



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 神野町日岡苑25
TEL/FAX.0794-56-4343
会員状況 4,701人(H16.9.1現在)
<http://www.pure.ne.jp/~npo-kcsc>

出会い 交流 親睦 参加お待ちしております

第6回クラブ交流スポーツカーニバル

平成16年10月24日(日) 9:00~

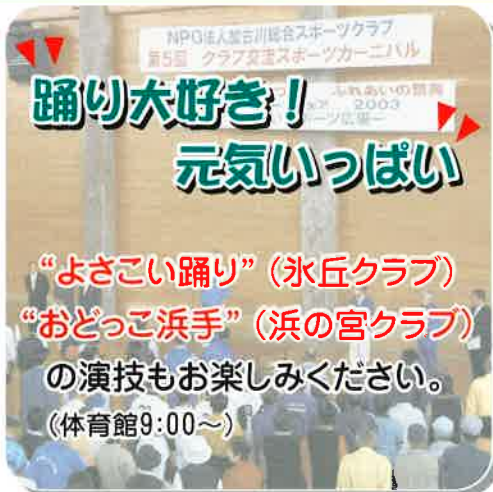
(財加古川スポーツセンター体育館、加古川市立武道館、テニスコート、日岡山公園グラウンド)

《第一テニスコート》

テニス

《第二テニスコート》

ソフトテニス



“よさこい踊り”(氷丘クラブ)
“おどっこ浜手”(浜の宮クラブ)
の演技もお楽しみください。
(体育館9:00~)

《体育館》

バドミントン(午前・午後)
ゴムバレーボール(午前)
ソフトバレーボール(午前)
ファミリーバドミントン(午後)
ミニバスケットボール(午後)
バスケットボール(午後)
トマトバスケットボール(午後)

《体育館2階》

卓球(午前・午後)



《武道館》

少年少女剣道
少年少女柔道



《体育館玄関前広場》

“うどんコーナー”

おいしいよ、たべてね!

日岡山公園

《グラウンド》

ゲートボール
少年少女ソフトボール(午前)
少年少女サッカー(午後)

《グラウンド周辺》

グラウンドゴルフ



第9回野外活動 高御位山ハイキング

平成16年11月20日(土)

秋の風景を味わいながら
楽しく、健康的に!



上荘クラブ 「交流ソフトボール大会」

スポーツクラブ
主催の交流試合

志方東クラブ 「倉吉フェスティバル大会」

5月15日(土)、上荘総合スポーツクラブ総会の後、交流ソフトボール大会を行いました。

少年少女ソフトボールチーム対スポーツクラブの役員チーム。子供達は、チーム発足以来初めての試合で、この日をとても楽しみにしていました。片や急ごしらえの役員チームでしたが、往年の名選手や現在活躍されている愛好者の皆さんで、さすがと思わせる好プレーが数々出ました。

世代を超えて、歓声が上がる中、楽しいひと時が過ぎました。



五輪開催年である今年は例年以上にスポーツに注目が集まっているように感じます。

志方東スポーツクラブの一員である志方東少年サッカークラブも恒例となった「倉吉遠征」をしました。

県外遠征ということもあり子供達も普段以上にワクワクしているようでした。天候にも恵まれ、日ごろの練習の成果をゲームに出し切って「優勝」の二文字を加古川に持ち帰る予定でしたが、それは次回以降となってしまったことが少し残念です。

これからもスポーツクラブの一環として練習にゲームに応援に励みたく思います。

スポーツ体験デー

浜の宮クラブ「フライングディスクふれあい体験デー」

浜の宮総合スポーツクラブ主催の「フライングディスクふれあいスポーツ体験デー」を7月25日(日)、浜の宮公園と浜の宮小学校体育館で行いました。参加者は41名でした。地域の方々に楽しさを体験して頂けたらの思いでした。浜の宮公園内常設専用コース18ホールをラウンドし、美しい環境、涼風の中、松林コースで出会ったいろんな人達とコミュニケーションをしながら汗を流しました。私達のクラブは、健康、体力づくり、また交流を深め様々な目的で多くの方がいろんなスポーツを楽しんでおられます。フライングディスクゴルフは、柔軟性の競技と適度な運動量を備え老若男女のハンディが少なく、簡易な用具でプレーを楽しめるスポーツです。勝負より楽しみ、結果より過程、技術より偶然性…。

