



# 理事長挨拶

## 夢を持って笑顔で毎日スポーツを！

NPO 法人隼人錦江スポーツクラブ  
理事長 山崎 亨



クラブ創設20周年を経て、新しい気持ちでスタートした昨今。人類を震撼させた新型コロナウイルス禍から解放され、明るい未来に向けて日常が動き出したかに思える社会環境でしたが、能登半島地震・老朽化した下水道陥没事故など、次々に頻発する天災や人災のニュースに不安を感じる日々。極めつけは、怒りをどこに向けようもないほどの諸物価値上げ。

今、私たちを取り巻く世相は、日々の生活に苦慮しなければならない厳しい社会状況です。当クラブのキャッチフレーズは、「夢を持って笑顔で毎日スポーツ！」「スポーツによって健康づくりと生き甲斐づくりを！」です。明るい話題の少ない今の世相であるからこそ、当クラブのキャッチフレーズに思いを馳せて、前向きにプログラム事業、自主事業等に参加していただければと思います。

現在、厚生労働省がすすめている「健康づくりのための運動指針」を次にご紹介させていただきますので、何らかの形で役立ててください。

### 【健康づくりのための運動指針（厚生労働省）】

#### ①健康づくりのための運動の条件？（18から64歳）

息がはずみ、汗をかく程度の運動を週合計60分、毎日続けること。例えば、1回20分程度を週3回や1回30分程度を週2回、あるいは平日の時間が取れない場合は、週末に1回60分の運動を取り入れても効果が得られる。

#### ②健康に一番いい運動は？

ウォーキング、自転車、水泳などの有酸素運動（全身を使って、10分以上継続する運動）、次に、筋力トレーニング、そしてストレッチの3つです。

#### ③健康づくりの3原則は？

十分な休養・睡眠、適切な運動、調和のとれた食事

○睡眠による健康維持⇒①1日6時間以上の睡眠をとる。②就寝前にたばこやカフェイン摂取を控える。③就寝1～2時間前からパソコンやスマートフォンの使用を控える。④朝起きたら日光を浴びる。⑤昼寝の時間は30分以内。

○運動による健康維持⇒①現時点より1日に10分多く体を動かす時間を作る。②エレベーターではなく階段を利用する。③歩くときは歩幅を大きく足早にする。④有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせる。⑤歩数計や活動量計で運動量をチェックする。

○食事による健康維持⇒①1日3食規則正しい時間にとる。②魚を積極的にとる。③毎食ごとに野菜を取り入れる。④清涼飲料水を取りすぎない。

# スポーツ振興くじ助成事業 錦スポ杯の紹介

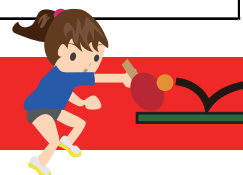
スポーツくじ



NPO法人隼人錦江スポーツクラブでは、会員の親睦、地域スポーツの振興を図る為に「隼人錦江スポーツクラブ杯」を開催しています。本事業については「スポーツ振興くじ助成事業（toto）」の助成金を受けて開催しています。

|    | 実施種目          | 開催日                          | 会場    | 対象者      |
|----|---------------|------------------------------|-------|----------|
| 1  | ゴルフ           | 2024年12月3日（火）8:00～16:00      | ゴルフ場  | 一般・シニア   |
| 2  | ペタンク          | 1日目）2024年11月7日（木）12:00～17:00 | 隼人体育館 | シニア      |
|    |               | 2日目）2024年11月8日（金）8:00～13:00  |       |          |
| 3  | 卓球（一般）        | 2024年11月19日（火）8:00～13:00     | 隼人体育館 | 一般・シニア   |
| 4  | 卓球（ジュニア）      | 2024年11月28日（木）17:00～20:00    | 隼人体育館 | ジュニア     |
| 5  | ソフトテニス        | 1日目）2024年11月10日（日）8:00～17:00 | 鹿児島高専 | 一般・ジュニア  |
|    |               | 2日目）2024年11月17日（日）8:00～17:00 |       |          |
|    |               | 3日目）2024年11月23日（土）8:00～17:00 |       |          |
| 6  | ジュニアバドミントン    | 2024年12月21日（土）17:00～21:00    | 鹿児島高専 | ジュニア     |
| 7  | テニス           | 2024年11月17日（日）8:00～13:00     | 松永庭球場 | 一般・シニア   |
| 8  | ジュニアハンドボール    | 1日目）2024年11月16日（土）8:00～17:00 | 隼人体育館 | ジュニア     |
|    |               | 2日目）2024年11月17日（日）8:00～17:00 |       |          |
| 9  | ジュニアサッカー      | 2024年10月20日（日）8:00～17:00     | 隼人運動場 | ジュニア     |
| 10 | ニュースポーツ（ボッチャ） | 1日目）2024年11月23日（土）9:00～13:00 | 隼人体育館 | ジュニア・シニア |
|    |               | 2日目）2024年11月25日（月）9:00～13:00 |       |          |

