

～誰でも気軽に楽しくスポーツを！あなたの健康と明るく豊かな生活を応援します～

スポーツクラブ21瓦林

No. 61

令和6年4月30日発行
発行責任者 中山 啓祐

ごあいさつ

SC21 瓦林 会長 中山 啓祐

新入生も次第に学校生活に慣れ、放課後、新緑増したグラウンドで友達と楽しく遊んでいる姿を目にします。長くパンデミックで家に籠もりがちで、心配の絶えなかった子供達には、仲間と一緒に楽しく学び、遊ぶ事が一番大事なんだなと感じています。

そうして生活に必要ないろんな規則やルール、更には体力や集中力も自然と身に着け、友達との交友を育み成長します。

「スポーツクラブ21瓦林」では各種スポーツ活動を通し体力増強は基より、精神力や忍耐力をも育み、仲間や相手の気持ちを思いやる「リスペクト精神の醸成」を心がけて指導しており、精神的にも体力的にも、バランスの取れた成長のサポートを続けています。

「スポーツクラブ21瓦林」には色んな種類のクラブがあります！各クラブ員一同、皆さんの体験入部訪問を楽しみに待っていますので、是非とも興味あるクラブの体験入部で楽しんで見て下さい！

令和6年度役員

4月13日(土)に総会が開かれ、今年度の役員が下記のように承認されました。

会 長	中山 啓祐
副 会 長	津村 美季
渉 外	松岡 舞
会 計	隅野 絢子、佐々木 舞
庶 務	磯矢 佐知子、久保 明子
広 報	重松 晴子、松下 政弘
書 記	水田 明美、金田 ちよみ
監 査	澤田 正勝
スポーツ推進委員	仲田 靖、角屋 千鶴

講演会 「スポーツを楽しむために」

令和6年1月27日(土)、瓦林小学校にて「スポーツを楽しむために」というテーマで講演会を開催しました。前半は、ひとら整形外科リハビリクリニックの人羅俊明先生より、突き指や捻挫などのスポーツ時のけがに対する治療法、けがを予防するうえで準備運動の大切さを話していただきました。

後半は同クリニックの理学療法士の先生に「ケガをしないための運動」を教えていただき、参加者全員で実際に体を動かしながら、怪我予防のストレッチや体操などを行いました。

当日は大人と子供を合わせて約90名の参加があり、熱心に聞きながらメモを取る姿や、子ども、大人も楽しそうに体を動かす姿がありました。「こんなに(自分の体が)かたいとは思ってなかった…」というつぶやきや、ストレッチ後に可動域がひろがっていることに「すごい！」などと驚きの声があがっていました。

これから元気にスポーツを楽しんでいくためにも、ぜひ体操やストレッチを日常生活に取り入れてみてください。



第 35 回 SC21 瓦林ジョギング大会

3月9日(土)武庫川河川敷にてジョギング大会が開催されました。

寒さが残る中、子供たちを中心に総勢104名のランナーが元気に武庫川河川敷を走り抜けました！
当日は約60名の方々にお手伝いや声援による参加をいただき、無事に大会を終えることができましたことを心より感謝いたします。

結果報告

2kmの部	小学生男子	小学生女子	5kmの部	小学生男子	小学生女子
1位	長山 拓叶	津村 玲那	1位	神田 凌輔	杉本 栞音
2位	辻角 嘉唯	奥山 清彩	2位	竹野 旺佑	内藤 理奈
3位	内海 璃久	中村 莉衣那	3位	山本 雅	川口 綸

2kmの部	一般男子	一般女子	5kmの部	一般男子	一般女子
1位	大和 充陽	深川 あゆみ	1位	久保 慧輔	池尻 弥生
2位			2位		
3位			3位		



会員募集

皆様には、益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

スポーツクラブ 21 瓦林は、子どもから高齢者までより多くの皆様の健康、体力、仲間づくりなど、豊かなスポーツライフを応援していきます。多くの方の申し込みをお待ちしています。

入会概要

●主な活動場所: 瓦林小学校運動場・体育館

入会申込は各サークルの活動日に直接お越しく下さい。各サークルの受付日及び時間、場所は下記の通りです。体験入会もあります。

ただし、事故・ケガなどの責任はスポーツ保険に未加入のためスポーツクラブ 21 瓦林では負いかねますのでご了承ください。

サークル名	入会受付日・時間	場所
野球	体験日・毎月第4日曜日(事前に連絡のこと)	グラウンド
サッカー、グランドゴルフ、大人ソフト	練習日ならいつでも	グラウンド
ミニバス/大人バスケ、子ども体操	練習日ならいつでも	体育館
子ども剣道/大人剣道、フットサル、子どもバレーボール、バトン、クォーターテニス	練習日ならいつでも(事前に連絡のこと)	体育館

●スポーツクラブ 21 瓦林会費

会員種別	区分	年会費	備考
一般	高校生以上	1,800 円	4~9 月: 900 円 10~3 月: 900 円
青年	中学生	1,200 円	4~9 月: 600 円 10~3 月: 600 円
少年少女	小学生・未就学児	960 円	4~9 月: 480 円 10~3 月: 480 円
ファミリー	家族で複数加入	合計の 80%	4~9 月合計の 80%、10~3 月合計の 80%

※ 上記会費のほかに、サークルごとに活動費及びスポーツ保険料が必要です。

●スポーツ保険(全員加入)

中学生以下	800 円/年
高校生以上	1,850 円/年
65 歳以上	1,200 円/年

コーチ・指導者大募集

経験の有無・年齢・性別は問いません。お手伝いだけでも結構です。子どもと一緒に汗を流し、サークルをサポートして頂ける方を募集しています。各サークルにご連絡ください。