



かこがわ すぽーつくらぶ

●発行●

NPO 法人加古川総合スポーツクラブ

〒675-0006 加古川市神野町日岡苑 25 番地

TEL/FAX 079-456-4343

<http://www.pure.ne.jp/~npo-kcsc>

会員状況 3,323人(H29. 4. 1現在)

スポーツを楽しんでいますか！

～「健康・スポーツのふるさと」を目指して～



加古川市民の健康は、国保特定健診結果「糖尿病のリスクがある者の割合が県内最多」であり、「医療費の多くを糖尿病が占めている」ことが課題となっています。

糖尿病は生活習慣病と言われ、食生活や運動・身体活動などの生活習慣と密接な関係があります。市民アンケートの結果からも、「1日あたりの歩数の減少」「野菜の摂取量の減少」などが明らかになっています。

会員相互で協力しながら、開設種目・イベントで運動・身体活動を定期的に行うとともに食生活を見直すなど生活習慣の改善を図り「健康寿命」を延伸することが、「健康・スポーツのふるさと」をビジョンに掲げる NPO 法人加古川総合スポーツクラブが目指している一つの姿と言えます。 NPO 法人加古川総合スポーツクラブ 理事長 福田 幸夫

第5回野外ふれあい大会 in みなもロード



3月4日(土)、第5回野外ふれあい大会 in みなもロードが、加古川河川敷両荘陸上競技場で開催されました。駐車場に着くとウグイスの鳴き声が、競技中にはひばりの鳴き声が聞こえ自然いっぱいの両荘河川敷に感激しました。

競技に参加した人々の一口コメントを紹介します。

パン食い競争は、「楽しかったけど、パンがクルクル回るから案外難しかったです。」「手でパンを持って、口でくわえて取ったよ。」エリア対抗綱引きでは、「楽勝でしたね。エキシビションでもいいから、大人のチームと対戦したかったなあ。」

エンジョイ駅伝は、「しんどかったけど、楽しかった！来年も参加したいです。」「5歳の男の子が胸をおさえながら「しんどくて、悔しくて、涙がでてくる。」「5人6脚は、「みんなの歩幅を揃えるようにがんばった。」「足を出すのがあわなくて難しかったです。」「グラウンドゴルフ参加者は、「入れ！と思いながら打つけど、ボールはホールの手前で止まったり、行き過ぎたり。初心者の方も楽しめますよ。」

エンジョイウォーキングでは「ポールを持って歩くと足腰に負担も少なく楽に歩けた。」

尾上エリアのうどんは、おいしくてあっという間に完売しました。来年もいい天気でありますように。



平成28年度 法人事業報告

JA 兵庫南組合長旗第12回小学生バレーボール大会

平成29年2月25日(土) JA兵庫南組合長旗第12回小学生バレーボール大会が開催されました。

大会は、加古川市内の少年、少女16チームで約180人の参加者があり、今年は、初めて日岡山体育館で開催され、日頃の練習の成果を大いに発揮した楽しいながらも小学生バレーボールの熱戦が繰り広げられました。加古川地区での革バレーボールの大会が少ない中、開催出来たことを感謝するとともに、来年も、楽しい大会の開催を各チームから要望されました。ありがとうございました。

優勝:平岡アグレッシブ、準優勝:加古川飛翔
3位:氷丘SCジュニア、神吉ジュニア



エリアクラブの活動報告

平岡エリア「平岡アグレッシブ」近畿小学生バレーボール大会

平成28年12月23日(金)~24日(土)に滋賀県草津市において開催された「近畿小学生バレーボール大会」に兵庫県代表として出場し、初出場ながらベスト8まで進出しました。

近畿大会出場は初めてでしたが、子どもたちは日頃の練習の成果を見せ、しっかり戦ってくれました。全国大会出場経験のあるチームを倒してのベスト8は、本当に価値のある成績です。

昨年夏の全国大会優勝、準優勝チームも参加したこの大会で、レベルの高いチームと対戦出来た事は、これからの子どもたちの人生にとっても大きなプラスになると思います。今後の更なる活躍を期待しています。



志方エリア「少年軟式野球クラブ」

志方小学校にて、土・日曜日に活動している志方エリア「少年軟式野球クラブ」です。部員は小学1年生から6年生までの25人です。平成28年度は、「第11回姫路中部交流大会」や「第15回形的赤壁杯少年野球親睦大会」での優勝をはじめ、輝かしい成績を残しました。これは一人ひとりが力を合わせた全員野球で日々精進し、進化し続けている成果だと思えます。また、指導者や他学年の子どもたちとふれあう中で、挨拶などの礼儀も自然と身につけているのを実感しています。



平岡・別府エリア キンボールスポーツ

平成28年12月25日(日)日岡山体育館で第12回兵庫キンボールスポーツクラブカップ大会がありました。WONFER BOYが大人の部で優勝し、WONFER KIDSが子供の部で3位入賞しました。



エリアクラブの活動報告

別府エリア第14回もちつき大会

1月21日(土)別府西小学校にて、もちつき大会が開催されました。

会員をはじめ、地域の方々や子どもたち約400人が集い、今ではあまり見かけない臼と杵を囲みながら、つきたてのアツアツのおもちをほおばっていました。

参加した同校小学6年の橋本眞君は「おもちは、お店で売っているものしか見たことがないので、もち米をみんなについて、まるめて食べるのが楽しかった」と、笑顔で答えてくれました。

