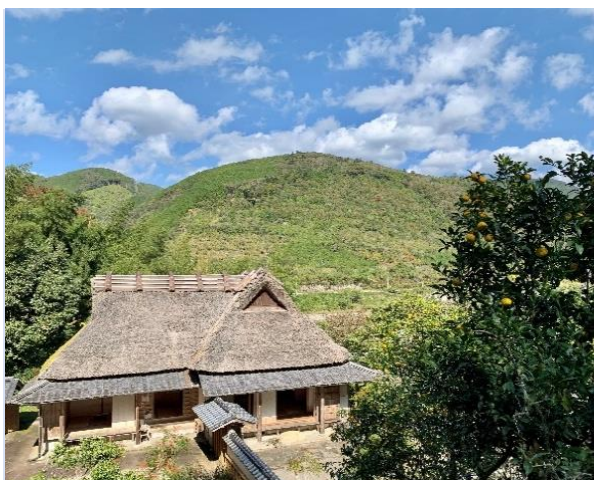


# と さ ク ラ ブ に つ き



- ★NPO法人むろとスポーツクラブ
- NPO法人来楽部あっきいな
- NPO法人こうなんスポーツクラブ
- ★NPO法人まほろばクラブ南国
- もとやま元気クラブ
- ★土佐町Happinessスポーツクラブ
- ファミリークラブ江陽
- ぬのしだピカッとクラブ



- 旭東スポーツクラブ
- ★はるのGENKIクラブ
- 一般社団法人高知チャレンジドクラブ
- NPO法人いのスポーツクラブ
- ひだか茂平クラブ
- NPO法人佐川町さくらスポーツクラブ
- ★おちスポーツクラブ
- 仁淀スポーツクラブ
- さくらクラブ吾川
- 清流クラブ池川



- NPO法人総合クラブとさ
- NPO法人すさきスポーツクラブ
- 梶原雲の上スポーツクラブ
- ★NPO法人くぼかわスポーツクラブ
- 大正・十和スポーツクラブ
- ★NPO法人スポーツクラブスクラム
- レッツおおつき
- スポレクすくも



# も く じ

高知県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会	会員推移	・・・	1
公益財団法人日本スポーツ協会 総合型地域スポーツクラブ全国協議会	予備登録クラブ	・・・	2
高知県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会	連絡先一覧	・・・	3
高知県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会	各クラブ紹介		
① NPO法人むろとスポーツクラブ	室戸市	・・・	4
② NPO法人来楽部あっきいな	安芸市	・・・	5
③ NPO法人こうなんスポーツクラブ	香南市	・・・	6
④ NPO法人まほろばクラブ南国	南国市	・・・	7
⑤ もとやま元気クラブ	本山町	・・・	8
⑥ 土佐町Happinessスポーツクラブ	土佐町	・・・	9
⑦ ファミリークラブ江陽	高知市	・・・	10
⑧ むのしだピカッとクラブ	高知市	・・・	11
⑨ 旭東スポーツクラブ	高知市	・・・	12
⑩ はるのGENK I クラブ	高知市	・・・	13
⑪ 一般社団法人高知チャレンジドクラブ	高知市	・・・	14
⑫ NPO法人いのスポーツクラブ	いの町	・・・	15
⑬ ひだか茂平クラブ	日高村	・・・	16
⑭ NPO法人佐川町さくらスポーツクラブ	佐川町	・・・	17
⑮ おちスポーツクラブ	越知町	・・・	18
⑯ 仁淀スポーツクラブ	仁淀川町	・・・	19
⑰ さくらクラブ吾川	仁淀川町	・・・	20
⑱ 清流クラブ池川	仁淀川町	・・・	21
⑲ NPO法人総合クラブとさ	土佐市	・・・	22
⑳ NPO法人すさきスポーツクラブ	須崎市	・・・	23
㉑ 梶原雲の上スポーツクラブ	梶原町	・・・	24
㉒ NPO法人くぼかわスポーツクラブ	四万十町	・・・	25
㉓ 大正・十和スポーツクラブ	四万十町	・・・	26
㉔ NPO法人スポーツクラブスクラム	土佐清水市	・・・	27
㉕ レッツおおつき	大月町	・・・	28
㉖ スポレクすくも	宿毛市	・・・	29

# 高知県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 会員推移

令和5年6月現在

市町村名	No	クラブ名	平成30年	令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	登録 認証
室戸市	①	NPO法人むろとスポーツクラブ	90	111	99	114	92	○
安芸市	②	NPO法人来楽部あっきいな	256	312	247	227	172	
香南市	③	NPO法人こうなんスポーツクラブ	544	515	424	424	416	
南国市	④	NPO法人まほろばクラブ南国	949	993	884	793	909	○
本山町	⑤	もとやま元気クラブ	242	233	213	208	212	
土佐町	⑥	土佐町Happinessスポーツクラブ	327	393	249	338	392	○
高知市	⑦	ファミリークラブ江陽	187	187	210	210	200	
	⑧	ぬのしだピカッとクラブ	45	44	43	29	45	
	⑨	旭東スポーツクラブ	154	80	81	109	109	
	⑩	はるのGENKIクラブ	230	222	170	165	138	○
	⑪	一般社団法人高知チャレンジドクラブ	147	150	121	128	110	
いの町	⑫	NPO法人いのスポーツクラブ	75	80	80	85	96	
日高村	⑬	ひだか茂平クラブ	145	149	139	94	166	
佐川町	⑭	NPO法人佐川町さくらスポーツクラブ	230	233	132	106	120	
越知町	⑮	おちスポーツクラブ	257	214	197	236	229	○
仁淀川町	⑯	仁淀スポーツクラブ	100	102	116	118	107	
	⑰	さくらクラブ吾川	95	85	70	52	45	
	⑱	清流クラブ池川	114	118	104	117	106	
土佐市	⑲	NPO法人総合クラブとさ	715	673	666	704	674	
須崎市	⑳	NPO法人すさきスポーツクラブ	368	393	331	312	328	
梶原町	㉑	梶原雲の上スポーツクラブ	68	64	75	68	66	
四万十町	㉒	NPO法人くぼかわスポーツクラブ	638	606	572	599	542	○
	㉓	大正・十和スポーツクラブ	218	205	171	167	170	
土佐清水市	㉔	NPO法人スポーツクラブスクラム	927	955	833	834	788	○
大月町	㉕	レッツおおつき	100	59	53	54	68	
宿毛市	㉖	スポレクすくも	246	341	388	392	430	
合 計			7,467	7,517	6,668	6,683	6,730	7



