



# コミュニティスポーツくすのき

HP [www.comisupo.com](http://www.comisupo.com)  
e-mail [comisupo@outlook.jp](mailto:comisupo@outlook.jp)

発行：NPO法人コムスポくすのき

## CONTENTS

- ・年頭のご挨拶
- ・月例登山 山行記
- ・バドミントン大会結果報告
- ・どろんこソフトバレーボール大会について
- ・コムスポくすのき活動計画表



## 令和2年の年頭にあたって

NPO法人コミュニティスポーツくすのき  
会長 伊藤 勇

会員の皆様には、明るい希望に満ちた令和2年の新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。  
また、「NPO法人コミュニティスポーツくすのき」の活動に常日頃から、御理解と御協力をいただき厚くお礼を申し上げます。

さて、今年は56年振りとなる「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」が開催され、日本中の国民がスポーツの醍醐味を味わえる記念すべき年になることでしょう。これを契機にスポーツ人口が増加し、スポーツを通じた共生社会の実現や地域活性化などの波及効果がもたらされることを願ってやみません。

一方でその実現に寄与するため、総合型地域スポーツクラブの役割として期待されていることが多くあります。そのひとつとして、他の多くの団体と連携・協働しながら、地域におけるスポーツの環境づくりや受け皿づくりを行うことを求められています。

我がクラブとしては、それらに呼応して充実したクラブ活動を展開し、より一層魅力ある総合型地域スポーツクラブにしていかなければならないと思っております。

また、楠地域の宇部市体育施設指定管理者として、これらの施設を適正かつ公正に管理運営するとともに、効果的に活用され地域スポーツの拠点となるよう創意工夫をしまいたいと思っております。

現在5つの部会、3つの教室で活動していますが、宇部市内で最初に設立した総合型地域スポーツクラブで、20年目の節目の年を迎えることとなります。他に率先して大いに飛躍する年にしたいと心から念願するものです。皆様方の更なる御理解と御協力そして積極的な参加が必要であります。よろしくお願いいたします。

## 各部会より 年頭のご挨拶

### 🌸 アウトドア部会

令和2年を元気で迎えることができありがたいことです。今年も会員の方が1回でも多く月例登山を楽しんで参加できるように願っています。それには、各自の健康はもちろん、御家族の健康も大事です。それが楽しい登山の第一歩です！今年もよろしくお願い致します。

### 🌸 フットサル部会

昨年はきららドームフットサルの大会に出場し2回優勝できました。今年は普段の練習成果を発揮して出場する試合すべて優勝できるよう頑張りましょう。

### 🌸 ソフトテニス部会

ソフトテニス部会には、小学生、中学生、高校生、一般と幅広い方々に参加頂いています。練習日時は毎週月曜日で、4～9月は19:30～21:30、10～3月は19:00～21:00です。未経験者、経験者問わず歓迎しますので、体験からでもお越し下さい。お待ちしております。

### 🌸 ニュースポーツ部会

ニュースポーツ部会は体育室で自由に運動していますが、2015年7月より卓球教室を行っています。卓球はだれでも気軽にできるスポーツです。年齢、経験にかかわらずいつでも参加できます。卓球の基本を指導者がやさしくいねいに指導します。基礎練習には卓球マシンもありますのでじっくりと取り組めます。小学生から高齢者まで一度来て体験して下さい。今年もよろしく。

### 🌸 バドミントン部会

バドミントン部会は底辺の拡大を目指し活動しています。ピラミッドのように、底辺を上げる事によって頂点が高くなります。桃田選手のようにオリンピックで金メダルが取れるような選手を沢山出しましょう。

# 第25回コミスポくすのきバドミントン大会

今回の大会の賞品はスポンサーを付けて、良いものをたくさん準備しました。そのことは知らせていないのですがたくさんの参加者が有りました。大会終了が19時と遅くなりました。それでも皆さん喜んで貰えたものと思います。

