



かこがわ すぽーつくらぶ



スポーツ振興くじ助成事業

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.ns.jp/~npo-kcsc
会員状況 4,422人(H19.9.1現在)

第9回クラブ交流

スポーツカーニバル

平成19年10月21日(日) 9:00~16:00 ○加古川市立総合体育館○

午前の部



輪投げ



パン食いあそび



ホールインワン



ボール運び競争



シャトルインフラフープ



ペットボトル倒し

午後の部

新種目
登場

- ドッチビー大会
- 玉入れ
- 3人4脚
- フォークダンス



出会い・交流・親睦 参加お待ちしております

皆さんの参加・応援を心からお待ちしています

3世代交流

グラウンドゴルフ

平成19年12月8日(土)9:00～
両荘河川敷グラウンドに於いて



第3回理事長杯

ミニバスケットボール

平成19年12月15日(土)9:00～
加古川市立総合体育館に於いて



第4回スポーツ教室 少年軟式野球

平成19年12月16日(日)9:00～ 野口球場に於いて
指導者:関西国際大学野球部



第4回スポーツ教室 (ミニバスケットボール教室)

平成19年8月20日(月)～24日(金)

この5日間、戎木先生に教えてもらって、音楽をかけてアップしたり、相手の事を考えてパスしたりきびしい練習も楽しく感じました。この5日間は、陵北小の人達も一緒だったので、友達にもなれました。練習の後の勉強会もみんなで宿題をしたり、わからないところを前田先生に教えてもらったり、クラスが違う友達とも一緒に勉強できたので楽しかったです。小学生最後の夏休みにいい体験ができて良かったです。



夏休みの5日間鳩里小学校でスポーツ教室に参加しました。陵北、上荘小学校の人たちとバスケットの練習をしました。1日目はこんな練習をするんだなと思って、3時から勉強をしました。

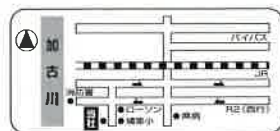
そして、2日目3日目にはだんだん疲れてきて、4日目にはすごくだるくなってきたけれど戎木コーチも練習をちょっと軽くしてくれたけどそれでもだるかったから3時の時にはお腹がへってつかれた。けど、やっと終わって5日間みっちり練習できたおかげでシュートはよく入るようになりました。勉強も漢字ドリルが終わりました。男子は少なかったけど、他の学校の友達もできて楽しかったです。

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

第1回救急救命講習会

平成19年6月24日(日)、加古川防災センターにて第1回の救急救命講習会が開かれました。朝からの大雨にも関わらず、参加者30名全員遅れることなく集合したのにはさすがと思いました。

最初に説明を聞き、救急車が一年に1万2千件、一日に30件も出動しているのに驚きました。

次に実際に救急救命の講習です。人形をモデルにしての心臓マッサージですが、今回からAEDを使うことを考慮しているので、AEDを初めて見た私としては、驚きの連続でした。AEDから発せられる声に従うだけです、皆さんもどんなものかを実際に見て欲しいなと実感しました。

合格すれば、(ほとんど合格します)普通救命講習修了証が加古川市消防本部から貰えます。貴重な経験をさせて頂いた一日でした。

第6回テーピング講習会



平成19年5月20日(日)、志方小学校体育館にて、志方総合スポーツクラブとしては2回目のテーピング講習会が実施されました。前回(昨年11月)諸井先生(諸井接骨院院長)に足首の捻挫の予防と処置を教えて頂いた事が大変好評で役立ちましたので、今回は会員以外の方にもぜひ覚えてほしいと、案内を致しましたところ各クラブの責任者は勿論の事、グラウンドゴルフの方々や、軟式野球の父母の方々等、総勢42名の参加がありました。子供達が練習中のケガの予防から、もしものケガの応急処置のテーピング治療が出来るようにしっかり覚えて帰りたいと熱心にメモを取ったり、モデルになって先生から指導を受けたりしました。又、身体の歪みによる肩こりや、腰痛等の日常生活にも活用できる改善方法も教えて頂きました。2時間の講習時間があっという間に過ぎてしまい、もっといろんな事を学びたいと、終わった後も個人的に先生に聞いていました。その結果、今まで体験した事の無い体の快適さを感じ、軽やかさも感じました。