# 公益財団法人日本スポーツ協会総合型地域スポーツクラブ全国協議会 予備登録クラブ

< 全 国 > 1, 015クラブ

< 高 知 県 > 7クラブ

認定期間：令和4年11月1日～令和6年3月31日

	クラブ名	市町村名	クラブホームページ
1	NPO法人むろとスポーツクラブ	室戸市	
2	NPO法人まほろばクラブ南国	南国市	<a href="http://mahoroba-nankoku.com/">http://mahoroba-nankoku.com/</a>
3	土佐町Happinessスポーツクラブ	土佐町	<a href="https://www.facebook.com/tosacho.sportsclub/">https://www.facebook.com/tosacho.sportsclub/</a>
4	はるのGENKIクラブ	高知市	
5	おちスポーツクラブ	越知町	<a href="http://www.town.ochi.kochi.jp/yakuba/syougai/info_t/ochispo.htm">http://www.town.ochi.kochi.jp/yakuba/syougai/info_t/ochispo.htm</a>
6	NPO法人くぼかわスポーツクラブ	四万十町	<a href="http://ksc.main.jp/">http://ksc.main.jp/</a>
7	NPO法人スポーツクラブスクラム	土佐清水市	<a href="https://www.scrum-2004.net/">https://www.scrum-2004.net/</a>

## 登録・認証制度とは？

総合型クラブが、より公益性の高い「社会的な仕組み」として、永続的に充実した活動を行えるよう、第2期スポーツ基本計画（平成29年3月24日文部科学大臣策定）に基づき、日本スポーツ協会と都道府県体育・スポーツ協会が関係団体と連携し、整備しました。

この制度は、総合型クラブが自治体等とパートナーシップを構築し、公益的な事業体としての役割を果たしていくために、活動実態や運営実態、ガバナンス等についての要件を基準としています。

（日本スポーツ協会HP：<https://www.japan-sports.or.jp/local/tabid1337.html>）

## 登録制度とは？

総合型地域スポーツクラブ全国協議会が定める登録基準を具備していると認められる総合型クラブを、登録クラブとして認定することです。

## 認証制度とは？

総合型地域スポーツクラブ全国協議会が定めるタイプ別の認証基準を具備していると認められる登録クラブを認証することです。（例：介護予防、子育て支援等）

登録クラブが自らの希望により申請するもので、1クラブが複数タイプの認証を受けることもできます。（認証制度は現時点で未整備）

# 高知県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会 連絡先一覧

令和5年4月現在

クラブ名		所在地	連絡先
東部ブロック	① NPO法人むろとスポーツクラブ	781-7102 室戸市室津2186-1 室戸勤労者体育センター内	0887-22-1181
	② NPO法人来楽部あつきいな	784-0001 安芸市矢ノ丸3-11-27 安芸市体育館内	0887-35-4519
	③ NPO法人こうなんスポーツクラブ	781-5332 香南市香我美町徳王子2220-1 香我美市民館内	0887-55-2143
	④ NPO法人まほろばクラブ南国	783-0094 南国市前浜1344-3 南国市立スポーツセンター内	088-865-8015
	⑤ もとやま元気クラブ	781-3601 長岡郡本山町本山569-1 本山町プラチナセンター内	0887-76-2084
	⑥ 土佐町Happinessスポーツクラブ	781-3406 土佐郡土佐町高須305 れいほくNPO（相川コミュニティセンター内）	0887-70-9820
	⑦ ファミリークラブ江陽	780-0074 高知市南金田3番地48-7 浅津 博 様方	088-882-3734
	⑧ めのしだピカッとクラブ	781-5101 高知市布師田1647 布師田ふれあいセンター内	088-845-1305
中部ブロック	⑨ 旭東スポーツクラブ	780-0956 高知市北端町50 旭東小学校北舎内	090-7573-3164
	⑩ はるのGENKIクラブ	お問い合わせください。	080-9034-8867
	⑪ 一般社団法人高知チャレンジドクラブ	781-0313 高知市春野町内ノ谷1-1 高知県立障害者スポーツセンター内	088-841-0021
	⑫ NPO法人いのスポーツクラブ	781-2110 吾川郡いの町3597 いの町立伊野公民館内	088-893-2012
	⑬ ひだか茂平クラブ	781-2194 高岡郡日高村本郷61番地1 日高村教育委員会内	0889-24-5115
	⑭ NPO法人佐川町さくらスポーツクラブ	789-1201 高岡郡佐川町甲356-2 佐川町総合文化センター内	090-7143-6110
	⑮ おちスポーツクラブ	781-1301 高岡郡越知町越知甲2562 越知町民会館内	0889-26-3400
	⑯ 仁淀スポーツクラブ	781-1592 吾川郡仁淀川町大崎200番地 仁淀川町教育委員会内	0889-35-0019
	⑰ さくらクラブ吾川	781-1592 吾川郡仁淀川町大崎200番地 仁淀川町教育委員会内	0889-35-0019
	⑱ 清流クラブ池川	781-1592 吾川郡仁淀川町大崎200番地 仁淀川町教育委員会内	0889-35-0019
西部ブロック	⑲ NPO法人総合クラブとさ	781-1101 土佐市高岡町甲2165-1 土佐市民体育館内	088-852-4162
	⑳ NPO法人すさきスポーツクラブ	785-0163 須崎市浦ノ内東分2688 須崎市立スポーツセンター内	0889-49-0200
	㉑ 梶原雲の上スポーツクラブ	785-0610 高岡郡梶原町梶原1212-2 梶原町教育委員会内	0889-65-1350
	㉒ NPO法人くぼかわスポーツクラブ	786-0043 高岡郡四万十町本堂405-4 四万十町窪川B&G海洋センター内	0880-24-1177
	㉓ 大正・十和スポーツクラブ	786-0515 高岡郡四万十町久保川141-1 十和体育館内	0880-28-5506
	㉔ NPO法人スポーツクラブスクラム	787-0320 土佐清水市清水字笹原谷853-3 土佐清水市立市民体育館内	0880-82-1087
	㉕ レッツおおつき	788-0302 幡多郡大月町弘見2230番地 大月町役場産業振興課内	080-4038-1365
	㉖ スポレクすくも	788-0052 宿毛市和田1612 宿毛市和田体育館内	0880-63-5554

