

# 中央体育館クラブレター

兵庫区  
北本区  
北神区

平成26年度  
11月1日発行(秋号)  
第22号

## 第2回 平成26年8月17日(日)

### 北区バレーボール交流大会

平成26年8月17日(日)に第2回北区地域スポーツクラブバレーボール交流大会が中央体育館競技場で開催されました。

今回の大会はカテゴリー



1(毎週練習してリーグに登録しているチーム)とカテゴリー2(リーグ登録していないが練習しているチーム)に分かれて行いました。カテゴリー1は8

チーム、カテゴリー2は3チームの参加があり、合計で約120名の選手が優勝目指してボールを追いかけっていました。

どの試合も熱戦が繰り広げられ、チームで声をかけ合っている姿が印象的でした。カテゴリー1の優勝チームは上野女子バレーボールクラブ、カテゴリー2の優勝チームは北五葉ジュニアバレーボールクラブとなりました。

次年度も中央体育館にて開催を予定しています。たくさんのご参加お待ちしております。

## クラブ訪問記

～藤原台スポーツクラブ～  
第10回ふれあいフェスタ  
地域ふれあい運動会

藤原台フレンドリークラブの第10回ふれあいフェスタ(6月15日(日))および地域ふれあい運動会(10月12日(日))に訪問させて頂きました。ふれあいフェスタでは体力測定その他、ストラックアウトやニュースポーツ体験、さらにバザーを行い、100名を超える参加者がありました。地域ふれあい運動会ではリレーや玉入れなど、

## 第4回あじさいロードレース

平成27年1月17日(土)に第4回あじさいロードレースが開催されます。今大会のテーマは「さあ夢に向かって挑戦しようKOBEL17」で、阪神淡路大震災の20周年を契機に、スポーツクラブを中心とした地域づくりを積極的に行っているいき、活発な取り組みを行うということがこの大会に込められた大会にな

ります。この大会を開催するために、今年度も10の区からの代表者が集まり、実行委員会を重ねてきています。会場を盛り上げるための工夫や防寒などの安全対策など、実行委員会のメンバーの方で議論を交わし、参加した選手の皆さんに何とか楽しんでもらいたいという意気込みが伝わってきます。多くの企業からも協賛を頂いており、たくさんの方のご協力の下、今後も大会に関わって下さっている全ての方から愛される大会と願っています。

4つの地区に分かれて対決しており、熱戦が繰り広げられました。また、中央体育館からの出張サポートとして、準備運動で幻と言われているラジオ体操第3を行わせていただきました。少し複雑な動きに戸惑いながらも皆さん楽しみながら体を動かされています。出張指導をご希望のクラブはご遠慮なく中央体育館までご連絡下さい!



ふれあいフェスタ



地域運動会



昨年度(第3回大会)の様子

参加申し込みはすでに終了しておりますが、合計で900組を超える申し込みがあり、神戸市内はもちろん、兵庫県下の様々な地域からの申込みも頂いています。たくさんの方の皆様と大会の日を迎えられることを楽しみにしています!

# スポーツ安全講習会

熱中症対策

7月26日(土)に第1回スポーツ安全講習会「熱中症予防」を開催しました。今回の講習会では、現在株式会社明治で管理栄養士をされている山口千春先生をお招きし、栄養と熱中症の関わりについて講義を行って頂きました。そのほか、熱中症になった時の対処の仕方や、効果的な水分補給の方法等さまざまなケースの対処法を伝えて頂き、参加された方々も熱心に耳を傾けていらつしました。

## 市民救命士講習会

平成27年2月11日(月)祝日に市民救命士講習会を開催します。この講習会では人工呼吸や胸骨圧迫(心臓マッサージ)などの心肺蘇生法(CPR)とAEDの使い方の講習を行います。講習会に参加して頂



た方には神戸市消防局より「普通救命コース」の受講修了証が発行されます。また、スポーツクラブへの出張指導も随時承っております。自分の身近な大切な方々が、もし倒れたら?そんなときでも慌てず適切な処置ができるように、訓練しておきましょう!



## スポーツ用具レンタルサービス

### ゲーム用ピス(ゼッケン)

中央体育館ではスポーツクラブ21ひようご神戸市推進委員会が行っている育成支援事業の一環として、スポーツ用具のレンタルを行っています。キンボールやフライングディスクなどのニュースポーツから、体力測定やスピードガンなどの測定機器まで貸し出しを行っています。

今年度からは新たにゲーム用ピス(ゼッケン)もレンタルを開始します。小学校高学年から大人までが使用できるレギュラーサイズと小学校低学年が使用できるジュニアサイズをご用意しています。番号はそれぞれ1番から15番まであり、色は6色ずつありますので、バスケットボールやサッカーなどのゲームなどにお使いいただけます。用具レンタル費用は無料となりますが、返却の前に洗濯をして頂きますようお願いいたします。また、郵送をご希望されるクラブは郵送費はご負担頂きますようお願いいたします。レンタルを希望されるクラブはぜひご連絡ください!

その他レンタル可能な用具につきましては神戸総合地域スポーツクラブのホームページ(<http://www.sportsclub-kobe.com>)をご覧ください。お気軽にお問い合わせ下さい。

## アシスタントマネジャー養成講習会

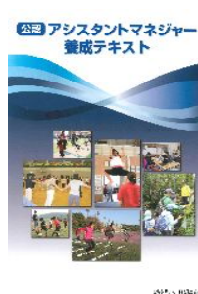
平成27年1月31日と2月1日の2日間、平成26年度神戸総合型地域スポーツクラブマネジャー養成講習会兼日体協公認アシスタントマネジャー養成講習会を開催します。この講習会では、167の神戸総合型地域スポーツクラブ会員を対象に、クラブの中核を担う人材の養成・発掘を目指し実施します。

昨年度から始まったこの講習会は、そもそも「総合型ってどういうこと?」「地域に根差した活動ってどんなこと?」ということに焦点をあて、クラブをマネージメントするために必要な事についての講習会になります。また、ただ単に講義を聴くだけでなく、参加して頂いた人たちでグループワークをする時間も設けており、クラブで抱えている問題について話し合うことができます。

さらに、今回の講習会は日本体育協会公認アシスタントマネジャーの専門科目に該当する講習会となり、本講習会を受講後別途「共通科目I」を受講することによってアシスタントマネジャーの資格が取得できます。この資格を取得することによって、独立行政法人日本スポーツ振興センターのtotoによる助成を受けることができるようになります。クラブ運営にかかる費用やイベントにかかる経費に対しての助成を受けることができるようになります。

「共通科目I」の受講方法につきましては、別途お問い合わせ下さい。

申込方法等の詳細については、近日中に講習会のチラシを送付させて頂きますので、そちらをご確認下さい。ご不明な点等がありましたら、お気軽に中央体育館までお問い合わせ下さい。多くの方のご参加をお待ちしています!



## 1000m

間もなく神戸マラソンが開催されます。今回はじめてマラソンを走る、という方も多いのではないのでしょうか。完走が目標という方であれば、どのくらいのペースで走るかを計画し、それに向けてどのくらいのトレーニングをすればいいのかを考え、実践してみましよう。そして、その後トレーニングが適切に行えているかをチェックし、改善する。こういった一連のサイクルを「PDCAサイクル」と言います。これは、マラソンに限らず、他のスポーツ種目や何かイベントを行う時にでもとても有効なサイクルになります。是非スポーツクラブでも導入してみたいかがでしょうか。

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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  
<http://www.kobecg.jp/>

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