

中央体育館

兵庫区
北中區

クラブづくりしだい

平成21年度
11月20日発行 (秋号)

—第9号—

神戸総合型地域スポーツクラブ クラブ訪問記⑨ 夢野の丘スポーツクラブ〈兵庫区〉 《夢野の丘サッカークラブ編》

秋空の下、日差しは強い
とは言え、肌寒さを感じる
中、半そで、半ズボンの子
供たちが元気にグラウンドを
走りまわっています。今回
は、4校統合後発足した夢
野の丘サッカークラブへお
邪魔しました。

クラブ員総数100名を
超えるこのクラブは、統合
した4校以外の周辺地域小
学児童も含めて、ひろい地
域の小学生を対象に、大変
熱心な活動を展開していま
す。

お伺いした日は、2、3
年生20名ほどの子供たちが
練習中でしたが、インフル
エンザや音楽会開催の影響
でいつもの半分ほどの人数
だそうです。時には寝め、
時には激しく檄を飛ばし、
バスやスローイングの基本
を、後半にはゲーム形式で
のトレーニングをコーチも
参加し、全員でサッカーを
楽しんでいました。

地域の課題

サッカークラブの指導者
三好さんは、夢野の丘ス
ポーツクラブ全体の事務局
長として、平素からクラブ
の活性化に腐心されてお
り、熱心な各種目別日常活
動をクラブ全体の交流を通
じて、スポーツの良さ、楽
しさを多くの方にも知って
もらい、参加者を増やすこ
とを課題にしているとか・

そんな思いを「地域」全体
のクラブ間交流の場づくり
を通して、実現できたらと
熱く語って頂きました。
11月23日には、子供と大
人が交流する「グラウンド
ゴルフ大会」を初めて開催
できるそうです。「これか
らもこの種大会を」と言う
意気込みを感じました。
総合型の「地域」に根ざ
すスポーツクラブとして、
今年度新たに「夢野
の丘スポーツクラブ」の今
後には注目です。



グラウンドを縦横無尽に
駆け回る子どもたち



皆さん、普段運動してい
る最中や、何気ない所でけ
がをしてしまったりしてい
ませんか？今回の講習会は
「ケガの応急処置」として、
講師にはアメリカンフット
ボールXリーグで活躍する
『エレコム神戸ファイニー

第4回スポーツ 安全講習会

ケガの応急処置

皆さん、普段運動してい
る最中や、何気ない所でけ
がをしてしまったりしてい
ませんか？今回の講習会は
「ケガの応急処置」として、
講師にはアメリカンフット
ボールXリーグで活躍する
『エレコム神戸ファイニー

RICE処置

R=Rest (安静・固定)
I=Ice (冷却)
C=Compression (圧迫)
E=Elevation (挙上)

ここで問題です。アイシ
ングを行う上でアイシング
の時間はどのくらい継続す
るのがよいでしょうか？
1・ケガをした直後の1
回のみ
2・15分〜20分
3・1時間
正解は2番の15分〜20分
でした。ただし、15分〜20
分を1回だけでも効果は
ありません。アイシングの
時間は、大体24時間から72
時間の間と言われています。
15分〜20分を患部に当て
て時間が経ったら一度止め
る、その後また患部が熱を
持ち出したらまた15分〜20
分冷やす行動を24時間から
72時間の間繰り返すのが一
番といわれています。コー
ルドスプレーや湿布よりも
氷で冷やすのが患部の奥深
い所まで冷えるので炎症を
抑えてくれますが、湿布に
は痛みを抑えてくれる、成
分が入っているのでアイシ
ングが出来ないときは湿布
でも可能です。
今回は講習会の内容を一
部しかお伝え出来ませんで
したが、応急処置とはケガ
の悪化を防ぎ治療を早める
事は出来ませんが、あくまで
「応急処置」であり治療
ではないので必要な場合は
必ず医療機関に行きましょ
う。ケガをしないためにも
ご自身やチームでのケガの
予防を行っていきましょ
う。
(羽原)