事務局	所属名	所在地	連絡先
	公益財団法人高知県スポーツ協会	780-0850 高知市丸ノ内1丁目7番52号 高知県庁西庁舎1階	088-873-6263

<クラブ名>		<市町村名>	
NPO法人むろとスポーツクラブ		室戸市	
 		<p data-bbox="1193 228 1385 264">&lt;クラブ紹介&gt;</p> <p data-bbox="1056 407 1503 497">当クラブは、年齢や運動経験にかかわらず地域の方と楽しく元気に活動をしています。</p> <p data-bbox="1056 542 1503 667">「なにか運動を始めたい!」と 思っている方は、見学・体験も できますので、お気軽にお問い合わせ ください。</p>	
<サークル・教室名>	<参加対象>	<活動場所>	<活動頻度>
スポーツ吹矢	だれでも	室戸勤労者体育センター	毎週 火 14時～15時
ラージボール卓球	だれでも	室戸勤労者体育センター	毎週 水 10時～11時
ピラティス	だれでも	室戸勤労者体育センター	月3回 水 19時15分～
女性が美しくなるための体操	女性限定	室戸勤労者体育センター	毎週 木 14時半～15時半
フラダンス	女性限定	室戸勤労者体育センター	月2回 木 19時～20時
ズンバ	だれでも	室戸勤労者体育センター	毎週 金 19時半～20時半
ミニバス（こどもバスケット）	小学生	室戸勤労者体育センター	毎週 月・水 17時～19時
室戸JP（こども卓球）	小学生	室戸勤労者体育センター	毎週 土 13時～16時 毎週 日 9時～12時
上記の 8 サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。			
<p data-bbox="108 1765 386 1796">&lt;地域とのつながり&gt;</p> <p data-bbox="108 1841 1503 1899">体育センターでは、社会人の競技団体が数多く活動しています。近隣の小学校・中学校の児童生徒の利用もあり、元気な声が聞こえてにぎやかです。</p> <p data-bbox="108 1908 1503 1966">また、当クラブは駅伝競走やちびっこマラソン大会を開催しており、地元企業や団体、子どもたちの熱い走りを応援しています！</p>			
<p data-bbox="108 2011 609 2042">&lt;活動に興味のある方はこちらまで！&gt;</p>			
<p data-bbox="130 2065 226 2087">事務局</p> <p data-bbox="156 2110 274 2132">安岡 学</p>		<p data-bbox="842 2065 938 2087">連絡先</p> <p data-bbox="874 2110 1114 2132">0887-22-1181</p>	

<クラブ名>		<市町村名>	
NPO法人来楽部あっきいーな		安芸市	
  <p style="text-align: center;"><b>活動内容</b></p>  		<p style="text-align: center;"><b>&lt;クラブ紹介&gt;</b></p> <p>当クラブは、スポーツを身近に楽しんでいただけるよう、多様なサークル活動を日々実施しています。自分好みのサークルを見つけて是非、ご参加ください。  子供向けのサークルもありますので、お気軽にご参加ください。</p>	
<サークル・教室名>	<参加対象>	<活動場所>	<活動頻度>
ピラティスサークル	シニア	女性の家	第1・3月曜日 10時半～11時半
ストレッチポールサークル	シニア	女性の家	第2・4月曜日 10時半～11時半
昇降運動サークル	シニア	女性の家	毎週火曜日 9時30分～10時15分
ヨガサークル	シニア	女性の家	毎週火曜日 10時20分～11時20分
健美操サークル	女性限定	女性の家	毎週木曜日 9時50分～10時50分
バランスボールサークル	シニア	女性の家	毎週木曜日 11時～12時
コンディショニングサークル	シニア	女性の家	第1・3木曜日 19時～20時
キッズダンスサークル	小学生	女性の家	隔週土曜日 11時～12時
あっきいーな野球部	小学生	安芸ドーム・安芸市営球場	毎週月曜・木曜日 18時～20時
キッズ体操教室	小学生	安芸市体育館	毎週水曜・土曜日 9時～10時
太極拳サークル	シニア	女性の家	毎週金曜日 10時～11時半
グラウンドゴルフサークル	シニア	安芸ドーム	毎週月曜・木曜日 8時半～10時半
麻雀サークル	シニア	老人憩の家	毎週月曜・水曜・金曜日 9時～12時
ラージボール卓球サークル	シニア	安芸市体育館	毎週月・火・木・金・土曜日 15時～18時
バドミントンサークル	だれでも	安芸市体育館	毎週水曜日 19時～21時
上記以外、 15 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。			
<p><b>&lt;地域とのつながり&gt;</b></p> <p>行政や地域の高齢者団体・中学校・高校等と連携した事業も積極的に実施しています。地域のイベントなどにも参加し、クラブの啓発活動にも取り組んでいます。</p>			
<p><b>&lt;活動に興味のある方はこちらまで！&gt;</b></p>			
<p><b>事務局</b> 松本 伸也</p>	<p><b>連絡先</b> 0887-35-4519</p>		

