



# 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  
会員状況 3,214人(H15.9.1現在)  
<http://www.pure.ne.jp/~npo-kesc>

### 第5回 クラブ交流 スポーツカーニバル開催

日時 10月26日(日) 9:00~



皆さん参加しましょう!

**グラウンドゴルフ** 個人参加  
**ゲートボール** 5名/1チーム  
**少年サッカー** 16名/1チーム  
6年生以下  
**少年ソフトボール** チームで参加

**テニス** 男子ダブルス  
女子ダブルス

日岡山第1・2  
テニスコート

**ソフトテニス** 混合ダブルス  
のみ

体験 公開競技  
**ボードダーティング**  
加古川スポーツセンター  
体育館1Fフロア



加古川スポーツセンター  
体育館2Fギャラリー

**卓球** ダブルスのみ  
できれば男女混合

**ソフトバレーボール** 4名以上  
トリムの部のみ  
男子2名迄  
**3on3** 3名以上  
**バドミントン** ダブルスのみ  
ペア自由  
**ファミリーバドミントン** 3名以上6名迄/1チーム  
**ゴムバレーボール** 男女混合6名  
(内2名以上女性)

サービスコーナー  
(うどん・いなり)

参加希望者は、クラブハウスに申込用紙がありますので、記入して役員まで提出して下さい。

### 第2回野外活動

日時 11月15日(土) 10:00集合  
申込メ切 10月31日

## 高御位山へ登りませんか!

ビンゴゲーム大会  
もあるよ!

参加希望者は、クラブハウスに申込用紙がありますので、  
記入して役員まで提出して下さい。  
詳細は、参加希望者に後日連絡します。  
※参加対象者-NPO法人加古川総合スポーツクラブ会員及びその家族

かしわめし・豚汁の  
無料サービスがあるよ!

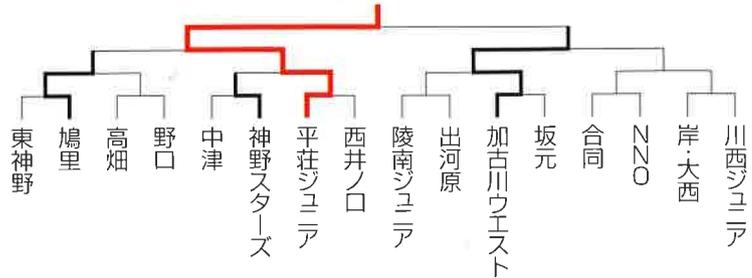
ちょっと自慢  
優勝しました

ソフトボール

平荘  
クラブ

平荘ソフトボールクラブは現在部員16名で、平荘小学校において毎週土曜、日曜の両日活動しています。

各種大会にも参加しており、先日開催された加古川市理事長旗杯において、念願の初優勝を果しました。初回神木君の2ランホームランで先制するも、その後小刻みに追い上げられ一時は3-2と逆転される。6回に畑君のヒットにより3-3の同点に追いつき、7回を終了しタイブレーカー（延長）に突入。相手スクイズを見破り阻止するなど、手に汗握る展開の中で迎えた10回の表、失点阻止の相手前進守備を打ち破る谷本君のヒットで2点勝ち越しました。その裏の相手攻撃も堅守でしのぎきって5-3で勝利！選手・ベンチは喜びに包まれました。お金では買えない、価値あるものを子供たちは掴んだと思います。



加古川東  
クラブ

クラブ会員と会員外のチームとの交流会を主催しました。

猛暑の中、第7回スカイラク杯小学生ソフトボール大会を、7月27日(日)に20チームの参加を得て、加古川東総合スポーツクラブのホームグラウンドである平岡北小学校で開催しました。本大会はソフトボールを通じて子供達の体力と精神力の育成を図ると共に、地域（加古川市、稲美町）の交流の輪を広げることを目的として毎年開催されていましたが、本年度より加古川東クラブが交流会を主催しました。“好プレー・珍プレー”で子供たちの大歓声の中、親も含め大交流の輪が広がり楽しい一日を過ごしました。優勝と準優勝は同じスポーツクラブである加古川ウエストと陵南ジュニアでした。



