

# 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、パ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。



グラウンドを縦横無尽に駆け回る子どもたち

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」とい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。

### 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



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』という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

次に心臓より高い位置に置く。この4つの事を覚えてれば、もし何か合ったときは役に立つはずです。

### 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て、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が、悪化を防ぎ治療を早める事は出来ませんが、あくまでも「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)

# 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証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!  
●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かりとウオ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ュートし、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

ストとなる「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ュートしますが、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たいよ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かりとウオ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  
☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