＜クラブ名＞		＜市町村名＞	
NPO法人こうなんスポーツクラブ		香南市	
		＜クラブ紹介＞	
		<p>クラブの活動は必ず地域、住民、行政、講師の先生などの“声”が上がってきから初めて開催するようにしています。クラブが率先して活動を始めことはありません。“声”を上げてくれた方には手伝ってもらい、クラブが活動開催のコーディネートをしています。</p> <p>“声”を大切にし、できるだけそれに応えていくことで、地域住民が“声”を上げやすくなり、クラブの教室やイベントが成り立っていく。それがスポーツ人口の増加にもつながり、ひいては地域の活性化や地域交流の場が増えていくことにつながっていくと考えています。</p>	
＜サークル・教室名＞	＜参加対象＞	＜活動場所＞	＜活動頻度＞
ミュージックエクササイズ	誰でも	香我美市民館	毎週月曜日 19:00～20:00
朝のゆったりヨガ	誰でも	香我美市民館	毎週火曜日 10:00～11:00
リズムコンディショニング	誰でも	香我美トレーニングセンター	毎週火曜日 9:30～10:30
シナプソロジー	誰でも	香我美市民館	毎週木曜日 10:00～11:00
アクアビクス	誰でも	ながおか温泉	毎週金曜日 9:10～9:50
美脚・美尻トレーニング	高校生以上	香我美市民館	毎週土曜日 18:00～19:00
ゴルフ	20歳以上	黒潮カントリークラブ	毎月日(第1・3)・水(第3) 12:45～17:00
バドミントン	小学3年生～	香我美トレーニングセンター	毎週火・金曜日 19:00～20:30
運動神経が良くなる塾	4～6歳	野市総合体育館	毎週月曜日 14:30～15:30
園児トランポリン	3～6歳	香我美トレーニングセンター	毎週火曜日 15:00～16:00
フリースタイルジャズ(特進クラス)	小学生・中高生 (ダンス経験者)	香我美市民館	毎週火曜日 17:45～18:45
BREAKDANCE(ブレイクダンス)	年長・小学生 中高生・大人	香我美市民館	毎週火曜日 17:30～18:30
スポーツ吹矢	誰でも	香我美市民館	毎週火曜日 18:00～20:00
テコンドー	小学生・中高生・大人	香我美トレーニングセンター	毎週木曜日 19:00～21:00
はじめてのノルディックウォーク	18歳以上	香我美市民館芝生広場	毎週水曜日 9:30～11:00
上記以外、 43 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。			
＜地域とのつながり＞			
<p>地域・行政の声を大切にしてきた結果、平成16年、20教室～始まった教室は50教室を超えるようになりました。イベントなども声を大切にし、月に1回以上は開催する方針です。</p>			
＜活動に興味のある方はこちらまで！＞			
事務局		連絡先	
西内 慶明		0887-55-2143	



<クラブ名>		<市町村名>	
NPO法人まほろばクラブ南国		南国市	
		<クラブ紹介>	
		<p>まほろばクラブ南国は、平成23年（2011年）12月9日に設立された、「多種目型」「多世代型」「自主運営型」の特徴をもつ総合型地域スポーツクラブです。</p> <p>様々な種類のスポーツや運動を楽しむことができ、こどもから高齢者まで、高知県内の誰もが参加できます。</p> <p>また、クラブは会員自らが運営することで、幅広く会員の皆様の意見を取り入れることができる、地域に密着したクラブです。</p>	
			
<サークル・教室名>	<参加対象>	<活動場所>	<活動頻度>
ヨガ久礼田	大人	久礼田体育館	毎週 月 9:30~10:30
ZUMBA (GOLD)	年長~お年寄りまで	南国市立スポーツセンター	毎週 月 15:00~16:00
ファットバーニングエクササイズ	大人	三和防災コミュニティセンター	毎週 火 13:15~14:15
リフレッシュヨガ	大人	南国市立スポーツセンター	毎週 火 19:30~20:30
美ボディエクササイズ	大人	南国市立スポーツセンター	毎週 水 9:45~10:45
キッズフットサル	3~5歳	南国市立スポーツセンター	毎週 水 16:00~17:00
ZUMBA (NIGHT)	大人	南国市立スポーツセンター	毎週 水 20:00~21:00
健康づくりパート②	大人	南国市立スポーツセンター	毎週 木 10:00~11:00
南国バドミントン	小学生~大人	三和スポーツ交流センター	毎週 木 19:00~21:00
Sintex® Tone & Reborn	大人	南国市立スポーツセンター	毎週 金 14:30~15:30
みんな~でナイトピンポン	小学生~大人	南国市立スポーツセンター	毎週 金 19:30~21:00
大篠こども陸上	小学生	大篠小学校グラウンド	毎週 土 10:00~11:30
Wの刺激&ストレッチ	高校生以上	久礼田体育館	毎週 土 14:30~15:30
南国スイミング	小学生~中学生	ZEYOスイミング	毎週 水 16~20時、日 15~16時
なかよしラージボール	大人	南国市立スポーツセンター	毎週 月・水・金 9:30~12:00
上記以外、 33 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。			
<地域とのつながり>			
<p>南国市のスポーツのハブ拠点としての役割を担い、行政や地域の皆様の声に耳を傾け、活動に反映させています。</p> <p>また、当クラブの3つの理念として、①笑顔あふれる生涯スポーツ②感性豊かなこどもの体力づくり③健康づくり、仲間づくり、まちづくりを掲げ、高齢者が「幸齢者」となるよう健康寿命延伸に取り組むとともに、次世代を担うこどもたちが住み続けたいと思えるようなまちづくりに貢献できる総合型地域スポーツクラブを目指して頑張っています！</p>			
<活動に興味のある方はこちらまで！>			
事務局		連絡先	
田中 孝児		088-865-8015	