毎週月曜日には浜の宮公園でディスクゴルフコースラウンドを行っています。一度お越し下さい。きっと新しい出会いがあります。



第2回浜手地区交流大会 の日程が決定しました。

日時：H16.11.28(日)

場所：浜の宮中学校とその周辺

皆さんの参加をお待ちしています。

钣金



塗装

钣金・塗装のことならおまかせ

イヤな雑キズ、気になるへこみもさようなら。美しく、速く、安く仕上げります。

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/加古川市加古川町南郷69の3(橘里小学校前) TEL(0794)21-0606 FAX(0794)22-9244
http://homepage2.nifty.com/bct

まずは
お気軽に
お問い合わせ
下さい

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

他市スポーツクラブ
との交流試合

加古川東クラブ(テニス) 念願の交流試合開催される!!
vs 「スポーツクラブ21はりま」



去る、6月13日(日) 15:00~19:00「はりまシーサイドドーム」(インドア)において「スポーツクラブ21はりま」の皆さんと交流試合を開催しました。

テニスの種目は、加古川東クラブに属し約30名の方が活動していますが、31クラブの中で唯一加古川東クラブにしかなく、他のクラブとの交流が待望され、今般、やっと念願が叶い開催の運びとなりました。

我がチームは、男性(6チーム)、女性(4チーム)を編成しいざ出陣。交流試合とはいえ、やはり試合ともなると日頃の練習のようには行かず思わぬミスが…(涙)。

戦績は、男性(7勝-11敗)、女性(4勝-8敗)いずれも負け越し。相手チームは、のびのびとしたプレーが目立ち、試合馴れしている感じを強くうけました。(年齢的には勝っていたのだが…残念!)

勝敗にこだわらずエンジョイできればといった考えもありますが、今日の敗因を分析し、試合に勝つための練習に生かして行きたいと思えます。

この時節、設備、環境面で充実した快適なドームで「スポーツクラブ21はりま」の皆さんと親睦が図れ、又、怪我も無く徐々にストレスが発散できアツという間の4時間でした。開催関係者及び参加者の皆さんお疲れ様でした。

~こんな交流会がありました~

スポーツ体験デー

平岡東クラブ「一日スポーツ体験デー」

5月23日(日)に平岡東小学校区を対象に一日スポーツ体験デーを行いました。

天候にも恵まれ大成功でした。会長の挨拶のあと、子供達は各種目に分かれ各指導者の熱心な指導の元、楽しく汗を流しました。

実施したスポーツは、発足時から行っているゲートボール、ソフトボール、バスケットボール、サッカーに加え、バタンの5種目をグラウンドと体育館に分かれて実施しました。

子供達にとってはゲートボールやバタンはあまりなじみがないものでしたが、大いに楽しんでいるようでした。今後も楽しいイベントをやっていこうと思います。

スポーツ初体験デー

神南クラブ「初体験グラウンドゴルフナイト」



ナイター当日は台風15号の影響で風雨が強く開催が危ぶまれたが、夕方には風雨もおさまり予定とおり8月19日(日)運動公園において神南クラブグラウンドゴルフ大会(ナイター)を開催しました。

ある猛暑の日会員の一人が「夕涼みを兼ねてナイターをしたら楽しいだろうな」との一言からこのナイターが実現したわけです。

試合が始まり照明がつく頃には気温も下がり涼風を頬に感じながら初体験のナイターの雰囲気を楽しみました。照明は少し暗かったが半袖シャツでプレーでき、涼しくてとても爽快でした。参加者の皆さんはとても楽しかったと喜んでいました。評判がいいのでまた来年も企画したいと思います。

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

スポーツクラブには、こんな文化活動もあります。

皆さんも、参加しませんか？

囲碁

野口南クラブ "南より囲碁旋風を起こそう"

囲碁の歴史は古く中国が発祥の地である。

日本に伝わったのは奈良時代、遣唐使によって伝えられたと考えられる。

源氏物語絵巻に極彩色で二人の姫君が囲碁に興じている風景が写されている。碁が盛んになったのは江戸時代に入ってからだ。

本因坊家を始め各宗家から名人上手が輩出し多くの碁譜を残している。この伝統ある囲碁を習う事により、脳細胞の活性化が図られ頭の体操にもなる。

子供も大人も楽しめるゲーム即ち卓球、バドミントン、グラウンドゴルフに相通じるものがある。

私達のクラブは現在は8名の会員ですが、これから積極的に活動し老若男女に参加を呼びかけ碁を打つ事で多くの人との出会い、一局打つだけで旧知の間柄になれる不思議な競技を皆で共有し、人生を豊かに過ごそうではありませんか。



