



# コミュニティスポーツくすのき

HP <http://www.comispo-kusunoki.jp/> ブログ <http://comispo-kusunoki.at.webry.info/>

## フットサル部会の紹介

フットサル部会は、今までの主な活動としては練習のみでしたが、部員数が増えた事や若手の意見を取り入れた事で、今年度から新たに宇部市のリーグ戦参入をする事となりました！それに伴いチーム名を『AmiXus』として新たに活動していきます！amicitiaとnexusの造語で意味は『仲間の繋がり』です！リーグ戦には学生は登録できませんが、今後歳を重ねて、またこのチームで繋がれたらと思うので、これからも練習参加よろしくお願いします！

フットサルのみではなくBBQ等でメンバー同士の絆を深めています。興味をお持ちの方は水曜日開催の練習からぜひ一度、お試し参加してみてください。写真は、雑巾かけ競争です。ほこりが多い時とかは楽しみながら掃除しています。



## ソフトテニス部会の紹介

ソフトテニス部会では、現在は2つの中学校からの生徒がメインですが、たまにOB、OGの高校生、社会人、また保護者の方も参加されます。コーチ陣は全国大会出場者も数名おり、初めてラケットを握った方から県大会に出る方まで幅広いレベルに合わせて、一緒に楽しみながら指導しています。

練習時は挨拶から始まり、最後のコート整備まで、テニスの上達や勝つことだけを目的とせず、礼儀や協調性を重んじ、進学、就職してからでも役立ったり、困らなかつたりという思いで進めております。

また、スポーツは努力をすればする程報われる。夢や希望が実現しなくてもそれを自分でどう処理をし、どうすれば次につなげられるか、と言うようなことも一緒に考える機会をつくるようにしています。

練習は、19時(夏は19時30分)から2時間、楠テニスコートにて、一生涯楽しめるスポーツとして、皆様ぜひ始めてみませんか！(白石功次)



## 荒滝山、テニスコート整備作業

7月の真夏日、会員で荒滝山の登山道や山頂の草刈り作業、さらには楠テニスコート周辺の樹木の伐採作業を行いました。両方とも朝8時からの作業でしたが、厳しい暑さで、心身ともに堪えましたが、作業後のきれいになった姿を見て、少し癒されました。参加された皆様、暑い中お疲れ様でした。

荒滝山の作業は、2ヶ月に一度行っています。ご協力をお願いします。



## スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条(日本スポーツ協会より)

7月、8月は、「熱中症警戒アラート」が連続して発令され、今後も炎暑の晩夏が続きます。スポーツクラブの運営上、安全を最優先した活動が求められていますので、よろしくお願いします。

- ①暑いとき、無理な運動は事故のもと(休憩と水分補給を忘れずに)
- ②急な暑さに要注意(からだ暑さに慣れるまで軽めの運動にしよう)
- ③失われる水と塩分を取り戻そう(スポーツドリンクなどで塩分も補給)
- ④冷やそう、からだの外から内から(冷水やアイスパックなどを活用しよう)
- ⑤体調不良は事故のもと(体調が悪いとき、無理に運動するのは危険)



## お知らせ

☆10月14日(火)楠若者センターにて不審者侵入による対応訓練実施予定(10時～)

☆10月26日(日)「スポーツフェスタ2025in宇部」～カラダにやさしい歩き方～の研修会を行います。

参加を希望される方は、チラシの参加申込書に記入され、楠若者センターに提出をお願いします。

参加費(300円)は、コムスポくすのきが負担します。多くの参加をお待ちしています。