今後このテーピング講習会を活かして、各クラブが思い切りのびのびと練習、試合に臨んで頂きたいと思ひます。

第5回指導者講習会

パワーヨガとニュースポーツの体験

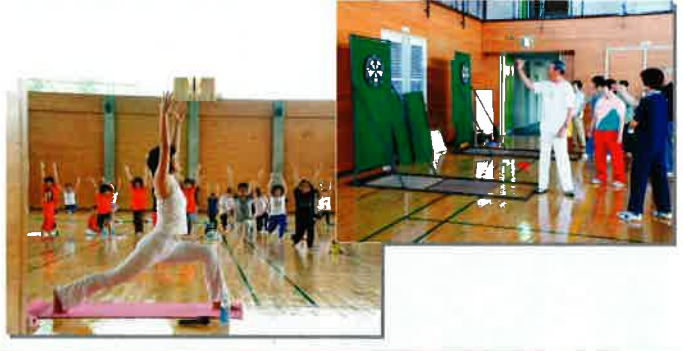
平成19年6月30日(土)、昨夜の豪雨も残らず、梅雨時期としては晴れたい天気でした。早朝より多くの会員の参加によりリニューアルオープンした加古川スポーツセンターで、第5回指導者講習会が行われました。

前半の講習会では吉田智子先生による、日常的に蓄積されているストレスなどの習慣病に効果のある、“パワーヨガ”の実技講習を約1時間半にわたり受講しました。

初めは誰でも簡単に取れるポーズでしたが、ステップアップするごとに自分の体が思うように動かなくなり、四苦八苦する場面もありました。

しかし、最後のリラクゼーションでは仰向けに寝転び・目をとじ・清らかな音楽を聞き全員がリラックスモードとなり、雑念や不安から解放された安定した心理状態で終わることができました。これからも家庭でもできる簡単なことは続けたいと思います。吉田智子先生有難うございました。

後半のニュースポーツの体験は、キンボールをはじめインディアカ、ボードダーティング、囲碁ボールなど多くの種目に挑戦し、汗を流していました。担当された各クラブ員の皆さんご苦労様でした。



加古川東クラブ・硬式テニス



6月のとある金曜夕方、雨の止み間に日岡山テニスコートに集まった熱心な方々です。

最近新しいメンバーの加入もあり活気があります。後列中程のクリストファー君は高校生。オーストラリアからの留学生です。

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 (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

「スポーツクラブ21ひょうご」 東播磨地区交流フェスティバル

平成19年8月18日(土)
加古川市立総合体育館
加古川運動公園陸上競技場

東播磨3市2町のスポーツクラブ会員(約400名参加)による交流会が盛大に行われました。体育館では囲碁ボール、ファミリーバドミントンなどのニュースポーツを楽しむ人や健康チェックコーナーでは日頃の体調管理に役立てようとする人達で賑わっていました。陸上競技場では、グラウンドゴルフ大会が行われ、日頃の練習の成果が発揮されていました。



「スポーツクラブ21ひょうご」 全県交流フェスティバル

平成19年9月1日(土) 加古川市立総合体育館

兵庫県下の各スポーツクラブより約200名の小学生・ママさんバレー愛好者が加古川に集合しました。午前には、広瀬美代子選手と中西千枝子選手によるバレーボール教室が開催され、日頃の練習より一層レベルの高い指導を受けました。午後は、交流試合が行われ一日楽しい汗を流しました。



サイン会



閉講式のお礼の言葉



シリーズ 会長紹介 第5弾!

志方東 クラブ



氏名 上野 弘利 (75才)
趣味 旅行、スポーツ観戦、写真
性格 温和で明朗、熱し易く冷め易い性格
自己PR 小さい時から運動が好きで、特に野球・陸上競技などで走りまわっていました。今は見るスポーツに変わってきました。健康のために体を動かすことに気を配っています。

氏名 永井 英司 (53才)
趣味 特にないが、しいて言えば下手なゴルフ
性格 チョット親分肌で、みんなを引っ張っていく強情な性格
自己PR 見た目は怖く見えますが、意外と話してみると優しく(特に女性や子供に)直ぐに打ち解けます。アルコールもほどほど嗜み、飲むと陽気で楽しい人間です。いつでも気軽に声を掛けてください。よろしくお願いします。

加古川東 クラブ



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 9001 ISO 14001

JQA-QM756 JQA-EM1291 A190057102

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/

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 079-243-2120
FAX 079-243-2126

