



かこがわ



スポーツ振興くじ助成事業

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  
TEL/FAX.0794-56-4343  
会員状況 4,806人(H17.3.1現在)  
<http://www.pure.ne.jp/~npo-kcsc>

NPO法人加古川総合スポーツクラブ5周年記念イベント  
みんなで楽しむ!

# 「スポーツフェスタ2005」

開催日時 平成17年5月22日(日) 9:00~

開催場所 加古川市立総合体育館  
(加古川運動公園陸上競技場北西)

ゲスト 東レアローズ女子チーム

【午前の部】

アトラクション	9:00~ 9:30
開会式	9:30~10:00
国体PR	10:00~10:30
東レアローズ公開練習	10:30~12:00

【昼の部】

アトラクション	12:00~12:30
休憩	12:30~13:00

【午後の部】

バレーボール教室	13:00~15:00
記念撮影	15:00~15:30

5周年の記念イベントとして、女子バレーボールの東レアローズチームをゲストにお招きします。

アテネオリンピック大会でもすっかり人気者の「大山加奈」さんもこられます。みんなでスポーツフェスタ2005を盛り上げましょう。







バレーボール、アトランタオリンピックの司令塔  
濱田さん

## 第1回スポーツ教室 種目:少年少女革バレーボール

1月22日、神鋼体育館で会員28名と、一般から29名の参加を得て開催されました。午前中は、元全日本セッターの濱田(旧姓中西)千枝子さんと、須磨東高校監督でナショナルトップコーチの資格を持つ安谷佳高さんを講師に迎え、パスやスパイク、サーブを基礎からわかりやすく教えて頂きました。中西さんの模範プレーには自然に拍手が起こり、特にトスワークの巧みさには目を見張りました。講習後は、写真を撮ったりサインをしてもらったりしました。

午後からは、参加者を7チームに分けて交流試合を行いました。講習で学んだことを生かし(?)、楽しくプレーすることができました。この体験でより一層バレーボールへの情熱が増したと思われます。(スポーツ活動部)

今日はオリンピック選手の中西さんが来て、バレーボールを直接教えてくれました。はじめはどんな大きな人かなと思ってたら、背は思ったより高くなかったですが、動きが早くやっぱり上手でした。近くに来た時はどきどきしましたが、教えてもらった時は、本当に嬉しかったです。でも、なかなか教えてもらったようには出来なかったんですが、「しっかり練習したらうまくなるよ。」と言われた時は、すごく嬉しかったです。私も背は低いですが、中西さん目指してバレーボールを続けていきます。(氷丘南クラブ)



## 第1回 クラブマネジャー講習会



1. 開催日時 平成17年2月19日(土)13時～
  2. 開催場所 市立加古川漕艇センター
  3. 参加対象 クラブマネジャー又はマネジャー候補者
  4. 研修内容
    - ①13:00 受付
    - ②13:20 開会式
    - ③13:30 スポーツクラブの現状と課題
    - ④15:00 グループ討議
      - ・兵庫県の現状と課題…船田
      - ・加古川の現状と課題…内藤
- 参加者をテーマ別にABCの3グループに分ける  
 Aグループ(事務局)～施設利用と会費・財政面  
 Bグループ(船田)～組織・指導者体制と会費・財政面  
 Cグループ(高見)～活動プログラムと会費・財政面



⑤17:30 懇親会

全体会での、兵庫県の現状と課題、加古川の現状と課題では、具体的な数値や他地域の様子を知ることができました。そして、グループ別討議では、各クラブから出された問題点について活発な意見交流が行われました。規模や設立年度の違うそれぞれのクラブが同じような問題をかかえていることを知ったり、うまく活動しているクラブの報告から運営方法を参考にさせてもらったり、時間いっぱい討議が続き、実りの多いものになりました。各クラブの横のつながりが持てたことはたいへん大事なことであり、嬉しいことです。みんな、「魅力あるスポーツクラブにするために」で大切に盛りあがった研修会になりました。(上荘クラブ)

