



# 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 神野町日陶苑25  
TEL/FAX.0794-56-4343  
http://www.pure.ne.jp/~apo-kcsc



## 第1回指導者講習会& クラブ交流スポーツ大会



小雪がちらつく寒い日にもかかわらず、80名が参加し、鶴木ご夫妻を講師に迎え、指導者講習会を開催しました。初級者から上級者まで、幅広い受講者が基本から教えて頂き、あっという間に2時間半が過ぎました。上級者は、「基本が大事だと痛感しました。」「前回講習を受けた事の再確認になりました。」そして、初級者は、「大変勉強になりました。」「楽しかったです。また受講したいです。」と多くの方から喜びの声を頂きました。クラブの指導者の方からは、「今回学んだことを各クラブで生かして行きたいと思います。」と話され、これからのクラブの活動に役立つよう願っています。午後からの交流大会では各ブロックに分かれ日頃の成果を試しました。男子ダブルスの優勝チームは鶴木夫妻と対戦し、見ごたえのある白熱した試合に今日一日充実したひと時を過ごせました。



第1回指導者講習会  
クラブ交流スポーツ大会

### 鶴木先生から講習会の感想

地域のクラブとして年齢層の厚さが新鮮でした。年代を超えてのクラブの運営は難しい面もあると思いますが、参加者の意識を高めて行って下さい。  
(鶴木秀夫先生より)

頭でっかちにならずに、まず楽しんで下さい。しかし、深みを増すためには、技量も必要なので、バランスをうまく持って下さい。  
(鶴木千加子先生より)



### 交流大会 試合結果

男子ダブルス	優勝	山本 弘行 (東クラブ)	吉田 芳敬 (東クラブ)
	準優勝	山下 直彦 (東クラブ)	山本 浩二 (東クラブ)
女子ダブルス	優勝	安岡 一美 (一般参加)	北川 喜久子 (一般参加)
	準優勝	高橋 福代 (一般参加)	世良田七緒子 (一般参加)
混合	優勝	樋口 賢一 (南クラブ)	武川 春美 (南クラブ)
	準優勝	石川 裕 (中クラブ)	山口 美奈 (中クラブ)



# 平成14年度設立 10クラブ

## 志方東 クラブ



グラウンドゴルフ	志方東小学校運動場	毎日曜日	9時～12時
ソフトバレーボール	志方東小学校体育館	第2日曜日	10時～12時
		第4火曜日	19時30分～21時30分
トランポピクス	志方東小学校体育館	第3火曜日	20時～21時30分
		第1日曜日	10時～12時
サッカー	志方東小学校運動場	第1・3日曜日	13時～15時

トランポピクスとは、直径86cmのミニトランポリン上で、ウォーキングやエアロピクスを行う、新しいスポーツです。

一般的に行われている地上でのウォーキングやエアロピクスと違って、ミニトランポリンの上で行うことにより、自分の体重の約70%をバネが吸収してくれる為、膝や腰に負担をかけることなく、幅広い年齢層の方々に楽しんで頂ける有酸素運動です。又、ワールドカップで大人気だったイングランドのベッカム選手も骨折後のリハビリに、このミニトランポリンを使用しているところがテレビで放映されました。

現在、志方東スポーツクラブでは、多くの主婦の方々をはじめ、小さな子供達から60代や70代のシニアの方々まで、また、男性の方々と一緒に楽しい活動を展開しています。

スポーツ大好きな方！運動不足でお困りの方！健康維持の為、脂肪燃焼の何か運動を始めようとお考えの方！ぜひ、このトランポピクスで、みんなでいい汗流しませんか？

## 加古川 北クラブ

グラウンドゴルフ	陵北小学校運動場	毎土曜日	13時～15時
少年サッカー	陵北小学校運動場	毎土・日曜日	8時～10時
ゴムバレーボール	陵北小学校体育館	毎木曜日	19時～21時
ファミリーバドミントン	陵北小学校体育館	毎木・土曜日	19時～21時
革バレーボール	山手中学校体育館	毎火曜日	19時～21時
卓球	山手中学校体育館	毎火・金曜日	19時～21時
バスケットボール	山手中学校体育館	毎金曜日	19時～21時

## 西神吉 クラブ

ソフトバレーボール	西神吉小学校体育館	毎月曜日	19時～21時
革バレーボール	西神吉小学校体育館	毎日曜日	19時～21時
卓球	西神吉小学校体育館	第2・4水曜日	19時～21時

## 神野 クラブ

ゴムバレーボール	神野小学校体育館	第2・4木曜日	19時～21時
卓球	神野小学校体育館	毎土曜日	9時～12時
サッカー (小学6年まで)	神野小学校運動場	第2・4土曜日	9時～10時30分
(中学生)	日岡山公園陸上競技場	毎火・水・金曜日	17時～19時
少年少女ソフトボール	石守グラウンド	第2・4土曜日	13時30分～16時30分
(小2～小6)			

