

〈加古川市スポーツ推進委員だより〉

いい汗！ 快汗！ ふれあいと健康

第65号 令和8年2月発行  
加古川市スポーツ・文化課  
加古川市スポーツ推進委員会



↑市 HP

↑スポ推公式  
Instagram

# HAPPY スポーツ

加古川マラソン  
代替イベント

## 加古川リレーマラソン

令和7年12月14日（日）加古川河川敷の各種工事により、マラソンコースの一部が使用できなくなることから、代替イベントとして「加古川リレーマラソン」が開催されました。

当日は天候にも恵まれ、たくさんのチーム参加者で賑わいました。（参加者約650名）

午前中は、ファミリーリレーの部と中高生ハーフリレーの部を開催。親子が一緒に走る姿に心温まるシーンや、中高生のスピード感あるシーンを観戦することができました。



フルマラソンリレー



ファミリーリレー

午後からは、フルマラソンリレーに60チームが参加。全力で走るチームや着ぐるみを着て走るチーム、職場の親睦で走るチームなど、それぞれのスタイルがありました。午前も午後も共通して良かったのは、参加者の皆様が楽しそうに走り、笑顔が絶えなかったこと。サポートする側での参加でしたが、貴重な体験をさせていただきました。また、今後も皆様の笑顔が見られるように、サポートに努めたいと思います。

高田耕治 委員

### 1 優勝チームインタビュー

ファミリーリレーの部で見事優勝されたのは、相生市在住「チーム江口」こと江口 徹(てつ)さん(45)・雄健(ゆうけん)さん(11)親子です。レースは前半を雄健さんが2周、後半をお父さんの徹さんが2周走る構成で、安定した走りとの息の合ったタスキリレーが光りました。

レース後のインタビューでは、『来年は息子が中学生、これが最後になると思うので、優勝できてうれしかったし、楽しかった。』と語ってくれました。雄健さんは陸上クラブで練習に励み、徹さんはマラソンランナーとして活動されており、今年は姫路城マラソンに出場予定とのこと。諫山純子 委員



チーム江口



中高生ハーフリレー

1 優勝チーム 1

ファミリーリレー	チーム江口
中高生リレー	浜の宮A
フルマラソンリレー	加古川市役所ランナース

# 第13回 加古川スポーツカーニバル

令和7年11月3日(月・祝)にSHOWAグループ総合体育館にて開催され、約2,500人の方が参加されました。スポーツ推進委員は、コミュニティーアリーナで体力測定と、トレーニングジム内のフィットネススタジオでスポーツ・健康に関するセミナー(今日からできるストレッチ・ゆるっとボール体操)を行いました。体力測定は、約250名の方にご参加いただき、セミナーは今年が初めての試みでしたが、約75名の方にご参加いただきました。



「今日から出来るストレッチ」では、日常でも無理なく出来るストレッチを解説しながら行いました。自宅でも出来るようにプリントをお配りしました。ストレッチをすることで心身のコンディションを整えることが出来ます。また、メリットだらけと言われるほど万能な健康習慣です。性別年齢問わず、様々な方が参加してくださり、リラックスしていただくことができたと思います。私自身も硬い部位がありますので、これからも皆様と一緒に健康な体づくりができたらと願っております。 佐藤彰洋 委員

「ゆるっとボール体操」では、スポンジボールを使ってこどもから大人まで体を動かす楽しさを感じてもらえるように体操を考えました。まずは、ボールに慣れるところから、ストレッチを入れて体をほぐし、後半は2人組を作って色々なバリエーションでのキャッチボールを行いました。親子で参加された方や、1人で参加して他の方たちと交流をされた方、年齢も様々な人たちが楽しそうに活動している姿がとても印象に残っています。寒い一日でしたが、体を動かすことと参加された方々の笑顔で、ポカポカと温かな気持ちになりました。



山口裕子 委員

## 第3回 加古川市ポッチャ交流大会

令和7年9月27日(土)に117 いいな スポーツアリーナで開催されました。過去の2回の大会も含めて感じたことは、様々なスポーツがある中で、老若男女・障がいのある方ない方と、すべての方が楽しくできるのがポッチャではないでしょうか。チーム一丸となって得点を獲得していく中、笑いがあり、悔しさに喜びありと、ポッチャを通して対戦相手とも仲良くなれるスポーツ。最高ですね! ここ最近、ポッチャの認知度も高くなり、ルールなどよく理解されている方も多いということを実感しました。また、初めて参加されたチームもおられましたが、トーナメント上位チームは色々な大会で優勝経験もあるということで、個人個人もすごい技術ですが、チームでの攻め方や戦略がきちんとあるのには驚きました。ともあれ、今大会も多くの参加者の素敵な笑顔に会えて本当に良かったです。また次回には是非、友人知人ご家族での参加をお待ちしています。



大辻嘉衛 委員




**大会結果**
  
 優勝 神戸ジャックファースト  
 準優勝 チーム三木スポ推  
 3位 ジバニャン

# かこパラスポーツ王国

令和7年6月28日(土)に“みんなで一緒にスポーツを楽しもう!!”をテーマに「かこパラスポーツ王国」がSHOWAグループ総合体育館で開催されました。たくさんの方々にご参加いただき、小学生から大人までの幅広い世代の方が、色々なパラスポーツを体験し、とても盛り上がりました。

