



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.ne.jp/~npo-kecc
会員状況 4,026人(H23.9.1現在)



第13回 クラブ交流スポーツカーニバル

日時：平成23年11月3日(祝) 9時～

会場：加古川市立総合体育館、東神吉南小学校、志方東公園

種目：バドミントン、ファミリーバドミントン、ゴムバレー、ソフトバレー、卓球、バスケットボール、ミニバスケットボール、グラウンドゴルフ、ソフトボール、硬式テニス、ソフトテニス



公開演技「ダブルダッチ」▶

北京オリンピックソフトボール「金メダルリスト」の乾絵美さんが来られます。お楽しみに!!



NPO法人 加古川総合スポーツクラブは生涯スポーツ優良団体として
「平成23年度 文部科学大臣賞」を受賞しました

10月7日、栄えある表彰式に大辻理事長が出席されます。

「地域に溶け込んだボランティア活動」

第1回 清掃活動



加古川総合スポーツクラブでは、本年度初めての試みとして、会員による清掃ボランティア行事を計画しております。会員の皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



各エリアでの清掃活動 (子供達と一緒に地域活動)

残暑厳しかった八月末、北・氷丘・神南・志方東・野口南・別府クラブ他の会員は、日頃の活動場所への感謝を込め、小学校の愛校デーの行事に参加し、子供たちと協力しながら清掃活動を行いました。

山手エリア北クラブでは、クラブ設立当初からの恒例の事業として、運動場の除草や植木の剪定を行い、およそ一時間余りの作業でゴミ袋20個程。体育館の周りや、正面玄関付近はすっかりきれいになりました。松尾校長先生のねぎらいのお言葉に、疲れも癒され心地よい汗を流しました。



第1回 親睦研修旅行



今年度行事の初の試みとして、11月29日(火)にバスツアーによる“グラウンドゴルフ大会”を企画。クラブ会員がスポーツを通しての交流を図り、さらに知的向上のため“特別史跡の旧閑谷学校”の見学など、日頃味わえない一日になる予定です。



このような、新しいイベントによりスポーツクラブ会員の輪が広がり増員につながれば!!



第5回救急救命講習会



6月12日(日)に加古川市防災センターの会議室で「第5回救急救命講習会」が行われました。

参加者は前回より若干少なめの18名でした。参加した会員の中には、毎年更新を行う超ベテラン級も含まれる中、初心者も7名の参加者があり、一生懸命講師の指導のもと、なれない実技に頑張っていました。

近年は特に災害も多く、一人でも多くの会員に講習会を受けていただき、いざという時に少しでも役立つことを願っています。



ご苦労様です!! 「エリアマネジャー」の活躍



各クラブの“エリアマネジャー”は、月1回行われる「加古川総合スポーツクラブ」の運営委員会に出席し、3部会の事業予定や報告、事務局からの伝達報告を受け、各エリアの会員が楽しく各種イベントに参加できるよう意見交換を行う等、担当エリアクラブの活動だけでなく、他のエリアクラブの活動も含め、総合的なマネジメントにあたっています。

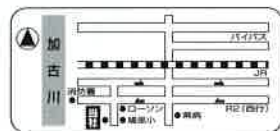
このため、運営委員会による決定事項を各エリアの会員に伝達、各エリアの理事会での問題点や連絡事項を全体の運営委員会で報告を行うなど「加古川総合スポーツクラブ」の運営にとって、とても重要な任務を背負っています。会員の一人としてこのようにエリアマネジャーの献身的な活躍に感謝しつつ今後ともよろしくお願いいたします。



車検・钣金・塗装



代車あります。見積り無料!



特殊二種認定車検整備工場 钣金・塗装・販売・修理
(有)津田自動車

TEL (079) 421-0606
本社・工場 / 加古川市加古川町河原88-3 (福里小学校正門)

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8回 スポーツ教室 <子ども将棋、ソフトバレーボール、バドミントン>

昨年好評であった第8回スポーツ教室を8月22日(月)～8月26日(金)の午前中に平岡小学校にて実施しました。内容はソフトバレーボール・バドミントン・子ども将棋です。

暑い中、子ども達は体育館で一生懸命にシャトル、ボールを追いかけプレーに熱中していました。またクラブハウスでは、静寂の中、盤上に目をこらし火花を散らしていました。

5日間指導者の方々のおかげで、けがや熱中症などもなく、27名が参加して無事終了しました。



東レアローズ バレーボール教室

平成23年7月3日(日)、今日はバレーボールが大好きな中学生には、いてもたってもいられない日です。この加古川で“東レアローズ”男子チームと練習の指導や交流試合など、日頃できない様々な体験ができるため、早朝より総勢150人の中学生や保護者が別府中学校体育館に集いました。