絵手紙

鳩里クラブ



スポーツクラブの初の文化活動として、4月よりスタートしています。高齢者の方や、小さな子供たち、老若男女問わずに、誰でもが集まる場として、絵手紙を中心に創作活動を楽しんでいます。季節の花々や野菜、愛用の道具などを絵手紙に描いて、壁掛けにしたり、ザルに貼り込んだりして、なかなかステキな作品になっています。出来上がった作品を前にして、みんなでお茶を飲みながら会話をする事も楽しみの一つです。おばあちゃんの"チエ"を教えてもらったり、若い人が悩みをうちあけたりしながら、世代間交流の場所として、今後も色々な物を創作しながら、地域のオアシスを目指して活動を続けて行きます。気軽にクラブハウスをのぞいてみて下さい。

踊っこ

浜の宮クラブ

誰もが気軽に出来るスポーツです。今年は第6回Kakogawa踊っこまつりに、浜の宮クラブの卓球、フライングディスクゴルフ、ボードゲーティング、ボランティアスタッフの協力で13名と踊っこメンバー17名の総勢30名が長い一日を無事踊り終えました。ご協力ありがとうございました。4才から70才までの広い年齢層。その為、小さい子のお世話をしていただきながらの参加！励ましあって踊り終えられた事は、より一層浜の宮クラブの絆が深くなった様な気がします。

最近では、イベント、老人ホームへの慰問など出演依頼を頂き、積極的に参加しております。老若男女!! 初心者OK!! 踊りたい人大歓迎!!



メンバー募集中です

エコカレンダー 再生紙 デジタル印刷

ISO9001:2000/ISO14001 登録取得

JAB ISO 9001 JQA-QM756 JQA-EM1291 A1989571011

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

平成16年度スポーツリーダーのみなさん

クラブ名	氏名	種目
加古川中	森田 正孝	綱引き
	石川 裕	エクササイズボクシング
	大文字 和彦	バドミントン
	佐野 正紀	バドミントン
	小西 敏子	ゴムバレーボール
	藤井 祐介	卓球
加古川東	野々村 英造	ファミリーバドミントン
	向井 久美	バスケットボール
	棟田 裕亮	卓球
	佐藤 弘幸	ゴムバレーボール
	嶋田 邦男	サッカー
	今村 浩一	サッカー
	佐々木 博	サッカー
	越智 崇	バドミントン
	陰山 潤子	ミニバスケットボール
	菅原 康雄	ミニバスケットボール
平岡東	大角 真一	ミニバスケットボール
	大塚 亮一	少年ソフトボール
	泥谷 政弘	少年ソフトボール
	矢野 弘	少年ソフトボール
	美濃部 弘子	少年ソフトボール
	佐山 静夫	ミニバスケットボール
	森田 久美子	ミニバスケットボール
	定金 保伸	少年少女サッカー
	吉井 由希夫	少年少女サッカー
	坂本 雅人	少年少女サッカー
加古川西	田路 善博	少年少女サッカー
	高木 菊野	ゲートボール
	大畑 昭男	グラウンドゴルフ
	菅井 正伸	グラウンドゴルフ
	保坂 信子	グラウンドゴルフ
	田中 晋義	バドミントン
	鷺尾 あさ子	ゲートボール
	岩本 忠夫	ラグビー
	上坂 富雄	ラグビー
	徳永 宏彦	ラグビー
平岡南	堀 誠	ラグビー
	毛利 壮平	ソフトボール
	長岡 秀幸	剣道
	菅 秋敏	剣道
	橋本 康	剣道
	風本 泰夫	柔道
野口南	亀川 良幸	柔道
	秋山 昌義	グラウンドゴルフ
	高田 義明	卓球
	木内 松枝	卓球
上 荘	恒古 五男	バドミントン
	前田 保	ファミリーバドミントン
	前田 忠二	囲碁
	高橋 悟	グラウンドゴルフ
八 幡	浜田 佳寿彦	グラウンドゴルフ
	山本 美佐子	ゴムバレーボール
	畑 竜一	ジュニアソフトボール
松下 博美	ゴムバレーボール	

