

家族みんなでホームゲームに行こう!

神戸市スポーツ教育協会主催
市民ファミリー応援デー

無料招待

- ① ヴィッセル神戸 vs 横浜F・マリノス
8月26日(日) 18:00~(ノエビアスタジアム神戸)
- ② ヴィッセル神戸 vs ベガルタ仙台
12月1日(土) 時間未定(ノエビアスタジアム神戸)
- ③ INAC神戸レオネッサ vs アルビレックス新潟レディース
9月16日(日) 17:00~(ユニバー記念競技場)



- ▶ 対象 / 市内在住の小・中学生と家族100組(1家族5名まで)
- ▶ 締め切り / ①8月10日(金) ②11月12日(月) ③8月31日(金)
※締め切り日の1カ月前から受け付け(消印有効)
- ▶ 申し込み / 往復はがきの「往信用」裏面に、観戦希望の試合、郵便番号・住所、参加者全員の名前(ふりがな)、学校名・学年(または年齢)、性別を、「返信用」に返信先の郵便番号・住所、名前を記入の上、神戸市スポーツ教育協会「市民ファミリー応援デー」係
〒651-0083 神戸市中央区浜辺通5-1-14-55 へ

☎当協会 ☎078-261-3620 (平日9:00~17:00)
※上記のほか、神戸製鋼コベルコスティーラーズ、久光製薬スプリングス等の観戦会も予定しています。決定次第、当協会ホームページでお知らせます

次号のお知らせ

本誌「スポ教つうしんジュニア」は、神戸市スポーツ教育協会の情報誌「スポ教つうしん」の別冊として、園児~中学生が対象のスポーツ教室・イベントを集約し、年2回(7月・2月)発行しています。

次号は2019年2月1日以降に募集を開始する
教室・イベントの情報をお届けします。

- <主な内容>
- 春季スポーツ・文化教室
 - 小学生&親子のためのかけっこ教室
 - 走り方&コーディネーション教室
 - 市民ファミリー応援デー(ヴィッセル、INACなど)



誌面の都合上、掲載しきれなかった詳しい内容やその他の教室・イベント情報は確定次第、当協会ホームページでお知らせします。また、「スポ教つうしん」(奇数月1日発行)でも最新情報を発信しています。

※「スポ教つうしん」は市役所、地下鉄各駅などで無料配布しています



スポーツ上達 Q&A

速く走るコツとは



Q 小学3年生の息子は走るが遅く、フォームもとても個性的です。正しい走法を身に付けるポイントを教えてください。

A 全力で走っている時に「肩の力を抜いて!」「ひじをしっかりと曲げて腕を振って!」と声を掛けても、自分の体を思うようにコントロールする能力がなければ、フォームを改善することはできません。まずは、左右交互にケンパーをする、右手前回しと左手後ろ回しを同時にするなどして、コントロール能力がどれくらい備わっているかをチェックしてみましょう。
また、地面を「蹴る」よりも「押す・たたく」イメージを持つことも大切です。靴の前半分(前足部)で接地することは速く走るためのポイントとなります。前足部の接地を意識付けるには、かかとを上げて縄跳びをするのが効果的です。縄跳びは走る時に必要なふくらはぎの筋力強化にもつながります。



アドバイザー
(T&F.net KOBE 代表)
野口 研治さん

神戸市内のスポーツ教室・イベントの情報誌

スポ教つうしん

ジュニア

2018 夏・秋 Vol.1

おきしおふれあいプロジェクト
大山加奈さん
バレーボール教室★

元日本代表の大山加奈さんと楽しく練習しましょう。

- ▶ 日時 / 8月20日(月) 14:00~16:00
- ▶ 場所 / ワールド記念ホール
- ▶ 対象 / 市内在住・在学の小学生
- ▶ 持ち物 / バレーボール
- ▶ 申し込み / 7月1日(日)~31日(火)にFAX、はがき(消印有効)または窓口で、中央体育館〒650-0017 神戸市中央区楠町4-1-1へ
- ☎078-341-7971 FAX 078-341-7974



アシックス卓球教室★

1979年の世界選手権シングルス優勝、小野誠治さんが上達のコツを教えます。

- ▶ 日時 / 12月2日(日) 13:30~15:00
- ▶ 場所 / 垂水体育館 ▶ 対象 / 小・中学生
- ▶ 申し込み / 11月1日(木)~16日(金)に電話、FAX、はがき(消印有効)または窓口で、垂水体育館 〒655-0033 神戸市垂水区旭が丘2-1-22へ
- ☎078-709-6262 FAX 078-709-6263



