

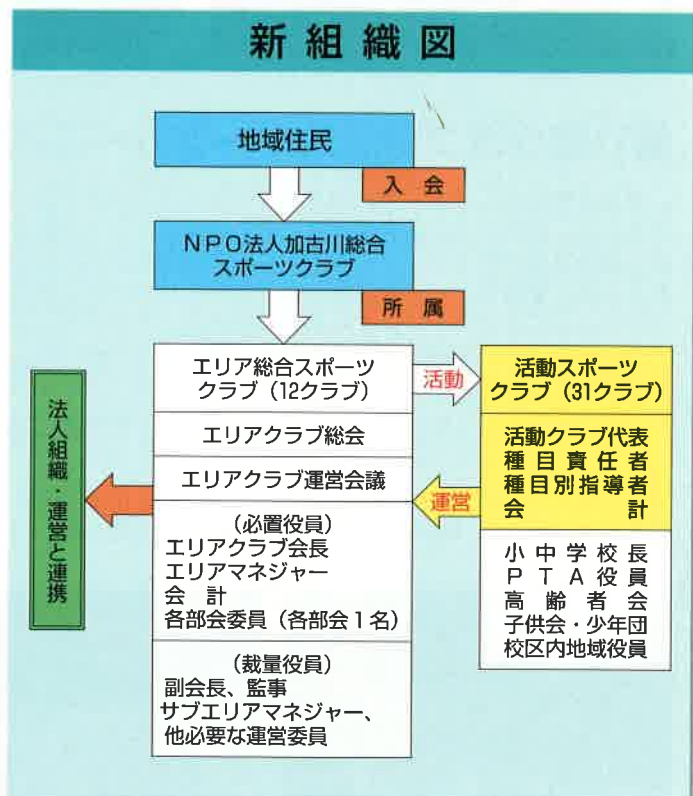


**スポーツを楽しんでいますか!**

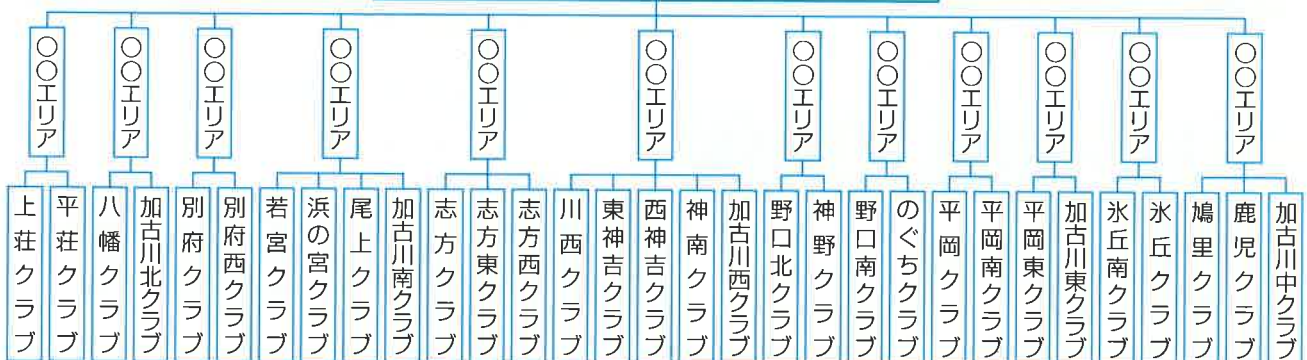
●発行●  
 NPO法人 加古川総合スポーツクラブ  
 〒675-0006 神野町日岡苑25番地  
 TEL.079-456-4343  
 FAX.079-456-4343  
<http://www.pure.ne.jp/~npo-kesc>  
 会員状況 4,357人(H22.3.1現在)

## エリア総合スポーツクラブの設立に向けて

平成11年から始まった、加古川市における総合型地域スポーツクラブは、創設期といえる10年を経過し、NPO法人加古川総合スポーツクラブを核に31総合スポーツクラブが、豊富な人材のもと、多彩な活動を展開しています。しかし、組織は改革を怠ると衰退していくことは歴史が物語っています。そこで、組織に力のある今、12中学校区を単位としたエリア総合スポーツクラブの設立を軸にした組織改革に取り組みます。会員の皆様には、エリア総合スポーツクラブの設立に伴い、所属クラブの変更を行っていただくこととなりますが、活動種目、活動場所は従来通りです。いつでも、どこでも、だれでも、いつまでもスポーツライフを楽しんで下さい。