<b>&lt;クラブ名&gt;</b>	<b>&lt;市町村名&gt;</b>
もとやま元気クラブ	本山町
 <p style="text-align: center;">清流マラソン大会 給水所スタッフ</p>	<b>&lt;クラブ紹介&gt;</b>
	<p>地域の方々が日常的にスポーツを楽しむことが出来る環境を整え、楽しみながら体力や健康の増進に伴う活動を支援するとともに、青少年の健全な育成、仲間づくりや親睦を深めることで、活力のある地域づくりを目指しています。「運動不足を感じている」、「運動経験はないけれど何か運動を始めたい」等とお考えの方、もとやま元気クラブ事務局が仲介役となりますので、お気軽にお問い合わせください。</p> <p>また、「新たな活動を企画したい」等のご相談もお受けします。</p>

<サークル・教室名>	<参加対象>	<活動場所>	<活動頻度>
ソフトボール部	どなたでも	吉野運動公園等	ナイターリーグ 各種大会時
陸上部	どなたでも	吉野運動公園等	不定期
バレーボール部	どなたでも	本小体育館	毎週金曜 20時～
登山部	どなたでも	不定期	不定期
バドミントン部	どなたでも	本小体育館	毎週月・土 20時～
ソフトバレー部	どなたでも	本小体育館	毎週火曜 20時～
カヌー部	どなたでも	寺家カヌー艇庫 吉野小学校下カヌー艇庫	不定期
軟式野球部	どなたでも	吉野運動公園	各種大会時
嶺北JVC	小学生	本小グラウンド	毎週月・水・金 17時～ 毎週土曜
アスリート嶺北	小学生	本小体育館	毎週火・木 17時～

上記の 10 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。

**<地域とのつながり>**

町内最大イベントである汗見川清流マラソン大会や本山町駅伝大会などにスタッフとして参加し、地域住民とのかかわりも深めています。


**<活動に興味のある方はこちらまで！>**

事務局


本山町教育委員会

連絡先

0887-76-2084

＜クラブ名＞		＜市町村名＞	
土佐町Happinessスポーツクラブ		土佐町	
		＜クラブ紹介＞	
		<p>まち・ひと・健康 地域づくりはスポーツから お気軽にお問い合わせください。</p>	
＜サークル・教室名＞	＜参加対象＞	＜活動場所＞	＜活動頻度＞
剣道	だれでも	土佐町小中学校武道場	毎週 月・金 19時～21時
空手	だれでも	土佐町小中学校武道場 石原町民体育館	毎週 火 19時半～20時半 毎週 木 18時半～19時半
少年野球	小学生	土佐町民グラウンド	毎週 月・水・金 17時～19時
グラウンドゴルフ	一般・シニア	土佐町民グラウンド他	毎週 火・木・土 9時～11時半
ジュニアバレーボール	小学生	土佐町小中学校体育館	毎週 火・金 18時30分～20時20分
バレーボール	一般・シニア	土佐町小中学校体育館	毎週 火・金 20時～22時
ミニバレーボール	一般・シニア	土佐町小中学校体育館	毎週 月・木 19時～22時
ソフトバレーボール	一般	土佐町小中学校体育館	毎週 土 20時～22時
スカッシュバレー	一般	田井町民体育館	毎週 木 19時～22時
フットサル	一般	田井町民体育館	毎週 木 19時～21時
バドミントン	一般・シニア	土佐町小中学校体育館 田井町民体育館 平石町民体育館	毎週 水・木 20時～22時 19時半～22時 19時～21時
さめうらカヌーアカデミー	一般・シニア	さめうら湖他	毎週 火・木 16時半～19時 土曜日 午前中
A-TEAMキッズクラブ	小学生・一般	土佐町小中学校体育館他	毎週 金 18時半～20時
バスケットボール	だれでも	土佐町小中学校体育館	毎週 月 19時～22時
上記の 14 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。			
＜地域とのつながり＞			
<p>その他、体験教室・交流会・イベントなどを開催しています。          (ゆるヨガ) 石原町民体育館19時～20時・(筋トレ) 相川町民体育館19時～20時 (zoom配信あり)          毎年1月には土佐町駅伝大会を開催しています。さめうらカヌーテラストラレーニングジムも利用できます。</p>			
＜活動に興味のある方はこちらまで！＞			
事務局		連絡先	
田上 由佳		0887-70-9820	

<クラブ名>		<市町村名>	
ファミリークラブ江陽		高知市	
		<クラブ紹介>	
		<p>生涯スポーツを推進しているクラブで、どなたでも参加可能です。</p>	
<サークル・教室名>	<参加対象>	<活動場所>	<活動頻度>
バレーボール	既婚女性	江陽小、城東中	週2回（火、金）
ソフトテニス	成人	城北中	週2回
バドミントン	成人	江陽小	週2回（月、木）
卓球	成人	江陽小	週2回（火、金）
軟式野球 （スポーツ少年団）	小学生	江陽小	月、土、日
ソフトテニス （スポーツ少年団）	小学生	城北中、江陽小	土、日
バドミントン （スポーツ少年団）	小学生	江陽小	水、土、日
サッカー （スポーツ少年団）	小学生	江陽小、昭和小	水、土、日
上記の 8 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。			
<地域とのつながり>			
区民運動会の運営協力			
<活動に興味のある方はこちらまで！>			
事務局 浅津 博		連絡先 088-882-3734	