ボードダーティング

ボードダーティングは、兵庫県発祥の新しい室内スポーツです。既存のダーツゲーム（矢投げ競技）をアレンジし、子供から高齢者、またハンディキャップを持つ人たちも、みんな一緒に楽しめるよう考案されました。加古川市では、浜の宮スポーツクラブで活動しています。◎競技は、細かく分けられた得点区分にダーツ（矢）を投げ入れて、その命中度を競います。極めてシンプルな真ん中当てゲームから、高度な技術と複雑な計算を要するゲームまで、10種類以上あります。◎年齢や性別に関係なく、誰もが同じ条件のもとに競技出来るので、世代間交流に適し、体力や体格よりも集中力（精神力）が重要な、奥の深いスポーツです。

浜の宮  
クラブ



钣金



塗装

钣金・塗装のことならおまかせ

イヤな臭い、気になるへこみもさようなら。美しく、速く、安く仕上がります。

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

本社・工場/加古川市加古川町鶴屋88の3(鶴屋小学校前) TEL(0794)21-0605 FAX(0794)22-9244 http://homepage2.nifty.com/bpt



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 (0794)22-0477(代)

FAX (0794)22-0560

☎ 0120-093464

# どんなことしてるの? おしえてくださ〜い



## 合気道

別府  
クラブ

○ AIKIDO CLUBは、1997年別府小学校PTAサークル (BPS 合気会) として発足しました。

当初は、大人のサークルだったのですが、「こんな世の中だから、護身術を身につけたい」と子ども達の会員が増えています。今年の5月からは、別府小学校の宮崎文雄教頭先生をお迎えし、ご指導頂いております。宮崎教頭先生は、アメリカ映画界の大スター、スチーブン・セガールで有名な大阪天心道場 (旧十三道場) 出身で、指導者として活躍されていらしたすばらしい先生です。合気道体操、受け身、基本技、応用技、返し技等、丁寧にそして楽しくご指導を頂いております。

7月からは、別府スポーツクラブ21に仲間入りさせて頂き、部員一同新たな気持ちで稽古に励んでいます。

**会員を大募集**  
しています  
大人の方 大歓迎

合気道始める動機は何でも結構です。健康のため体操だけ。自分の身は自分で守りたいから。心身共に強くなりたい。ダイエット。イメージトレーニング。気の流れを知りたい等、色々ありますが、大切なことはご自身のペースに合わせて続けることです。年齢制限はありません。どうぞ、お気軽に体験してみてください。優秀な指導者と明るい仲間があなたをお待ちしております。

活動日 毎週土曜日 16時~18時 場所 別府小学校クラブハウス横和室

## ファミリーゴルフ (スナッグゴルフ)

尾上  
クラブ

**ミニ知識** スナッグゴルフ (SNAG) は「Starting New At Golf」ゴルフを始めるための頭文字



ファミリーゴルフはゴルフの未経験者や子供など誰でも楽しみながらやさしくゴルフの基礎から学べた学校の校庭や体育館のような身近な狭い場所などどこでも安全にプレーできます。プラスチック製のクラブとバター、それにテニスボールをひと回り小さくした柔らかいボールをゴム製のマットとティーの上から打つため安全にプレーを楽しめます。

またホールの代わりの「ターゲット」は表面がマジックテープで出来ておりボールがくっつく (SNAG) ようにデザインされています。道具は違いますがスイングや体の動かし方、クラブフェイスの使い方などは本物のゴルフとまったく同じです。その点でスナッグゴルフを楽しむことによってゴルフも上手になります。

**会員募集**

もしていますので  
皆さんいい汗  
流しませんか?