## 氷丘南 クラブ

革バレーボール(初心者対象)	氷丘南小学校体育館	毎土曜日	9時～12時
ゴムバレーボール	氷丘南小学校体育館	毎月曜日	19時～21時
バドミントン	氷丘南小学校体育館	第1・3土曜日	13時～15時
グラウンドゴルフ	日岡山公園内	第1・3土曜日	9時～12時
少年少女サッカー	氷丘南小学校運動場	毎日曜日	9時～12時
		第1・3土曜日	13時～15時
少年軟式野球	氷丘南小学校運動場	第3土曜日	13時～17時

### 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。

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岡88の3(鶴岡小学校前) 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

**別府  
クラブ**

バスケットボール	別府小学校体育館	第2・4月曜日	19時～21時
インディアカ	別府小学校体育館	第1・3月曜日	19時～21時
ヨット	海洋文化センター	第3日曜日決定連絡	決定連絡
バドミントン	別府小学校体育館	第1・3月曜日	19時～21時
サッカー	別府小学校運動場	毎土曜日	9時30分～11時30分
革バレーボール (小学生女子対象)	別府小学校体育館	毎土曜日	13時～15時

**尾上  
クラブ**

ゴムバレーボール	尾上小学校体育館	第2・4火曜日	19時～21時
フットサル(室内サッカー)	尾上小学校体育館	第2・4金曜日	19時～21時
サッカー	尾上小学校運動場	第1日曜日	9時～12時
ファミリーゴルフ	尾上小学校体育館	第3水曜日	19時～21時
卓球	尾上小学校体育館	毎水曜日	19時～21時

**浜の宮  
クラブ**

フライングディスクゴルフ	浜の宮公園	毎月曜日	9時～12時
卓球	浜の宮小学校体育館	毎月曜日	19時～21時
ボードダーティング	浜の宮小学校体育館	毎月曜日	19時～21時
ファミリーバドミントン	浜の宮小学校体育館	毎月曜日	19時～21時
おどっこ浜手	浜の宮小学校体育館	毎月曜日	19時～21時

**加古川  
東クラブ**

グラウンドゴルフ	平岡北小学校運動場	毎土曜日	7時～9時
少年サッカー	平岡北小学校運動場	毎土・日曜日	9時～12時
少年ソフトボール	平岡北小学校運動場	毎土曜日	13時～17時
		毎日曜日	9時～12時
ミニバスケットボール	平岡北小学校体育館	第2・4土曜日	9時～12時
		第3日曜日	9時～12時
ゴムバレーボール	平岡北小学校体育館	毎月曜日	19時～21時
バスケットボール	平岡北小学校体育館	毎水曜日	19時～21時
バドミントン	平岡中学校体育館	毎木曜日	19時～21時
テニス	日岡山公園第1コート	毎金曜日	19時～21時
	兵庫大学テニスコート	日曜日(決定連絡)	9時～12時
卓球	平岡中学校体育館	毎火・水・木・金曜日	19時～21時
		毎土曜日	13時30分～16時30分
	平岡北小学校体育館	毎土曜日	18時30分～21時

**別府西  
クラブ**

少年軟式野球	別府西小学校運動場	毎土・日曜日	13時～17時
サッカー	別府西小学校運動場	毎土曜日	9時～12時
バドミントン	別府西小学校体育館	毎火曜日	19時～21時
キッズカンフー	別府西小学校体育館	毎水曜日	19時～21時
よさこい踊り	別府西小学校運動場	毎木曜日	19時～21時

**別府西 親睦もちつき大会**

別府西総合スポーツクラブです。(別府西小学校は市内28番目の小学校として、平成14年4月、別府小学校より新設分離し開校いたしました。別府西総合スポーツクラブは8月31日設立いたしました。我がクラブは種目数5種目、現在会員数は121名です。)

この度親睦行事の一つとして、1月26日(日)もちつき大会を開催しました。当日は天候にも恵まれ、ぽかぽか陽気で参加は110名ありました。亀井孝昌会長、伊達義孝顧問の挨拶の後、稲垣英隆副会長の発声で乾杯。お父さんと子ども達がもちをつきます。お母さんがちぎって、子ども達が丸めました。

“べったん べったん”の音を聞きながらクラブごとの親睦をはかり、今後の活動はどうあるべきかと、話し合いをしました。「楽しかったね、また来年もしようね。」という声が聞こえてきました。



**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

### 第一回野外活動

## 楽しかったよ! 高御位山ハイキング

昨年11月に高御位山ハイキングを実施しました。コースは志方西小学校から高御位山登山です。上級、中級、初級の3グループでスタート。参加者は5歳児から高齢者、足の悪い方まで、総勢152名が参加しました。まさに多世代型スポーツです。