各クラブの交流会

氷丘・氷丘南総合スポーツクラブ主催

第2回スポーツクラブ交流大会

平成19年7月1日(日)



梅雨の中休みと思われる曇り空の中、早朝より多くのサッカー・ゴムバレーの愛好者が続々と氷丘南小学校に集い「第2回スポーツクラブ交流大会」が盛大に行われました。

競技種目は、グラウンドでは少年少女サッカーを実施、総勢10チームの選手と監督・コーチさらにお父さん・お母さんを含め、約200名の参加となりました。また、体育館でも成人ゴムバレーと少年少女ゴムバレーが行われ15チームの参加を得ることができ、昨年の大会を上回る実績となりました。

競技内容においても、選手の技術向上はもとより、声援を送るお父さん・お母さん達も、自らが競技に参加しているぐらい熱い声援を送り、子供たちに指導・励まし・誘導“今晩は焼肉”の声も聞こえました。

また、昼の休憩時には、体育館で外林先生によるスポーツ傷害の応急テーピングの方法などの講習も組み入れられ、有意義な一日でした。

東神吉スポーツクラブ主催

東神吉、神南、西神吉3クラブ合同グラウンドゴルフ大会

東神吉スポーツクラブ主催3クラブ交流大会を8月19日、東神吉小学校運動場にてグラウンドゴルフ大会を開催、会長挨拶後、ラジオ体操に始まり、選手16チーム80名が10時より一斉にスタート。各選手が和気あいあいの内に元気いっぱいプレーに入りました。

会費200円で昼食とお茶、賞品、参加賞付で行いました。プレーは日頃より良く慣れていて、スムーズに出来ました。大変天候にも恵まれ、暑い中汗をかきながら一生懸命プレーに興じていました。競技は無事終了し、今後も出来るだけ大会を続けて行きたいと思う次第です。



野口南スポーツクラブ主催

第4回ふれあいフェスティバル



当クラブの「ふれあいフェスティバル」はクラブ開設以来毎年実施しており、今年で4回目です。9月8日(土)残暑厳しい中、総勢160名の参加を得て盛大に開催することができました。実施内容としてクラブのPRを重点にし現在活動している4種目(囲碁・卓球・ファミリーバドミントン・グラウンドゴルフ)のリーダーが内容を工夫して、受入体制を整えました。又、開催案内状を町内会回覧と野口南小全校生に配布して、会員外の方々にも参加して頂くようにしました。

当日は、参加者の皆さんが思い思い希望する種目に分かれ和気あいあいと楽しんでおられたのが印象的で、スポーツクラブのPRが出来たと思っております。

役員の活動として、本年4月から実施されている「放課後子ども教室」にもボランティアとして参加しており、今後とも地域とのふれあいを大切に行きたいと考えております。

各クラブ今後の予定

日時	主催、内容
12/4	神野・八幡クラブ (卓球)
12/9	浜手6クラブ交流会 (ニュースポーツ)
1/11	尾上クラブ (第3回お楽しみ会)
1/27	別府西クラブ (もちつき 他)
1/27	若宮クラブ (グラウンドゴルフ & 焼きそば)

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

スポーツクラブの3部会を紹介します

スポーツ活動部会

会員交流イベントであるクラブ交流カーニバル、野外活動、理事長杯の企画・立案をしております。

メンバー全員が「会員のみんなに楽しんでいただけるイベントを」の思いでがんばっていますので、本年度も積極的なご参加をよろしくお願いいたします。



指導者研修部会

ニュースポーツの普及による多世代が参加できる活動種目の導入、スポーツ教室の開催による少年少女及び指導者の技術力向上、種目別指導者の育成及び派遣を活動目標として、各種研修会、講習会を企画・立案し実施しております。会員の皆様も、積極的に参加をお願いします。



広報部会

会員の方の日々の活動及び色々なクラブ事業を通じた交流の和、又様々な講習会等を「クラブ通信」を通して紹介しています。基本的に2回/年発行のため時間的な温度差が生じますが、部員一同、読者の皆様に少しでも楽しんでいただけるような紙面作りをと心がけています。



ゲートボールで全国大会に参加

五大全国大会の一つ笹川良一杯全国選抜ゲートボール大会県予選に80チームが参加し姫路市立球技スポーツセンターにて予選競技を行い、上位10チームが加西スパークにて総当りで戦い優勝して県代表となりました。(ミドル・シニア男女計4チーム)

