



コミュニティスポーツくすのき

HP
e-mail

www.comisupo.com
comisupo@outlook.jp

発行：NPO法人 コミスポくすのき

CONTENTS

- ・平成31年の抱負
- ・ソフトテニス部会紹介
- ・月例登山 山行記
- ・ワードロカップ参加者募集
- ・元旦登山 参加報告
- ・コミスポくすのき活動計画表

平成31年の抱負

会長 伊藤 勇

会員の皆様には、輝かしい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
また、平素より「NPO法人コミュニティスポーツくすのき」の活動に対し、ご理解とご協力をいただき有り難うございます。心から感謝申し上げます。

さて、今年は亥年です。十二支を植物の一生と考えると、戌年でたわわに実った果実が種子となり、エネルギーを蓄えて次の世代へと向かう準備をするという意味の年のようです。つまり「次の始まりに向けて新たなエネルギーを蓄える年」です。

したがって、当法人においても、ソフトテニス、バドミントン、ニュースポーツ、アウトドアの各部会及び貯筋運動、卓球教室、書の教室、ソフトテニス教室、どろんこバレーボール大会、荒滝山登山祭、山の日記念登山の各種自主事業並びに荒滝山・大岩郷の整備等地域に資するボランティア事業など、実施している様々な活動の更なる充実を図る年にしようではありませんか。

今年半ばには元号が代わり、ある意味で新たな起点ともなる年です。皆様の益々の積極的な参加をお願いします。

また、宇部市から委託されている楠地域の体育施設の指定管理は、今年度から新たに5年間の指定を受けることになりました。各施設の特性を踏まえ、創意工夫を活かして経費節減を図りながら、市民の皆様が安全かつ快適に利用できるよう適正かつ公正な施設運営を引き続いて行ってまいります。これによる当法人の活動も円滑に行うことができますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

「NPO法人コミュニティスポーツくすのき」は、会員の資質向上及び会員相互の親睦、交流は勿論、地域住民の健康づくり、生きがい作り及び子どもの健全育成という当初の目標を念頭に今年も邁進します。

どうぞよろしくお願い致します。

ワードロカップ2019 参加者募集！



今年も4月29日(月・祝)に第12回どろんこソフトバレー大会 ワードロカップ2019を開催致します。

参加希望の方は申込書に必要事項を記入の上、コミスポ事務局までお送りください。

3月頃より申込受付を開始します。申込書は楠若者センターまたは宇部市の各ふれあいセンターに設置予定です。

皆様のご参加お待ちしております！



ソフトテニス部会 紹介



現在、ソフトテニス部会には30数名の在籍者があり、小学生、中学生、高校生、一般と様々な構成となっています。宇部市内のみならず、厚狭、高千帆など山陽小野田市からの参加者もあります。和気あいあいとした雰囲気、厳しさは感じないのでは？と思っておりますが、考え方やメンタル面等はレベルに応じて、しっかりと教えています。

練習時間は4～9月 19:30～21:30、10～3月 19:00～21:00となっておりますので、身体を動かしたい方、上手になりたい方等、年齢は問いませんのでまずは体験参加からが良いと思います。おいでませテニスコートへ。



ソフトテニス部会

練習日: 毎週月曜日

時間: 4～9月 19時30分～21時30分

10～3月 19時～21時

場所: 楠テニスコート

恒例の元旦登山

新春行事として毎年行われている荒滝山への元旦登山。

今年も地元荒滝自治会のご尽力で催行されました。

荒滝山をホームグラウンドとして登山道の整備や山域の保全活動をしている「コムスポくすのき」としても、以前よりアウトドア部会のメンバーが中心となり市内外へ向けて「祝いめでたき初日の出」を市内最高峰で迎えませんかと参加のPRに努めました。

日の出の時刻に合わせ、荒滝自治会の集会所を午前6時に出発。

暗がりの中、多くの登山者が照らす明りが山肌に点々と続き、長く伸びた行列は頼もしくさえ思われました。

頂上まで1時間余りの行程ですが、東の空が輝き始めると期待に気持ちがはやります。

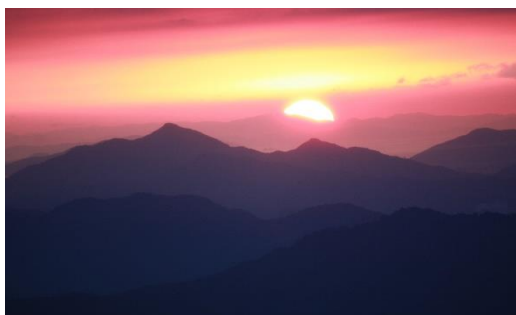
7時10分、既に多くの方が登頂を果たし、気持ちも新たに新年の挨拶を交わしながら2019年の初日の出を待ちます。

今年は雲にさえぎられることなく素晴らしい初日の出を迎え、今年の年男、亥歳生まれの最高齢者である堀田さんの音頭で万歳三唱。

三々五々、下山を開始。ふもとの荒滝自治会のご厚意により恒例のシシ鍋、焼き肉等々今人気のジビエ料理が振舞われる。毎年のことながら美味しさに誘われつい甘えることになる。