### NPO法人加古川総合スポーツクラブ





# 活動部会事業報告

## 第7回野外ふれあい活動 .....平成21年10月3日(土)／少年自然の家

第7回野外活動は10月3日(土)に昨年と同様、「加古川市立少年自然の家」で77名(大人59、子ども18)の参加のもと開催されました。

当日は天候に恵まれ、楽しい一日を過ごすことができました。中でもバーベキューが一番の人気の、地元の志方牛に大満足でした。また平岡クラブのやきそばもおおいしく頂きました。



## 第11回クラブ交流スポーツカーニバル.....平成21年11月1日(日)／加古川総合体育館他

平成21年11月1日(日)、第11回クラブ交流スポーツカーニバルが開催されました。加古川市立総合体育館においては各クラブの旗を先頭に開会式、選手宣誓の後「おどっこ浜手」による躍動感あふれる演舞が披露されました。その後、バドミントン、ゴムバレーボール、少女ゴムバレーボール、ソフトバレーボール、卓球、バスケットボール、ミニバスケットボールのゲームが楽しく行われ、志方東公園ではあいにく途中で雨が降り出しましたが、グラウンドゴルフ、ソフトボールが最後まで頑張っ

て行われました。またニュースポーツ体験広場も体育館のサブアリーナで開催され、多くの方が参加し楽しんでいました。

2会場に分かれての開催でしたが、1,000人を超える人々がスポーツを楽しみ、力いっぱい応援で交流を深める一日でした。

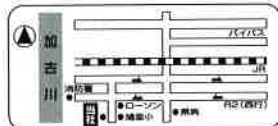


### 車検・钣金・塗装

代車あります。見積り無料!



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**



TEL (079) 421-0606  
本社・工場 / 加古川市加古川町福慶88-3  
(増里小学校正門)

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6回スポーツ教室(少年少女軟式野球) ……平成21年12月20日(日)／野口球場

平成21年12月20日(日)、野口球場において第6回スポーツ教室「少年少女軟式野球教室」が行われ、野球好きの少年・少女141名が勢ぞろいしました。

教室の指導者は恒例となりました「関西国際大学硬式野球部」。鈴木監督をはじめコーチ陣や現役選手による熱意ある指導のもと、子ども達も大きな声を出し元気いっぱいのプレーで応えていました。

指導方法は、打撃・内野守備・外野守備、さらにピッチングやキャッチングなど各ポジションに応じた本格的な個人レッスンに加え、頭で考え・体で覚える実践的練習が行われ、子ども達の「将来プロ野球選手になりたい」という夢につながる内容でした。

当日はとても寒い中でしたが、多くのチーム指導者や保護者も参加され、今後の子ども達への指導方法を学びました。関西国際大学硬式野球部のみなさん、例年寒い時期にも関わらず温かいご指導有り難うございました。



## 第6回クラブマネジャー研修会 ……平成22年3月20日(土)／加古川漕艇センター




3月20日(土)13:30～第6回クラブマネジャー研修会が市立加古川漕艇センターで市内31クラブのエリアマネジャー・会長を対象に「エリア総合スポーツクラブへの移行について」をテーマに行われました。

前半は、2名の方を講師に迎え講義が行われました。兵庫県教育委員会スポーツ振興課 東指導主事による「今後の生涯スポーツの推進について」というテーマで、国のスポーツ基本計画・こどもの体力調査結果から総合型地域スポーツクラブの現状と将来像についての講義を受けました。次にクラブ会長会小委員会 福田委員長から「エリア総合スポーツクラブの組織・運営について」をテーマに講義をうけました。


後半は4つのブロックに分かれ情報交換会が行われ、スポーツクラブの現在の問題点や将来について活発な意見が交わされました。

## シリーズ 会長紹介 第9弾!

**平 荘**  
氏 名 中條 勝彦  
所属クラブ 平荘総合スポーツクラブ  
年 齢 54歳  
趣 味 色々なスポーツにチャレンジする事  
自己性格 穏和なのんびり屋  
自己PRなど 性格はのんびり屋なのですが、何かに熱中すると、まわりが見えなくなるほど、集中してしまうようです。今は地域の子どもの指導に力を入れています。新人ですが、よろしくお願いします。



**別 府**  
氏 名 近藤 素末  
所属クラブ 別府総合スポーツクラブ  
年 齢 53歳  
趣 味 スポーツ全般、すること、観ること。但し、自分が走るのはきらい。  
自己性格 誰とでもすぐに仲良くなれること。  
自己PRなど 別府小学校以外でも、ジュニアソフボール、柔道、キンボール、ヨットをやっています。ヨットは夏場だけですが、指導者募集中です。