## 卓球



| 男子シングルスA級 |               | 男子シングルスB級 |               |
|-----------|---------------|-----------|---------------|
| 優勝        | 小野敦夫          | 優勝        | 中原太一          |
| 準優勝       | 北川信彦          | 準優勝       | 有馬英徳          |
| 3位        | 塩屋正巳          | 3位        | 古川隆           |
| 3位        | 福留良実          | 3位        | 吉田茂博          |
| 女子シングルスA級 |               | 女子シングルスB級 |               |
| 優勝        | 埴田保代          | 優勝        | 久保則子          |
| 準優勝       | 矢野千代子         | 準優勝       | 永田由美子         |
| 3位        | 赤塚きよ子         | 3位        | 小原圭子          |
| 3位        | 吉田智子          | 3位        | 中西裕美子         |
| 混合ダブルスA級  |               | 混合ダブルスB級  |               |
| 優勝        | 塩屋正巳・吉田智子ペア   | 優勝        | 高田初夫・中原太一ペア   |
| 準優勝       | 服部紀久代・矢野千代子ペア | 準優勝       | 永田由美子・今吉博行ペア  |
| 3位        | 福留良実・赤塚きよ子ペア  | 3位        | 小野洋子・久保則子ペア   |
| 3位        | 小野敦夫・川野良子ペア   | 3位        | 相川タミ子・長田いそ子ペア |



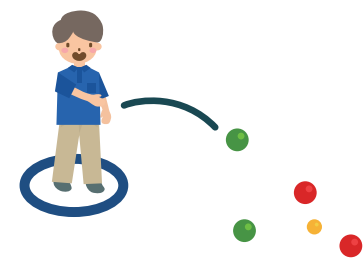
# ペタンク

## 11/7 ペタンク大会・午前の部

|     |                          |
|-----|--------------------------|
| 1位  | ぽっちゃり(さわステ午前) <b>2連覇</b> |
| 2位  | ころころ(さわステ午前)             |
| 3位  | ひまわり(わくわく)               |
| 3位  | きらきら(福山ほがらか)             |
| 特別賞 | ひまわり(わくわく)               |

## 11/8 ペタンク大会・午後の部

|     |                |
|-----|----------------|
| 1位  | とことこ(霧島ほがらか)   |
| 2位  | のびやか(さわステ午後)   |
| 3位  | にやにや(さわステ午後)   |
| 3位  | しとやか(さわステ午後)   |
| 特別賞 | ひょこひょこ(さわステ午後) |



## 11/7・8 ピタッと賞

|        |                                             |
|--------|---------------------------------------------|
| さわステ午前 | 林由紀子(3回)、南田直子<br>福丸洋子、芝明美                   |
| さわステ午後 | 中西裕美子、芝ミキ子、岩元美津子<br>丸岡栄子、鮫島まさ子、岡美智子<br>山崎陽子 |
| 福山ほがらか | 上村のり子 指宿美智子 谷川順子                            |
| 霧島ほがらか | 後藤キヨ子(2回)、永田好江                              |
| 卓球     | 吉田茂博                                        |
| 一般     | 赤塚貞子                                        |

# ボッチャ



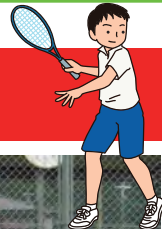
## ジュニアの部

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| 優勝  | くじらチーム<br>(船迫ののか・黒瀬ゆな・本田こうすけ) |
| 準優勝 | たこチーム<br>(下牧あやね・下牧たくま)        |
| 第3位 | かにチーム<br>(田上だいき・清水あさひ)        |