本大会は47都道府県持ち回りで開催されており、今回は石川県「こまつドーム」において熱戦がくりひろげられました。県予選全国大会といずれの競技においても30分の集中力・各自が自分の役割をしっかりと持ってプレーをしました。この気持ちの固まりが勝因となったと思います。

リーグ戦を勝ち上り、トーナメント第1試合(大阪戦)終了2分前、3点差で負けていたが最後3個ゲートを通し同位、同点となり内容勝。

メンバー達は緊張のあまり鳥肌がたつたと興奮。“まどか”チームは底抜けに楽しい明るいメンバーです。

来年も北海道でがんばろうと胸をふくらませています。加古川西クラブ 長谷川英子



平成19年度 第59回加古川市中学校総合体育大会 試合結果

全国大会出場の皆さん

学校名	競技種目
加古川中学校	陸上競技
	水泳競技
	女子バスケットボール
中部中学校	陸上競技
	水泳競技
浜の宮中学校	陸上競技
平岡中学校	陸上競技
	男子バドミントン
氷丘中学校	陸上競技
	陸上競技
神吉中学校	体操競技
	陸上競技
山手中学校	陸上競技
志方中学校	陸上競技
平岡南中学校	剣道
	陸上競技
別府中学校	陸上競技

競技種目	1位	2位	3位	3位
野球	氷丘	神吉	平岡南	平岡
バレーボール 男子	平岡	中部	山手	加古川
バレーボール 女子	志方	浜の宮	神吉	加古川
バスケットボール 男子	加古川	中部	浜の宮	山手
バスケットボール 女子	加古川	山手	別府	平岡南
卓球 男子	中部	加古川	志方	氷丘
卓球 女子	中部	平岡南	加古川	氷丘
バドミントン 男子	平岡	山手	氷丘	加古川
バドミントン 女子	中部	浜の宮	平岡	平岡南
ソフトボール	浜の宮	山手	加古川	氷丘
ソフトテニス 男子	平岡南	陵南	神吉	中部
ソフトテニス 女子	神吉	中部	志方	陵南
サッカー	志方	氷丘	平岡	神吉
剣道 男子	平岡南	浜の宮	平岡	
剣道 女子	平岡南	浜の宮	平岡	
柔道男子	3年	加古川	別府	中部
	2年	浜の宮	神吉	中部
柔道 女子		別府	浜の宮	加古川
ハンドボール 男子	浜の宮	平岡		
ハンドボール 女子	浜の宮	平岡		
陸上競技	男子	中部	平岡	平岡南
	女子	平岡	平岡南	志方
	総合	平岡	平岡南	中部

今年には選手として、男子14名、女子34名が全国大会に出場されました。全国大会は終わりましたが、これからも中学生の活躍を期待しています。

●オフィス家具●内装工事●文具事務用品●事務機器●携帯電話

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2055
TEL 424-2485(代) FAX 421-5188