研修会は講義とグループ討議が行われました。グループ討議では自分たちの抱えている問題・課題を熱心に話しあうことができました。その中では市内であっても地域によってスポーツを取り巻く環境・住民の考え方に違いがあることを知りました。その後の懇親会にも参加しました。運動や仕事の後の一杯が美味しいように研修を終えての一杯もまた格別でした。日中の講義、グループ討議の緊張感も少しのアルコールでほぐれたのか、ここでの意見交換が一番活発であったように思います。“**スポーツを通したまちづくり**”を支えている者(私は未熟ですが)同士が**クラブ運営やスポーツ談義を楽しんだひととき**であり、有意義な一日となりました。(西神吉クラブ)

# 钣金



# 塗装

### 钣金・塗装のことならおまかせ

イヤな錆キズ、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。

まずは  
お気軽に  
お問い合わせ  
下さい

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/加古川市加古川町福屋88の3(福屋小学校前) TEL(0794)21-0606 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



# 第3回指導者講習会兼クラブ交流スポーツ大会 ニュースポーツの部

## インディアカ



バドミントンコートでネットを挟んで行う、羽根付きボールを用いたバレーボール形式のスポーツです。

## 研修種目

### ボードダーティング

既存のダーツゲームをアレンジした競技です



## キンボール



スポーツの常識を超えた直径122cm、約1kgのビッグなボールを使って「ヒット」「レシーブ」を繰り返し得点を競うゲームです。

第3回指導者講習会が開催されました。今回は「ニュースポーツの体験と実習」という事で、ニュースポーツをもっと知ってもらい、また、各スポーツクラブの中で広めてもらう為に行われました。

51名の参加者のもと、午前中は、トランポピクス・カローリング・シャッフルボード・ベタンク・囲碁ボール・スナッグゴルフ・クロリティーの計7種目を体験してもらいました。初めてするニュースポーツに参加者は、戸惑いながらも楽しく体験していました。

午後からは、インディアカ・キンボール・ボードダーティングの3種目の実習が行われました。各種目から指導者を招き、最初にルールをしっかりと教えてもらい、実習、または試合に移りました。午前中とは違い、参加者の顔つきも真剣になり、必死になって楽しんでいました。

## シャッフルボード



## トランポピクス



## スナッグゴルフ



## 体験種目

囲碁ボール  
シャッフルボード  
クロリティー  
スナッグゴルフ

室内ベタンク  
トランポピクス  
カローリング

## 会長紹介

### 若宮クラブ



糟谷 正

浜の宮中学校、加古川西高校では卓球部。甲南大学では合気道部。卒業後は運動とは無縁の日々。30才の頃、何を思ったか急にランニングを始め、週1回10kmほど大和川を泳めながら、部活の頃の強制ランニングと違い、自分のペースで楽しんで走るとはとても新鮮。

しかし、タイムを気にするにつれ、膝、腰を痛め、たびたび中止に。40才の頃、合気道を再開。週に1~2回武道館で稽古。しかし、アキレス腱を痛め断念。1年半位前、何かの縁で若宮総合スポーツクラブの設立に参加。月曜の夜は卓球&ファミリーバドミントン。しかしまたまた、膝を痛め小休止の多い日々。神吉先生の連載の「壮年期とスポーツ」を読み、なるほど、「楽しんで、軽めの運動を定期的に」です。

### 鳩里クラブ



柴田 敏男

私達鳩里クラブは、現在子供達を中心とするサッカー・バレー・綱引きなどが盛んに行われる一方、ウォーキングなど、幅広い年齢の方にも楽しんでもらっています。また、鳩里クラブの特徴でもあるスポーツ以外での活動では、クラブハウスを利用し創作活動(絵手紙)が行われています。興味を持たれた方々がおられましたらぜひ一度ご参加下さい。私達は、今後も地域の人達に多面的に親しんで利用していただけるクラブを目指して頑張りたいと思っています。

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(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



## 浜手地区 第2回ふれあい交流会

11月28日(日)晴天のもと浜の宮中学校体育館にて、第2回浜手地区ふれあい大会が実施されました。浜手6クラブ(加古川南、尾上、浜の宮、別府、別府西、若宮)が集合し、子どもから老人まで約120名の人々がニュースポーツを楽しみました。