スナッグゴルフというスポーツを通じてお父さんやお母さんと子供あるいはお祖父さんやお祖母さんと孫たちなど三世代の交流。楽しみながらゴルフの基礎技術の習得をし、自立心を養い、マナーを身に付け、体力までも向上させようという贅沢なスポーツです。ぜひ参加してみてください。

活動日 第3水曜日 19時~21時 場所 尾上小学校体育館  
参加対象 幼稚園児、小学校1年生から3年生ぐらいまでの子供とその父母  
祖父母、などの大人とのペアでの参加とします。

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(0794)26-6618  
FAX(0794)26-6618

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  
電話 0794(22)7721

### のぐちクラブ トマトバスケットボール

トマトバスケットは初心者対象のバスケットボールクラブです。前身はファミリーバスケットクラブで、7年前、「障害を持つ人も持たない人も一緒に、バスケットボールを楽しみましょう」という目的を持って始まりました。2年前から、のぐち総合スポーツクラブに所属し、小学生から大人まで、ワイワイ言いながら練習しています。

7月現在、45名の大所帯になったメンバーをピックアップしてインタビューしてみました。(40代父、40代母、30代女、20代女、中1男、中1女、小4男)

**Q** みなさんがトマトバスケットに入ったきっかけを教えてください。

**A** バスケットがおもしろいから。

・運動が苦手だったので、何か習おうと思っただけ。

・友人に誘われて。

・子どもも親も一緒にスポーツが楽しめる場だと思ったから。

**Q** 先生が「今は、誰でもシュート(誰でもシュートができる)、次は、AさんとBさんがシュート係だから、ボールまわしてね」「Cさんがシュートする時は、じゃま(ディフェンス)しないでね」などと、時間ごとにルールを設けることを、どう思いますか。

**A** 別に、いいと思う。

・誰でも、シュートしたらうれしくなるから、いいと思う。

・健全者との混合チームだと、遠慮してしまいう障害者がいるので、配慮は必要。



**Q** クラブに入っていて感じることを、思うことは。

**A** 体を動かすのが好きになった。

・気さくにスポーツができ、いいリラックスになっている。

・楽しいから、ずっと続ける。

**Q** これからどんなクラブにしていきたいですか。

**A** 試合の時、みんなでもっと動けたらいい。

・みんな仲良くバスケットをしよう。

・人数が増えて、時間的な余裕がなくなってきた。試合(5対5)は1回ずつでもいいから、基礎を十分にしたら、もっともっと上達すると思う。

・基礎的な練習を積みあげ、プレーがもっと楽しくなると思う。マンツーマンで一人一人が持っている課題に取り組んでいって、自信がつけば、もっとバスケットが楽しくなると思う。

・私たちでは審判ができないので、講習会などがあれば、勉強したい。

トマトバスケットの指導者として、2時間の練習中、参加者全員が楽しめる場面をつくること、いいプレーを認め励ますことを心がけてきましたが、今日のインタビューから、新たな課題がみえてきました。

子どもたちからは純粹さとパワーをもらい、大人からは次期リーダーの存在を感じ、トマトバスケットがますますパワフルになっていくことを確信しました。



エコカレンダー 再生紙 デジタル印刷

ISO9001:2000/ISO14001 認証取得

JAB ISO 14001 JQA-QM7756 JQA-EM1291

丸山印刷株式会社

本社・工場 〒676-8566 兵庫県高砂市神八丁目11-33  
TEL:0794-32-1515 FAX:0794-32-7046  
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...

大和工商リース株式会社

姫路営業所 〒672-8045 姫路市飾磨区中野田1丁目16号  
TEL 0792-43-2120  
FAX 0792-43-2126

# 第3回テーピング講習会が開催されました

日 時 平成15年7月12日(土)  
14:00~16:00  
場 所 加古川スポーツセンター  
体育館内会議室  
講 師 外林鍼灸・接骨院  
院 長 外林 雅夫  
参 加 者 28名



テーピングは、本来医療のなかで用いられ関節を固定することで運動の制限を目的にしています。これは患部の安静による自然治癒の促進を狙ったものです。予防・応急措置・再発予防・治療の目的で行います。医療現場からスポーツの世界にテーピングが導入され、固定による治癒の促進だけでなく競技スポーツとして、より高いパフォーマンスを求めようになってきました。必要以上の関節を固定すると、体の自然動作（パフォーマンス）が制限され、その結果正常な関節運動を妨げ筋力の低下を起し運動機能が悪くなりますので注意が必要です。

会員の皆さんもスポーツ現場に必要な基礎的な医学知識とケガについて一緒に学習しましょう。気軽に声をかけてください。

外林先生からのアドバイスです。  
気軽に相談に行かれてはいかがでしょうか？

## 知っ得情報

知ってる  
と  
得だよ!

