

須磨体育館 機関紙

あじさいロードレース

〜輝けスポーツの力！神戸より愛をこめて〜



1月19日(土)、しあわせの村運動広場で第2回あじさいロードレースが開かれました。

このロードレースは、「スポーツクラブ21ひょうご」並びに「神戸総合型地域スポーツクラブ」の設立趣旨を踏まえ、会員等が日々の活動の成果を発揮する機会を得、交流を図ることを目的として開催されています。また、地域スポーツクラブがイベントを主体的に企画、運営することによって、各スポーツクラブの自主性・自立性を喚起し、スポーツ振興に役立てることを目的としています。

当日は気温も低く、残念ながら曇り空でしたが、参加者の皆さんは元気にコースを駆け抜けていました。大会を盛り上げる開会式での和太鼓のパフォーマンスやチアリーダーの応援等の工夫が随所に盛り込まれ、豚汁の炊き出しも振る舞われました。

昨年より参加者も増え、ボランティアスタッフを含めて関係者150人を超える大きな大会となりましたが、準備から運営に関わって頂いた役員の方々のご協力のもと、最後まで大きなケガや事故なく終えることができました。本当に

親子ダンス無料体験

2月11日(月)、須磨体育館の体育室で親子ダンス無料体験を開催しました。



この無料体験では、講師としてダンスインストラクターに来て頂きました。そして、単にダンスを経験するだけでなく、ダンスを通じてリズム感を養ったり、親子で触れ合ったりすることを目的に実施しました。

お母さん方だけでなくお父さん方の参加も多く、緊張した面持ちも、時間が経つにつれて笑顔が増えてきました。ダンスははじめのウォームアップ時から後で使うダンスの動きが入っており、そのため参加者の方々は後にダンスの動きに入ったときも動きやすそうでした。プログラムの最後には発表会も行い、少し緊張感もありましたが、皆さんとても楽しそうな表情で終えることができました。

須磨体育館ではこのように1日限りのイベントなども行っています。情報は館内ポスターやホームページ等で記載しています。ぜひ一緒にご確認ください。

ありがとうございます。あじさいロードレース

発行
神戸市立須磨体育館
654-0053
須磨区中島町
1-2-2
078-734-5588

真陽のキンボール出張指導



キンボールをご存知ですか？

キンボールとは、直径は1.2mもあるのに重さは1キロしかない、大きくて軽いボールを使った新しい球技です。

2月17日(日)、真陽ひまわりクラブ(長田区真陽小学校地域スポーツクラブ)へキンボールの出張指導に行ってきました。当日は他競技の大会日程と重なり、小学生10数名と当初の予定より少人数の参加になりましたが、



そのぶんキンボールに多く触れることができました。プログラムは小学生だけでなく、高齢者でもキンボールに触れることができるものも用意し、最後は保護者の方や役員の方を交えてゲーム(試合)も行いました。参加された皆さんは楽しく体験できたと思います。

キンボールを楽しんだ後は、子ども達と一緒に、おしることパンを頂きました。運動した後の甘い食べ物には格別においしかったです。真陽ひまわりクラブ関係者の皆様、本当にありがとうございました。



若宮SC チェアトレーニング・体力測定出張指導

今回は若宮小学校の地域スポーツクラブから平均75歳の方の運動指導をしてほしいという依頼を受けて、2月23日(土)に出張指導を行いました。



高齢者の運動指導という事で、体力測定・チェアエクササイズを行いました。体力測定は足にできるだけ負担がかからない5種目をバランスよく選択

しました。体力測定を初めて経験される方が多かったので、測定方法を丁寧に説明し、測定を行いました。チェアエクササイズは椅子に座って行う運動で、脚や手を使いリズムに合わせて動きます。

参加された皆さまは楽しく、少し動きを考えながら動く姿が見られました。体力測定の結果を返却する

際に、各項目について簡単な説明をすることで体力測定を実施することの意図を伝え、終了しました。



第4回スポーツ安全講習会 市民救命士講習 ケガの手当てコース



第2回・第3回に引き続き行っているこの市民救命士講習ですが、今回の講習では、ケガの手当てコースを行いました。講習内容は、

止血方法の説明後、実際に三角巾を使い2人組になり、負傷部分に対し様々な包帯法を行いました。三角巾を正確に巻く事はとても難しく、初めは本結びという基本になる結び方に参加者は苦戦していましたが、実技を重ねていくにつれ、スムーズに結び事ができるようになりました。三角巾の巻き方については、講師に質問される方もいましたが、「ここはこんな感じに巻いたほうがいいな」などと参加者同士で確認をしていることもありました。参加者の

平成25年度 スポーツ安全講習会の予定

- 6/27(木)～7/3(水)熱中症対策WEEK
- 7/7(日)市民救命士講習 小児コース
- 12/8(日)栄養学・ストレッチ・トレーニング講習
- 3/21(金・祝)テーピング講習



中には初めて三角巾を手にする方もいれば、講習所で学びましたと再確認の上で受講されている方もいました。幅広い年代の方々に参加され、とても良い雰囲気の中で講習が行われました。

神戸市立須磨体育館

指定管理者：(公財)神戸市スポーツ教育協会 (公財)神戸YMCA
 所在地：〒654-0035 神戸市須磨区中島町1-2-2
 TEL：(078)734-5588 FAX：(078)734-5512
 WEB：http://www.kobe-spokyo.jp/suma/index.html
 [開館] 月～土曜・祝日 9:00-21:00 日曜 9:00-19:00
 [休館] 毎月第1月曜(祝日の場合は翌週月曜)
 年末年始 12月28日-1月4日

出張指導依頼 大募集!
須磨体育館では地域スポーツクラブへの出張指導の依頼を大募集しています。指導内容は市民救命士講習・ミニバスケットボール指導・とび箱やマントの指導・体力測定・チェアエクササイズ等など。その他の内容でもお気軽にご相談ください。各クラブからご依頼お待ちしております。