

中央体育館スポーツマガジン

平成18年度
8月20日発行(夏号)
第2号

平成十九年度 クラブサポーター

昨年度より新たに、兵庫区・北区(本区)の神戸総合型地域スポーツクラブのサポーター事業として、当体育館より、皆様のスポーツクラブの支援を行ってまいります。

この機関紙においても、クラブの紹介や皆様の役立つ情報を掲載していきたいと考えております。ぜひとも、この機関紙をクラブのイベントなどに有効活用してください。
(具体的な、サポーターについては裏面参照)

スポーツクラブ コーナー整備

中央体育館2階正面ロビーにある地域スポーツクラブコーナーが、今年度より、大きく見やすくなりました。

皆様の地域スポーツクラブ

クラブをよりアピールできるように各クラブの名前、場所を地図上に分かりやすく表示しました。

また、各クラブのパンフレット(兵庫区13クラブ・北区(本区)20クラブ)を常に揃え、活動状況がいつでも見られるようになっていきます。

活動の様子や、各クラブでのイベントのご案内、マピールなど取材させていただいたクラブにつきましては、活動の様子を写真で紹介しております。

大会などで近くまで来られた時には、一度中央体育館まで、足を運んでみてはいかがでしょうかでしょうか。



2階正面ロビー西に設置してあります

神戸総合型地域スポーツクラブ訪問記.2 Lily Bellスポーツクラブ

「リリーベルバドミントン」(北区・錦南台)は小学生が21名、保護者が8名をメインにバドミントンをやっているクラブです。同クラブ代表の小谷博美さんは「いろいろな子どもがいる。上手い下手だけではなく、みんなといっしょに楽しくバドミントンがしたい。その中で、楽しみながらスキルアップや向上心を培ってほしい。」と話しています。練習の前半は基礎練習を、後半の時間は試合

みんなと一緒に
楽しく

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だけでなく、そのクラブを支えるチームについての魅力であったり、活躍状況を紹介します。

をするという練習体系をとり、来ている子どもたちも自主的に準備などをし、バドミントンを積極的に楽しんでいました。小谷さんは「クラブ設立当初は、準備ひとつをとってみてもばらばらな状態だった。」と、笑顔で話していました。

現在、南五葉バドミントンと年に1、2回の交流会を持ち、バドミントンクラブ間の交流も行っている。

「リリーベルバドミントンの皆さん(写真左)」「Lily Bellスポーツクラブ」「リリーベルバドミントン」活動日時 毎週日曜 日午前中



スポーツのここがわからない!

② キンボール
キンボールはカナダ生まれのニュースポーツ。4人を1チームとして、3チームが1つのコート内でボールを落とさないようにサーブ、レシーブを繰り返すゲームです。



キンボールの「キン」は英語の「キネシシス(kinesiology)」の略で「運動感覚」という意味です。キンボールとは運動の感覚を楽しむゲーム」という意味があります。

また、ヒット時には4人全員がボールに触れているければならないというルールがあり、特定の優れたプレーヤーだけではチームを勝利に導くことはできません。ゲームの得点による優劣だけではなく、マナーを大切にしなければなりません。コートは最大21m x 21m、最小13m x 18mの範囲内であれば参加者の年齢や身体条件を考慮してコートサイズを決める

「誰もが主役になれば、自分たちでゲームを工夫し、しかも、誰にでもすぐに楽しめる」というところに最大の魅力を持つスポーツです。



写真は、平成18年度算谷スポーツ交流クラブのキンボール交流会



中央体育館イベント イベントスケジュール

夏休み短期教室
22日～24日
チャリーディング教室
28日～30日
わんぱくこどもスポーツ教室

9月～開催 秋季スポーツ教室

8日(体育の日・月)
親子でスポーツ体験フェア2007
27日(水)テーピング講習会
10月予定 市民スポーツセミナー
「ハーフマラソン攻略法!!」

8月
9月
10月



中央体育館 クラブサポート

「中央体育館クラブサポート」では、地域スポーツクラブ皆様へのサポートを大きく3つのカテゴリに分類しています。

① イベントなどを行う「活動のサポート」のクラブ



「活動のサポート」のクラブは、クラブでこんなイベントや交流を行いたい、という
活動のサポート
クラブでこんなイベントや交流を行いたい、という

また、体育館では専用のクラブサポートのお知らせを配布しております。詳しくは体育館までお問い合わせください。

時に講師、用具などを紹介し、体育館スタッフがクラブへ出張して指導することも可能です。

また、クラブで活動する上で必要なスポーツ安全に関する講習など実施しています。



谷上ゆうゆうクラブ 水泳教室の様子(写真右)

熱中症に注意!

熱中症と聞くと、屋外での熱射病をイメージしがちですが、屋内でも例外ではありません。

頭痛、吐き気、倦怠感などが起こる前に、こまめ(約20分毎)な水分補給を行いましょ。水分は、キンキンに冷えたもの

高温多湿の環境で起こる「あつた」によって引き起こされる全身の熱障害のことです。

交流のための支援

クラブ間で交流を行うことにより、イベントや情報交換など横のつながりを持つための支援です。

交流大会を開催するため、地域スポーツクラブが企画・運営するためのサポートを行います。

また、区連絡会を定期的開催するための支援、情報交換を行います。



スポーツ安全講習会 「熱中症対策」(写真右)

広報活動支援

地域スポーツクラブの紹介やイベント情報など活動に関する広報を行います。

中央体育館スポーツマガジンでの紹介、館内地域スポーツクラブコーナーへお知らせなど、担当区内でのスポーツクラブの活動情報をひろくアピールしていきます。

また、スポーツに関する幅広い情報も発信していきます。

熱中症予防8ヶ条

1. 知って防ごう熱中症
2. あわてるな、されと急ごう救急処置
3. 失った水と塩分を取り戻そう
4. 暑いとき、無理な運動は事故のもと
5. 薄着ルックでさわやかに
6. 急な暑さには要注意
7. 体重で知ろう健康と汗の量
8. 体調不良は、事故のもと

よりも、5℃位に冷えたもの、また、体内のミネラル分も汗と共に出ますので、ミネラルウォーターよりも暑いときの無理な運動はひかえ、熱を溜め込むような服装、色には注意しましょう。また、十分な睡眠をとる、体調のチェックなど自己管理をおこなって運動へ望んでください。

編集後記

昨年度からの発刊に時間がかかってしまい、取材をさせていたいただきましたクラブの皆様、関係者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしましたことを、お詫び申し上げます。

また、今年度は皆様へ顔を覚えていただきたく、すべてのクラブへ伺おうと考えております。

まだまだ至らぬ点多々あるかと存じますが、今後有益な情報を掲載する情報誌となるよう、いっそうの努力を尽くしていきたいと思っております。

今後ともよろしくお願ひ致します。ありがとうございます。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
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
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