<b>&lt;クラブ名&gt;</b>		<b>&lt;市町村名&gt;</b>	
ぬのしだピカッとクラブ		高知市	
		<b>&lt;クラブ紹介&gt;</b>	
		<p>元々は、地区の体育会（高知市には各小学校区に組織されている）が始まりで、体育会を発展させ、総合型地域スポーツクラブとなりました。毎年10月に行われる、地区区民運動会がクラブの最大のイベントです。</p>	
<b>&lt;サークル・教室名&gt;</b>	<b>&lt;参加対象&gt;</b>	<b>&lt;活動場所&gt;</b>	<b>&lt;活動頻度&gt;</b>
剣道部	小学生	小学校体育館	週3回程度
野球部	大人	小学校グラウンド	週1回
ソフトバレー部	大人	小学校体育館	週1回
スカッシュバレー部	大人	小学校体育館	週1回
ターゲットバードゴルフ部	大人	県内各地	月1回程度
ラージボール卓球部	大人	ふれあいセンター	週2回程度
上記の 6 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。			
<b>&lt;地域とのつながり&gt;</b>			
<p>地区体育会として昭和54年より活動をしており、地域の他団体と連携・協力イベント等を行っています。また、小学校とも協力体制を構築し、小学校運動会への協力・サポート、地区運動会への小学生の参加、小学生対象の各種スポーツ教室等を行っています。</p>			
<b>&lt;活動に興味のある方はこちらまで！&gt;</b>			
<b>事務局</b>		<b>連絡先</b>	
野町 和弘		088-845-1305	

<クラブ名>		<市町村名>	
旭東スポーツクラブ		高知市	
		<クラブ紹介>	
		<p>当クラブは地域密着をモットーに、様々なスポーツを通じて地域住民の健康促進を図っています。 また、スポーツ以外でも各種参加型イベント等企画運営しています。</p>	
<サークル・教室名>	<参加対象>	<活動場所>	<活動頻度>
コミュニティクラブ	小学生～大学生	旭東小学校体育館	毎週 日 19時半～21時半
バドミントン部	だれでも	旭東小学校体育館	毎週 水・金 19時半～21時半
卓球部	だれでも	旭東小学校体育館	毎週 火・金 19時半～21時半
ソフトボール部	だれでも	城西中学校グラウンド	毎週 火 19時～21時
バウンドテニス部	だれでも	旭東小学校体育館	毎週 木 19時半～21時半
ソフトバレー部	だれでも	旭東小学校体育館	毎週 土 19時半～21時半
テニス部	だれでも	城西中学校グラウンド	毎週 木 19時～21時
ミニバスケット部	小学生	旭東小学校体育館	毎週 土15時～17時、日15時～18時
サッカー部	小学生	旭東小学校グラウンド	毎週 土・日 9時～12時
野球部	小学生	旭東小学校グラウンド	毎週 水16時～18時、土・日13時～18時
バレーボール部	小学生	旭東小学校体育館	毎週 月・木 17時～19時
バドミントン部	小学生	旭東小学校体育館	毎週 水・土17時～19時、日13時～15時
上記の 12 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。			
<地域とのつながり>			
旭東小学校、城西中学校と連携して活動しています。			
<活動に興味のある方はこちらまで！>			
事務局 西村 健児		連絡先 090-7573-3164	

＜クラブ名＞		＜市町村名＞	
はるのGENKIクラブ		高知市	
		＜クラブ紹介＞	
		<p>高知市春野町で活動しています、はるのGENKIクラブです。</p> <p>小学生から大人まで楽しめるサークルを8教室行っております。</p> <p>是非、サークルに参加したい方、お気軽にお問い合わせください。</p>	
＜サークル・教室名＞	＜参加対象＞	＜活動場所＞	＜活動頻度＞
セラピーヨガ	だれでも	春野公民館南ヶ丘館	毎週 金曜日 10時～12時
真向法	だれでも	春野公民館弘岡中分館	毎週 火曜日 10時～12時
バドミントン	大人	春野中学校体育館	毎週 水曜日 19時30分～21時
バレーボール	大人	春野中学校体育館	毎週 月曜日 19時30分～21時
諸木スワローズ（野球）	小学生	春野東小学校グラウンド他	毎週 火・水・土・日 時間はお問い合わせください
春野FC（サッカー）	小学生	春野中・春野グラウンド他	毎週 水・土・日 時間はお問い合わせください
ソフトテニス	小学生	春野運動公園テニス場	毎週 火・金 時間はお問い合わせください
春野JAC（陸上）	小学生	旧弘岡中跡・他	毎週 日曜日 17時～18時30分
上記の 8 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。			
＜地域とのつながり＞			
<p>はるのGENKIクラブは春野町在住の方が多くですが、春野町以外の方でも大歓迎です。</p> <p>だれでも参加できるセラピーヨガ・真向法、大人対象のバドミントン・バレーボール、小学生対象の野球・サッカー・ソフトテニス・陸上を行っております。</p> <p>皆さんも楽しい仲間と一緒に体を動かしませんか！</p>			
＜活動に興味のある方はこちらまで！＞			
事務局		連絡先	
山下 裕二		080-9034-8867 (すぐに出られない場合は、後ほど折り返しご連絡いたします)	

