播磨町望海公園球場で行われたソフトボール交流大会には、男子の部で加古川西クラブのソフトボールチームを主体とし他のクラブからの応援も貰って播磨町のチームと対戦、結果は負けてしまったが会員の皆様は半日大いに楽しんでおられた。東播磨代表として男子は播磨町のチームが、女子は明石市のチームが県大会に出場することになった。

平成20年10月18日(土)加古川市立総合体育館で開催されたミニバスケットボール交流大会には各市町から推薦(予選大会を開催した市町もあった)された男女8チームが参加し、加古川市からは鳩里クラブ(男・女)、のぐちクラブ(男子)、別府クラブ(男子)、加古川北クラブ(女子)、鹿兒クラブ(女子)の5クラブ6チームが出場した。当日は保護者も含め400余名が参加し、保護者の熱い声援を受けながら子供達は大きな体育館の大きなコートを走りまわり、力一杯のプレーをして試合を楽しんでいた。試合が終了後は、対戦チームの仲間と楽しそうに話し合う風景もあちこちで見受けられた。結果は男・女とも明石市のチームが県大会に出場することになったが、来年度も是非この大会をやりたいという声が多く再会を喫して会場を後にした。



### 第20回加古川マラソン大会

平成20年12月23日

今年度も各クラブからボランティアとして参加し、マラソン大会を支えました。ランナーへの給水活動、受付、手荷物係、うどん販売等各持ち場で頑張りました。今回のゲストは、渋井陽子選手と大南博美選手、大南敬美選手でした。



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

■営業本部/加古川市加古川町北在栄2055 ■技術部/TEL (079)424-2485 90 FAX (079)425-8234  
TEL (079)424-2485 90 FAX (079)421-5189 ■東京支店/TEL (03)5246-6862 FAX (03)3847-2258  
■総合庁舎前店/TEL (079)424-2460 90 FAX (079)424-4601 ■通信事業部/TEL (079)456-2575 FAX (079)456-2576

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

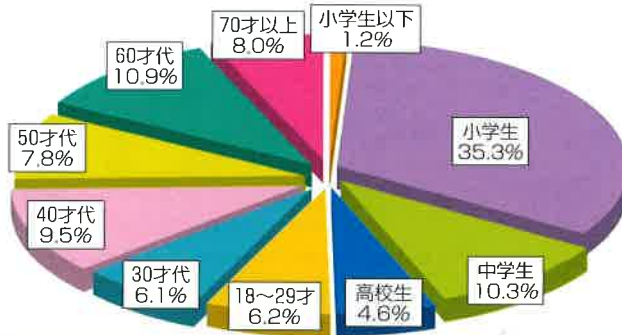
営業品目/●オフィス家具●内装工事●文具事務用品●事務機器  
●携帯電話●リサイクル事業

SPORTS MIND  
**ASABA**

浅場 知洋  
加古川市東神吉町神吉823-40  
TEL (079) 432-8666 FAX (079) 433-0678

平成21年3月1日現在の  
会員数をお知らせします

NPO法人加古川総合スポーツクラブ  
年代別会員数



小学生以下	55名
小学生	1,578名
中学生	460名
高校生	207名
18~29才	276名
30才代	273名
40才代	425名
50才代	350名
60才代	489名
70才以上	359名
計	4,472名

知っ得情報

知ってる  
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。

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)



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

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

- 鼎屋
- ☆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!!  
キャリアオーバー発生時



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:リソビ銀行 販売・払戻の運営:日本スポーツ振興くじ(株)

19歳未満の方の購入又は振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

# 平成21年度 NPO法人加古川総合スポーツクラブ、県内、市内の行事予定

月	クラブの予定	市内他関連イベント	月	クラブの予定	市内他関連イベント
4月	法人総会(17日) クラブ会長会(21日) 各クラブ総会(4月、5月) 広報誌発行(第17号) 医事相談 4月から (各クラブ毎に計画・実施)		10月	広報誌発行(第18号) 第5回理事長杯	スポ21東播磨 ミニバスケットボール 交流大会(17日)
			11月	第11回クラブ交流 スポーツカーニバル(1日)	加古川ツーデーマーチ (7,8日) 平成21年度「スポーツ クラブ21ひょうご」 全県交流フェスティバル ソフトボール交流大会 (29日)
5月	3部会合同委員会 テーピング講習会5月から (各クラブ毎に計画・実施)	平成21年度「スポーツクラブ21 ひょうご」全県交流フェスティバル 小学生サッカー教室・交流大会 (31日)	12月	第6回スポーツ教室 (屋外)(20日)	第21回加古川マラソン 大会(23日)
6月	第3回救急救命講習会 第7回野外活動		1月	第6回スポーツ教室 (屋内)	平成21年度「スポーツ クラブ21ひょうご」全県交 流フェスティバルミニバス ケットボール交流大会 (30日)
7月	種目別指導者交流会		2月	第6回クラブマネジャー 研修会	第22回加古川カップ 綱引大会(28日)
8月	種目別指導者交流会	第16回市民レガッタ大会(1,2日) スポーツクラブ21 東播磨地区交流事業(23日) 全県クラブサミット(30日)	3月		
9月	種目別指導者交流会				



**ウェルネス・サプリメント**  
「人生を楽しむための栄養補給」

神戸大学名誉教授 神吉 賢二

## スポーツ・ボランティア《16》

一日に3000キロカロリーの運動を

毎日、健康で積極的な生活を続けていくためには、一週間に2000キロカロリーを消費する運動をすることが必要だと言われています。このことは生活習慣病の罹病率や長生きの研究から分かっています。一週間に2000キロカロリーを消費する運動とは、一日平均にすると300キロカロリーの運動をするということになります。

さて、良く言われる「一日一万歩」という標語があります。歩行の消費カロリーは、身体の大小により若干の差はありますが、30歩が1キロカロリーです。そうすると300キロカロリーの消費は9000歩とすることがわかります。計算上はこうなりますが、より多くの方々に知って頂くためには、「9000歩運動」より「一万歩運動」の方が覚えやすいということとで「一万歩運動」が始まったのです。兵庫県では平成十二年から「毎日歩こう、背筋を伸ばして、今のあなたに、もう1000歩」という県民運動がすすめられています。私達は意識的に歩かないと大体一日に5000歩ぐらいしか歩きません。従って、毎日もう少し歩きましょうと言ったことでしょうか。

先日、中国上海市で「毎日一万歩」「健康第一歩」というスローガンを見ました。何処の国も一緒か！

### ☆ 編集後記 ☆

クラブ設立10周年という年になりました。  
今回の広報誌にも10周年記念事業の記事を掲載しています。私達広報部は広報誌を通し、スポーツクラブの行事、活動内容を多くの方に知っていただき参加していただけるよう心をこめて作成しています。  
この度もたくさんの活動報告、ありがとうございました。  
これからも、みなさんのご協力をよろしくお願いします。