今年は新種目として、囲碁ボールとクロリティーが行われました。参加者は、ファミリーバドミントン、インディアカ、ボードゲーティング、ファミリーゴルフ、フライングディスクゴルフ等各種目にチャレンジしていました。又室内ペタンクでは、各クラブ対抗戦も行われ、大いに盛り上がりました。

最後は参加者全員で踊っこをおどり、小さな先生に習って体を動かして気持ちのいい汗を流し、大人も子どもも晩秋の半日を楽しみました。(若宮クラブ)



## 野口南クラブ 第1回ふれあいフェスティバル



年の瀬を押し迫った12月19日(日)、野口南小学校区の皆さんを対象にした本スポーツクラブ念願の『第1回野口南ふれあいフェスティバル』を開催することができました。当日は12月とは思えない絶好のスポーツ日和に恵まれ、また、うれしいことに予想を大幅に超える方々の参加をいただき成功裏に終了することができました。

第1回ということ、既存の種目を中心に考えて「運動場ではグラウンドゴルフ」「体育館ではファミリーバドミントン」「クラブハウスでは囲碁」を計画し、開会式の後、グラウンドゴルフの始球式でスタートしました。

多忙な中での大辻利昭理事長の参加も賜り、地域の方々・クラブ会員・小学生の方々に加えて踊っこ(なかよし組)のメンバー等、総勢230名の皆さんが思い思いに交流と親睦を図ることができました。途中では、踊っこのお披露目や仲良く踊ったり、昼食は味自慢の「うどんとおにぎり」をほおぼるなどでアツという間の1日でした。

クラブ立ち上げから1年余が経過して、活動も順調に拡大されているこの機に、更に地域に密着した活動と地域の方々の理解と参加を得て、本クラブがより親しまれるクラブへと飛躍・発展することを心から願い、運営に尽力してまいります。

## 若宮クラブ 第1回交流会

第1回若宮総合スポーツクラブ交流会に参加して、112名という人の多さに驚きました。

朝、運動場に行くとたくさんの方がいて驚いたのもありましたが、自分の分のおもちがあるのだろうかとか少し心配もしていたかもしれませんが、でも始めてみると、そんな心配はなくなりました。もち作りも楽しかったし、食べてみるととても美味しく驚きました。とん汁も美味しかったです。友達と食べるおもちやとん汁はいつもより美味しく感じられました。

ペタンクでは、最初は勝っていましたが最後は負けてしまいました。悔しかったけど、みんなで力を合わせて戦ったからとてもいい結果が出たんじゃないかなと思います。



### 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: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



# 加古川北クラブ

## 楽しかった親睦グラウンドゴルフ旅行



平成16年9月15・16日、ちょっと動くと汗ばむ季節。グラウンドゴルフ発祥の地、鳥取県泊村、羽合温泉に親睦旅行をしました。会員有志20名、ホテルの送迎バスで一路羽合へ。初日は潮風の丘とまりコースでのプレイ。日本海を見下ろす素晴らしいコースに一同感動。スコアはともかく手入れの行き届いた芝生にも満足でした。夜は昼間の疲れも忘れたようにカラオケにおしゃべり、お腹の皮が捻じれる程笑いころげました。二日目は白兔コースでのプレイを楽しみ親睦を深めました。会員同士の気心が通じ、和気あいの旅行は、帰途のお土産の買物で終了。年に一度といわず、毎月行こうという会員が現れる程の楽しい旅になりました。



# グラウンドゴルフ特集

## 志方東クラブ グラウンドゴルフ交流会



平成16年12月19日(日)、お天気に恵まれ暖かい日でした。グラウンドゴルフの会員と、スポーツクラブの若い方が参加され、71人の参加者で賑やかに始まりました。

遠慮がちに尻込みをしていた人もすぐ親しまれ、失敗しても大声で笑い合い、初めての体験で良い成績が取れました。グラウンドゴルフのメンバーの中に80才以上の元気な方が5人居られます。スポーツで健康な体力作りとおしゃべりをしながら、励まし合い、心の交流を楽しみました。