有難く感謝の限りで、今年もきっと良い年で有りますように祈念しながらいただきました。

コムスポアウトドア部会 田村敦義



月例登山 山行記

1年締めくくり月例登山「千石岳(せんごくだけ)」に登りました

平成30年12月9日(日) 周南市高瀬地区

平成最後の年末年始を迎えようとしている12月9日、1年の締めくくりの月例登山は周南市高瀬地区に聳える「千石岳」に登った。寒波の襲来もありうっすらと雪化粧をして我々を迎えてくれた。

「人生下り坂 最高！」これはチャリンコのTV番組の話と思われるが、今回は登山開始から上りではなく下ることから始まる…。リーダーが言うには「チャリンコは下って終わりかも知れないが、こちらは最後の最後でいつもと違う上りが待っている。エネルギー残しとけよ！そこがいつもと違う」あああ…。ため息か…。

千石岳は過疎地区で今でも生き続ける信仰の山である。信仰の山とは、山麓の殿明にある三汲寺(さんきゅうじ)(今回の登山開始地点)を第一番とする高瀬八十八ヶ所霊場である。そんなわけで弘法大師信仰の石仏が登路迎えてくれる。山頂の石造物は五十七番札所の石仏、高瀬弘法大師の石祠や記念石碑などで、草の中に埋もれていたとはいえ信仰のメッカの観は拭いきれない。眼下に島地川ダム、そして大平山や四熊ヶ岳、遠くには九州国東の山々が見事に展開する。本格的な登山道へ入るところで、ポツンと三軒家があり、そこは鄙(ひな)びた風情というものが残されており、自治会長さんも出て来られしばしお話をさせていただいた。我々が登ってきたことを本当に喜んでいて、登山道は途中林道を横切ると、それからは山頂まで急峻、高さは630m程度でも体には負荷がかかるところは十分に登山が楽しめありがたいことだ。標高が高いだけが山ではない。登山開始から2時間10分で山頂に登頂。雪は少なくなっていたが、電波塔の関係建物の軒先からは氷柱がたくさん垂れ下がっていた。最近では雪が降っても氷柱まではなかなか見ることができない。



下山後、この日の夜は山陽小野田市某所において「一年の反省会」を開催した。来年はどんな山行きとなるか、みんな一つずつ年を取るが体力維持、健康管理のためにも山歩きを続けていただきたい。

下山後、この日の夜は山陽小野田市某所において「一年の反省会」を開催した。来年はどんな山行きとなるか、みんな一つずつ年を取るが体力維持、健康管理のためにも山歩きを続けていただきたい。

新春恒例の雑煮会

登山はできなくても、こんな楽しい会合も継続しています

平成31年1月20日(日) 楠若者センター研修室

平成31年も20日程度過ぎ、コムスポ各部会もそれぞれに希望も新たに活動を続けておられると思う。アウトドア部会も1月は恒例となっている「雑煮会」を発足当初から行っている(発足当初は月例登山の山頂で行っていた)。今年も月例登山後に行う計画ではあったが、未明からの雨模様で登山の方は中止をさせてもらった(出発を2~3時間程度遅延すれば催行は可能であった。過去にも同様な措置を取ったことは何度かあったとリーダーは言う)。雑煮会・次年度の目的地検討会が控えていたためこのような運びとなった。

まあ、何はともあれ雑煮はとてもおいしかった。この一言に尽きる。恒例行事ではあるが、登山には本当は行きたいのだが、この準備に精を出してくれる仲間に感謝します。

次年度の目的地については別紙のとおりである。多くの会員の参加をお願いします。





< コミュニティスポーツくすのき 活動計画表 >



平成31年3月

平成31年4月

日	曜	種 目	会 場
1	金		
2	土	ニュースポーツ・卓球教室 バドミントン	楠若者センター体育室 17:00～ 万倉小学校体育館 19:30～
3	日		
4	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
5	火		
6	水	フットサル バドミントン	楠若者センター体育室 19:00～ 万倉小学校体育館 19:00～
7	木	貯筋運動 バドミントン	楠若者センター研修室 13:30～ 万倉小学校体育館 19:00～
8	金		
9	土	ニュースポーツ・卓球教室 バドミントン	楠若者センター体育室 17:00～ 万倉小学校体育館 19:30～
10	日		
11	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
12	火	理事会	楠若者センター研修室 19:00～
13	水	書の教室 フットサル バドミントン	楠若者センター和室 15:00～ 楠若者センター体育室 19:00～ 万倉小学校体育館 19:00～
14	木	貯筋運動 バドミントン アウトドア部会例会	楠若者センター研修室 13:30～ 万倉小学校体育館 19:00～ 楠若者センター研修室 19:00～
15	金		
16	土	ニュースポーツ・卓球教室 バドミントン	楠若者センター体育室 17:00～ 万倉小学校体育館 19:30～
17	日	くすのきカントリーマラソン	スタート・ゴール 万倉ふれあいセンター
18	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
19	火		
20	水	フットサル バドミントン	楠若者センター体育室 19:00～ 万倉小学校体育館 19:00～
21	木	貯筋運動 バドミントン	楠若者センター研修室 13:30～ 万倉小学校体育館 19:00～
22	金		
23	土	ニュースポーツ・卓球教室 バドミントン	楠若者センター体育室 17:00～ 万倉小学校体育館 19:30～
24	日	アウトドア月例登山	三倉岳
25	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
26	火		
27	水	書の教室 フットサル バドミントン	楠若者センター和室 15:00～ 楠若者センター体育室 19:00～ 万倉小学校体育館 19:00～
28	木	貯筋運動 バドミントン	楠若者センター研修室 13:30～ 万倉小学校体育館 19:00～
29	金		
30	土	ニュースポーツ・卓球教室 バドミントン	楠若者センター体育室 17:00～ 万倉小学校体育館 19:30～
31	日		