## シニアの部

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| 優勝  | らいおんチーム<br>(吉永裕子・松下イソム・下牧七子)  |
| 準優勝 | ぱんだチーム<br>(下津曲久美子・斎藤文子・下津曲昭美) |
| 第3位 | こあらチーム<br>(安原紀久子・矢野優子・川畑マリ子)  |

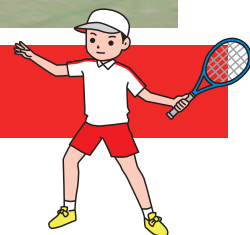
# テニス



| 個人の部（男子） |              |
|----------|--------------|
| 優勝       | 川添宏一         |
| 準優勝      | 徳重信二         |
| 3位       | 工藤一裕         |
| 個人の部（女子） |              |
| 優勝       | 徳重安紀子        |
| 準優勝      | 松元優子         |
| ダブルスの部   |              |
| 優勝       | 川添宏一・鳥丸悟ペア   |
| 準優勝      | 松原鶴干・永野三郎ペア  |
| 3位       | 徳重信二・工藤一裕ペア  |
| 3位       | 篠原利行・徳重安紀子ペア |
| 3位       | 高田初夫・松元優子ペア  |



# ソフトテニス



| 中学生男子の部（2年生） |               | 一般の部（A級）                                                                             |                |
|--------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 優勝           | 南・田中ペア（日当山中）  | 優勝                                                                                   | 村山（悠）・濱下ペア（高専） |
| 準優勝          | 水永・實吉ペア（帖佐中）  | 準優勝                                                                                  | 田中・杜ペア（高専）     |
| 中学生男子の部（1年生） |               | 一般の部（B級1・2位パート）                                                                      |                |
| 優勝           | 津崎・中村ペア（日当山中） | 優勝                                                                                   | 河野・春川ペア（国分中央）  |
| 準優勝          | 山下・児玉ペア（日当山中） | 準優勝                                                                                  | 内屋・坂口ペア（国分中央）  |
| 中学生女子の部（2年生） |               |  |                |
| 優勝           | 山崎・末野ペア（舞鶴中）  |                                                                                      |                |
| 準優勝          | 中村・山ペア（舞鶴中）   |                                                                                      |                |
| 中学生女子の部（1年生） |               |                                                                                      |                |
| 優勝           | 泉・宮崎ペア（隼人中）   |  |                |
| 準優勝          | 奥村・安藤ペア（舞鶴中）  |                                                                                      |                |

## ジュニアバドミントン



| A ランク |       | B ランク |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 優勝    | 下原 咲愛 | 優勝    | 奥 知菜実 |
| 準優勝   | 新留 のん | 準優勝   | 内村 篤飛 |

## ゴルフ



| 優勝    | 準優勝   | 3位   |
|-------|-------|------|
| 藏元 義裕 | 川井田 誠 | 満留 寛 |



## サッカー (Smaile カップ)



| 優勝    | 準優勝   |
|-------|-------|
| アンジョイ | シエンプレ |
| 3位    | 3位    |
| 川上    | レガーレ1 |



## ジュニア卓球



| 男子の部 |        | 女子の部 |        | 初心者の部 |       |
|------|--------|------|--------|-------|-------|
| 優勝   | 川口 叶   | 優勝   | 居細工 一花 | 優勝    | 萬徳 瑛人 |
| 準優勝  | 永山 剣士朗 | 準優勝  | 居細工 鳳花 | 準優勝   | 立山 怜  |

## ジュニアハンドボール



| 4年生以下 |       |
|-------|-------|
| 優勝    | サクヤ A |
| 準優勝   | 霧島    |
| 第3位   | 鹿児島   |
| 3年生以下 |       |
| 優勝    | 鹿児島   |
| 準優勝   | 始良 A  |
| 第3位   | 始良 B  |
| 2年生以下 |       |
| 優勝    | 隼人 B  |
| 準優勝   | サクヤ   |
| 第3位   | 始良 A  |