各競技ユニホーム  
一般スポーツ用品  
体 育 器 具

**スポーツハウス**  
**アセビ**

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之口539  
電話 079(422)7721



### クラブ交流 グラウンドゴルフ大会 ……平成21年 9月19日(土)／加古川市立東神吉小学校



素晴らしい秋空のもと、第3回クラブ交流グラウンドゴルフ大会が、東神吉小学校グラウンドで開催されました。

主催者である東神吉クラブ会員をはじめ、西神吉、神南クラブより約80名の参加を得ることにより、盛り上がった大会になりました。また、参加した選手は、日頃からの練習成果が発揮できる交流の場でもあり、早朝から元気もりもり、優勝賞品を目指して生き生きとしたプレーをしていました。

また選手の中には、50mのロングコースでもホームランを連発するほど、年齢を感じさせない力強いプレーと大きな声が続出し、日頃からのストレス発散??



の場面も見受けられました。試合は、昨年のラウンド数を上回る8ホールの4ラウンド32ホールにより行われました。好天に恵まれ、珍プレー・好プレーによる笑いが絶えない楽しい1日の交流大会でした。お話をいただいたスタッフの皆さま御苦労さまでした。

### 第1回バドミントン大会 ……平成21年10月12日(祝・月)／加古川市立浜の宮中学校

平成21年10月12日(祝・月)に浜の宮中学校体育館で、加古川総合スポーツクラブのバドミントン活動を行っている「13クラブの会員」による交流大会が開催されました。大会は、日頃各クラブで共に活動している会員が、他のクラブ会員との対戦により、日々の練習の成果を超える実力が発揮され、白熱した試合の中にも交流や親睦も感じられ、とても楽しい1日を過ごせました。



試合形式は、参加者全員が楽しい試合が行えるように6ブロックに分け、試合数も若干多い4試合を行うことができました。このため参加者の中には、最初は体も軽やかな動きをしていたが、最後の試合終了後では筋肉痛となり、翌日の仕事がとても気になる選手も見受けられました。

このような各スポーツクラブの会員が相互協力のもと、交流大会を開催することにより、「加古川総合スポーツクラブ」の活動をさらに盛り上げていると思います。今後もこのような交流大会を行いますので、多くの会員の参加をお願いします。

なお、第2回バドミントン大会は平成22年2月21日(日)に開催されました。

### 第3回ツウゲットボール大会 ……平成21年10月24日(土)／加古川市立東神吉小学校



10月24日(土)秋風の強い中、東神吉小学校のグラウンドで東神吉クラブ主催のツウゲットボール大会が開催されました。

大会は、東神吉クラブ会員をはじめ西神吉、加古川西など総勢16チーム(80名)の参加者により盛大に行われました。この大会には、10月31日に加東市(県立嬉野台生涯教育センター)で開催される「ふれあいニュースポーツ大会」への出場チームの選考会も兼ねており、選手一同さらに熱を帯びた試合内容となり、ロング・ミドル・ショート of 3コースでツウゲットを目指していました。試合は、対戦相手



手を変えつつ全部で6試合を行い、総合得点で順位を決定しました。

秋空のもと、スポーツを通じた交流が図れ、有意義な半日でした。

ISO9001/ISO14001 認証取得

エコカレンダー 再生紙

デジタル印刷

MS JAB CM009 ISO 9001 JQA-QM7156 ISO 14001 JQA-EH1291

FSC

**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  
E-mail:honsya@maruyama-p.co.jp  
URL: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



### 第4回卓球交流会

.....平成21年11月8日(日)／加古川市立日岡山体育館



平成21年11月8日(日)に日岡山体育館で第4回目の卓球交流大会を開催しました。試合形式は昨年度に引き続き好評である混合ダブルスで行いました。

交流会には、先週行われた「第11回クラブ交流スポーツカーニバル」に引き続いての試合にもかかわらず、子どもから昔若人であったクラブ会員65組(130名)の参加者があり、人気の高いスポーツであることが再認識されました。試合に先立ち、ルール説明や諸注意に続き体調管理に必要なラジオ体操で体を暖め、意気揚々と試合に入っていました。試合中には、元気モリモリの「おばちゃん」の「ゴメンナサイ・アリガトウ」などの掛け声が体育館一杯に響きわたっていました。昼ご飯では、体育館2階席やロビーに弁当を広げ、また別のおしゃべり交流が行われ、とても楽しい一日を過ごしました。