クラブ名	氏名	種目
加古川南	東根 史明	親子スポーツ
	長谷川 俊子	卓球
	木下 多美子	卓球
	三好 康敏	バドミントン
	長谷川 達也	バドミントン
加古川北	田代 裕	少年サッカー
	西山 徹	少年サッカー
	内藤 優	少年サッカー
	鈴木 まさつぐ	少年サッカー
	櫻井 朗	卓球
	石川 昌子	ゴムバレー/ファミバド
氷 丘	宮崎 憲昭	ミニバスケットボール
	森下 健一	ミニバスケットボール
	立野 裕之	ミニバスケットボール
	大西 光	革バレーボール
	衣畑 武光	ゴムバレーボール
	開発 隆夫	バドミントン/体力測定
	鈴木 邦雄	剣道
	西川 正行	剣道
	前田 慶子	ミニバスケットボール
	大國 元久	ミニバスケットボール
のぐち	能田 浩三	バスケットボール
	松尾 佳代子	バスケットボール
	島津 英実	卓球
	小野 由記夫	少年少女ゴムバレーボール
鳩 里	宮原 正邦	少年少女サッカー
	柴田 敏男	少年少女サッカー
	中井 隆平	ウオーキング
川 西	高橋 依子	創作活動
	口石 弘孝	卓球
志方西	森田 尚樹	ソフトバレーボール
	山本 利則	グラウンドゴルフ
	川端 正樹	ミニバスケットボール
志 方	大石 基彰	少年軟式野球
	松岡 常博	少年軟式野球
	西川 信二	少年軟式野球
	早瀬 良太	少年軟式野球
	陰山 繁樹	グラウンドゴルフ
	上田 則子	ソフトバレーボール
浜の宮	真継 義民	卓球
	助田 敦	ボードダーティング
	稲岡 弘	フライングディスクゴルフ
別 府	赤尾 多美子	踊っこ
	宮崎 文雄	合気道
西神吉	鍋島 一彦	卓球
	網谷 純子	ソフトバレーボール
上 荘	村上 ゆりか	革バレーボール
	東野 邦光	少年少女ソフトボール
	岩井 香二	卓球
坂口 国雄	レガッタ	

クラブ名	氏名	種目
志方東	宮永 一義	グラウンドゴルフ
	宮永 儀一	グラウンドゴルフ
	西面 清美	ソフトバレーボール
	黒田 寛子	トランポピクス
	横山 幸夫	サッカー/体力測定
神 南	森本 信市	サッカー/体力測定
	内田 鈴代	卓球/体力測定
	山中 大輔	綱引き/体力測定
	菅原 弘之	ゴムバレーボール
	長谷川 敏	グラウンドゴルフ
	振角 克美	グラウンドゴルフ/体力測定
平 岡	地上 鈴代	トランポピクス/体力測定
	垣内 永至	囲碁・将棋
	金崎 健一	グラウンドゴルフ
	竹内 健二	ゴムバレーボール
野口北	大平 和三	バドミントン
	千歳 ゆかり	少年少女サッカー
氷丘南	岩見 久江	ゴムバレーボール
	森 俊和	少年少女サッカー/体力測定
	松本 三徳	少年少女サッカー
	住中 英基	少年少女サッカー
尾 上	中原 昌弘	少年少女サッカー
	榎 義洋	サッカー
若 宮	森 義隆	卓球
	杉本 達也	少年革バレーボール
	秋田 睦夫	少年少女サッカー
	本田 敬一	少年少女ソフトボール
	内海 稔	卓球
	中原 廣子	ファミリーバドミントン
別府西	荒井 緑	ベタンク
	万代 つかさ	バドミントン
	万代 美晴	バドミントン
	稲垣 英隆	少年軟式野球
	長嶺 眞司	少年軟式野球
	川西 裕二	少年軟式野球
	亀井 孝昌	サッカー
	松本 一成	サッカー
	大歳 正	サッカー
	白石 学	キッズカンフー
神 野	荘所 俊二	サッカー
	木村 邦宏	サッカー
	三好 康成	サッカー
加古川東	坂本 ちづる	少年少女ソフトボール
	越智 美和	体力測定判定委員
志方西	松尾 彰子	体力測定判定委員
	田中 千秋	体力測定判定委員
	藤本 友子	体力測定判定委員
志方東	佐藤 多美子	体力測定判定委員
	池田 明	体力測定判定委員
神 南	諸井 伸雄	スポーツドクター
	上田 親蔵	スポーツドクター
	藤井 憲之	スポーツドクター
外林 雅夫	スポーツドクター	