# プログラム講座



## 一般の部

| 開講種目   | 曜日      | 時間帯         | 会場                | 受講料   | 講師名                 |
|--------|---------|-------------|-------------------|-------|---------------------|
| ゴルフ    | 月～金曜日   | 8:20～10:20  | 高専ゴルフ練習場<br>高専野球場 | 700円  | 服部寿夫                |
| ソフトテニス | 水曜日     | 10:00～12:00 | 隼人庭球場             | 1000円 | 福永賢治                |
| 卓球     | 火曜日     | 10:00～12:00 | 隼人体育館             | 500円  | 隼人卓球連盟<br>今吉博行・坂口義人 |
| 太極拳    | 第1・3木曜日 | 14:00～16:00 | 隼人武道館             | 500円  | 原田清美                |
| テニス    | 水曜日     | 9:00～11:00  | 隼人庭球場             | 1000円 | 徳田修司                |

## ジュニアの部

| 開講種目                  | 対象    | 曜日    | 時間帯         | 会場              | 受講料   | 講師                     |
|-----------------------|-------|-------|-------------|-----------------|-------|------------------------|
| ジュニアサッカー              | 小・中   | 月3回程度 | 8:30～10:00  | 高専グランド<br>(天然芝) | 1000円 | 隼人町サッカー協会<br>北園裕一・竹下敦哉 |
| リンドーゼ霧島<br>(なでしこサッカー) | 中(女子) | 木曜日   | 19:00～20:30 | 隼人運動場           | 400円  | 隼人町サッカー協会<br>堀之内大介 他   |
| ジュニアバドミントン            | 小・中学生 | 月3回程度 | 18:00～20:00 | 高専第一体育館         | 1000円 | GW鹿児島BC<br>堂園一 他       |
| 陸上                    | 小・中学生 | 日曜日   | 9:00～11:00  | 高専グラウンド         | 500円  | 柳詰豪                    |
| 卓球                    | 小・中・高 | 木曜日   | 17:30～19:30 | 隼人体育館           | 500円  | 服部 紀久代                 |
| ハンドボール                | 小・中・高 | 土曜日   | 9:00～11:00  | 隼人体育館           | 500円  | 霧島市ハンドボール協会<br>永田和孝    |

# 自主事業講座



| 開講種目                              | 対象者             | 開講日               | 時間帯         | 受講料                          | 会場            | 講師名            |
|-----------------------------------|-----------------|-------------------|-------------|------------------------------|---------------|----------------|
| 卓球                                | 成人男女            | 5月21日～<br>毎週水曜日   | 10:00～12:00 | 前期4,000円/20回<br>後期3,000円/15回 | 隼人体育館         | 今吉 博行<br>坂口 義人 |
| ソフトテニス                            | 成人男女            | 5月13日～<br>毎週火曜日   | 19:00～21:00 | 4,000円/20回                   | 隼人庭球場         | 福永 賢治 他        |
| テニス                               | 成人男女<br>(初心者歓迎) | 5月9日～<br>毎週金曜日    | 19:00～21:00 | 4,000円/20回                   | 隼人庭球場         | 徳田 修司          |
| 生け花                               | 成人男女            | 5月21日～<br>第3水曜日   | 10:00～12:00 | 4,000円/10回                   | 隼人体育館         | 岩城 明子          |
| 日本民踊                              | 成人男女            | 6月10日～<br>第1・3火曜日 | 13:30～15:30 | 4,000円/20回                   | 隼人武道場         | 前 サチ子          |
| さわやかステップ<br>(貯筋と脳トレ)              | 成人男女            | 5月9日～<br>毎週金曜日    | 13:30～15:30 | 前期4,000円/10回<br>後期4,000円/10回 | 隼人体育館         | 松尾 美穂子         |
| ほがらかステップ<br>(体力にやさしいステップ)         | 成人男女            | 5月8日～<br>毎週木曜日    | 10:00～11:30 | 前期3,000円/10回<br>後期4,500円/15回 | 隼人体育館         | 山口 智子          |
| 福山地区<br>ほがらかステップ<br>(体力にやさしいステップ) | 成人男女            | 5月15日～<br>第1・3木曜日 | 10:15～11:45 | 5,250円/15回                   | 福山活性化<br>センター | 松尾 美穂子         |
| 霧島地区<br>ほがらかステップ<br>(体力にやさしいステップ) | 成人男女            | 5月15日～<br>第1・3木曜日 | 14:00～15:30 | 5,250円/15回                   | 霧島公民館         | 松尾 美穂子         |
| わくわくニュースポーツ                       | 成人男女            | 5月12日～<br>隔週月曜日   | 10:00～12:00 | 4,500円/15回                   | 隼人武道場         | 山口 智子          |

