



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-kesa>
会員状況 3,939人(H25.3.1現在)



開会式



全員でラジオ体操



人気のミニ機関車乗車体験

東播磨県民局地域の夢推進事業のうち「みなもロードの活用促進」
として、健康づくりやスポーツイベントを新たに立ち上げ、
グレードアップを行う団体として助成する事業を実施

野外ふれあい大会 in みなもロード

平成25年3月3日(日) 加古川河川敷河原地区

【「加古川」のすばらしい景観と豊かな自然環境の中で、スポーツクラブの
会員と一般市民の参加のもと、ジョギングやウォーキングなどのスポーツを
して友情を深め、共に楽しいひと時を過ごしながら地域の夢を推進していく】
という名のもとに盛大に開催され、寒さを吹き飛ばし楽しみました。



息の合っていた5人6脚競争



中高年に人気のポールウォーキング



未来のオリンピック選手を
目指したランニング教室



苦労したエンジョイ駅伝

模擬店では、心も体もあつたまりました。



たこ焼き (氷丘エリア)



うどん (尾上エリア)



豚汁 (山手エリア)



ポップコーン、かつめし、
ざつまスティック他
(平岡、別府エリア)

活動部会事業報告

第10回野外活動

平成24年10月13日(土)、加古川市立自然の家で「第10回野外活動」が行われました。当日は、スポーツの秋・食欲の秋にふさわしい素晴らしい天候に恵まれ、総勢124人の会員がいろいろなイベントに参加し一日楽しく盛り上がりました。日頃からの訓練に耐え、腕前を上げた昔若かった？会員が、林間コースのグラウンドゴルフに大きな歓声や悲鳴を上げながらチャレンジしました。小さな子どもたちは木工教室で焼き板作りに親子で励み、更にポニーの餌やり等、日頃できない体験をしていました。

また、家族で参加された会員は、自然の家の最も奥にある池を活用したボート教室に参加し、指導者から救命胴衣の着用方法やボートの漕ぎ方等、生還するための必要な指導を受け、ボート漕ぎにチャレンジしていました。

参加者が最も楽しみにしていた昼食タイムは、運動後の空腹に合せた屋外バーベキューで、焼肉と焼きそばに舌鼓を打ちながら一層会話も弾み、楽しい一日になりました。当日の各種イベントに伴う準備や手伝いをしていただいた会員のみなさん、御協力有難うございました。



第14回クラブ交流スポーツカーニバル

平成24年11月3日(土・祝)、恒例となったクラブ交流スポーツカーニバルが、今年度も加古川市立総合体育館、志方東公園、東神吉小学校グラウンドを会場に810人あまりの会員が参加し、開催されました。

オープニングイベントでは明石太極拳クラブの応援を得て、鳩里クラブ太極拳の演技が披露され、ゆったりとした動きに、穏やかで心安らぐ時間、空間を感じるひと時を味わいました。

一転、競技が始まると日ごろの活動の成果を発揮すべく活気づき、真剣に、楽しく、和気あいあいと一喜一憂しながら、ゲームを楽しみました。



第8回理事長杯 小学生バレーボール大会



平成25年2月9日(土)、神戸製鋼加古川体育館で第8回理事長杯小学生バレーボール大会が開催されました。

加古川市内の少年少女12チーム、131人の参加者があり、日頃の練習の成果を大いに発揮した小さなバレーボールたちの熱戦が繰り広げられました。

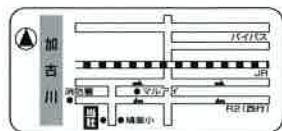
加古川市内において革バレーボールの大会が少ない状況のなか、今回スポーツクラブ主催での大会は、参加者から感謝されると共に大会の継続を望んでおります。

車検・钣金・塗装



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

代車あります。見積り無料!