セブンボウル加古川店のボウリングゲーム料金が安くなります。

受付で、NPO法人加古川総合スポーツクラブの**会員証**を提示すれば、曜日、時間に関係なく下記の料金で利用できますよ。

通常

会員証 提示

クラブ会員

ゲーム料金(1ゲーム)  
一般 550円  
中学生以下 450円  
貸し靴料金 300円

ボウリング  
特別料金のお知らせ

ゲーム料金(1ゲーム)  
一般・中学生以下 **400円**  
貸し靴料金 **無料**

グラウンドゴルフ、ゲートボールの親睦旅行は

ホテル **好楽園**・山東好楽園球場

認定コース、全芝生 3コース 24ホール、屋内コース 2コース 16ホール

兵庫県朝来郡山東町柴(遠阪峠頂上)

TEL フリーダイヤル **0120-110-264**

SPORT &  
MARKING



尾上スポーツ

加古川市尾上町長田526-3 TEL (0794) 21-5171

### 神南クラブ体力測定会

H15.9.14(日)東神吉南小学校

#### あなたの体力年齢は？

神南クラブを皮切りに今後会場を変えながら定期的  
に実施していく体力測定会。

9月14日(日)は東神吉南小学校に於いて神南クラブの  
理事と会員の52名の方が、リラックスしながら各自の  
運動能力に挑戦されました。結果はいかほどに…

次回はあなたが挑戦して下さい。



### 加古川西クラブレガッタ

H15.8.31(日)漕艇センター

8月31日(日)漕艇センターにて、ボート体験試乗交流  
会を開催しました。

多数の参加者があり、最初はおそるおそる乗って  
いましたが、漕ぎ出すと気持ちよく、あとはバーベキュー  
に舌鼓を打ちました。参加  
者らは恒例行事にしては…と  
いう声もあり、大盛況でした。



神南  
クラブ

## ゴムバレーボールをしませんか？

加古川中  
クラブ

是非一緒にバレーボールを楽しみましょう！  
小学生も大歓迎です！

体を動かしたい方、興味のある方、初めて  
バレーボールをやってみたい方、年齢を問わ  
ずにどんな方でも参加OKです。待ってます。

活動日 第1日曜日・第3土曜日  
時間 PM7時～9時  
場所 神吉中学校体育館

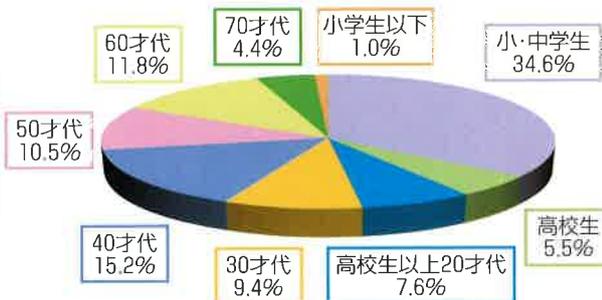
参加者募集！

いい汗、流しませんか？

男女を問わず、楽しく明るく練習しています。  
初心者の方も一緒に練習しましょう。毎木曜  
日のPM7時～PM9時まで活動していますので、  
一度加古川中学校体育館を覗いて見て下さい。

活動日 毎木曜日  
時間 PM7時～9時  
場所 加古川中学校体育館

### NPO法人加古川総合スポーツクラブ 年齢別会員数



H15.9月1日 現在  
会員数 3,214名

小学生以下	31名
小・中学生	1112名
高校生	178名
高校生以上20才代	244名
30才代	301名
40才代	489名
50才代	338名
60才代	379名
70才代	142名
計	3,214名

平成15年9月現在の  
会員数をお知らせします

●オフィス家具●内装工事●文具事務用品●事務機器●携帯電話

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



■営業本部 / 加古川市加古川町北在家77-1  
TEL 24-2485(代) FAX 21-5188  
■総合庁舎前店 / TEL 24-2480(代) FAX 24-4601  
■事務機部 / TEL 24-2484(代) FAX 25-8234  
URL <http://www.fujiyago.co.jp>