■総合庁舎前店 / TEL 424-2480(代) FAX 424-4601

■事務機部 / TEL 424-2484(代) FAX 425-8234

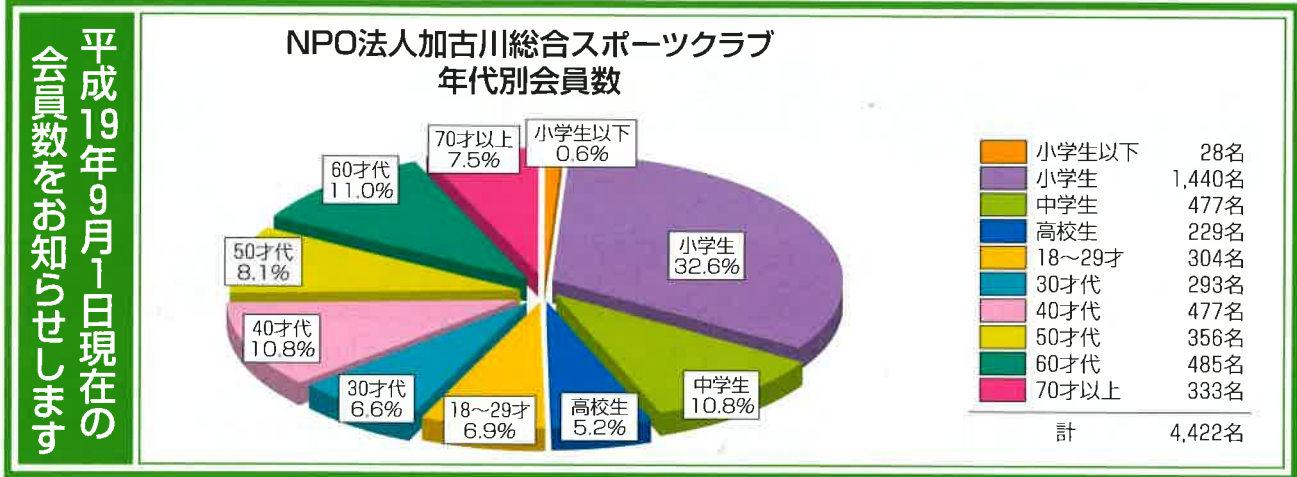
URL <http://www.fujiyago.co.jp>

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



知っ得情報

知ってる
得だよ!

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) ☆平日 6,900円(昼食付) 土・日・祝日 11,900円(昼食付) 3組以上の場合は賞品が出ます。但し前もって支配人の松田さんに連絡の必要があります。(特別割引料金を除く、他の割引制度との併用は不可)



**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

スポーツ店

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

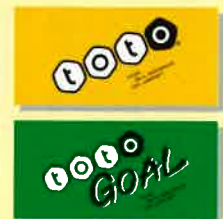
- アーバンボウル (TEL 456-6777)
- ☆ボウリング 1ゲーム 200円
- ☆ビリヤード 1台/30分 200円 (アーバンボウル会員と同じ) (条件で利用可)

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)

最高当せん金 **6億円!!** キャリーオーバー発生時

toto やろうJ!!



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贈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

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


SPS 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

今後の事業予定

皆さん！
ふるって参加しましょう！

日時	内容	場所
2007.10.21(日)	第9回クラブ交流スポーツカーニバル	加古川市立総合体育館
2007.9.15(土)～	第6回テーピング講習会	各スポーツクラブの活動場所
2007.12.8(土)	第3回理事長杯(屋外)グラウンドゴルフ	加古川河川敷両荘A、Bグラウンド
2007.12.15(土)	第3回理事長杯(屋内)ミニバスケットボール	加古川市立総合体育館
2007.12.16(日)	第4回スポーツ教室 軟式野球	野口野球場
2008.2.16(土)	第4回クラブマネジャー研修会	加古川漕艇センター
未定	第2回野外ふれあい活動	未定



ウェルネス・サプリメント
人生を楽しむための栄養補給

神戸大学名誉教授 神吉 賢一

スポーツの実施率《14》

スポーツは、明るく豊かで活力のある社会の形成や、個人の健康の保持増進には欠かせないものです。文科省は平成12年のスポーツ振興計画に「成人の週1回以上のスポーツ実施率が50%以上になること」を目標にしました。当時のわが国のスポーツ実施率は、35%であり50%を超えるヨーロッパの諸国とくらべて非常に低い状況にありました。また、兵庫県では平成13年に政策目標として実施率60%を目指すことを決めました。しかし、近年、スポーツ実施率は低下の傾向にあるといわれ、この原因に経済事情の停滞やそれに伴う労働環境の悪化をあげる人がいますが、「自分の健康は自分で守る」という基本的な考えが忘れられているような気がします。

国民の健康志向の定着は見せ掛けだけで、「メタボ」だの「体脂肪」だのと健康に関する知識だけが先行してしまっているのでしょうか。ちなみに、スポーツ振興課の調査によると加古川市の週1回以上のスポーツ実施率は38.1%（男性39.7%、女性36.6%）です。スポーツクラブ21の活動を中心に実施率50%を実現したいものです。

☆ 編集後記 ☆

今年は冷夏と言われていましたが、例年になく酷暑で長～い夏でした。いよいよスポーツの秋到来です。皆さん、スポーツを楽しんでよい汗を流しませんか？

広報部では、年2回の発行の為、原稿の依頼はもとよりスポーツクラブの行事には全て参加して、記録も兼ねて、写真を撮りに行っております。なかなかシャッターチャンスを逃さないのは至難の業ですが、そんな中にも良い写真が撮れた時には部員全員がやったネ！と拍手です。

各行事などで、腕章をした広報部員に出会ったら声をかけて下さいね。