

Suma-gymnasium Bulletin

須磨体育館 機関紙

第4回あじさいロードレース

1月17日(土)阪

神・淡路大震災から20年を迎えるこの日、神戸市北区のしあわせの村で「第4回あじさいロードレース」が開催されました。市外からの参加者を含むたくさんの参加者が集まりました。

今年には阪神・淡路大震災のあった1995年1月17日からちょうど20年ということもあり、記念行事等を行う学校も多く、参加者が集まるか心配されていましたが、約1000人の参加者が集

まりました。

当日は時折雪が舞う厳しい寒さでしたが、走り終えた参加者の皆さんは冷えた身体を吹き出しの豚汁で温めていました。

あじさいロードレースは今回で第4回を迎えましたが、インターネットを利用した参加申込への変更など、新しい取り組みを行っています。地域にとつてより良い大会にできますように皆さんのご協力をお願い致します。

須磨区地域スポーツクラブ ドッジビー交流大会

3月21日(土祝)

神戸市立須磨体育館で神戸総合型地域スポーツクラブ須磨区連絡協議会主催のドッジビー交流大会が開催されました。

ドッジビーとはドッジボールとほぼ同じルールで行われる、ボールの代わりにスポンジ素材でできた柔らかいディスクを使用する誰でも簡単に楽しめるニュースポーツです。交流大会は低学年の部、高学年の部のカテゴリーに分けて開催しました。

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



ドッジボールはしたことがある小学生もドッジビーをしたことがある小学生は少なく、初めはディスクの扱いに苦労していたようです。しかし、試合が進むにつれて受ける、投げる、をスムーズにこなし、時には

一度身体に当たったディスクに飛び込みながらキャッチするスパープレイも見せてくれました。各クラブ・チームの保護者の方々も手に汗を握って観戦していたのではないのでしょうか。とても白熱した交流大会になりました。

各カテゴリーの成績は以下の通りです。

低学年の部

優勝：西須磨シーホークス②(西須磨はつらつスポーツクラブ)

準優勝：スリーエンゼルジュニア(東スマイルクラブ)

第3位：西須磨シーホークス①(西須磨はつらつスポーツクラブ)



高学年の部

優勝：西須磨 B(西須磨はつらつスポーツクラブ)

準優勝：西須磨 SC(西須磨はつらつスポーツクラブ)

第3位：西須磨 A(西須磨はつらつスポーツクラブ)

第4位：スリーエンゼルセブン(東スマイルクラブ)

体力測定&簡単ストレッチ・トレーニング

2月13日(金) 須磨

体育館の体育室にて、体力測定&簡単ストレッチ・トレーニングを開催しました。当日はとも寒い中、たくさんの方に参加していただきました。

体力測定では今の自分がどれくらい出来るのかを楽しみながら測定していたのが印象的でした。納得のいかな測定には何度も挑戦されている方もいました。

簡単ストレッチ・トレーニングでは体幹トレーニングをメインに



日常生活動作をスムーズに行う事の出来るトレーニングを行いました。同じ姿勢をキープするトレーニングを行いました。正しい姿勢や意識の仕方だけでもトレーニングの効果は変わってきます。

平成 27 年度にも「体力測定 & ロコモ対策」を行う予定です。ので、ご参加いただき、今の自分の体の状態を知るきっかけになればと思います。

ボランテニア リーダー大募集

須磨体育館では小学生を対象にしたスポーツ教室をいくつか開講しています。

体育が得意になる教室、ミニバスケットボール教室、キッズダンス教室など等。この教室では大学生・高校生のユースボランテニアリーダーが活躍しています。「部活でキツイ練習をするのはちよつと・・・」「大学で入りたいサークルがない・・・」という学生の皆さん、須磨体育館でユースボランテニアリーダーをしてみませんか？小学生とスポーツを楽しんでみませんか？少しでも興味がある方は須磨体育館までお問い合わせください。

季節の飾りつけ

須磨体育館では季節に合わせて飾りつけをしています。

1月はお正月、2月は節分やバレンタイン、3月は桜・・・など等。実はこの飾りつけはスタッフの手作りです。毎月、折り紙や色画用紙を使用して作成しています。須磨体育館に來られた際は季節の飾りつけにも注目してみてください。



平成 27 年度スポーツ安全講習会【予定】
6月14日(日) 市民救命士講習普通救命コース
6月25日(木) ～ 7月1日(水) 熱中症対策週間
11月26日(木) ～ 12月2日(水) ケガ予防週間

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・跳び箱やマントの指導・体力測定・チエアエクササイズなどです。その他の内容でもお気軽にご相談ください。各クラブからのご依頼をお待ちしています。

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 (株)アシックス
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