

ごうどスポーツクラブ イベント案内

スポレク祭



日 時 10月5日(日)
AM9:00~
場 所 神中グラウンド
総合体育館

GO!ごーどんとこい祭り2003 ごうどスポーツクラブ出店!!



日 時 10月11日(土)・12日(日)
AM10:00~PM4:00
場 所 中央公民館周辺

初心者向けファミリー登山



日 時 10月19日(日)
AM8:30 中央公民館集合・出発
PM3:00頃 中央公民館解散予定
※雨天中止
行 き 先 坂内村貝月山(海拔1,234m)

第1回神戸町 ファミリーインディアカ大会



日 時 10月19日(日)
AM9:00~12:00
場 所 町民体育館
問合せ先 ごうどスポーツクラブハウス

クラブ誌の発行にあたり、今回はアキレス腱断裂、炎症、ふくらはぎの肉離れの予防についてお話しします。運動会シーズンなどで、中高年の人が昔とった杵柄とばかりに、思いつきり走ろうとしたり、ジャンプしようにしたりしておこるのがアキレス腱の断裂です。断裂すると手術等をして半年以上はスポーツ復帰は難しくなります。予防には何が一番か？まず自分の脚力を過信しない事。



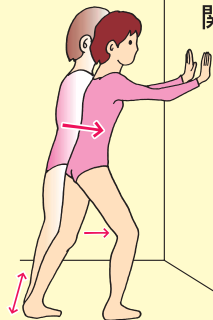
Dr. 竹田のワンポイントアドバイス アキレス腱が危ない!!

日本協公認スポーツドクター
竹田整形外科院長 竹田賢一先生

次に運動前・後のストレッチしかりません。肉離れも同じ。ウォーミングアップでは充分ストレッチし、腱への血行をよくし運動準備状態をつくり、クールダウンでもストレッチして、硬くなった筋線維をのばし老廃物の代謝を促進することです。壁、机に手をついて膝を伸ばし、踵を浮かさないようにして三十秒位ゆっくり息を吐くようにしてふくらはぎにつっぱりを強く感じるところで止める。これを二・三回繰り返します。

アキレス腱のストレッチング

関節や筋肉の硬い人、スポーツの前後に行うと効果的



- 壁に両手をついて立ち、足を前後に広げる。
- 前に出した膝を曲げ、後ろの膝を伸ばし踵を下につけて反動をつけずに5秒間アキレス腱を伸ばす。(痛みがあるときは、突っ張るところで止める)
- 後ろの膝を曲げ踵を浮かす。
- その繰り返しを10回前後行う。

ごうどスポーツクラブは会員によって運営されています。より良いクラブづくりのため下記の委員会を設置しています。

【委員会紹介】

	委員長	副委員長
スクール委員会	五十嵐輝明	馬淵 茂男
サークル委員会	岡田 浅夫	名和美喜夫
イベント委員会	稲川万規臣	和田 泰司
指導委員会	谷村 英俊	久野 三慶
広報委員会	松岡 徹	高橋 勝也
フィットネスルーム運営委員会	山田 正博	



Godo Sports Club ごうどスポーツクラブだより

創刊号

2003年9月1日 発行



神戸町長
吉田弘義



ごうどスポーツクラブ会長
小倉 式朗



ごうどスポーツクラブ

地域のだれもが、身近なところに拠点となる施設で、そこへ行けばみなさんが希望するスポーツや、目的に応じた指導を「いつでも、気軽に」受けることのできる地域に根ざした「ごうどスポーツクラブ」の本格運営が始まりました。

スポーツは、明るく豊かで活力に満ちた社会の形成や、個々の心身の健全な発達には必要不可欠なものであり、極めて大きな意義をもっております。

スポーツクラブは、多くの会員のみなさまや指導者、ボランティアなど数多くのスタッフの支えのもと、自主運営で成り立っております。

このまちの人と明日のために貢献するクラブとして、地域のみなさんの手で創りあげ、活力あるまちづくりを期待しております。

行政、学校、関係諸団体、町民の理解と協力のもと住民が参画し自らのために新しいスポーツ環境の創造が始まるメンバーシップ制のごうどスポーツクラブがスタートしました。

10年、20年先を見越した壮大な計画に、3,000名に届きそうな多くの皆さんがメンバー登録をすまされ、クラブの大きな下支えを担っていただいているとともに、

子供たちを取り囲むすばらしい環境作りの一端を210名の登録指導者が分担しています。

オープンマインドのこのクラブは教室、イベントなど多種多彩な事業に関わるスタッフも明るくいつもにぎやかなオープンスペース創りを心掛けています。

スポーツクラブの特典は参加して初めて享受されます。ぜひ積極的にご家族でお出かけください。

後期スポーツ教室受講者募集

後期プログラムをご覧ください。

連絡先：ごうどスポーツクラブ事務局（町民体育館1階）

TEL 27-3111（内線 351・192）

発行:ごうどスポーツクラブ 編集:ごうどスポーツクラブ広報委員会