午前中の練習では、ストレッチや敏捷性を養う基礎練習から始まり、その後はバレーボールのパスやレシーブの基本的動作の指導を受けました。

午後からは、各中学校単位で東レアローズを相手に交流試合を行い、日頃より一層パワーアップした試合を行うことができました。

さらに昼休みには、お楽しみ抽選会やサイン会を行うなど、1日楽しく東レアローズの選手と交流を図ることができました。



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大会

日時 平成23年10月22日(土) 9:30～12:30 (受付9時)

会場 播磨町総合体育館

- 内容**
- ①開会式 (クラブ旗を持って行こう)
 - ②ニュースポーツ体験
 【囲碁ボール、風船バレー、スーパードライブ、メディックス体操またはソフトエアロ、スポーツ吹矢】
 - ③健康チェック

健康のために
 皆さん参加しましょう



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口539
 TEL：079(422)7721
 生野本部：朝来市生野町口銀谷511
 TEL：079(679)2253

各クラブの活動紹介

第6回氷丘エリアスポーツ交流大会

6月26日(日)に氷丘の恒例イベントである“第6回氷丘エリアスポーツ交流大会”が日岡山体育館と日岡公園グラウンドで行われました。当日は、梅雨空の蒸し暑い天候でしたが、早朝より約200人を超える参加者によりゴムバレーボール・ミニバスケットボール・少年少女サッカーが、盛大に行われました。

競技開始前のセレモニーには、氷丘名物である破天荒による“おどっこ”が披露され、参加者全員から盛大な拍手を浴び大会に花を添えました。競技は年々回数を重ねるたびに、体力は下がっているが、技術力の向上がはっきりうかがえました。

今後も、スポーツクラブの躍進を目指し、大会を続けていきます。



志方エリアスポーツクラブ交流 ソフトバレーボール大会

9月17日(土)志方西小においてクラブ交流ソフトバレーボール大会が開催されました。

神南・鹿児・若宮・尾上・平岡・加古川北・志方西の各活動クラブから参加があり、トリムの部は4チーム×2組、レディースの部は4チームでのリーグ戦でした。

珍プレー有り好プレー有りの熱戦が最後まで繰り広げられ、老若男女を問わず楽しい交流大会となりました。家族でもチームを作って参加できるのがソフトバレーボールです。興味のある方は是非一度、体験して下さい。



第6回ふれあい卓球交流大会

第6回卓球交流大会が5月22日(日)に日岡山体育館で行なわれました。第1回目の参加者100名から今回は76組152名と多くの参加がありました。

8ブロックに分かれ、初心者から上級者まで幅広い会員が交流を図りながら和やかに、また白熱したプレーがくりひろげられました。

今回は優勝者の写真をクラブホームページに掲載するなど新たな取り組みも行なわれました。



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 ISO 14001
JQA-QM7156 JQA-EM1291 20090241

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
URL:http://www.maruyama-p.co.jp/

KOBELCO
神戸製鋼グループ

Smile Life Company
神鋼不動産株式会社
あなたの街の総合生活関連企業

〒675-0131
加古川市別府町新野辺1525-2
Tel: (079) 437-2621 / Fax: (079) 437-3413

各クラブの活動紹介

別府エリア ヨット・シーカヤック体験会



今年も別府エリア総合スポーツクラブでは、ヨット・シーカヤックの体験会を7月、8月の日曜日に行ないました。

加古川海洋文化センター北側の海が試乗体験会の会場です。参加者は始めにヨット・シーカヤックに乗る諸注意事項とカヤックのパドル（船を進める用具）の使い方の説明を受けました。その後全員ライフジャケットを着て、順番にヨット・シーカヤックに乗り漕ぎ出しました。シーカヤックは一本のパドルで前進、後退、方向変換の操作をする必要があります、最初は前に進まずぐるぐると廻るだけだった人も、コツをつかんでスイスイと沖合いまで出て行けるようになりました。ヨットも慣れるに従って風にのり、海面を滑るように進みます。大人も子供も参加した人は皆、初めての体験を楽しんでいました。

神吉エリア ナイターグラウンドゴルフ大会

まだまだ暑い晴天が続く8月29日(月)の夕方6時から、加古川運動公園サブグラウンドで神吉エリア総合スポーツクラブ主催の第2回グラウンドゴルフナイター大会が126名の参加者で8ホール、3ラウンド、パー72で行われた。

参加者全員が楽しく、にぎやかに一打一打を力任せに打ち、大きな声が夜の緑のきれいなサブグラウンドに響き、3ラウンド終わるころに、体を感じるそよ風が涼しさも増して、8時半ごろには、両手に景品を持って帰路につきました。