TEL (079) 421-0606
本社・工場 / 加古川市加古川町稲屋88-3 (鳩里小学校正門)

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

研修部会事業報告

第2回親睦研修バス旅行

平成24年11月27日(火)、昨年度と同様グラウンドゴルフを種目として、京丹波町にある「グリーンランドみずほ」へ親睦研修バス旅行に行きました。

参加者は111人で現地到着後、ラジオ体操でからだをほぐした後、大会が開催されました。全面芝生ですが起伏にとんだかなり難しいと思われるコースが3コース、しかも当日は気温が低く時折小雨がぱらつくあいにくの天気でした。この3コースを3回まわり、64の方が延べ88回もホールインワンをされるという奮戦ぶりで無事終了し、帰途につきました。

帰りの車中では反省や奮闘話に花が咲き、毎年2回程度は開催してほしい等の要望も寄せられ、和やかな雰囲気で見送ることが出来ました。



第9回スポーツ教室 少年少女軟式野球教室



平成24年12月8日(土)、野口球場においてスポーツ教室「軟式野球教室」が行われ、平岡南・志方・加古川東・神吉から野球少年64人が参加しました。

午前中は、恒例となりました関西国際大学の鈴木監督をはじめ34人の現役選手による実践を交えた教室で、少年たちは一人一人が手取り足取りの指導を受け、忠実に自分の技術力アップを目指し習得していました。

また、教室に参加したチームの監督やコーチ陣も、今後の子どもたちの指導方法などを取得し、午前中の教室は無事終了しました。

午後からは、野口球場と日岡山球場に分かれ交流試合が行われ、有意義な1日となりました。

なお、今まで試合や練習場として長い間活用してきた野口球場は平成24年末で閉鎖となり今後は日岡山球場での開催を予定しています。

第9回マネジャー研修会

平成25年3月24日(日)、陵北小学校で、第9回クラブマネジャー研修会が開催されました。参加者は60人で、体力テストとニュースポーツの体験をしました。体力の衰えをカバーしようと、皆さん奮闘努力で汗を流し、最後はニュースポーツの採点方法で頭を活性化し、10歳若返りました。



頑張る選手を応援します！

RACKET SPORTS
YBS
YAMAMOTO BADMINTON SERVICE

〒 675-0019 兵庫県加古川市野町水足931-6
TEL・FAX 079-421-1821

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

加古川東エリア 第2回ウォーキング教室

平成24年10月14日(日)、第2回目となるウォーキング教室が開催され、16人が参加しました。

今回は東加古川公民館をスタート・ゴールとし、横蔵寺・平木橋・教信寺・駅ヶ池等を回るウォーキングモデルルート「歴史の偉人コース」(約6.8km)です。

加古川市ウォーキング協会の山本講師の指導によるウォーキングアップの後、参加者はコースの各所で郷土の歴史に触れながら約2時間かけてウォーキングを満喫しました。



両荘エリア ボートに挑戦



平成24年10月21日(日)、加古川漕艇センターにおいて第3回KAKOGAWAオータムカップボート大会が開かれました。両荘エリアスポーツクラブでは、小学生2チーム、中学生2チームの計4チームが距離300mを競うナックルフォアジュニアの部に出場しました。

子どもたちからは『ボートという新しいスポーツの魅力を感じることができた』『大会に参加していい刺激になった!』という感想が寄せられました。

尾上エリア 第2回まつかさ杯フライングディスクゴルフ大会

平成24年11月25日(日)、浜の宮公園(常設18ホールを2周回り)にて17人の参加者で行いました。

ルールはゴルフと同じですが個人の技量に応じてハンディ制になっています。また、個人プレーなので、各コース自分の得意とする投げで手堅くまとめるか、強気の攻めで押すかの選択によって、結果、明暗が分かれる所もこのスポーツの面白味です。

スタート時思うように飛ばせなくても日頃練習でのベストに近い投げに調整しながら頑張れば、誰もが上位または優勝のチャンス有り。パーディを取れると気分爽快!!

練習の成果を発揮した方、それなりに感じる方など様々な思いを浮かべながら全員楽しく半日を過ごしました。



第3回尾上エリアふれあいスポーツ大会



平成24年12月9日(日)、浜の宮中学校で尾上ふれあい大会を実施しました。約70人の参加があり、ニュースポーツ体験、ビンゴゲーム等で大変盛り上がりしました。会員以外の参加者の方にも楽しんでいただき、NPOへの会員獲得に貢献できた一日でした。

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 JQA-QM7756 ISO 14001 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

東播磨地区交流フェスティバル

平成24年10月21日(土)、稲美町「いなみ野体育センター」で、加古川市を含む3市2町のスポーツクラブ会員による「平成24年度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整列し、参加者全員でラジオ体操(第1・第2)を行ない、体を温め準備OKとなりました。

その後は、参加者が一番気になる健康チェックを行うなど、挑戦してみた種目やニュースポーツに汗を流しました。

今年は日頃体験できない種目も含め、囲碁ボール、アジャタ、ファミリーバドミントン、ステップシート、コーディネーションが行われ、スポーツを通じて楽しく交流ができました。



