

中央体育館スポーツマガジン

平成19年度
2月25日発行(冬号)
第3号

交流大会のお知らせ

キンボールは学校でも多く取り入れられ、体育の授業やPTA活動等で楽しまれています。

小学生から高齢者まで幅広く参加できるだけでなく、楽しく始めるスポーツとして、今年度、兵庫区、北区(本区)では、区の交流事業として、キンボールの交流大会を開催いたします。

オムニキン

聞きなれない言葉ですが、キンボールを行う時の合言葉で、「オムニ」とは「すべての」という意味で、「キン」は、「キネシス(運動感覚)」の略です。「すべての人が楽しめるスポーツ」を意味します。この、「オムニキン」という言葉のあとにレシーブチームの色を指定してヒップします。

平成19年度神戸総合型地域スポーツクラブ
交流大会開催日程(兵庫区・北区(本区))

兵庫区	3月1日(土)
北区(本区)	3月9日(日)

キンボールは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。



小部東はつとスポーツクラブキンボール交流会(写真右)

神戸総合型地域スポーツクラブ訪問記3

湊山ドリームスポーツクラブ(兵庫)

「コミュニケーションを大事にしたい」

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、クラブを支えるチームについての魅力であつたり、活躍状況・イベントなどを紹介します。

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、クラブを支えるチームについての魅力であつたり、活躍状況・イベントなどを紹介します。

今回はクラブ設立。年目の「湊山ドリームスポーツクラブ」にお邪魔致しました。湊山ドリームスポーツクラブは現在7つの競技クラブが活動し、クラブ自体は総勢二百名になります。

この日(11月18日)は、設立以来はじめてとなるクラブでのイベントを行っていました。今年度新たに設置されたAEDを有効に活用するため消防署の方を招いての「AED講習」と、



湊山ドリームスポーツクラブ(写真右)

スポーツのここがわからない!

③ 囲碁ボール
囲碁ボールは、囲碁の盛んな土地、兵庫県柏原町生まれのスポーツです。ボールを碁石に見立て、七×七の碁盤上のマットへ向かい、黒白のボールを並べて得点を競うゲームです。



その昔、とても囲碁好きな殿様同士が、村人の領地争いを碁の勝敗によって決めたという故事にちなんで「碁のまち柏原」をめざし、体力を問わずみんなが楽しめるスポーツとして、「碁ボール」が考案されました。

競技は、黒と白に分かれてシングル、ダブルス、5対5を基本的な対戦方法としますが、実則的な人数(例:3名対2名)でも行えます。

スティックを使いボールを交互に打ち、碁盤上になった人工芝マットにボールを並べて行います。

碁盤状のくぼみ(ラインのクロスした部分)に3つ

以上のボールが縦、横、斜めに並んだ状態を「連(れん)」といい、5つのボールが一直線に並んだ状態では「5目1連」として、ポイントになります。

勝敗は、より目数の大きい連(6目からは無効)を多く作った方又はチームが勝利となりますが連がひとつもできなかった場合には、目の多い方が勝利となります。

打ったボールが、すでに打って停止しているボールに当たっても反則になりません。対戦相手のボールを狙って、相手の目をはずしたり、チーム戦ではワイワイ作戦を熟考しながら、ああでもないこうでもないというプレーするのが楽しさのひとつとなっています。



写真は平成19年度ひよどり台元気クラブ囲碁ボールの様子

中央体育館 イベントスケジュール

1日(土) 10:00~15:00

『兵庫区地域スポーツクラブ
キンボール交流大会』

8日(土)

スポーツ健康体験フェア2008
※ 下記に詳細あり

15日(土)

●市民スポーツセミナー

13:30~15:00

『気になる自分の体!!健康チェック「実技講座」』

22日(土)

●市民スポーツセミナー

10:00~11:30

『もしものときに役立つクラブ保険』

29日(土)

○スポーツ安全講習会

10:00~11:30『ケガの応急処置』

3月

一般自由参加のセルフ健康チェックコーナー、体脂肪測定、骨量測定、健康アドバイスや、事前申込である講演会、ウォーキング教室、リ・コンディショニングセミナーさらに、子どもがチャレンジできる子どもスポーツ体験コーナーを設けます。

様々な人がご自身の体調管理の方法や知識を楽しみなながら体験できます。(参加無料)

スポーツ健康体験フェア
2008

地域スポーツクラブ イベント求む

地域スポーツクラブで行っているイベントやスポーツクラブとして参加した行事、主催講習会などがございましたら、是非体育館までお知らせください。中央体育館取材陣が『中央体育館スポーツマガジン』で紹介をさせていただきます。

またスポーツに限らず、文化活動、地域交流活動などのお知らせも随時募集しております。本マガジンは、兵庫区、北区(本区)のスポ



地域スポーツクラブでスポーツクラブがプの行っている強み、魅力などの情報発信として有効活用していただきたい。

スポーツ 知ったかぶり

スポーツにまつわる様々な、「なんで?」を解き明かします。

明日から学校、会社やご家庭でさっそく、知ったかぶりください。

知ったかぶり①
「なんで野球は9回で終わるの?」

●野球は、昔21点先取のスポーツでした。

スポーツコラム

メタボリックシンドローム

内臓脂肪型肥満によって、様々な病気が引き起こされやすくなった状態を「メタボリックシンドローム」といい、治療の対象として考えられるようになってきました。

メタボリックシンドロームの主な原因は食べ過ぎと運動不足です。それにより内臓脂肪がでる、必要以上の内臓脂肪がでると代謝の異常が生じることがあります。症状が進むと血液中のコレステロールや中性脂肪が必要以上に増えるなど、動脈硬化や生活習慣病の原因になります。

診断基準は、へその高さの腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上と言われ、この腹囲の基準に加えて高脂血症、高血糖、高血圧のうち、2つ以上該当するとメタボリックシンドロームと診断されます。

メタボリックシンドロームの予防法としては、激しい運動ではなく、ウォーキング、ジョギングのような適度な運動を心がけると良いと言われています。食生活と運動で予防・改善ができる場合も多いので早めに生活習慣を見直ししましょう!

そして試合後、主催者はゲストチームに料理でもてなしていましたが、「試合がいつ終わるかわからない」という専属料理人たちのクレームがききかけ、イニング制を設けました。9回なのはアメリカが12進法を使っていた名残です。

知ったかぶり②

「サッカーで3点とるとなんで「ハットトリック」というの?」

●英国発祥のスポーツ「クリケット」の用語です。このスポーツは打者をアウトにするのが非常に難しく、そのため、三人の打者を連続アウトにした投手には、その名譽をたたえて帽子を贈る風習がありました。ハットトリックのハットとは、その帽子の手を意味しています。

編集後記

スポーツマガジン3号いかがでしたでしょうか。体育館として皆様と関わらせていただいておりますが、クラブへお電話やお伺いさせていただいた時のみでなく、体育館などで行われるイベントや大会でお待ちしております。お声を掛けていただければ幸いです。

そんなときに、地域との関わりっていいもんだなと感じ、今後とも皆様に近い体育館として活動していきたいと思えました。

また、前回の発刊から期間が空いてしまい、各関係クラブ、団体の皆様へ迷惑をおかけしたことを、深くお詫び申し上げます。今後ともよろしくお願いたします。

中央体育館
〒650-0017
神戸市中央区楠町4-1-1
Tel 341-7971
Fax 341-7974