ヴィッセル神戸
夏休み親子サッカー教室★

ヴィッセルのスクールコーチからパスやトラップなどの基本を学びます。

- ▶ 日時 / 7月21日(土) 10:00~11:30
- ▶ 場所 / 王子スタジアム
- ▶ 対象 / 市内在住・在学の5歳~小学生と保護者
- ▶ 申し込み / 7月10日(火) (消印有効)までに往復はがきで、神戸市スポーツ教育協会 〒651-0083 神戸市中央区浜辺通 5-1-14-55 へ
- ☎当協会 ☎078-261-3620



第29回六甲シティマラソン大会

平たんで走りやすい六甲アイランドのコースで自己ベストを目指しましょう。

- ▶ 日時 / 11月11日(日) 8:00から受け付け ※雨天決行
- ▶ 場所 / 六甲アイランド
- ▶ 種目・参加費 ※中学生以下対象のみ
- ・ 親子ペア(A)・(B) 1.5km: 小学1~3年生と
 (A) 男性保護者 (B) 女性保護者のペア 2,000円
- ・ 小学生(男・女) 1.5km: 4~6年生 800円
- ・ 中学生(男・女) 3km: 1,000円
- ▶ 申し込み / 9月28日(金)までスポーツエントリーで受け付け(先着順)
- ☎当協会 ☎078-261-3620



▲スポーツエントリー



おきしおふれあいプロジェクト
小林祐梨子さんの
ランニングクリニック★

北京五輪に出場した小林祐梨子さんが教えるトレーニングで走力アップ!

- ▶ 日時 / 7月28日(土) 10:00~12:00
- ▶ 場所 / 王子スタジアム
- ▶ 対象 / 市内在住・在学の小学4年~中学生
- ▶ 申し込み / 7月13日(金) (消印有効)までに往復はがきで、神戸市スポーツ教育協会 〒651-0083 神戸市中央区浜辺通 5-1-14-55 へ
- ☎当協会 ☎078-261-3620



秋の運動会直前! 小学生&親子のためのかけっこ教室★

速く走るコツをつかんで目指せ1等賞!

- ▶ 開催日・場所 / 9月8日(土) 王子スポーツセンター主競技場
9月9日(日) 北須磨文化センター体育館
- ▶ 対象・時間・参加費 / 小学1年生 9:30~10:45、2~3年生 11:00~12:15 1人1,000円
親子(5歳~小学生と保護者のペア)
 (A) 13:30~14:45 (B) 15:00~16:15 1組1,500円
- ▶ 申し込み / 8月27日(月) (必着) までにはがきまたはメールで、神戸市スポーツ教育協会 〒651-0083 神戸市中央区浜辺通5-1-14-55 へ ☎office@kobe-spokyo.jp
- ☎当協会 ☎078-261-3620



FAX、はがきで申し込み場合は必ず参加者の名前(ふりがな)、住所、電話番号を記入してください

★の教室・イベントは応募多数の場合、抽選になります

誰もが世界一になれるわけでもない
誰もが日本代表になれるわけでもない
それでも人はスポーツをする
昨日の自分に追い越されないために
明日の自分を追い越すために
スポーツに鍛えられた人生は
勝っても負けても きっと負けない

スポーツは、
自分を超越するためにある。

スポーツくじ



スポーツくじ(toto・BIG)の収益は、日本のスポーツを育てるために使われています。
www.toto-dream.com www.toto-growing.com
© 何歳未満の方の購入又は譲り受けは法律で禁じられています。払戻金も受け取れません。運営・販売・独立行政法人日本スポーツ振興センター

する みる ささえる
育てる・収穫する・給食で食べる

SEA 公益財団法人
神戸市スポーツ教育協会
http://www.kobe-spokyo.jp/

〒651-0083 神戸市中央区浜辺通5-1-14 TEL: 078-221-3555(代)



神戸市スポーツ教育協会情報誌
「スポ教つうしん」はスポーツ振興と
助成を受けて作成されています。



こうべスポーツカレンダー

市内体育・文化施設の教室・講座

東灘体育館

〒658-0025 東灘区魚崎南町6-5-11
☎078-452-9279 FAX:078-452-9280
東灘体育館 検索

はじめての幼児ダンス教室

- ▶日時/7月24日(火)～27日(金)
- ①9:00～9:45②9:55～10:40(4日連続)
- ▶対象/年中・年長児
- ▶定員/各25名(先着順) ▶参加費/2,570円
- ▶申し込み/7月4日(水)まで窓口またははがきで受け付け