ハイキング初心者の人達や5歳の男の子も皆の励ましで、がんばって頂上まで登りきることが出来ました。帰りも何事も無く、無事下山することが出来、最終組の到着時は大勢の人達が拍手で迎え、皆で登り終えた喜びを分かち合いました。

スタート地点に戻ってから皆で頂いた豚汁とおにぎりのおいしかったこと! 昼食後にゲームもあり、イベントは大盛況に終わりました。



### 志方西クラブ



小春日和のお天気に恵まれ、志方西スポーツクラブ役員は8時30分に集合し、豚汁を作りました。

ワイワイ、ガヤガヤと賑やかにおしゃべりしながらも、作業の方はテキパキと手際よくアツと言う間にとってもおいしい豚汁出来上がり!! 参加者の皆さんにも“おいし〜い”と好評だったようで、大満足の日でした。

## 第4回クラブ交流スポーツカーニバル開催

平成14年10月27日(日)に開催され、楽しい一日を過ごしました

当日、紹介されたトランポビクスのはつらつとした演技に参加者は目を奪われ、興味津々。参加競技の合間に体験希望者が大勢集まり、ニュースポーツのトランポビクスは大好評でした。



エコカレンダー  
再生紙  
大豆油インキ



### 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

加古川東クラブ  
バドミントン



秋も深まり、山々の紅葉も落ち葉になりつつある12月初め、多可郡の『コープふるさと村やちよ』で合宿を行いました。参加人数は子供たちを含め25名。日帰りの人、2日目だけの人、コテージに泊まる人と参加の形は様々でしたが、忙しい仕事の合間をぬい、主婦の方は家の用事をすませ、少しでも合宿に参加しようとする中に『東クラブ』の和気あいあいとした雰囲気が感じていただけることでしょう。

自然の中での合宿はストレスを解消し、普段はなかなか出来ない基礎を練習したり、稲美町から来られていたチームの方々と合同でゲームをしたり、当初予定していた時間以上にバドミントンを楽しむことが出来ました。次回は5～6月頃に計画していますので、ぜひ多数の方に、キャンプ気分で参加をして頂きたいと思います。

このような活動もありました



加古川西クラブ  
グラウンドゴルフ

加古川西クラブ、グラウンドゴルフは、現在、会員数約80名。毎週金・土曜日の午前9時～11時に運動公園緑地帯で練習しています。クラブ発足後、4年が経過し、メンバーも毎回ホールインワンが出るほどに上達しています。しかし、このようなクラブが増えているにもかかわらず、加古川市に公認グラウンドが一つもないのが残念です。その為今回、年に一度は公認グラウンドでプレーをしたいと、大会を企画しました。場所は、朝来郡山東町（ホテル好楽園）。午前中1ラウンド、午後2ラウンドを行い、汗をかいた後での露天風呂は爽快でした。グラウンドゴルフは年齢に関係なく体力も使わずに、誰もが出来るスポーツなので是非皆様も気軽にご参加ください！又、現在、加古川市にグラウンドゴルフ協会を設立中です。

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

## 日岡体育館の利用

日岡の体育館へ行き始めたのは約3年前からですが、日頃からスポーツが大好きで、チーム以外の人と試合をしたり、プレーを見たりと、本当に時間が「アッ」という間に過ぎてしまいます。毎週のスケジュールはだいたい決まっていますが、皆さん仕事の合間や時間を作ってこの時間に集まり、バドミントンを通じてお知り合いも出来たり、有意義な時を過ごしているのではないのでしょうか？私もこれからもっと上手になりたいし、たくさんの人との触れ合いも大切にしていきたいので、続けて通いたいと思っています。



## 神鋼体育館の利用



寒さ厳しい毎日が続いていますが、プロ野球のキャンペーンで球音が聞こえて来る感じでワクワクしています。昨年7月より毎週木曜日は、神鋼体育館で卓球の施設を利用して頂き感謝しています。恵まれた環境下、片面卓球台2列、ネットで区分されています。ストレッチ体操をしてから、対面自由課題の練習をしています。身体が温まった頃、ダブルス試合をジャンケンで決め、老若男女混合ペアで、次々に交代してまんべんなく戦っています。心底より気楽にプレーを楽しんで、笑顔と良い汗をかいて、満足感を味わっています。お疲れ様の掛け声で解散、次回の再会を約束しています。どうか更なる卓球愛好者の皆様のご利用をお薦めいたします。