準備から片付けまで、会員と地域と一緒に汗を流すことで、スポーツクラブと地域が一つになれる喜びを感じた1日でした。



別府エリアバドミントン交流大会

2月26日(日)別府エリアバドミントンクラブ主催による団体交流大会が加古川市立別府小学校の体育館にて開催されました。

第3回を迎えた今年は、スポーツクラブの各エリアの会員と一般参加者を合わせて80人余りの人たちと1日バドミントンを楽しむと共に交流を深めました。

閉会式では、表彰式後に記念撮影を行い、スポーツクラブのPR活動をし、これを機会に会員が増える事を願いながら幕を閉じました。

来年もまた、たくさんの人とバドミントンを通じて交流を深め、楽しめる大会にしたいと思います。



加古川東エリア平岡東ギタークラブ・ライブ

2月19日(日)別府公民館大ホールでライブを行いました。

第1部のテーマは「高校時代のホームルーム」で、スポーツ推進員の飯塚さんとバンド「チームハッピースポーツ」を組み、高校時代に戻った気分で楽しく演奏しました。

第2部は、ねざめや りょう(シンガー)さんが、魂の歌を歌ってくださり、なかでも、母をテーマにを唄った「秋桜」と「吾亦紅」は感動ものでした。

これからも楽しいライブが出来るよう、一層練習に励みたいと思います。



変えあい・助けあいの市民共済

— 小企業共済・大企業共済 —

兵庫県に
お住まいの方お勤めの方
ならご加入いただけます!

火災共済 医療共済 交通災害共済 生活共済

お申し込み・お問い合わせは

神戸市民生協 TEL (078) 241-2266 FAX (078) 241-2271

神戸市中央区東横町5丁目3番1号 サンバル8階

頑張る選手を応援します!

RACKET SPORTS
YBS

YAMAMOTO BADMINTON SERVICE

〒676-0019 兵庫県加古川市町町木見931-6
TEL・FAX 079-421-1821

平成29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	主管	月	クラブの予定	主管
4	クラブ通信発行(第36号)		10	親睦研修バス旅行(4日)	共催
5	JA兵庫南組合長杯ハンドボール大会(5日) JA兵庫南組合長杯ソフトボール大会(6日) 法人総会 エリア総会	共催 共催	11	第5回市民スポーツカーニバル(4日) 第19回クラブ交流スポーツカーニバル(23日)	共催 主催
6	東レバレーボール教室(17日) 第4回オープン卓球大会(24日) バドミントン交流大会(11日) 第6回理事長杯グラウンドゴルフ大会(14日)	主催 共催 共催 共済	12	みなもロード清掃ボランティア 第14回スポーツ教室	主催 主催
7	夏休みスポーツ教室	共催	H30 1	クラブ通信発行(第38号)	
8		共催	2	JA兵庫南組合長杯少女バレーボール大会(24日)	共催
9	クラブ通信発行(第37号)	共催	3	第6回野外ふれあい大会inみなもロード 親睦研修バス旅行	主催 共催

【加古川市関連イベント】

- ◎第28回加古川ツーデーマーチ ～11/11・12
- ◎第29回加古川マラソン大会 ～12/23(祝)
- ◎第30回加古川カップ綱引き大会
- 【兵庫県スポーツクラブ21・関連イベント】
- ◎全県スポーツ大会 ～県内各地
- ◎東播磨地区交流フェスティバル
- ◎全県スポーツサミット ～12/9
- ◎東・北播磨地区スポーツサミット

<平成29年度加古川総合スポーツクラブ総会日程>

- 5.12(金) 法人総会
- 5.13(土) 山手エリア
- 5.14(日) 志方エリア
- 5.15(月) 陵南エリア
- 5.16(火) 氷丘エリア
- 5.19(金) 別府エリア
- 5.19(金) 両荘エリア
- 5.20(土) 野口エリア
- 5.21(日) 神吉エリア
- 5.22(月) 尾上エリア
- 5.24(水) 平岡エリア
- 5.26(金) 加古川エリア
- 5.30(火) 加古川東エリア

ウェルネス サプリメント 《29》

～運動習慣と基礎体力・運動能力～ 神戸大学名誉教授 神吉賢一



日本人の基本的な体力や運動能力を把握するための体力測定が、1964年(東京オリンピック)から続けられています。スポーツ庁の発表によると、子どもの体力が85年をピークに伸び悩んでいるのに比べ、高齢女性(65～69歳)(測定種目:握力・上体おこし・長座体前屈・6分間歩行・開眼片足立ちなど)の体力は過去最高になり、今にも同年齢の男性を追い抜きそうです。すでに1964年からの伸び率では追い越しています。

シルバー世代が元気で健康寿命が長くなることは喜ばしいことです。一方、心配になるのは、10代後半から30代の女性に体力低下の傾向がみられることです。この世代は、仕事、子育てなど多忙な生活が日常の運動習慣を遠ざけているのでしょうか。

筋力、柔軟性、持久力、敏捷性などで表す基礎体力や走、跳、投などの運動能力は、過去にどれだけ運動をしたかではなく、常日頃にどれだけ運動をしているかを示しているのです。毎日、元気に生活を継続するために、1週間に3日はウォーキングや卓球、健康体操など適度な運動をすることが大切です。「加古川総合型スポーツクラブ」は、一人でも多くの市民にスポーツの楽しさを伝え、健康な生活(ウェルネスライフ)が実現できるよう身近なスポーツクラブの情報を提供していかなくてはならない。これがスポーツクラブの大きなミッションではないでしょうか。

【 賛助会員 】

- う我市神野店 ○株式会社平岡やまと ○株式会社フジヤ號 ○但陽信用金庫 ○日坂印刷所
- 有限会社ケイジェイシステム ○(有)ハナフサデンキ ○株式会社エンマインド ○株式会社コーベヤ

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

よろず相談 信用金庫

但陽信用金庫

本店/加古川市加古川町満之口539
電話 079(422)7721