

# 中央体育館ク ラブサポーター

兵庫区  
北本区

平成20年度  
8月1日発行(夏号)  
第5号

## クラブサポートの お知らせ

中央体育館クラブサポーターでは、地域スポーツクラブ管轄へのサポーターとして大きく分けて3つのサポーターがあります。

一つ目は、イベントなどを行う「活動のサポーター」です。キャンボールや走り方教室などの出張サービスや用具の貸し出し、スポーツ安全講習会などを無料で実施しています。



①活動のサポーター  
かけっこ教室の様子

二つ目は、クラブ間交流の促進を図る「交流のため」の支援です。交流大会や区連絡会の開催の支援を行っています。



②兵庫区・北本区合同  
パドミントン交流大会

三つ目は、体育館から情報を発信する「広報活動の支援」です。体育館内にコーナーを設け、情報の掲載や区内機関紙の発行などを行っています。

皆様のスポーツクラブ活動をより楽しく充実したものとできるよう、ぜひ活用ください。

また、体育館では専用のクラブサポーターのお知らせを配布しておりますので、ぜひご覧ください。詳しくは中央体育館地域スポーツクラブ担当までお問い合わせください。

## 神戸総合型地域スポーツクラブ訪問記6

### 和田岬はちのすクラブ(兵庫区)

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ています。

### 楽しみながら運動を

はちのすクラブでは200人のクラブ会員を有しています。小学校の施設だけでなく兵庫運河浜山レガッタコースをはじめとして学校外にも多くの活動場所を持っています。

取材に伺った日は、兵庫運河浜山レガッタコースでボート競技の練習を行っていました。ボート競技は水面、倉庫、ボート、人の4つが集まってはじめてできるスポーツで、神戸市内でもクラブ数の少ないスポー

トです。はちのすクラブのレガッタチームは現在10名ほどのクラブ員数で活動し、年に3〜4回大会に出場しています。

はちのすクラブの今後について、同クラブの会長の道林幸次さんは、「自由に入りやすくするために、単位種目ごとのクラブをたくさん種目に参加できるようにしていきたい。また、ボート競技は他のクラブにはあまりない珍しいスポーツなので、もっと広めていきたい。」とおっしゃっていました。



和田岬はちのすクラブ  
ボート競技の様子

## スポーツのここがわからない!

### ペタンク

ペタンクは地面に描いたサークルを基点として、木製の的球(ビュット)に向けて金属製のボールを投げ合います。

### ペタンク

ペタンクは1910年にフランスで生まれました。現在、フランス人にお洒落なスポーツとして親しまれています。

的球にめがけて両チームが持ち球を投げ得点を競うゲームで、現在ではフランスだけでも600万人以上がプレーを楽しんでいます。広場さえあれば何時でも何処でもすぐ競技できるのが特徴で、老若男女どなたでも安全に行える手軽なスポーツです。

先に投げるチームの一人がボールを投げる場所を決め、そこからビュット(的球)を6〜10mの距離に投げます。チームの持ち球は各チーム6球あり、ビュットにめがけて投球しま



す。それぞれのチームがすべて投げ終わった時点で点数を数えます。得点の数え方は、相手チームのどのボールよりもビュットに近い自分のチームのボールがあるとき、その近いボールの数だけが得点になります。これを何度か繰り返して、お互いの得点を加算していきます、18点先取チームが勝ちとなります。

ゲームは相手の球に当たってはじきとほしたり、たった1球で形成を有利にしたりと、大量得点をとったりすると、見た目よりかなり面白いです。見た目より面白いです。というのが実感です。ぜひ、みなさんもペタンクに挑戦してみてください。



ビュットにめがけて  
投球する様子



# 神戸総合型地域スポーツクラブ

## 第4回兵庫区親睦

### バレーボール交流大会

# 兵庫大開さわやかスポーツクラブ

## 〈兵庫区〉

「他にもバレーなど大会は開催されているが、この大会では勝負にこだわらずに和気あいあいと親睦できたい、兵庫区ならではの行事としていきたい。」と、同クラブ事務局長日谷愛美さんに交談で答えていただきました。この日は和田岬はちのすクラブが見事優勝、荒田スポーツクラブが準優勝を果たしました。



写真は親睦バレーボール交流大会の様子

毎年7月の第一日曜日に開催されるこのイベントは、兵庫大開さわやかスポーツクラブが主催するイベントとして今年で4回目になります。

今年（7月8日）は兵庫区各スポーツクラブから9チーム（7クラブ）が集まり約70名が大会に出場し兵庫大開小学校体育館で熱戦を繰り広げました。

# イベントスケジュール 中央体育館（地域SC）担当区イベント含む

8月

9日 13:30~16:30  
SUMMER☆ダンスイベント  
～脱メタボ！身体をいっぱい動かしましょう！～

17日 7:45(開場)~8:30(競技スタート)  
『北京オリンピック女子マラソン  
パブリックビューイング』 ※同面記事有

9月

21日 ●兵庫大開さわやかスポーツクラブ〈兵庫区〉  
キンボール交流会

27日 14:00~16:30  
市民スポーツセミナー  
『ハーフマラソン攻略セミナー』

27日 10:00~11:00  
スポーツ安全講習会  
『これから始めるメタボ対策』

10月

●東山チャレンジクラブ〈兵庫区〉  
グランドゴルフ大会

25日 10:00~11:30  
スポーツ安全講習会『テーピング講習』

※ イベントの内容、日程など変更になる場合があります。詳細はお問い合わせください。

# 北京オリンピック女子マラソン

当日会場では、女子マラソンの応援

## 野口選手を応援しよう！

8月17日(日) 中央体育館にて、大型スクリーンで

女子マラソンの応援を行います。みんなが神戸にゆかりのある野口みずき選手を応援しようというイベントが開催されます。

エックコーナーも設置され、体制測定なども無料で行っております。お誘い合わせうえ、ぜひご来場ください。

（小・中学生は保護者同伴でお越しください）（入場無料、7時45分開場、11時15分終了予定）

## スポーツコラム3

### 熱中症にご注意！

熱中症と聞くのと、運動中身体水分が少なくなるとなると、イメージをもちますが、熱のこもった屋内でも十分おこりうる可能性があります。

無理をせず、十分な睡眠など、体調のチェックなど自己管理にもお気をつけください。

のどが渇く前に早めの水分補給、熱のこもらない服装などで体温にも注意してください。

また、急な暑さへの身体の変化などは、熱中症が起こりやすく、その多くは急に暑くなったときに発生しています。梅雨の合間にとっせ

## 熱中症予防8ヶ条

1. 知って防ごう熱中症
2. あわてるな、そ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. 薄着ロックでさわやかに
6. 急な暑さは要注意
7. 体重で知ろう健康と汗の量
8. 体調不良は、事故のもと

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆  
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  
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## 編集後記

皆様暑い日が続いておられますが、いかがお過ごしでしょうか？

屋内スポーツでも、屋外スポーツでも非常に熱い季節になりました。

今年は夏期オリンピックも開催され、スポーツへ触れられる方も多いのではないのでしょうか？

運動中の水分補給はもちろんです、のどが渇くと感じる前に、こまめな水分補給を心がけてください。

また、スポーツをしていられる人はもちろんのこと、応援している方、見学者も空気の流れない屋内、日差しが強い炎天下では、熱中症に注意が必要になります。無理の無い運動で楽しいスポーツを楽しみましょう！