のびのび体操(A・B)

- ▶日時/7月31日(火)～8月3日(金)
- ①9:50～11:00②11:20～12:30(4日連続)
- ▶対象/①年中・年長児②小学1～3年生
- ▶定員/各24名(先着順) ▶参加費/2,570円
- ▶申し込み/7月4日(水)まで窓口またははがきで受け付け

親子DEピンポン

- ▶日時/8月18日(土)9:00～10:40
- ▶対象/親子 ▶定員/28名(先着順)
- ▶参加費/無料
- ▶申し込み/7月18日(水)から電話または窓口で受け付け

親子元気Up Day!!

- ▶日時/10月14日(日)10:30～12:00
- ▶対象/2～4歳と保護者
- ▶定員/20組40名(先着順)
- ▶申し込み/9月14日(金)から電話または窓口で受け付け

HAT神戸 ポート教室

- ボートの基本から説明します。
市民参加型大会「HAT神戸レガッタ」に向けて体験してみましょう。
- ▶日時/①7月16日(月・祝)②7月22日(日)③7月29日(日)④8月4日(土)⑤8月26日(日)⑥9月2日(日)⑦10月14日(日)いずれも9:30～12:00
 - ▶場所/①～④魚崎運河⑤～⑦HAT神戸西側水域
 - ▶対象/小学校高学年～中学生
 - ※小学生は保護者同伴、未経験者歓迎
 - ▶定員/①～⑦各30名(先着順)
 - ▶参加費/無料
 - ▶申し込み/HAT神戸ポートコース設立実行委員会事務局(高橋) ☎090-1247-6536 まで問い合わせ



王子スポーツセンター

〒657-0805 灘区青谷町1-1-1
☎078-802-0223 FAX:078-861-5628
王子スポーツセンター 検索

ウエイトリフティング体験会

- ▶日時/10月8日(月・祝)時間未定
- ▶対象/小学生以上
- ▶参加費/無料
- ▶申し込み/当日窓口で受け付け

小学生冬休み短期スポーツ教室

教室名	対象	定員
体育が大好きになる①	1～3年生	32名
体育が大好きになる②	1～3年生	32名
ジュニアテニス①	5～6年生	30名
ジュニアテニス②	3～4年生	30名
ジュニアテニス③	1～2年生	30名
かけっこ①	1～6年生	90名
かけっこ②	1～6年生	90名
剣道	1～6年生	30名
ミニバスケット	4～6年生	20名
ジュニア卓球	3～6年生	24名

- ▶申し込み/電話または窓口で受け付け
- ※各教室の開催日時・回数、参加費、募集開始日などは王子スポーツセンターのホームページなどで発表します。詳しくは11月以降に問い合わせください

中央体育館

〒650-0017 中央区楠町4-1-1
☎078-341-7971 FAX:078-341-7974
神戸中央体育館 検索

チャレンジサマースクール

- ▶日時/7月31日(火)、8月1日(水)9:30～12:00▶体力・運動能力測定、スポーツレクリエーションワーク、キッズコーディネーション
- 13:30～15:00▶ボールゲーム教室、脂肪燃焼エクササイズ、器械運動教室
- ▶対象/小学生以上 ▶定員/各20名(先着順)
- ▶参加費/無料
- ▶申し込み/7月8日(日)から電話または窓口で受け付け



ポートアイランドスポーツセンター

〒650-0046 中央区港島中町6-12-1
☎078-302-1031 FAX:078-302-1032
PIスポーツセンター 検索

スタート練習会

- ▶日時/6月30日(土)13:00～14:30、7月1日(日)14:30～16:00、7日(土)13:00～14:30、8日(日)14:30～16:00、14日(土)11:00～12:30、21日(土)13:30～15:00、8月4日(土)11:00～12:30、5日(日)13:30～15:00、12日(日)11:00～12:30、9月1日(土)13:00～14:30
- ▶対象/飛び込みスタートの経験があり、100m以上泳げる小・中学生
- ▶参加費/300円(プール利用料)
- ▶申し込み/50mプール7・8コース前に集合

夏休み短期水泳教室

- ▶日時/7月19日(木)～8月28日(火)
- ▶対象/2歳～中学生
- ▶参加費/4,630～5,820円
- ※開催日時、対象、定員、参加費はクラスで異なります
- ▶申し込み/窓口またははがきで受け付け

