

# 中央体育館クラブレター

兵庫区  
北本区  
北神区

平成22年度  
8月8日発行（夏号）  
第11号

## 平成22年度 神戸総合型地域スポーツクラブ 中央体育館クラブサポート

中央体育館では、平成18年度より神戸総合型地域スポーツクラブのサポート事業として、『活動のサポート』『交流のための支援』『広報活動支援』という3つのカテゴリにさまざまな、皆様のスポーツクラブの支援を行っています。

平成22年度からは新たに北区（北神地区）も加わり、兵庫区、北区（本区・北神）を中央体育館としてサポートさせていただくことになりました。

この機関紙におきましても、活動するクラブの紹介や他の地区でのスポーツクラブの皆様が役に立つ情報を掲載していきたいと考えております。

### 北区（北神地区）が加わりました！



北区ロードレースの様子  
スタンドにはクラブフラッグが並べられました。

#### 《★写真★》



兵庫区ドッジボール交流大会の様子  
総勢400名を超える子どもたちが参加しました。

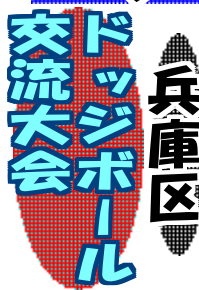
北区の本区・北神地区では『北区ロードレース』に協力し、神戸総合型地域スポーツクラブを知っていただくために、連携推進事業としてニュースポーツを体験できるコーナーなど行いました。

### 北区連携推進事業 北区ロードレースにおける 地域スポーツクラブアピール

また各スポーツクラブのパンフレットを自由に持って帰ることのできるコーナーや、スタンドにはクラブフラッグを並べて掲揚して、広く地域スポーツクラブをアピールできる場として活動区を超えた事業となりました。

兵庫区では小学生対象の公式ドッジボールの交流大会を開催しました。

低学年から高学年までの小学生が参加できる交流大会として、各スポーツクラブの方をはじめ区体育指導委員の皆様や県ドッジボール協会の皆様に協力をいただき、団体の枠を超えた大変盛況な大会を実施しています。



### スポーツのここがわからない！ 11スナッグゴルフ

スナッグゴルフとは、アメリカで考案されたゴルフの基本技術を学ぶためのスポーツです。ルールはゴルフを簡素化したものとなります。スナッグゴルフと呼ばれるマジックテープ素材の的にスナッグボール（テニスボールを小さくしたボール）を何打でくつつけられるかを競います。

な身近な場所でも安全にゴルフの練習やプレーができるよう、柔らかいボールを使用しショットを打つ際にはゴム製のマットとティーを使用するので、芝生、床、土、コンクリート等のあらゆる地面に対応します。

日本でも小学校のクラブ活動をはじめ総合型スポーツクラブでも取り入れられ、神戸市でも活躍しているクラブもあります。スナッグゴルフは、ゴルフを基本としたスポーツのためゴルフ経験のあるひとであればすぐに楽しめたり、子どもに対して簡単な指導も行うことができ、交流イベントとして取り入れやすいスポーツです。

#### 世界中があなたのコース

ボールはゴルフボールと同じ重さで作られており、打った感触はゴルフにとってもよく似ています。

#### Starting New At Golf

（ゴルフを始めるために）S N A Gとは、『くつつく』という意味のほかに、ゴルフ未経験者や子供でも最初からボールを打つことができ、コースプレーを楽しめる『ゴルフを始めるために』作られました。また、学校の校庭や体育館のよう



ランチャーの他にローラーと呼ばれるパットの練習用具などもあります。

## 神戸総合型地域スポーツクラブ クラブ訪問記10 兵庫大開さわやかスポーツクラブ〈兵庫区〉 《インディアカ体験教室》

**インディアカ体験教室に  
参加してきました!**

クラブ訪問記では、地域スポーツクラブで活動しているクラブや、クラブを支えるチームについて、魅力、活躍状況・イベントなどを紹介します。

今回は兵庫区の『兵庫大開さわやかスポーツクラブ』で開催するスポーツクラブ主催インディアカ体験教室に参加してきました。

インディアカは小学生のころに授業で少し体験をしたことがある程度で、ルールなどはすっかり頭から抜け落ちていました。まずはインディアカを投げるところからはじめ、相手に向かって打ち返すことなど、手のひらのどこにへ当てると返しやすか丁寧に教えていただきました。

3回以内に相手コートに返すことや、サーブ、レシーブ、アタックなどルールはバレーボールに似ています

が、左右どちらかの手のひらでボールを直接打ち返す動作はなかなか出来ないもので、何度もボールに手が届かず空振りをしてしまったり、あらぬ方向へ飛んで行ってしまふこともありました。



羽の付いた  
インディアカボール

後半にはチームを組んで交代をしながら試合をどんどん行いました。チームの中で声掛けやうまくレシーブ・トス・アタックの三段構成で相手コートに決めることができるとチーム全員で喜び、チームワークのスポーツで簡単に楽しめるインディアカの楽しさの一端に触れることができました。



競技は1チーム  
4人で試合を行います

のではと思います。最後になりましたが、お忙しいところお邪魔をさせていただきました。兵庫大開さわやかスポーツクラブの皆様、インディアカを教えてくださいました「スマイル」の皆様ありがとうございました。



## 平成22年度 スポーツ安全講習会

のお知らせ

中央体育館では、スポーツを行う上で知っていると得をしたり、もしもの時に役立てられるようなスポーツ安全に関する様々な講習会を開催しております。

地域でスポーツをされている方をはじめ、一般の人でも参加していただけるよう、参加料は『原則無料』として、できるだけ参加のしやすい、間口の広い講習会を実施していきたいと思っております。

## 地域スポーツクラブコーナー

**改装中**

北側正面玄関より体育館に入った西側に地域スポーツクラブコーナーを設けており、現在各スポーツクラブのパンフレットやお知らせなどを掲示させていただきます。今年度より担当をさせていただきますことにより、このたび大きく変更を行うことが増えたことにより、



正面玄関西側に  
コーナーを設けて  
います。

## スポーツ安全講習会年間予定表

日程	内容
9月26日(日)	膝痛
11月14日(日)	トレーニング&アロマストレッチ
1月23日(日)	AED、CPR
3月26日(土)	テーピング

ちよつとした知識などをお友達などスポーツをするときに、是非お役に立ててください。

各講習会は、1ヶ月前より

※ 内容・日時は変更になることもあります。

7月11日に開催されたセルフマッサージ講習会など実技講習しました。



り電話、直接窓口にて受付を開始しております。下記のご連絡へお問い合わせください。内容は、変更する場合がございますので、事前にご確認をお願いいたします。

とになりました。  
**パンフレットを  
送って下さい!**

いよいよ夏真っ盛りという季節になりました。スポーツ活動も陽射しという難敵に悩まされて、冷房の効いた部屋でゴロゴロとしたいませんか?

## 編集後記

水分補給や日中の日の高い時間に運動を避けるなど、熱中症への対策は十分にとっていたかどうかはもちろんです。冷房の効きすぎた部屋に慣れてしまうと、屋外などに出たりすると、急な気温の変化に、身体の調子がついていけないこともあります。

自分の身体と地球にやさしく、夏には夏の、冬には冬の楽しみ方がありますので、体調に十分気を付けてながらスポーツを工夫してこの夏を乗り切りましょう!

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆  
発行：神戸市立中央体育館  
〒650-0017  
神戸市中央区楠町4-1-1  
Tel 341-7971  
Fax 341-7974  
HP <http://www.kobecg.jp>  
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