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

平成16年度

第56回加古川市中学校総合体育大会 試合結果

第56回中学校総体が市内中学校の体育館を中心に開催され、19種目にわたり熱戦が展開されました。ほとぼる若い力の汗と情熱と共に、保護者の熱い応援で暑さもしばし忘れた数日間でした。選手の中には学校の部活と並行してスポーツクラブでも活躍している中学生がたくさんいます。一人一人の成績を紹介することができれば良かったのですが、各種目毎の優勝チーム校を中心に紹介します。今後も随時、中学校の部活との連携を密にしながら活動を紹介していきたいと思えます。

他にも、全国で活躍している人たちもいます。クラブで盛り上げられたらいいですね。

浜手リトルウェーブ大活躍

別府西スポーツクラブ所属浜手リトルウェーブは、第17回兵庫県ジュニア軟式野球選手権大会（あかふじ米大会）に出場しました。（東播磨地区の代表として出場権獲得。）主将の稲垣君は開会式で選手宣誓しました。また、陸上でも大活躍。第20回全国小学生陸上交流大会の兵庫県代表4×100リレーの選手として出場し、決勝に進出。51秒57で全国7位になりました。リレーメンバーとして、津田君、稲垣君が参加。稲垣君は陸上の全国大会でも選手宣誓の大役を見事に果たしました。

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

会員さんからの声・こえ・こえ

アテネオリンピックは日本選手の活躍により、メダルラッシュとなり金・銀・銅メダル合わせて37個と、過去最高の成績を上げた。競技の中でスター選手が活躍すると、その種目が国民の関心と呼び普及が促進される傾向がある。福原愛ちゃんが活躍した卓球もマイナー競技からメジャー競技へと進化するのではないかと、卓球愛好家として期待している。スポーツクラブ会員は勿論、市民の皆さんも加古川スポーツクラブと一緒に卓球を楽しみましょう。（加古川北クラブ 奥田 常雄）

私はゲートボールを始めて15年になります。当初はルールから勉強し、日一日と練習をしていく内にだんだんと慣れてきて、何とかボールが前に進むようになってきました。ルールを覚えると楽しくなります。チーム内には主将がいて、指導者がいて、その方の指示で行動すればよいのです。特に世代間交流大会などは楽しく出来ます。最近では、指導者の資格も取得し、指導も行っています。今はスポーツクラブの会員になり、尚一層楽しくプレーが出来る事を喜んでおります。一人でも多くの方の参加を願っております。（東神吉クラブ 松田 實二）

我がスポーツクラブは「元気で明るく、子供も大人もスポーツを」を合言葉に先ずは役員から広げようと自分の美点を出し合って明るく元気に頑張っています。スポーツであれ、趣味であれ、集まるという事は、そこから打ち溶け合い、信頼感が芽生え、自然に「和」が生まれてきます。実はこれが、「明るい活力のある健全な街づくり」の原点だと思えます。当クラブは昨年、10月産声を上げて、気がつくと早や1年近くになりました。普及の立場となると、する事なす事が初めてのことばかりで、スポーツ人を主とするスタッフとしては経験もなく苦慮を強いられることもあります。しかし、4月には52人の会員さんが8月には100人を超えましたことは、集まってくださる「元気で明るい人たちが、我が街には多く居られるからだ」と思うのです。共に心身の健康のためにもスタッフ一同、楽しみながら頑張っていきます。今後のご支援・ご指導を宜しくお願い致します。（平岡クラブ 竹内 健二）