タイム測定会

- ▶日時/8月19日(日)9:30～11:30
- ▶対象/100m以上泳げる小・中学生
- ▶定員/150名(先着順)
- ▶参加費/300円(プール利用料)
- ▶申し込み/7月10日(火)～8月3日(金)に電話または窓口で受け付け

ウィンターフェスティバル

- スケートエキシビジョンやファミリースケート教室、カーリング無料体験など楽しいイベントを開催予定です。詳細が決定次第、神戸市スポーツ教育協会ホームページでお知らせします。
- ▶開催日/11月4日(日)※変更になる場合があります

須磨体育館

〒654-0035 須磨区中島町1-2-2
☎078-734-5588 FAX:078-734-5512
須磨体育館 検索

家族が熱い1週間イベント

- 親子バドミントン無料体験
- ▶日時/8月5日(日)9:30～10:30
- ▶対象/小学生と保護者
- ▶定員/15組(先着順)
- ▶申し込み/7月29日(日)まで電話または窓口で受け付け
- 家族で昔あそび
- ▶日時/8月5日(日)10:00～12:00
- ▶対象/3歳～小学6年生と家族
- ▶定員/20組(先着順) ▶参加費/無料
- ▶申し込み/7月29日(日)まで電話または窓口で受け付け

体育の日イベント

- おはなしの会&キンボール体験
- ▶日時/10月8日(月・祝)9:30～11:30
- ▶対象/年中・年長児と保護者

- ▶定員/15組(先着順) ▶参加費/無料
- ▶申し込み/9月4日(火)～30日(日)に電話または窓口で受け付け

秋季教室

教室名	対象	開始日
キッズダンス	年中児～小学3年生	9/10
体育が得意になる教室	小学1～3年生	10/3
ミニバスケットボール①	小学1～3年生	10/4
ミニバスケットボール②	小学4～6年生	10/6
ジュニアダンス教室2弾	小学3～中学3年生	10/29

- ▶申し込み/7月3日(火)～29日(日)に窓口またははがきで受け付け

冬季教室

教室名	対象	開始日
キッズダンス	年中児～小学3年生	1/7
体育が得意になる教室	小学1～3年生	1/9
ミニバスケットボール①	小学1～3年生	1/10
ミニバスケットボール②	小学4～6年生	1/12
ジュニアダンス教室3弾	小学3～中学3年生	1/21

- ▶申し込み/10月30日(火)～11月25日(日)に窓口またははがきで受け付け
- ※各教室の開催日時・回数、定員、参加費などは須磨体育館に問い合わせください

垂水体育館

〒655-0033 垂水区旭が丘2-1-22
☎078-709-6262 FAX:078-709-6263
垂水体育館 検索

体育の日 親子で運動遊び

- ▶日時/10月8日(月・祝)11:15～12:15
- ▶対象/年中・年長児
- ▶定員/15名(先着順) ▶参加費/無料
- ▶申し込み/9月8日(土)から電話、FAX、はがきまたは窓口で受け付け

体育の日 キンボール

- ▶日時/10月8日(月・祝)13:15～14:45
- ▶対象/小学生以上 ※家族で申し込み可
- ▶定員/30名(先着順) ▶参加費/無料
- ▶申し込み/9月8日(土)から電話、FAX、はがきまたは窓口で受け付け

第11回たるみ健康いきいきウォーク

- ▶開催日/10月中旬～下旬予定
- ▶対象/幼児以上 ※小学生以下は保護者同伴
- ▶定員/300名(先着順) ▶参加費/無料
- ▶申し込み/9月8日(土)から電話、FAX、はがきまたは窓口で受け付け

夏季・秋季教室

教室名	対象	開始予定日
なつやすみキッズ体操	年中・年長児	7/30
夏休みのびのび体操①	小学1～3年生	7/30
夏休みのびのび体操②	小学1～3年生	8/20
秋季チャレンジキッズ体操	年中・年長児	9/2
秋季子アダンス	小学生	9/11
秋季体育が得意になる教室	小学1～3年生	10/8
秋季のびのび教室	小学1～3年生	11/4

- ▶申し込み/7月4日(水)まで窓口またははがきで受け付け
- ※各教室の開催日時・回数、定員、参加費などは垂水体育館に問い合わせください

西体育館

〒651-2276 西区春日台5-436
☎078-961-1381 FAX:078-961-1382
西体育館 検索

夏季集中文化・スポーツ教室

- 浴衣の着付け、ちぎり絵、エコマイバッグ作り、リズムなわとび、ネイチャークラフトの教室を7月16日(月・祝)～8月25日(土)に開催します。詳しくは西体育館に問い合わせください。