スポーツクラブ21ひょうご 全県スポーツ大会

ソフトバレーボール交流大会

7月17日(日)アスパル多可町健康福祉センターにてソフトバレーボール大会が行われ、加古川総合スポーツクラブからは神吉エリアと志方エリアが参加し、男子の部では神吉エリアの神南クラブのチームが優勝し、混合の部では志方エリアの志方クラブのチームが準優勝しました。

参加者のみなさん、御苦労さまでした。



ペーロン体験交流大会

7月24日(日)、ペーロン体験交流大会に両荘、神吉エリア合同チームが参加しました。当日は13時より講習、15時より実習そして16時より大会が実施されました。我がチームは中学生女子を主力にメンバーを組み、「天龍」に乗り込み指導者の厳しいアドバイスで練習に励み、見事100分の3の微妙なタイム差で優勝しました。どのチームも初めての体験でしたが、チームワークの良さが結果を招いたと思います。柔道で「柔、よく剛を制す」とありますが、その言葉どおりの優勝でした。



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！

ココです
JR東加古川 R2
兵庫スバル

加古川市平岡町新在家288-9 TEL(079)424-1807

SPORT & MARKING

OS
Since 1975

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2つの種目で市長表敬訪問

ダブルダッチ 神吉エリア

世界選手権大会シングルス、ダブルスの
両部門 優勝



アメリカ・サウスカロライナ州で6月に開かれた縄跳び競技「ダブルダッチ」世界選手権大会で、神吉エリアのチームがシングルス、ダブルスの両部門で優勝しました。7月6日(木)大辻理事長と共に市長にその喜びを報告しました。

小学男子ソフト 両荘エリア

第25回全日本小学生大会に出場



平荘ジュニア創立10年目、県大会4度目の出場。そこから奇跡の優勝で全国大会出場を果たしました。8月に福井県で開催された全国大会では伸び伸びとプレーし、1回戦東京代表に勝利しましたが2回戦長崎代表に1点差で惜しくも敗退しました。

両荘エリア上荘クラブ レガッタ優勝

9月4日(日)加古川漕艇センターで実施されたレガッタ



競技会上荘クラブからレンジャーズ、レディースの2チームが参加。レンジャーズは7月のペロン大会の優勝のチームで今回の大会では余裕の力量を発揮、見事優勝に輝きました。一方レディースはマイペースで予選敗退に終わりました。

スポーツクラブの指定管理事業

志方体育館杯 少年少女バレーボール大会

「明るく、楽しく元氣よく」をモットーに9月19日(月・祝)NPO法人加古川総合スポーツクラブ協賛による、第一回チャレンジカップバレーボール大会が市立志方体育館で、開催されました。市内少年少女15チーム、約300人が参加、予選リーグ、決勝トーナメント戦を楽しみました。子ども達の元氣なかけ声と応援の拍手と歓声で、体育館は一日中にぎわいました。



優勝 砂部チーム
準優勝 稲屋チーム

平成23年度 第63回加古川市中学校 総合体育大会 試合結果

競技種目	1位	2位	3位	3位
野球	氷丘	加古川	志方	平岡
バレーボール 男子	神吉	平岡	氷丘	中部
バレーボール 女子	氷丘	浜の宮	別府	神吉
バスケットボール 男子	加古川	中部	神吉	別府
バスケットボール 女子	山手	加古川	中部	平岡南
卓球 男子	浜の宮	中部	志方	氷丘
卓球 女子	平岡南	中部	氷丘	神吉
バドミントン 男子	平岡	山手	加古川	氷丘
バドミントン 女子	氷丘	中部	平岡	平岡南
ソフトボール	中部	陵南	浜の宮	山手

競技種目	1位	2位	3位	3位
ソフトテニス 男子	平岡南	氷丘	陵南	
ソフトテニス 女子	氷丘	神吉	浜の宮	志方
サッカー	平岡	志方	別府	神吉
剣道 男子	平岡	神吉	山手	
剣道 女子	平岡	中部	山手	
柔道 男子	3年	中部	加古川	氷丘 神吉
	2年	神吉	加古川	浜の宮
柔道 女子	別府	加古川	氷丘	
ハンドボール 男子	平岡	浜の宮		
ハンドボール 女子	平岡	浜の宮		
陸上競技	男子	加古川	神吉	中部
	女子	神吉	志方	加古川
	総合	加古川	神吉	志方


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家2055 ■技術部/TEL (079) 424-2485 内 FAX (079) 425-8234
 TEL (079) 424-2485 内 FAX (079) 421-5188 ■東京支店/TEL (03) 5246-6862 FAX (03) 3847-2258
 ■総合行倉前店/TEL (079) 424-2480 内 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
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