今年度の大会では加古川東クラブのお世話により、無事大会を終了する事ができ、ありがとうございました。来年度以降もよろしくお願ひします。

### 東神吉ファミリーウォーキング

.....平成21年12月12日(出)／平荘湖畔

「さあ、みんないっしょに楽しもう！」をスローガンに健康に過ごすための体力づくりを目的に、12月12日(出)東神吉ファミリーウォーキングが平荘湖畔で行われました。

師走も半ば、寒さと天候が案じられましたが、何とか雨も上がり好天に恵まれました。

三々五々参加した親子連れや友人、夫婦等、赤ん坊から後期高齢者まで40名程、手・足・腰と各々ツボを得た準備体操の後、時計まわりに周囲5km近くを歩きます。

吐く息に冷気を感じる早朝と違い、晩秋の湖畔の山間には今年の役目を終えた紅葉が、時折風に吹かれて舞い散る中をゆっくりと談笑しながら踏みしめ、背中にじんわりと汗を感じながら歩き終える事ができました。



ゴール後は日向ぼっこしている仲の良い鴨を見ながら、スタッフの方達が準備下さった心暖まる甘酒やぜんざいに一同舌鼓を打ち、その後のストラックボールゲームは子供達の方が獲得点数も良かったのではないかしら?と思うのは私だけかもしれませんが……。集合場所がわからず逆まわりされた方とか、マラソン練習の方への配慮等、今後の課題もあるように参加した者として感じました。

来年はもっと大勢の参加者があればと期待しながら、事故もなく初参加のファミリーウォーキングを終えられたことに感謝いたします。ありがとうございました。

### 第4回尾上クラブ新春お楽しみ会

...平成22年1月21日(休)／尾上小学校

1月21日(休)午後7時から尾上小学校の体育館で第4回新春お楽しみ大会を大人20名、子供70名という大人数で開催しました。準備運動として体育館の中を走り、年代別に6ブロックに分けました。競技として、



スプーンリレー、ドッジビー(小さな子供は輪投げ)、なわとびを行いました。

最後にビンゴゲームをして、大盛況のうちに楽しい2時間を過ごせました。

### 若宮クラブ交流会

...平成22年3月14日(日)／若宮小学校

毎年1月に行っていたが、今年はまだ少し暖かい時期が良いということで3月14日(日)約70名の参加にて実施されました。準備体操の後に9チームに分かれ3面各3チーム総当りでキックベースボール。汗を流した後はカレーライスとコーンスープを食べながらワイワイガヤガヤ。小学生中心におっちゃん、おばちゃんも頑張りました。



野球・ソフト・スノー・全種  
**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



# 全県交流フェスティバル (ミニバスケットボール)

平成22年1月30日(土)加古川市立総合体育館で「スポーツクラブ21ひょうご」全県交流フェスティバル、ミニバスケットボール交流大会が開催された。

県下10ブロックから男女各10チーム300人の選手が参加し、熱戦がくり広げられた。男子はのぐちスポーツクラブから野口チーム、女子は加古川北スポーツクラブから陵北チームが参加し、カー杯のプレーと他チームとの交流を楽しんだ。



**優勝**

男子 氷上西チーム (丹波地区)  
女子 豊岡北チーム (但馬地区)



## 第21回加古川マラソン大会

今年度も各クラブからボランティアとして参加し、マラソン大会を支えました。ランナーへの給水活動、受付、手荷物係、うどん販売等各持ち場で頑張りました。ご苦労さまでした。



最高当せん金

**toto やろうJ!!** **6億円!!**

FOR ALL SIDES OF JAPAN

キャリーオーバー発生時

**toto**

**toto GOAL**

toto公式サイト <http://www.toto-dream.com>

※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。

ISO 9001  
JQA-QM7113

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 呼 FAX (079) 425-8234  
TEL (079) 424-2485 呼 FAX (079) 421-5188 ■東京支店/TEL (03)5246-6862 FAX (03)3847-2258  
■総合庁舎前店/TEL (079)424-2480 呼 FAX (079)424-4601 ■通信事業課/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



### 指定管理運営

体育館、テニスコートのパンフレットを作成しました。  
市内各公民館、市民センター、スポーツ施設等に置いてあります。ご利用下さい。

#### 加古川市立志方体育館

あなたも健康に  
いい汗、いい友、いい出会い  
をキャッチコピーに平成22年度 シェイプアップ教室、健康相談、体力測定などの事業を計画しています。  
多数の市民の皆さんのご参加をお待ちしています。  
問合せ先：079-452-4478

#### 志方東公園テニスコート

澄んだ空気が君を待つ  
オムニのコートでエンジョイテニス  
自然に囲まれたテニスコートでは、夏休み親子テニス体験、親睦テニス大会などを予定しています。ご利用下さい。  
問合せ先：079-452-4761