短期教室

- はじめての子ども体操教室①・②
- ▶日時/7月30日(月)～8月3日(金)
- ①9:30～10:30②11:15～12:15(5日連続)
- ▶対象/①年長児～小学1年生②小学1～3年生
- ▶定員/①24名②30名 ▶参加費/各3,250円
- ▶申し込み/7月4日(水)までFAX、はがき(必着)または窓口で受け付け

体育の日イベント

- ①こども体育あそび
- ②親子・中高生バドミントン・卓球無料開放
- ▶日時/10月8日(月・祝)
- ①10:00～12:00②13:00～21:00(入れ替え制)
- ▶参加費/各無料
- ▶申し込み/当日窓口で受け付け

秋季教室

教室名	対象	開始予定日	募集期間
実力アップ卓球	中学生以上	9/10	7/11まで
のびのび卓球	小学3～6年生	9/8	7/11まで
わくわく子供体操	年中児～小学1年生	9/10	7/11まで
体育が好きになる教室	小学1～4年生	10/4	7/11まで
キッズブレイクダンス	小・中学生	9/7	7/11まで
西宮ストークス バスケボール	ベージュ 小学1～3年生	7/9	随時
	アドバンス 小学4～6年生	7/9	随時

- ▶申し込み/窓口またははがきで受け付け
- ※各教室の開催日時・回数、定員、参加費などは西体育館に問い合わせください

神戸市小学生 スナッグゴルフペア大会

- スナッグゴルフはゴルフの基礎的な要素を全て持ち合わせたスポーツです。“ゴルフの入り口”として基本技術やルールを覚えるのに最適です。
- ▶日時/1月27日(日)11:00～
 - ▶場所/王子スタジアム
 - ▶対象/小学生と大人のペア
 - ▶定員/50組 ▶参加費/1組500円
 - ▶申し込み/西兵庫スナッグゴルフ協会(田中)☎090-3037-8300まで問い合わせ



コムスタこうべ

〒651-0076 中央区吾妻通4-1-6
☎078-251-4731 FAX:078-251-4733
コムスタこうべ 検索

各種教室

教室名	対象・定員	開催日
親子で巣箱型の貯金箱作り	親子10組	8/22
親子粘土工作教室	親子10組	8/23
親子でワイヤークラフト	親子10組	8/24
親子で防災クッキング	親子10組	8/25
親子で草木染を楽しもう	親子10組	8/27
巨大地震に備える防災講座	100名	9/1
親子で学ぶ防災のためのカラダづくり	親子30組	9/8
お月見(和紙ちぎり絵)	10名	9/11
我家のあったかハロウィン	10名	10/20
我家のあったか和のクリスマス	10名	12/22

- ▶申し込み/開催日の前日8日9:00から電話で受け付け(先着順)
- ※各教室の開催日時、参加費(材料費)、持ち物などはコムスタこうべに問い合わせください

北須磨文化センター

〒654-0154 須磨区中落合3-1-2
☎078-791-0840 FAX:078-792-0700
北須磨文化センター 検索

北須磨フェスティバル ステージ発表会

- 北須磨文化センターの講座生が日頃の成果を披露します。入場無料。
- ▶日時/9月8日(土)10:00～16:00(入退場自由)

キッズスポーツフェスティバル

- ①ファミリーアドベンチャー(親子で自然散策)
- ②アシックスキッズスポーツチャレンジ(子どもの体力測定「走る」「投げる」「バランス」に挑戦)
- ▶日時/10月27日(土)①9:30～12:00②14:00～15:00(2部制)
- ▶対象/①親子②2歳～小学生
- ▶定員/①20組②各40名(ともに先着順)
- ▶参加費/①無料②500円
- ▶申し込み/9月8日(土)から電話または窓口で受け付け

各種教室

教室名	対象・定員	開催日
夏休み親子自然教室	親子20組	7/29
親子ハーバリウム体験	親子15組	8/18
親子そば打ち体験	親子10組	8/19
ストロングキッズ短期教室	小学1～3年生30名	11/30、12/7・14
北須磨クリスマス会	親子15組	12/15
親子自然教室「冬鳥の観察」	親子15組	12月中旬

- ▶申し込み/開催日の前日8日9:00から電話または窓口で受け付け(先着順)
- ※各教室の開催日時、参加料(材料費)、持ち物などは北須磨文化センターに問い合わせください