事務局は、毎週土曜日午前9時～12時まで開いています

指定管理運営 「加古川市立志方体育館 志方東公園テニスコート」

“利用料金がなんと3割減免に”

NPO法人加古川総合スポーツクラブが指定管理を受けている加古川市立志方体育館および志方東公園テニスコートを各エリアの交流事業、各種目の活動場所および交流大会前の練習場所として使用するときは、利用料金の3割を減免します。この場合の申請者はエリア会長もしくは種目代表者でお願いします。いくら全員が会員による両施設の使用であっても前記の使用内容以外は減免の対象となりませんので間違いのないように。

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、行き帰り途中の傷害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。



知っ得情報

知ってると得た!!

現在の特典です!

NPO法人加古川総合スポーツクラブのMEMBER'S CARD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) ☆1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)

飲食店

- 最良屋 ☆加古川店(TEL 424-2698)

平荘湖アクア交流館 (温水プール)

利用券50枚一括購入がお得です!!
通常利用一回大人700円、子供(中学生以下)400円が50枚一括購入で13%、100枚一括購入で20%の割引価額で購入できます。枚数は大人と子供の合計枚数となります。是非、ご利用下さい。
問合せ先: スポーツクラブ事務局
TEL 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)

最高当せん金 **6億円!!** キャリーオーバー発生時

toto やろうJ!!



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:リソナ銀行 販売・払戻の運営:日本スポーツ振興(株) 19歳未満の方の購入又は譲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

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
2011.10. 1(土)	第9回野外活動 (加古川市立少年自然の家)
2011.10. 7(金)～ 2011.12.16(金)	指定管理事業 シェイプアップ教室 (志方体育館)
2011.10. 8(土)	スポーツ21東播磨ミニバスケットボール交流大会 (加古川市立総合体育館)
2011.10.18(火)	全県スポーツ大会 グラウンドゴルフ交流大会 (アスパ五色多目的グラウンド)
2011.11. 3(祝・木)	第13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・東神吉南小学校グラウンド)
2011.12.	指定管理事業 健康相談 (志方体育館)
2011.12.10(土)	全県クラブサミット (兵庫県民会館 他)
2011.12.11(日)	全県スポーツ大会 あじさいロードレース (しあわせの村周辺 他)
2011.12.18(日)	第8回スポーツ教室 (屋外) 軟式野球 (野口球場)
2012. 1.13(金)～ 2012. 3.23(金)	指定管理事業 シェイプアップ教室 (志方体育館)
2012. 1.29(日)	全県スポーツ大会 ミニバスケットボール交流大会 (加古川市立総合体育館)
2012. 3.11(日)	全県スポーツ大会 子ども駅伝大会 (芦屋市総合公園陸上競技場)
未 定	第8回クラブマネージャー研修会 (未定)

運動と水分補給

今年の夏は、例年より熱中症の発生件数が多かったようです。熱中症は外でスポーツをする人だけがかかるものではありません。体育館でも脱水や体温上昇を起こし熱中症になる危険性があります。熱中症は、血圧低下や脳血流低下によって起こるめまいや失神、脱水による脱力感、頭痛、吐き気、熱けいれん、意識障害など、暑い環境で起こるいろいろな障害の総称です。

この熱中症は、若い人より年齢の高い人の方が多く、高齢者は日常生活でも発生することがあると言われていいます。一般に運動能力や体温調整能力は体重の3%の水分を失うと低下します。そこで、運動するときには積極的に水分や塩分を補給することが大切です。

昔はスポーツの練習中は水を飲まない、飲ませないのが常識という時代がありました。が、ずいぶん非科学的な慣習でした。水分の摂取方法は環境温度や個人差によって異なりますが、30分に1回ぐらいいは水分補給が必要ではないでしょうか。今は、便利なスポーツ飲料がたくさん発売されていますので、それらを使用するのも良いと思われます。

塩分に関しては、塩化ナトリウム以外にマグネシウムやカルシウムなど微量元素を含んだ「あら塩」や「岩塩」が良いという学者もいます。



神戸大学名誉教授 神吉 賢一

ウェルネス・サプリメント《21》

「人生を楽しむための栄養補給」

☆ 編集後記 ☆

毎日猛暑が続く熱中症対策等が必要だった今年の夏もようやく終わり、いよいよスポーツの秋到来です。本年は新しいイベントが組み込まれ又例年通り色々な楽しいイベント等あります。新人広報部員として各行事に積極的に参加したいと思います。

会員の皆様も誘い合って 多くの方々のイベント参加をお待ちしています。

最後に、「がんばろう日本！！！！」