SPORTS MIND  
**ASAABA**

浅場 知洋  
加古川市東神吉町神吉823-40  
TEL (0794) 32-8666 FAX (0794) 33-0678

# 平成15年度 スポーツリーダーのみなさん

クラブ名	氏名	種目
加古川中	森田 正孝	綱引
	松崎 樹秋	綱引
	石川 裕	エクササイズボクシング
	大文字 和彦	バドミントン
	佐野 正紀	バドミントン
	榎本 豊子	バドミントン
	柴田 浩子	ゴムバレーボール
	神吉 伸代	ソフトバレーボール
	合田 隆	卓球
	三浦 史朗	ファミリーバドミントン
加古川東	向井 久美	バスケットボール
	棟田 裕亮	卓球
	佐藤 弘幸	ゴムバレーボール
	嶋田 邦男	サッカー
	今村 浩一	サッカー
	佐々木 博	サッカー
	吉田 悦子	バドミントン
	越智 崇	バドミントン
	宮里 憲一	バスケットボール
	菅原 康雄	バスケットボール
加古川西	大角 真一	バスケットボール
	大塚 亮一	ソフトボール
	泥谷 政弘	ソフトボール
	矢野 弘	ソフトボール
	越智 美和	体力測定
	堀 誠	ラグビー
	藤田 威	ラグビー
	大畑 昭男	グラウンドゴルフ
	宮本 靖夫	グラウンドゴルフ
	西田 三郎	グラウンドゴルフ
平岡南	菅井 正伸	グラウンドゴルフ
	室垣 正三	ゲートボール
	鷺尾 あさ子	ゲートボール
	岩本 忠夫	ラグビー
	上坂 富雄	ラグビー
	徳永 宏彦	ラグビー
	毛利 壮平	ソフトボール
	長岡 秀幸	剣道
	松下 真由美	剣道
	橋本 康	剣道
別府	藤田 宏之	剣道
	菅 秋敏	剣道
	大北 祐義	卓球
	風本 泰夫	柔道
亀川 良幸	柔道	

クラブ名	氏名	種目
加古川南	嘉藤 曹之	親子スポーツ
	東根 史明	親子スポーツ
	恒吉 五男	卓球
	中谷 正司	卓球
	長谷川 俊子	卓球
	木下 多美子	卓球
	三好 康敏	バドミントン
	長谷川 達也	バドミントン
	樋口 賢一	バドミントン
	島田 恵美	バドミントン
加古川北	田代 裕	サッカー
	灘 三義	サッカー
	内藤 優	サッカー
	櫻井 朗	卓球
	宮崎 憲昭	バスケットボール
	森下 健一	バスケットボール
	立野 裕之	バスケットボール
	斉藤 寿恵	バスケットボール
	衣畑 武光	バレーボール
	大西 光	革バレーボール
氷丘	鈴木 邦雄	剣道
	小菊 保昌	剣道
	西川 正行	剣道
	開発 隆夫	体力測定
	森 俊和	体力測定
	森田 尚樹	ソフトバレー
	藤田 尚子	ソフトバレー
	都倉 芳一	卓球
	松浦 美佐子	卓球
	長谷川三千代	バドミントン
志方西	山本 利則	グラウンドゴルフ
	上田 康正	グラウンドゴルフ
	阿部 忠彦	サッカー
	田中 都	サッカー
	松尾 彰子	体力測定
	田中 千咲	体力測定
	藤本 友子	体力測定
	佐藤 多美子	体力測定
	真継 義民	卓球
	石田 新吾	ボードダーティング
浜の宮	今井 雅子	ボードダーティング
	稲岡 弘	フライングディスクゴルフ
	赤尾 多美子	踊っこ
別府	東 剛	バドミントン