## 神南クラブ

### 西クラブとの合同年忘れ大会

平成16年12月21日(火)、加古川西スポーツ広場で42名参加のなが行われた今回の大会は公式大会未経験の方が、今後大会参加された時の為に全て公式の試合方式で4R行われました。大会当日、試合前の練習は禁止で参加者は日頃練習しているのと異なるコースや新設計の難関コースを緊張感漂う中、真剣な面持ちでプレイしていました。そして試合後には場所を移して昼食を取りながらの成績発表。余興のビンゴゲームは大いに盛り上がりとても楽しいひと時でした。

ちなみに神南クラブは加古川西スポーツ広場を拠点に、会員は約40名、市レベルの大会優勝者多数、県大会の優勝者6名、国際交流会の入賞者3名を輩出しています。



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



# 上荘クラブ めざせ愛ちゃん



上荘町が、上荘村だった昔の「郷土かるた」の「い」は、「井坂は別所の城のあと」で、井坂城跡は今の加古川温泉「みとろ荘」です。近くに「みとろフルーツパーク」や「漕艇センター」「加古川ゴルフ場」があります。

上荘クラブの卓球は2年目を迎えました。8歳から65歳まで男女30人が参加しています。運動不足の解消、親睦、技術向上、世代間交流等、目的はいろいろ…

子供代表の声「愛ちゃんのようになれるかな…」

大人代表の声「大人がもっと増えたらいいのに…」

卓球は雨の日も、寒い日も平気!

**皆さん一緒にいい汗かきませんか?**

# 別府西クラブ 親睦スキーツアー

別府西スポーツクラブの今年度の会員・家族親睦行事として3月6日(日)スキーツアーを企画しました。場所はスカイバレースキー場です。当日は風邪の為数名が欠席されましたが、27名が参加され、天候にも恵まれ、スキーにボードにと楽しい一日を過ごしました。来年もお願いしますとの事で全員無事に帰って来ました。



# 財加古川スポーツセンター体育館 40mmのヒューマンネットワークづくり

私達は毎週月曜日の午前10時~12時にかけて卓球を楽しんでいる仲間です。

NPO法人加古川総合スポーツクラブを通じ各地域から集まり最初の30分間は打ち合い練習、残りの時間は当日参加した人でジャンケン等をし、混合ダブルスを組み練習試合をしています。その都度組合せメンバーが違いますがコミュニケーションを深める一方法だと思っています。昨年12月20日に「忘年昼食会」を世話人6人で立ち上げ、呼びかけたところ約40人の参加がありました。

多くの人達が弁当で昼食をし菓子をつまみ、ミカンを食べ楽しい一時を過ごせた事を世話人として大変喜んでます。普通は卓球の時間がくれば「お疲れさまー」で帰る人、午後からまた練習する人とさまざまですがこの時だけは食事の合間に会話が弾み卓球の話をし、人生の苦楽、世間一般の話等コミュニケーションが深まり大いに盛り上がった一時でした。卓球のボールは40mmの大きさですが、この1個で地域を越え卓球を楽しんでいる人達が和気あいあいになれる橋渡しをしていることに感動を受けた一日でした。そして年間を通してイベントを案内し、呼びかけ楽しい「ヒューマンネットワーク」を維持継続していきたいものです。

世話人の皆さん、ありがとうございました。(神南クラブ)



●オフィス家具●内装工事●文具事務用品●事務機器●携帯電話



株式会社 フジヤ号

■営業本部 / 加古川市加古川町北在家2055  
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>



JQA-QM7113



浅場 知洋

加古川市東神吉町神吉823-40

TEL (0794) 32-8666 FAX (0794) 33-0678

# のじぎく兵庫国体

会期：平成18年9月30日～10月10日

する みる ささえる

加古川市は4競技と  
スポーツ芸術を開催!