ズ』トレーナーの沼倉たま
き先生に来ていただきまし
た。
ケガをした時、『RICE
E』と言葉はご存知でしょ
うか？
4つの単語を頭文字を
取って「RICE」です。
まずは固定か安静、その次
にケガの箇所を冷やす。出
血が見られたら圧迫、その

市民スポーツ セミナー

2009年中央体育館では『市民スポーツクラブ』と題しましてスポーツに関わる様々なセミナーを開催しております。

今年度もスポーツクラブマネージャーコースとして総合型地域スポーツクラブの運営に必要な知識などを学べる2講座を開催予定です。神戸総合型地域スポーツクラブ会員の皆様は会員登録の提示で受講が無料となります。この機会に是非、ご参加ください。

スポーツクラブマネージャーコース

1月23日(土)
『スポーツクラブ成功事例』

長積 仁先生 (徳島大学総合科学部)

2月14日(土)
『ヴィッセル神戸の
地域ホームタウン推進戦略』

原 藍子先生 (VISSSEL KOBE株式会社
クリムゾンフットボールクラブ ホームタウン営業部)

○1講座 1,000円
神戸総合型スポーツクラブ会員の方は無料で受講していただけます。
○場所 中央体育館第2会議室
たくさんのご参加お待ちしております



『クラブ財源の確保』の様子(20年度)

要チェック!!!

平成21年度 神戸総合型地域スポーツクラブ 《兵庫区》

ドッジボール交流大会のお知らせ

平成22年2月20日(土)開催!

今年度も兵庫区地域スポーツクラブでは「公式ドッジボール」の交流大会を開催いたします!
サッカー、野球など普段



昨年度は多くの皆様にご参加いただきました

●詳細、要項はHP(下記アドレス)にて
●レツツDODGE!
●今年度は低、中、高学年となり幅広い層でのご参加ができます。
●みんなで
●インフルエンザが流行り、さらに寒くなりだしたこの時期、みなさんどうお過ごしでしょうか?中央体育館では、インフルエンザや寒さを吹き飛ばすようなイベント、プロバスケケットボール「bjリーグ」が11月の14日15日の2日間で開催されました。2メートルを軽く超える外国人選手をはじめ、数々の素晴らしい選手がたくさんのファンを魅了していました。
●素晴らしいプレーの影ではしっこりとしたウォーミングアップや素早いケガの処置など、選手自身も体

スポーツのここがわからない!

9) シャフルボード

細長い棒(キュー)を使って、円盤(ディスク)をスコアリングダイアグラム(得点エリア)へ押し出すようにシユートし、得点を競うゲームです。

年齢や性別による実力差がなく、一人でも複数でも気軽に楽しむ

ことのできるスポーツで、英国などで古くから行われており、航行の盛んな時代には船の甲板にて親しまれていました。
現在はアメリカ、カナダなどを中心に盛んに行われ、日本へは1979年に公認協会が設立されました。

得点のエリアは「10点、8点、7点」と10点マイナスの得点エリア



カーペットの上を滑らせます

スとなる「10-0FF」に分かれており、「10-0FF」以外はラインに触れずに入っていると得点となります。

4枚のディスクをおよそ12m離れた三角の得点エリアへシユートしますが、2人対戦のときには相手のディスクを狙ったり、また自分のディスクを狙われないうその壁に配置したりなど、作戦、テクニクが必要とされるまさに『技』を駆使したゲーム展開が楽しく日本でも広く普及しています。

編集後記

インフルエンザが流行り、さらに寒くなりだしたこの時期、みなさんどうお過ごしでしょうか?中央体育館では、インフルエンザや寒さを吹き飛ばすようなイベント、プロバスケケットボール「bjリーグ」が11月の14日15日の2日間で開催されました。2メートルを軽く超える外国人選手をはじめ、数々の素晴らしい選手がたくさんのファンを魅了していました。
●素晴らしいプレーの影ではしっこりとしたウォーミングアップや素早いケガの処置など、選手自身も体

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
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>
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