大会結果は以下のとおりです。



## ◎第25回コミスポくすのきバドミントン大会

令和元年7月28日

参加者数

71人

90試合

### 成績表

#### 男子ダブルスB級

優勝 { 千村翔 華城シャトル  
梶山清治 華城シャトル

準優勝 { 岡村海里 コミスポくすのき  
原田幹也 コミスポくすのき

#### 男子ダブルスC級

優勝 { 松本克芳 小郡クラブ  
門永圭史 小郡クラブ

準優勝 { 堀江芳明 トライアル  
弘岡勝己 トライアル

#### 女子ダブルスB級

優勝 { 大村里緒 小郡クラブ  
松田美由紀 小郡クラブ

準優勝 { 田中尚子 コミスポくすのき  
亥角典子 コミスポくすのき

#### 女子ダブルスC級

優勝 { 西岡真理亜 アソシエイト  
堀葉子 コミスポくすのき

準優勝 { 藤田真由美 華城シャトル  
柳井秀美 華城シャトル

#### 混合ダブルス1部

優勝 { 松本拓也 小郡クラブ  
高口由季 コミスポくすのき

準優勝 { 千村翔 華城シャトル  
藤田真由美 華城シャトル

#### 混合ダブルス2部

優勝 { 羽迫幸博 アソシエイト  
西岡真理亜 アソシエイト

準優勝 { 藤井忠雄 コミスポくすのき  
藤井菊代 コミスポくすのき

#### 混合ダブルス3部

優勝 { 弘岡勝己 トライアル  
松谷節子 トライアル

準優勝 { 門永圭史 小郡クラブ  
熊野雅子 小郡クラブ

# 月例登山 山行記

## 小倉ヶ辻 登山記

アウトドア部会 福田浩

令和元年12月15日（日） 下関市吉母

最近、仕事が忙しくアウトドア部会の月例登山もご無沙汰であったが、せめて部会の年末研修会がある12月はエントリーしようと思い参加した。

12月15日（日）朝7時、楠総合センター駐車場に集合。今回は私を含め総勢7名の参加である。車2台に分乗し、下関市吉母にある「小倉ヶ辻」（標高308m）に向かう。

国道2号を下関市方面へ進み、途中下関市民球場に立ち寄り、トイレ休憩。国道191号に入り、国立水産大学の校舎入り口を過ぎ、本州最西端の毘沙ノ鼻に向かう標識に沿って車を進める。程なく「吉母富士登山専用駐車場」の看板を見つける。早速支度を整え登山開始。北東にそびえる山頂を仰ぎ緩やかな傾斜の作業道を進む。やがて背後には響灘、その沖合に蓋井島が浮かんでいる。間もなく登山道入り口が現れ、頂上まで650mと書かれた案内板から急勾配の道を進む。虎ロープを頼りに進み高度を上げる。前方に山頂へ続く尾根を進むと間もなく「見返り坂」と書かれた案内板に到着。急な坂道が続いたので一休み。吉見地区の町並みと響灘がよく見える。六連島の先には北九州の町や山が望める。この「見返り坂」から山頂の尾根筋に続く道がこの山一番の難所であろう。なんとも急でおまけに足場が悪く滑る。しばらく尾根筋のアップダウンを繰り返すと山頂である。響灘が広く見渡せ、蓋井島がとても近く見える。山の形が美しいからだろうか、「吉母富士」の看板が山頂に設置されていた。また、記念撮影用に手作りのスマホ台も準備されていた。これには、一同納得。荒滝山にもあればいいのに。風がきついので山頂より一段下がった尾根筋の緩やかな場所で昼食、帰りは来た道を引き返す。せっかく本州最西端の地に来たのだからと「毘沙ノ鼻」の展望台を見学。山頂とは違って穏やかな晴れ間で幾分暖かくなってきた。寒い山頂よりも「毘沙ノ鼻」で昼食をとったらよかったと後悔の声が…

久しぶりの月例登山であったが、来年2020年は、一回でも多く登山参加が出来るよう時間を作りたいものだと改めて思った。



## どろんこソフトバレー大会 延期のお知らせ

このたび、新型コロナウイルス感染症の影響により、4月29日に予定しておりましたどろんこソフトバレー大会は延期となりました。延期後の開催日は未定です。

## 月例登山 山行記

### 令和2年、最初の月例登山 花ヶ岳に登りました！

令和2年1月19日（日） 防府市

花ヶ岳って、どこにあるんですか～？ あまり知られていないこの山は防府市の西部にあり、山陽自動車道山口南ICから広島方面への上り車線に入るとすぐにトンネルとなるが、これが花ヶ岳トンネルで山頂はこの上になる。

「低山であっても侮ってはいけない」これはいつも言っていることで、結構急登で滑りやすい所やロープが張ってある場所もあり、慎重に登りたいものである。

瀬戸内海を見渡し展望は良いとされ、長沢の池・火の山連峰、楞巖寺山(りょうごんじやま)などを身近に見るところができ近場の温泉付きのトレーニング場所のひとつにもなりそうだ。

1月の月例登山は下山後、恒例で研修会(雑煮会)が行われ、あわせて来年度の目的地を検討することになっている。よって午前中で終わらせなければならないので、いつも近場の山巡りとなっている。