サッカー  
(成年女子)



バレーボール  
(少年男子6人制)



ハンドボール  
(少年女子)



⑩ ソフトボール  
(少年男子)

「のじぎく兵庫国体」の成功にむけて、市民総参加の市民運動を目指していきます。  
スポーツクラブの皆様のご協力をよろしくお願いします。



## 競技別リハーサル大会



国体に向けてリハーサル大会を開催します!

### 第41回全国社会人サッカー選手権大会

・加古川運動公園陸上競技場 平成17年10月15日

### 全日本実業団ハンドボールチャレンジ2006

・加古川市立総合体育館 平成18年2月10日・2月11日

### 平成17年度近畿高等学校バレーボール優勝大会 兼 第58回近畿6人制バレーボール高等学校男女選手権大会 (のじぎく兵庫国体バレーボール競技少年男子リハーサル大会)

・加古川市立総合体育館 平成17年7月21日～7月23日  
・加古川スポーツセンター体育館 7月22日  
・高砂市総合体育館 7月22日

### 第24回全国高等学校男子ソフトボール選抜大会

・日岡山公園野球場 平成18年3月18日～3月21日  
・野口野球場 3月19日～3月21日  
・加古川河川敷緑地両荘地区グラウンド 3月19日・3月20日

最高当せん金

toto やろうJ!! FOR ALL SPORTS OF JAPAN

# 2億円!!

キャリアオーバー発生時



toto公式サイト <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:りそな銀行 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


理事長 水越 浩士  
代表取締役社長 丹野 宜弘

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



# 平成17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

月	クラブの予定	市内イベント	月	クラブの予定	市内イベント
4月	法人総会(15日) 各クラブ総会 (4月、5月)		10月	第7回クラブ交流スポーツカーニバル・ふれあいの祭典(23日) 第2回スポーツ教室開催(10月~11月)	のじぎく国体リハーサル競技(サッカー)(15日)
5月	NPO法人5周年事業(22日)		11月	第4回スポーツ障害講習会 第4回野外活動	第16回加古川レガッタ大会(3日) 加古川ツデーマーチ(12、13日)
6月			12月		第17回加古川マラソン大会(23日)
7月		のじぎく国体リハーサル競技(バレーボール)(21~23日)	1月		
8月		第12回市民レガッタ大会(6、7日)	2月	第2回クラブマネジャー研修会	第18回加古川カップ綱引大会(26日) のじぎく国体リハーサル競技(ハンドボール)(10、11日)
9月	第5回テーピング講習会		3月	第4回指導者講習会兼クラブ交流スポーツ大会(12日)	のじぎく国体リハーサル競技(ソフトボール)(18~21日)

## 壮年期とスポーツ その2《9》

仲間と一緒に楽しめるテニスやバレーボールはどれも楽しいスポーツですが、スポーツの種類を選ぶためには、自分の体力と相談しながら楽しくできるスポーツを選びたいものです。そして、できれば多くの種目を体験したいものです。

この年代から多くなる「肥満」を解消するためには、軽い運動を時間的に長くすることが原則です。従って、水泳やウォーキングはこの目的にあうスポーツといえます。

「中年太り」や「運動不足解消」のために、一念発起して今日からスポーツを始めようという人は、始める前に「健康診断」と「体力診断」を受け、正しい「運動処方」に従って運動の質と量を定めることは、より高いレベルの健康をめざすためには必要なことです。

運動は、しさえすれば健康・体力つくりになるのではなく、健康に役立つように運動を楽しむことが重要なのです。体力づくりが体力つぶりにならないために…



兵庫県立大学教授 神吉 賢一

## ウェルネス・サプリメント

「人生を楽しむための栄養補給」

### ☆ 編集後記 ☆

第10号の一面は、「NPO法人5周年記念イベント」。クラブ通信も年2回発行しているので(今年度は増刊号の為3回)5年目となりました。創刊号を見ると4ページ。それが今では8ページ。これも広告を出して下さる企業の皆様及び記事を提供して下さる会員の皆様のおかげと感謝しております。

今後も10年20年…100年と続きますよう、関係各位のご協力をよろしくお願い致します。

### ●お知らせ●

各クラブの総会が予定されております。所属のクラブの総会に御出席下さい。