# 入会方法



下記の4ヶ所に「入会申込書」を準備してありますので、入会をご希望される方は、各施設において入会申込書をお受け取りください。お受け取り後は、必要事項をご記入いただき、事務局で会費の納入などの申請手続きをお願いします。

|                      |                         |                  |
|----------------------|-------------------------|------------------|
| NPO法人 隼人錦江スポーツクラブ事務局 | 霧島市隼人町内山田1-14-16 隼人体育館内 | TEL 0995-55-0188 |
| コミュニティルーム            | 霧島市隼人町真孝1460-1第一体育館 2階  | TEL 0995-42-9155 |
| 霧島市隼人体育館             | 霧島市隼人町内山田1-14-16        | TEL 0995-42-0051 |
| 霧島市隼人庭球場・健康温水プール     | 霧島市隼人町松永1678-1          | TEL 0995-43-7770 |

継続入会の方も同様のお手続きとなります。(継続会員の方は入会金は不要です。但し、6月までにお手続きされた方のみ) 隼人錦江スポーツクラブ入会に関しましてご不明な点がございましたらお気軽に事務局にお尋ねください。

## 年会費について



| 会員種別         | 入会金                                | 年会費     | 受講料                         |
|--------------|------------------------------------|---------|-----------------------------|
| 一般会員(19～64歳) | 2,000円<br>(新規入会の方のみ)               | 6,000円  | 参加する講座の受講料を<br>それぞれお支払いください |
| シニア会員(65歳以上) |                                    | 4,800円  |                             |
| 高校生会員        |                                    | 4,800円  |                             |
| 中学生会員        |                                    | 3,600円  |                             |
| 小学生会員        |                                    | 3,600円  |                             |
| ファミリー会員      |                                    | 10,800円 |                             |
| 賛助会員         | 年齢、活動状況により会費は異なります。事務局にお問い合わせください。 |         |                             |

●新規入会の場合(例)  
一般会員の新規入会で卓球プログラム講座(参加費500円)の場合、次のようになります。  
入会金2000円 + 年会費6000円 + 参加費6000円(500円×12ヶ月) = 14000円

◎入会申し込みの流れ  
事務局又は各施設で「入会申込書」をもらう ➡ 必要事項を記入し事務局へ提出 ➡ 会費を納入して手続き完了  
※継続入会の方も同様のお手続きとなります。(継続会員の方は入会金不要です。但し、6月末までにお手続きされた方のみ継続会員となり、7月以降にお手続きされた方は新規入会扱いとなります。)

- ◎本クラブの加入にあたっては、スポーツ安全保険や傷害保険等に各自加入しなければなりません。また、スポーツ活動中に発生した事故怪我等については、施設の瑕疵による事故や、指導者の指導に起因する事故などの外は、一切の責任は負いません。なお、スポーツ安全保険に加入される方は、本クラブ事務局に相談ください。
- ◎2つ以上の講座を受講する場合、2つ目からの受講料は7割になります。
- ◎入会金・年会費・参加費は入会時に一括納入となります。  
なお、一括納入された会員が退会されるときは、退会手続き後受講料の精算を行い返還いたします。
- ◎会費のお支払方法は、現金または口座振り込みでの納入が可能です。口座振込の場合、恐れ入りますが振込手数料はお客様の負担でお願いいたします。また、各金融機関から発行された振込明細書の控えをもって領収証に代えさせていただきます。

## 入会等のご相談はNPO法人隼人錦江スポーツクラブ事務局まで!



〒899-5106  
 霧島市隼人町内山田1-14-16 隼人体育館2F  
 TEL・FAX 0995-55-0188 (平日9:00～16:00)  
 E-mail info@hksc.jp  
 U R L http://www.hksc.jp

ホームページ  
QRコード