<クラブ名>		<市町村名>	
一般社団法人高知チャレンジドクラブ		高知市	
		<クラブ紹介>	
		<p>子供から大人まで、障害のある方もない方も、誰もが一緒に楽しめる教室やサークル活動を行っています♪</p> <p>ファミリーや、友だち同士での加入も大歓迎です！</p> <p>これから何か運動を始めてみたいな～と思っている方、高知チャレンジドクラブで仲間と一緒に汗を流してみませんか？</p> <p>※体験参加もできるので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。</p>	
<サークル・教室名>	<参加対象>	<活動場所>	<活動頻度>
トランポリンと体操教室	障害児・者と その家族	高知県立障害者スポーツセンター	日曜日（月1、2回） 中学2年以上 9：00～10：10 中学1年以下 10：20～11：30
バドミントンサークル	障害児・者	高知県立障害者スポーツセンター	毎週火曜日と月1回木曜日 18：30～21：00
テニスサークル	障害児・者と その家族／関係者	高知県立障害者スポーツセンター	第2、4火曜日 19：00～20：30 ※4～9月まで
骨盤ゆがみ改善ストレッチ教室	どなたでも	高知県立障害者スポーツセンター	木曜日（月3、4回）
卓球サークル	どなたでも	高知県立障害者スポーツセンター	月4回 （基本 木、土に2回ずつ）
ビームライフルサークル	どなたでも	高知県立障害者スポーツセンター	毎月 第4火曜日
上記の 6 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。			
<地域とのつながり>			
<p>高知チャレンジドクラブは障害者スポーツセンターを拠点に活動している総合型スポーツクラブです。一部の教室には、地域住民の方も参加されており、障害のある方もない方も一緒に楽しく活動しています。また、毎年文化の日には秋祭りを開催し、パラスポーツ体験など、当クラブならではの祭りを楽しんでもらっています。</p>			
<活動に興味のある方はこちらまで！>			
<b>事務局</b>  福本・永島		<b>連絡先</b>  電話 : 088-841-0021 FAX : 088-841-0065 メール : sports11@kochi-scfed.com	



<b>&lt;クラブ名&gt;</b>		<b>&lt;市町村名&gt;</b>	
NPO法人いのスポーツクラブ		いの町	
		<b>&lt;クラブ紹介&gt;</b>	
		<p>いの町立伊野公民館と体育館を中心に健康体操などを行っています。 健康やダイエットに興味のある方は、是非事務局までお問い合わせください。</p>	
<b>&lt;サークル・教室名&gt;</b>	<b>&lt;参加対象&gt;</b>	<b>&lt;活動場所&gt;</b>	<b>&lt;活動頻度&gt;</b>
骨盤体操教室	一般	いの町立伊野公民館	毎週 木 13時30分～14時30分
貯筋体操	一般	いの町立伊野公民館	毎週 金 10時30分～11時30分
BODYエクササイズ	一般	いの町立伊野公民館	毎週 木 19時～20時
パドルテニス	一般	伊野商業高校体育館	毎週 水・金 19時30分～21時30分
陸上教室	小学生	伊野小学校・伊野体育館	毎週 土・日 不定期
バスケットボール	小・中学生	いの町立伊野体育館	期間限定開催
フットサル	小学生	いの町立伊野体育館	期間限定開催
上記の 7 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。			
<b>&lt;地域とのつながり&gt;</b>			
地元の学校に指導者を派遣し、競技指導（卓球・陸上）を行っています。			
<b>&lt;活動に興味のある方はこちらまで！&gt;</b>			
<b>事務局</b>		<b>連絡先</b>	
伊野公民館 前田・石川		088-893-2012	

<b>&lt;クラブ名&gt;</b>	<b>&lt;市町村名&gt;</b>
ひだか茂平クラブ	日高村
	<b>&lt;クラブ紹介&gt;</b>
	<p>各サークル、クラブともに、週1,2回の活動を年間を通じて行っています。          自発的にスポーツを楽しみ、健康・体力の維持増進を目的としています。          また、地域住民の交流の場ともなっていますので、お気軽にお問い合わせください。</p>

<b>&lt;サークル・教室名&gt;</b>	<b>&lt;参加対象&gt;</b>	<b>&lt;活動場所&gt;</b>	<b>&lt;活動頻度&gt;</b>
ヨガサークル	だれでも	日高村社会福祉センター	水曜日(月3回) 19:00~20:30
はなみずきサークル	だれでも	日高村運動公園 ふれあいセンター	毎週土曜日(月4回) 10:00~11:00
ラージボール卓球サークル	だれでも	日高村保健センター等	不定期
グラウンドゴルフサークル	だれでも	日高村運動公園 野外劇場前	火曜日以外の平日 9:00~12:00
日高少年サッカースクール	園児~小学生	日高中グラウンド(火) 運動公園多目的広場(木) 日下小グラウンド(土)	毎週火・木曜日 (土・日は主に試合) 19:00~21:00
健康体操サークル	だれでも	日高村社会福祉協議会	木曜日(月3回) 19:00~20:00
太極拳サークル	だれでも	日高村社会福祉協議会	月曜日(月1~2回) 19:00~20:30
まほろばクラブ	だれでも	不定	不定期

上記の 8 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。

**<地域とのつながり>**

ひだか茂平マラソンへの協力や、村民ゴルフ大会の開催、公民館等の利用施設の大掃除などを行い、スポーツに親しむことができる環境整備に加え、地域貢献活動も積極的に行っています。

**<活動に興味のある方はこちらまで！>**

**事務局**


日高村教育委員会 坂本 佐織

**連絡先**

0889-24-5115

<クラブ名>		<市町村名>	
NPO法人佐川町さくらスポーツクラブ		佐川町	
		<クラブ紹介>	
		<p>住民のスポーツ・運動と文化活動を通して、生涯にわたる触れ合いと健康づくり、連帯感のある元気で明るい地域づくりを目指しています。</p> <p>スローガンは「パッと咲け！笑顔ひろがる元気の輪」です。</p>	
<サークル・教室名>	<参加対象>	<活動場所>	<活動頻度>
キッズダンス	小学生	佐川小学校体育館	毎週火 17時～18時
さくら・シニア合唱団	だれでも	佐川町文化センター	第2・3・4火 19時～20時
バレーボール	小学生	佐川町文化センター	隔週日 16時30分～18時30分
バスケットボール	小学3年～6年生	佐川小学校体育館	毎週土 8時30分～10時
陸上競技	小学生	佐川町文化センター グラウンド	毎週土 16時30分～17時30分
3B体操	大人	佐川町文化センター	毎週月 19時～20時30分
太極拳	大人	佐川町文化センター	第2・3・4金 19時～20時30分
ラージボール卓球	大人	佐川町文化センター	毎週木 9時30分～11時30分
上記の 8 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。			
<地域とのつながり>			
<p>運動と交流、憩いの場となるラージボール卓球を通して地域住民の連帯づくりをしています。</p> <p>年に3回、近隣市町村大会と県内参加の佐川オープン大会の計4回大会を開催しており、大勢の高齢者の参加で交流が深まっている。</p> <p>また、地元の卓球愛好者の多くがボランティア活動で連帯が生まれ、大会も盛況である。</p>			
<活動に興味のある方はこちらまで！>			
<b>事務局</b> 志手 清晴		<b>連絡先</b> 090-7143-6110	