クラブ名	氏名	種目	
平荘	高橋 悟	クラウンドゴルフ	
	山本 美佐子	バレーボール	
	畑 竜一	ソフトボール	
	志方東	宮永 一義	グラウンドゴルフ
		宮永 儀一	グラウンドゴルフ
		西面 清美	ソフトバレー
		黒田 寛子	トランポピクス
		岸 裕史	サッカー
		馬場 啓治	サッカー
		池田 明	体力測定
森本 信市		体力測定	
横山 幸夫		体力測定	
神南		田中 晋義	バドミントン
	原 二良	グラウンドゴルフ	
	内田 鈴代	体力測定	
	山中 大輔	体力測定	
	振角 克美	体力測定	
	地上 鈴代	体力測定	
	諸井 伸雄	スポーツドクター	
	上田 親蔵	スポーツドクター	
	藤井 憲之	スポーツドクター	
	外林 雅夫	スポーツドクター	
氷丘南	岩見 久江	ゴムバレーボール	
	尾形 昌徳	革バレーボール	
	久保田 俊明	フットサル	
尾上	榎 義洋	サッカー	
	柴田 栄子	ゴムバレーボール	
	森 義隆	卓球	
西神吉	小豆 眞寛	バレーボール	
	塚本 達志	グラウンドゴルフ	
	森本 智子	卓球	
別府西	網谷 純子	ソフトバレー	
	森 法子	バドミントン	
	森 智子	バドミントン	
	万代 美晴	バドミントン	
	稲垣 英隆	少年軟式野球	
	長嶺 眞司	少年軟式野球	
	大谷 桂三	少年軟式野球	
	亀井 孝昌	サッカー	
	松本 一成	サッカー	
	大歳 正	サッカー	
神野	白石 学	キッズカンフー	
	白石 裕紀	キッズカンフー	
	荘所 俊二	サッカー	
神野	木村 邦宏	サッカー	



## 城山ゴルフ(興楽部)

### 城山開発株式会社

理事長 水越 浩士  
代表取締役社長 岡田 恒彦

加古川市志方町野尻808-1

TEL (0794) 52-4441 (代表)

## ご家庭の安全を守る ホームセキュリティ

命と体の安全に緊急サービス  
空き巣、強盗、押込みなどの侵入には防犯サービス

神鋼グループ 警備専門会社 神鋼総合サービス(株)  
神戸市中央区磯上通4丁目1-14

TEL 078-261-8691 FAX 078-261-6530

# 今後の活動予定

## 皆さん!ふるって参加しましょう!

### 第2回障害スポーツ講習会

日時は未定の為、決まり次第連絡します。

### 第15回加古川マラソン大会

日時 平成15年12月23日(祝)  
場所 加古川河川敷



前回の  
指導者講習会  
の様様です

※ ボランティアスタッフとして参加しましょう!

### 第2回指導者講習会兼クラブ交流スポーツ大会【種目 バドミントン】

日時 平成16年1月25日(日) 9時~  
場所 神戸製鋼所体育館  
講師 鷗木秀夫・千加子夫妻



黄先生がていねいに指導しています

### 第2回指導者講習会兼クラブ交流スポーツ大会【種目 卓球】

日時 平成16年2月29日(日) 9時~  
場所 (助)加古川スポーツセンター体育館  
講師 華兵・黄欣夫妻 (元 中国ナショナルチーム)

## スポーツの適齢期《5》

小学生の時代は、神経の働き(調整力、巧緻性、敏捷性)が急速に発達し、成人の域にまで到達します。この年代の特徴は「すばやい動き」が出来ることです。しかし、筋力や持久力はまだ十分に発達していないので、力強い動きは出来ません。

あらゆるスポーツはこの年齢から開始するのがよく、特に高度な技術を要求され、調整力を必要とする体操競技、スキー、スケート、自転車乗りなどは最適の学習期です。

小学生の時期にいろいろなスポーツを遊びとして経験し、種々の動きを修得することが大人になった後のスポーツを楽しむ豊かな生活を実現してくれま



## ウェルネス・サプリメント

人生を楽しむための栄養補給

神戸商科大学教授 神吉 賢一

### ☆編集後記☆

この夏は例年になく、雨や台風が多く夏らしくありませんでしたが、スポーツの秋の到来です。皆さんスポーツをしていますか? やっと第7号をお届けすることが出来ました。毎回悩みな