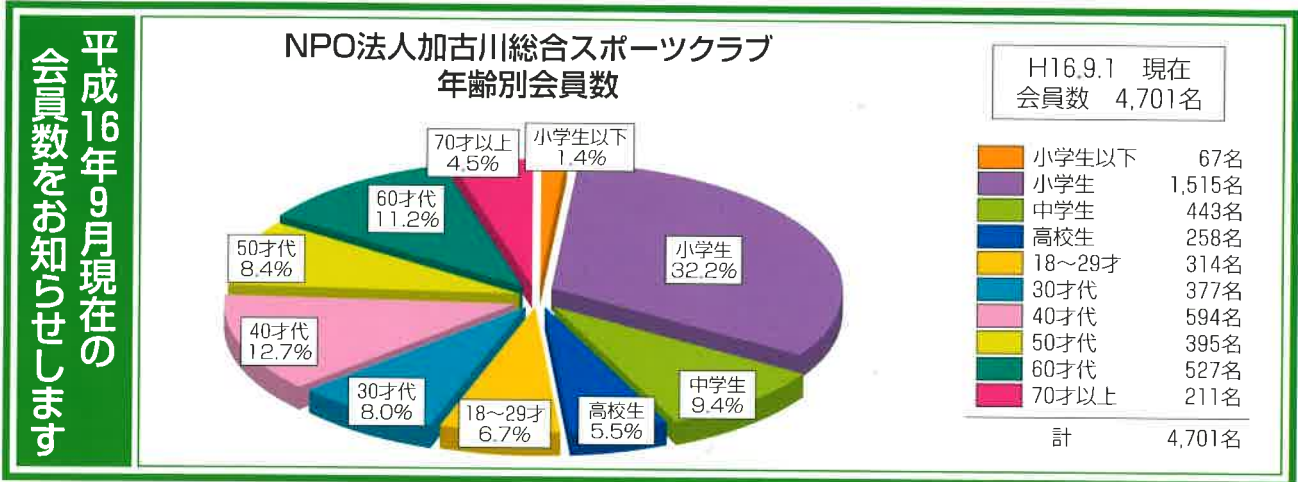
●オフィス家具●内装工事●文具事務用品●事務機器●携帯電話



■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
■事務機器部 / TEL 24-2484(代) FAX 25-8234
URL <http://www.fujiyago.co.jp>



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



NPO法人加古川総合スポーツクラブ が受託している事業を紹介します

武道館

加古川市立武道館及び日岡山公園第1テニスコートの運営管理業務

窓口業務を主体に周辺の植木の手入れ、雑草の処理等を自主的に行い、利用者に親しみやすい武道館、テニスコートを目指し、6人のグループで業務に励んでいます。

河川敷マラソンコース巡回

県立加古川河川敷マラソンコースの巡回管理業務

週2回(水曜・土曜)、専用車でマラソンコースの点検、パトロールを実施している。コース上をジョギングしている人達と気軽に挨拶を交わし、市民にマラソンコースの紹介もしている。



コース点検中

(財)加古川スポーツセンタープール

(財)加古川スポーツセンタープールの運営管理業務



志方体育館

加古川市立志方体育館の運営管理業務

最高当せん金

2億円!!

キャリーオーバー発生時



totoオフィシャルサイト <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

今後の活動予定

皆さん!
ふるって参加しましょう!

日時	内容	場所
2004.10.24(日)	第6回クラブ交流スポーツカーニバル	(財)加古川スポーツセンター体育館 他
2004.11.20(土)	第3回野外活動 (高御位山ハイキング)	高御位山
2004.11.27(土)	第1回スポーツ教室 (サッカー)	運動公園陸上競技場サブグラウンド
2004.12.11(土)	第3回スポーツ障害講習会	(財)加古川スポーツセンター体育館 会議室
2005.1.22(土)	第1回スポーツ教室 (革バレーボール)	神戸製鋼加古川製鉄所体育館
2005.3.13(日)	第3回指導者講習会兼交流スポーツ大会	(財)加古川スポーツセンター体育館

この年代のスポーツの一番の効用は、ストレスと運動不足の解消です。そして、その結果が加齢に伴う体力低下をくいとめ体力の保持に繋がるのです。スポーツには勝ち負けはつきものですが、壮年層には「競争すること」より「楽しむこと」が大切で、スポーツを日常生活の中に位置づけ、週に2、3回は定期的に運動することが必要です。また、運動強度はあまり激しいものは不適當で、中程度かそれより軽いものが良いと思います。

いつまでも、スポーツを楽しんで若さを保ちたいものです。

壮年期とスポーツ その1《8》

一般に「中年太り」といわれる体形的変化が運動不足とともにあらわれ、体力的には低下が始まります。そして、運動不足病といわれる心臓病や高血圧症が増加してきます。この傾向は男女とも同じです。社会的には壮年期は働き盛りといわれ、男女とも社会的責任も重く、ストレスの多い年代です。



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 ☆

秋風さわやかな候を迎え、一層いい汗をかきスポーツに励んでおられることと思います。加古川総合スポーツクラブも加古川市全小学校校区に設置され、31クラブとなり更に会員数も約5千人となる大規模団体となりました。今後も今まで以上にスポーツを始め各種活動をもとに地域に密着した活動が行えるよう考えております。

この広報誌「クラブ通信」も各クラブの活動内容や行事の予定等を連載し、今後のクラブ活動・運営に活かしたいと思います。なお、「クラブ通信」が会員ならびに市民の方々に一読していただける機関紙となるよう、各クラブの広報活動や会員の声を募集しております。