●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



JQA-QM7113

■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  
**A S A B A**

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

# 部会紹介

## 指導者・研修部会

指導者・研修部会は現在9名の人数で構成されています。部会では、スポーツクラブにおける指導者の養成や派遣、及び指導者の講習会などの充実を図り、スポーツクラブの会員がいつでもどこでも、また、初心者に対しても気軽に指導が受けられる体制作りを目指して活動しています。平成13年度の主な年間行事としては第2回テーピング講習会、第1回スポーツ障害講習会、第1回指導者兼クラブ交流スポーツ大会などの取り組みがありました。

今後も、会員のみならず多種多様なニーズに応えられるよう、今まで以上に指導者・研修部会の皆と力を合わせて頑張っていきたいと思えます。



## 広報部会

現在の広報部委員は、前任者の苦勞と努力を無駄にしないようにしながらも新たな工夫を加え、5号からを担当しています。

年2回の発行なので、リアルタイムというわけにはいきませんが、スポーツクラブ全体の運営、活動に関心を持っていただき、活動の場と輪を広げ、楽しみを増やしていただけるように出来るだけ多くの情報をお伝えする広報紙を目指し、編集しています。

もちろん部員だけでは成り立たない広報部活動です。会員の皆さんからの情報・ご意見をお待ちしておりますので、どうぞ積極的にご参加ください。



第1回指導者講習会  
クラブ交流スポーツ大会

講師の鶴木先生と活躍された指導者・研修部会の部員の方々と理事のメンバー（ご苦勞様でした）



## 活動部会

活動部会は、会員の皆さんの親睦と交流を図ることを目的に、各種交流大会やレクリエーションを企画・運営しています。

「クラブ交流スポーツカーニバル」は4回を数え、他のクラブの会員さんと知り合い、仲間を増やすきっかけとなっています。昨年秋には、「高御位山ハイキング」を実施しました。老若男女152名の参加があり、登山後の温かい豚汁とおにぎりに舌鼓を打ち、ビンゴゲームに一喜一憂しました。また、多くの方々がスタッフとして参加してくださいました。

現在は、各クラブから選出された1～2名の活動部員が、年に5回程度の会議を開き、行事の計画・運営方法などを話し合っています。今後、新しく立ち上がったクラブ全てから活動部員が選出されて、多くの意見を出し合っていくことが出来れば、より会員の皆さんの希望に添える行事が開催できると思っています。また、会員の皆さんもどしどしご意見・ご希望を寄せてください。



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 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

# 平成15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	予 定	月	予 定
4月	●花とみどりのフェスティバル(29日) ●広報紙発行	10月	●第5回交流スポーツカーニバル ・ふれあいの祭典(26日) ●広報紙発行
5月	●加古川リバーサイドふれあい イングリッシュフェスタ(24日)	11月	●第9回市民レガッタ大会(2～4日) ●ツーデーマーチ(8・9日) ●第2回ハイキング(15日)
6月	●第3回テーピング講習会	12月	●第15回加古川マラソン大会(23日)
7月		1月	
8月	●市民レガッタ大会(2・3日)	2月	●第16回加古川カップ綱引大会(22日)
9月	●指導者研修講座(9～11月) ●第2回スポーツ障害講習会	3月	●第2回指導者講習会兼 クラブ交流スポーツ大会

### スポーツとウェルネス《5》

加古川市は平成12年6月に「ウェルネス都市宣言」を行いました。「ウェルネス」とは、「単に健康は運動や栄養、休養だけでなく、幅広く生きがい、人間関係、生活環境などの要素をバランスよく保ち、一人ひとりがそれぞれの状況の中で、より素晴らしい生き方やより充実した生活があることに気づき、それに向けて行動すること」(加古川市HP)です。

ウェルネスを実現するためには身体的、精神的健康の保持が最も大切で、そのベースの上に社会的、知的、情緒的健康を高める必要があります。

スポーツクラブでスポーツを楽しむだけでなく、スポーツを通してクラブライフを楽しむことが、よりウェルネスに近づくこととなります。誰もがあらゆる場で世代を越えて交流を楽しめる町、安心してウォーキングできる町、住んでいて良かったと思う町、誰もがウェルネスライフを実現できる町、みんなで「協働」してこんな加古川を実現したいものです。



人生を楽しむための栄養補給

## ウェルネス・サプリメント

神戸商科大学教授 神吉 賢一

☆編集後記☆

1月、2月何度となく広報部員が事務局に集まり、この記事はこちら、あの写真はあちらの方が。色は…。やっと出来ました。記事に協力頂いた皆様、大変ありがとうございました。

寒い日が続きましたが、このクラブ通信がお手元に届く頃は4月。春です！スポーツを楽しみましょう。新しく小学校単位でスポーツクラブが誕生しています。お近くのクラブを是非一度のぞいてみて下さい。新しい種目にもトライしてみても、くれぐれも体には気をつけて楽しみましょう。

各クラブの総会日程が決定いたしました。

皆様方にはお忙しいとは思いますが、所属のクラブの総会に参加して下さい。