〔アジャタ〕

「スポーツクラブ21ひょうご」 全県スポーツサミット



平成24年12月22日(土)、県民会館の平成24年度「スポーツクラブ21ひょうご」全県スポーツサミットに参加しました。全県連絡協議会の会長がNPO法人加古川総合スポーツクラブの大辻会長であることに大変な誇りを感じ、わがクラブが兵庫県の模範的なスポーツクラブでなければならないとの責任感も感じました。兵庫県は全国でもスポーツクラブ数が多い県です。わがクラブは全国でも代表となるクラブなので、しっかりと活動していかなければならないと感じました。

午後の分科会では神崎郡市川町の「スポーツクラブ21瀬加」の活動報告を聞きました。来春廃校となる中学校では部活の数がきわめて少なく、今後はスポーツクラブがその受け皿となる時代が来るように感じました。生徒の成長を地域のスポーツクラブが支えられるように今からしっかりと準備する必要があるのではないのでしょうか。

東・北播磨地区スポーツクラブ21スポーツサミット

平成25年2月23日(土)、加古川市立勤労会館で「東・北播磨地区スポーツサミット」が行われました。明石・高砂・三木・小野・稲美・多可と加古川のスポーツクラブ会員と各市町スポーツ推進委員による、スポーツクラブの活動報告や活動に伴う課題など討議を含めた会合でした。

活動報告では、「スポーツクラブ21三木東・西」から障害者を含めた活動の報告、「スポーツクラブ21いなみ」からは5校区統合によるNPO法人取得に向けた活動の報告が行われ、最後の講演は県教育委員会事務局スポーツ振興課長谷川さんより、スポーツクラブ21ひょうご事業推進のためのガイドラインの改定についての説明が行われました。

その後、8グループに分かれ、各クラブにおける活動方針や会員増に向けた取り組みなど本音を交えた討議が行われ、さらに今後予定されている各クラブの連携や統合についての意見交換があり、半日でしたが有意義なサミットが行われました。



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!
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

エリアクラブの子どもたちの活動・紹介

志方エリア ファミリーサッカー

家族のようなサッカーチームをめざし、家族でサッカーを楽しむ、をコンセプトに2012年12月設立しました。少年少女のサッカーを中心に、プレーする楽しさ、観る楽しさ、考える楽しさ、仲間と協力する楽しさなどを、サッカーを通じてみんなで、楽しくやっています。もちろん、技術の方もこだわって練習しています。(秘密ですが)『サッカーは、子どもを少年にし、少年を青年にし、大人を紳士にするスポーツ』是非、一度遊びに来て下さい。



小学館集英社杯小学生将棋名人戦

平成25年2月3日(日)、芦屋市商工会館にて兵庫県予選が行われ、低学年の部で、平岡クラブの「片岡孝介」さんが全国大会に出場することになりました。平成25年夏の全国大会に期待しています。

ダブルダッチ チャレンジ in 兵庫 兼 ひょうご生涯スポーツ大会ダブルダッチ大会

平成25年2月9日(土)、ダブルダッチ大会が東神吉小学校体育館で行われました。講習会や競技会の体験があり、将来の世界チャンピオンを目指して頑張っています。

「おどっこ」ボランティアで矯正展に参加

平成24年12月1日(土)、加古川刑務所矯正展によさこい演舞でおどっこ浜手が参加し、感謝状をいただきました。

これからもボランティア活動に励んでいきます。



マラソンコース清掃ボランティア活動

平成24年12月15日(土)、加古川マラソンコース「みなもロード」の清掃ボランティアに各クラブから会員150人が参加しました。1時間にわたってゴミ拾いと分別作業を行いました。

12月23日に行われる加古川マラソンの参加者が気持ちよく走れることを願い清掃をがんばりました。

これからもスポーツクラブの会員による活動の輪を広げて、一人でも多くの方にスポーツクラブの活動を知っていただける機会があれば良いと思います。



第24回加古川マラソン大会

平成24年12月23日(日・祝)、今年度も各クラブからボランティアとして大会に参加しました。受付、手荷物、給水、うどん販売等で大会運営を支えました。

参加された皆さん、ご苦労様でした。



うどん販売の様子



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東2055 ■技術部/TEL (079) 424-2485 FAX (079) 425-8234
TEL (079) 424-2485 FAX (079) 421-5188 ■東京支店/TEL (03) 5246-6862 FAX (03) 3847-2258