私が担当した卓球バレーは、1チーム6名ずつ、計12名が卓球台を囲み、長方形の板を持ち、通常より高く上げたネットの下をボールを転がして打ち合います。(ボールの中に金属球が入っていて音が鳴ります。)

初めて卓球バレーを体験するという方が多くおられましたが、椅子に座ってボールを打ち合うため、こどもも大人も一緒に楽しむことができました。プレーを重ねるうちにラリーが何度も続くようになり、得点するたびに歓声が上がりました。椅子から腰を浮かせるとファウルとなってしまうのですが、白熱するあまり気づけば椅子から腰が浮いてしまっていることも多くありました。卓球バレーは、年齢・性別・障がいの有無にかかわらず、だれもが楽しめるため、これからもより多くの方に体験してもらえたらと思います。



福田秀也 委員

## 功労者表彰

この度は素敵な賞をいただき、感謝の気持ちでいっぱいです。振り返れば、地域の皆様と一緒にスポーツを楽しみ、たくさんの笑顔に元気をいただいた日々が何よりの宝物です。活動を支えてくださった加古川市スポーツ推進委員の皆様、本当にありがとうございました。この賞は、私一人ではなく、スポ推の皆様といただいたものだと思っています。これからも、皆様と一緒に心地よい汗を流しながら、温かい輪を広げていけるよう、私なりに精一杯努めてまいります。

長尾浩二 委員



令和7年10月18日(土)、兵庫県スポーツ推進委員功労者表彰をいただきました。過分な賞に身の引き締まる思いです。在任12年の間に、加古川市のパラスポーツ事業は裾野が広がりました。元々障がいがある方々と一緒にバスケットボールをする活動をしていましたが、委員となって卓球バレー・ボッチャ等を市民の皆様と共に楽しむ機会をいただけたことは大きな喜びでした。今後も地域でパラスポーツ普及に努めていきたいです。よろしくお願いたします。

飯塚由美子 委員

# 加古川市スポーツライフセミナー

令和7年6月・7月に、小学生以上のお子様との参加が可能な「小学校コース」と、20歳～50歳の方を対象とした「エンジョイコース」を実施しました。



7月21日(月・祝)に、恒例のスポーツライフセミナーが氷丘小学校体育館で開催されました。3連休の最終日であったことから36名の参加者があり、和気あいあいと楽しく卓球バレーを体験していただきました。スポーツライフセミナーでは定番となりつつある卓球バレーですが、まだまだ初体験の方も多く、最初は遠慮がちに優しいラリーでしたが、すぐに競技ルールを理解され、徐々に球の打ち方にも慣れて、中には激しい球を打ち返す方も出てきました。  
破魔淳司 委員

○●今年度開催日●○

## 小学校コース

6月21日(土) 鳩里小学校  
卓球バレー・モルック 16人参加  
7月21日(月・祝) 氷丘小学校  
卓球バレー 36人参加

## エンジョイコース

117 いいな スポーツアリーナ  
6月24日(火)・7月15日(火)  
卓球 計45人参加  
7月1日(火)・7月8日(火)  
バドミントン 計54人参加

6月24日(火)と7月15日(火)に、卓球を行いました。1日目はシングルの、2日目はダブルスを中心に実施しました。ラケットの握り方やルールといった基本的な部分を学んだ後、サーブやラリー、時にはスマッシュといった実践的なプレーにも挑戦していただきました。

卓球は温泉施設やアミューズメント施設といった所でも気軽に体感出来るスポーツでもあります。また、日本代表の活躍もあり、幅広く皆様に認知されているスポーツです。その中で、初めてラケットを触る方も、長年卓球を経験されている方も一緒になって卓球を肌で感じていただけた時間となりました。  
北野量也 委員



## 1007フォロワー突破!!



@COMMUNITYSPORTLEADERS\_KAKOGAWA

## 加古川市スポーツ推進委員会公式Instagram

令和7年度より開設した、加古川市スポーツ推進委員会の公式アカウントが、ついに100フォロワーを突破しました! 研修の報告やイベントの事前周知・当日の様子など、スポーツ推進委員会の活動を随時発信しています。スポーツに親しむきっかけづくりにつながるアカウントを目指し、来年度も引き続き情報をお届けしてまいります。まだフォローをしていない方は、ぜひこの機会にチェックしてみてください。一緒にスポーツを楽しみましょう!!

アカウント名 : 【公式】加古川市スポーツ推進委員会 ユーザーネーム: communitysportleaders\_kakogawa

そして、令和6年度に新調したユニフォームを紹介いたします! 白色のウインドブレーカーで、背面の襟元にはスポーツ推進委員を意味する「Community Sport Leaders」の刺繍を入れています。イベント時には、白色のウインドブレーカー・ピンクのポロシャツを着用しておりますので、見かけた際は、どうぞお気軽にお声がけください!



[Community Sport Leaders]