◆指定管理者◆ NPO法人加古川総合スポーツクラブ TEL 079-456-4343

#### 加古川市立総合体育館 軽食コーナー

加古川市立総合体育館（西神吉町鼎）で軽食コーナーを営業しています。  
スポーツの後の一服にコーヒーやジュースはいかがですか？ちょっとお腹がすけば軽食もあります。



是非お立ち寄りください

#### ゴルフ同好会 会員募集

ゴルフ好きの会員の皆さん、ゴルフレッスン、コンペ等スポーツクラブ会員の特典をいかした楽しい企画に参加しませんか？ 希望される方は、6月末までに事務局までご一報下さい。

お待ちしております！



万が一ケガをしたときは…すぐ事務局に連絡

## 知っ得情報

知ってると得だよ

現在の特典です！

NPO法人加古川総合スポーツクラブの会員証を提示すると、下記の場所で特典が受けられます。

### 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) ☆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)



耳寄りな情報 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

### スポーツ店

- ASABAスポーツ (TEL 432-8666)
- アセビススポーツ (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)

### 飲食店

- 轟屋
- ☆加古川店 (TEL 424-2698)
- ☆東加古川店 (TEL 420-2260) (飲食代金1割引)



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  
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

# 平成22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

月	クラブの予定	県・市内他関連イベント	月	クラブの予定	県・市内他関連イベント
4月	広報誌発行(第19号) 指定管理事業 (シェイプアップ教室)		10月	広報誌発行(第20号) 第8回野外活動(2日) 指定管理事業 (シェイプアップ教室) スキップ21親子サッカー教室	スポーツ21東播磨ミニバスケットボール交流大会 全県クラブサミット
5月	医事相談 稲田先生 テーピング講習会 外林先生 (期間 5月~12月)		11月	第12回クラブ交流 スポーツカーニバル(3日)	加古川ツデーマーチ(13,14日) 全県交流フェスティバル ソフトボール交流大会
6月	第4回救急救命講習会		12月	第7回スポーツ教室 (屋外)	第22回加古川マラソン大会(23日)
7月	種目別指導者交流会 指定管理事業 (体力測定 健康相談 シェイプアップ教室)		1月	指定管理事業 (体力測定 健康相談 シェイプアップ教室)	全県交流フェスティバル ミニバスケットボール交流大会(30日)
8月	種目別指導者交流会 指定管理事業 (夏休み親子テニス教室)	東播磨地区交流事業 (22日)	2月	第7回クラブマネジャー 研修会	
9月	第6回理事長杯(屋内) 第7回スポーツ教室(屋内)		3月		第23回加古川カップ 綱引大会(6日)

## 無酸素運動と健康

「1に運動、2に栄養、3に禁煙、5に薬」は健康日本21のキャッチコピーですが、健康の保持増進には「運動」が大切であることを示しています。運動にもその仕方によって効果は異なります。今回は「無酸素運動」について書いてみます。無酸素運動とは「運動中に摂取する酸素だけでは、その需要を満たせない運動」のことです。100メートルダッシュのような急激な強い運動では、呼吸で摂取する酸素だけでは必要な酸素供給は間に合いません。そこで、体内に蓄えた血液中の酸素や筋肉中のミオグロビンなどの少量の酸素を利用するのですが、すぐに酸素不足になり走れなくなり、酸欠状態になります。酸欠状態は運動後の激しい呼吸によって補給します。このように、運動中に生じた酸素の不足分を「酸素負債」と言い、最大値を「最大酸素負債」と言います。これが大きいほど呼吸をしないで運動ができます。短距離の選手やスピードスケートの選手、それにアワビ採りの海女さんなどはこの酸素負債が高いことが知られています。日本人の最大酸素負債は男性で5〜7リットル、女性は3〜5リットルと言われています。健康のためには、あまり身体に酸素の借金をつくることは健康に良くありません。自分の最大酸素摂取量の範囲で運動する「有酸素運動」が健康には良いようです。



神戸大学名誉教授 神吉 賢一

## ウェルネス・サプリメント《18》

「人生を楽しむための栄養補給」

### ☆ 編集後記 ☆

加古川総合スポーツクラブの広報誌「クラブ通信」も今回で第19号発行となりました。10年間という長き間、クラブ会員の協力と広報部員の献身的な活動により、会員の活動報告や記録など、貴重な資料が残されており、

また、広報部の活動メンバーも、創設時から活躍しているメンバーの中に1、2年といった新鮮な部員も入り、斬新な意見も交え、和やかな雰囲気の中で広報誌の作成に励んでいます。

広報部では、今後とも会員の皆さんの活動報告や意見を多く集め、会員に親しまれる広報誌づくりを目指して頑張ります。宜しくお願いします。