■総合倉庫前店/TEL (079) 424-2480 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

ラジオ体操講習会

平成25年2月17日(日)、加古川市立総合体育館で「ラジオ体操・みんなの体操講習会」が開かれ、スポーツクラブからは50人が講習を受けました。

NHKテレビ・ラジオ体操でおなじみの西川佳克先生とアシスタントの松下亜実さんが来られて、見落としがちな膝の使い方、どこの筋肉を緩めたり緊張させるかなど、丁寧に教えていただきました。普段何げなくやっている体操ですが、正しい姿勢や運動を意識すると、かなりハードに感じ、あっという間に体が温まってきました。

ラジオ体操・みんなの体操は、からだをほぐすのはもちろん、内臓や神経にも働きかけ、心身共にリフレッシュする効果があるそうです。受講された方は、より楽しく・正しいラジオ体操の指導者として活躍してください。



知っ得情報

仲間が増えました!

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。



がんど加古川店 (イオン加古川店前) TEL 079-425-6868

会員カードをお持ちの方はソフトドリンク1杯無料です。

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)
- アオノゴルフコースホテル (TEL 0790-45-1556) ☆スポーツクラブ会員向けの割引制度が利用できますので、利用される前に事務局に確認願います

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

飲食店

- 鼻屋 加古川店 (TEL 424-2698)
- ☆飲食代金1割引

スポーツ店

- ASABAスポーツ (TEL 432-8666)
- 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 一般料金の50円引き (アーバンボウル会員と) 同じ条件で利用可

平荘湖アクア交流館(温水プール)

- ☆利用券一括購入ができます。
- ☆通常利用1回・大人700円・子供(中学生以下)400円
- ☆割引利用料金
- 50枚購入時(-13%) 大人610円・子供350円
- 100枚購入時(-20%) 大人560円・子供320円
- 購入時の枚数は大人用と子供用の合計枚数となります (問合せ先: スポーツクラブ事務局 TEL 079-456-4343)

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公式サイト <http://www.toto-dream.com>

※販売:独立行政法人日本スポーツ振興センター 委託:WJ電産銀行 販売・結果の運営: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止されています。当選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



損害:生命保険業務/リスクマネジメント

ABOS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25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

Table with 5 columns: Month, Club's Schedule, Events in Prefecture/City, Month, Club's Schedule, Events in Prefecture/City. It lists various activities like seminars, tournaments, and meetings throughout the year.

スポーツ振興基本計画その一

昨年（平成24年）末に兵庫県スポーツ推進計画が策定されました。本計画では、児童・生徒の体力向上はもとより、全ての県民がスポーツの楽しさや感動を分かち合い、共に支えあい兵庫のスポーツ文化を確立することを目標としています。私たちの加古川市は県下のどの市町より早く平成20年3月に加古川市の「スポーツ振興基本計画」が策定され公表されました。この計画は国や県の動向を踏まえ、加古川市総合基本計画とウエルネスプランかがわを基礎において、将来の生涯スポーツ社会の実現をめざした市民のスポーツの振興について策定されたものです。基本目標として「するスポーツ」「みるスポーツ」「ささえるスポーツ」の充実があげられ、市民一人ひとりが自分に合ったスポーツに参加し、気軽に楽しむことができる環境をつくることを目指しています。また、見るスポーツでは、高いレベルの競技スポーツを直に見て楽しむ機会の提供が考えられています。そして、スポーツの指導者やスポーツボランティア育成はこれからのスポーツ活動やイベントを支える重要な役割があります。近々「スポーツ推進計画」が策定されます。実現に向けてスポーツクラブ21も応援しましょう。



ウェルネス・サプリメント『24』

人生を楽しむための栄養補給

神戸大学名誉教授 神吉 賢一

万が一、事故が起こった時のスポーツ傷害保険金の請求方法

- 1. ケガをした人、又は管理者・指導者がスポーツクラブの事務局に事故報告してください（30日以内）
2. 事故通知兼保険金請求書の①事故通知欄と③治療先・傷病名欄に記入して提出してください
→ 保険金請求書は、事務局又は各活動クラブからもらってください
3. 傷病が治った後は事務局に連絡して保険金の請求手続きをしてください
①診察券 ②領収書 ③印鑑 ④保険金の振込み先口座番号が必要です