今回は12名の参加で8時に楠若者センター駐車場を出発した。9時に登山口の潮満寺跡(建物自体は残っていない)に到着。身支度を整え準備をして出発。登山開始後すぐに溜池があり池越しに花ヶ岳の山頂を望む。左右にシダの茂る登山道に戻る。高度を稼ぐにつれて、傾斜も段々ときつくなり、滑りやすい所にはロープが張られていた。9時40分、山頂に到着。曇り空の中ではあったが山頂からの展望は素晴らしかった。長沢の池の先には火の山連峰、東側には楞巖寺山、大平山、佐波川河口と防府市街地、南には瀬戸内海がひろがり九州まで見渡すことができた。

標高はわずか288mでありながら少し贅沢な感じがする。山頂から東へ少し下りたところに展望地点が有り、ここからの眺めも麓まで見えて素晴らしい、の一言！

この山は周回コースもあるが、時間短縮のため下山は往路を引き返す「ピストン登山」とした。これは帰着後の研修会のため11時30分頃には帰着したいための措置。途中、急坂の滑りやすい所にはロープがあるが緊張するものである。ここでは3点支持が大切に

両手両足の4点のうち、3点は何かを掴む、支えていること。

つまり、動いているのは1点のみである、これが基本だ。

予定どおり楠若者センターへ無事帰着し、研修会となるが新年恒例のお雑煮が楽しみである。登山をさげずに材料の調達、調理といった準備をしていただいたメンバーには感謝。ありがたく、美味しいお雑煮に舌鼓を打った。

その後、令和2年度の月例登山候補地の検討を行い予定を決め、年始の月例登山を締めた。



↑溜池越しに花ヶ岳



↑花ヶ岳山頂で集合写真



↑今年のお雑煮



# < コミュニティスポーツくすのき 活動計画表 >



令和2年3月

令和2年4月

日	曜	種 目	会 場
1	日		
2	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
3	火		
4	水		
5	木		
6	金		
7	土	バドミントン	万倉小学校体育館 19:30～
8	日		
9	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
10	火	理事会	楠若者センター研修室 19:00～
11	水	書の教室	楠若者センター和室 15:00～
12	木	アウトドア部会例会	楠若者センター研修室 19:00～
13	金		
14	土	バドミントン	万倉小学校体育館 19:30～
15	日		
16	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
17	火		
18	水		
19	木		
20	金	体育室使用再開(予定)	
21	土	ニュースポーツ・卓球教室	楠若者センター体育室 17:00～
		バドミントン	万倉小学校体育館 19:30～
22	日	月例登山	花尾山(669m) 長門市
23	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
24	火		
25	水	書の教室	楠若者センター和室 15:00～
26	木		
27	金		
28	土	ニュースポーツ・卓球教室	楠若者センター体育室 17:00～
		バドミントン	万倉小学校体育館 19:30～
29	日		
30	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
31	火		

日	曜	種 目	会 場
1	水	フットサル	楠若者センター体育室 19:00～
2	木		
3	金		
4	土	ニュースポーツ・卓球教室	楠若者センター体育室 17:00～
		バドミントン	万倉小学校体育館 19:30～
5	日		
6	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
7	火		
8	水	書の教室	楠若者センター和室 15:00～
		フットサル	楠若者センター体育室 19:00～
9	木	アウトドア部会例会	楠若者センター研修室 19:00～
10	金		
11	土	ニュースポーツ・卓球教室	楠若者センター体育室 17:00～
		バドミントン	万倉小学校体育館 19:30～
12	日	月例登山	野道山・三ツヶ峰山 (924/969m) 山口市阿東・徳地
13	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
14	火	理事会	楠若者センター研修室 19:00～
15	水	フットサル	楠若者センター体育室 19:00～
16	木		
17	金		
18	土	ニュースポーツ・卓球教室	楠若者センター体育室 17:00～
		バドミントン	万倉小学校体育館 19:30～
19	日		
20	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
21	火		
22	水	書の教室	楠若者センター和室 15:00～
		フットサル	楠若者センター体育室 19:00～
23	木		
24	金		
25	土	どろんこバレー 準備	
		ニュースポーツ・卓球教室	楠若者センター体育室 17:00～
		バドミントン	万倉小学校体育館 19:30～
26	日		
27	月	ソフトテニス	楠テニスコート 19:00～
28	火		
29	水	どろんこソフトバレー大会	
		フットサル	楠若者センター体育室 19:00～
30	木		



## 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。