日	曜	種 目	会 場
1	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
2	火		
3	水	フットサル バドミントン	楠若者センター体育室 19:00～ 万倉小学校体育館 19:00～
4	木	貯筋運動 バドミントン	楠若者センター研修室 13:30～ 万倉小学校体育館 19:00～
5	金		
6	土	ニュースポーツ・卓球教室 バドミントン	楠若者センター体育室 17:00～ 万倉小学校体育館 19:30～
7	日		
8	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
9	火	理事会	楠若者センター研修室 19:00～
10	水	書の教室 フットサル バドミントン	楠若者センター和室 15:00～ 楠若者センター体育室 19:00～ 万倉小学校体育館 19:00～
11	木	貯筋運動 バドミントン アウトドア部会例会	楠若者センター研修室 13:30～ 万倉小学校体育館 19:00～ 楠若者センター研修室 19:00～
12	金		
13	土	ニュースポーツ・卓球教室 バドミントン	楠若者センター体育室 17:00～ 万倉小学校体育館 19:30～
14	日	アウトドア月例登山	魚切山・狐ヶ峰
15	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
16	火		
17	水	フットサル バドミントン	楠若者センター体育室 19:00～ 万倉小学校体育館 19:00～
18	木	貯筋運動 バドミントン	楠若者センター研修室 13:30～ 万倉小学校体育館 19:00～
19	金		
20	土	ニュースポーツ・卓球教室 バドミントン	楠若者センター体育室 17:00～ 万倉小学校体育館 19:30～
21	日	荒滝山登山祭	
22	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
23	火		
24	水	書の教室 フットサル バドミントン	楠若者センター和室 15:00～ 楠若者センター体育室 19:00～ 万倉小学校体育館 19:00～
25	木	貯筋運動 バドミントン	楠若者センター研修室 13:30～ 万倉小学校体育館 19:00～
26	金		
27	土	どろんこソフトバレー事前準備 バドミントン	どろんこソフトバレー特設コート 万倉小学校体育館 19:30～
28	日		
29	月	どろんこソフトバレー大会	どろんこソフトバレー特設コート
30	火		



感動的な登山を楽しむために！(携行品)

◆スタイル◆

◇長袖シャツ・長ズボン

伸縮性がある化繊等が好ましく、綿やGパンは不可。半ズボン、半袖は不向き

◇下着も化繊等速乾性のある物

綿は汗をかくと気持ちが悪くなり、体温を奪う

◇登山靴

足首まで入るハイカットが好ましい

登山用品店で適切なアドバイスを受けること

◇山での気温の変化に対応

気温の変化には重ね着で対応、夏でも薄手の中着を用意する

◆ザックの中身◆

◎…必需品

○…あると便利

△…なくてもよい

装 備	日帰り	泊まり	チェック
今回の山行計画	◎	◎	
リュックの大きさ	20～30L	30～40L	
昼食, 行動食, 飲料水	◎	◎	
防寒着(セーター, フリース等)季節の応じて対応	◎	◎	
ウィンドブレーカー	◎	◎	
雨合羽(ゴアテックス素材を勧める, 上下別々の物)	◎	◎	
スパッツ	◎	◎	
ザックカバー	◎	◎	
替え靴下	◎	◎	
帽子(飛び止め具もあるとよい)	◎	◎	
手袋(滑り止めつきがよい)	◎	◎	
ヘッドランプ(予備電池含む)	◎	◎	
ホイッスル	◎	◎	
地形図, コンパス	◎	◎	
健康保険証(写し), 持薬, レスキューシート	◎	◎	
レジ袋(大・中・小)	◎	◎	
バンダナ, 日本手拭いまたはタオル	◎	◎	
ちり紙またはティッシュ	◎	◎	
敷物	◎	◎	
ストック(2本を推奨)	◎	◎	
日焼け止め	◎	◎	
洗面具, 温泉グッズ	◎	◎	
時計	◎	◎	
折り畳み傘	○	○	
ストーブ, コッヘル	△	△	
カメラ	△	△	

◇下山後、宿泊や入浴がある場合…着替え(普段着でよい)

◇登山に必要なものは、バスや車に置いていてもよい。

◇バスや車での移動時には、運動靴・サンダル履き、空気枕があるとよいでしょう。