＜クラブ名＞		＜市町村名＞	
おちスポーツクラブ		越知町	
		＜クラブ紹介＞	
		<p style="text-align: center;"><b>おちスポーツクラブ</b> ミッション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みんながスポーツ、文化を楽しむ</li> <li>・地域づくりに貢献</li> <li>・青少年の健全な育成</li> </ul> <p>上の3つの柱をもとに地域に根ざした活動を続けています。</p> <p style="text-align: right;">お問い合わせお待ちしております。</p>	
＜サークル・教室名＞	＜参加対象＞	＜活動場所＞	＜活動頻度＞
グラウンドゴルフ	だれでも	屋内多目的運動広場	毎週 月・水 14:00～16:00
カローリングクラブ	だれでも	越知町民総合運動場体育館	毎週 月・木 9:30～11:30
越知スポーツ吹矢クラブ	だれでも	町民会館2F相談室	毎週 木 19:00～21:00 毎週 日 13:00～16:00
越知体育会 (スカッシュバレーなど)	だれでも	越知町民総合運動場体育館	毎週 月・金 19:00～22:00 第1・3 土 19:00～22:00 第2・4・5 日 19:00～22:00
越知ファミリー (ソフトバレー)	だれでも	越知町民総合運動場体育館	毎週 木 20:00～22:00
バドミントン愛好会	だれでも	越知町民総合運動場体育館	毎週 金 18:00～21:00
越知バッファロー (野球)	小学生以下	越知町民総合運動場 屋内多目的運動広場	毎週 火・木・金 17:00～19:30 毎週 土・日・祝 9:00～12:00
越知エンジェルス (バレー)	小学生以下	越知小学校体育館	毎週 火・木・金 17:30～20:00 毎週 土 8:30～12:30 毎週 日 8:30～17:00
越知サッカー学校	小学生以下	越知町民総合運動場 屋内多目的運動広場	毎週 火・水 18:00～20:00 毎週 土・日・祝 9:00～12:00
越知町少年柔道部	中学生以下	越知町民総合運動場武道館 越知中学校柔道場	毎週 火・木 自由参加 毎週 月・金・土・日・祝 平日 19:00～21:00 土・日・祝 9:00～11:00
空手道連盟少年部	中学生以下	越知町民総合運動場武道館	毎週 木・金・日 10:00～12:00 (不定期)
バスケットボールクラブ	中学生	越知町民総合運動場体育館	毎週 火・木 17:30～19:00 毎週 土・日・祝 9:00～12:00
上記以外、 12 教室・大会を開催していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。			
<b>＜地域とのつながり＞</b>			
<p>スポーツ推進委員とも連携して、町内のスポーツイベントは、ほぼすべてに関り、例えば毎年1月に行われる「ピットリロードレース(マラソン大会)」は、記録ではなく自己申告のタイムとの誤差を競う大会の為、幅広い年齢層が参加しており運営に参加協力しています。中学校の部活に対しても、関係者が一堂に会して、いち早く昨年より取組み、バスケットボール、野球について実施しています。他の部についても順次実現していくべく、検討を続けていきます。また、10月に開催している小学生野球越知新人大会は、高知県内の少年野球、50チーム以上にご参加いただいております、本年度第43回を迎えます。</p>			
<b>＜活動に興味のある方はこちらまで！＞</b>			
<b>事務局</b>		<b>連絡先</b>	
越知町教育委員会事務局生涯学習課 山崎 美幸		0889-26-3400	

<b>&lt;クラブ名&gt;</b>	<b>&lt;市町村名&gt;</b>
仁淀スポーツクラブ	仁淀川町
	<b>&lt;クラブ紹介&gt;</b>
	<p>旧の仁淀村地区を中心に、小学生から高齢者までが多種多様なスポーツを楽しんでいます。</p> <p>普段スポーツをしていない人にも体験してもらえるように「素人〇〇大会」を開催し、いろんな方に楽しんでもらっています。</p> <p>詳細については、事務局の仁淀川町教育委員会までお気軽にお問い合わせください。</p>

<b>&lt;サークル・教室名&gt;</b>	<b>&lt;参加対象&gt;</b>	<b>&lt;活動場所&gt;</b>	<b>&lt;活動頻度&gt;</b>
ゲートボール	だれでも	川渡ゲートボール場	毎週 月・土 13時～16時
ソフトボール	小学生	別府小学校運動場	毎週 月・水・金 17時～19時
スカッシュバレー	だれでも	別府小学校体育館	毎週 月・木 19時～21時
ソフトバレー	だれでも	別府小学校体育館	毎週 火 19～21時
ソフトバレー	だれでも	別府小学校体育館	毎週 水・金 19時～21時
バレーボール	だれでも	仁淀中学校体育館	毎週 木・金 19時～21時
バドミントン	だれでも	長者小学校体育館	毎週 水・土 19時～22時
トレーニング教室	だれでも	仁淀中学校体育館	不定期 19時～21時
よさこい	だれでも	旧名野川小学校体育館	毎週 火・木・土 19時～21時

上記の 9 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。

### <地域とのつながり>

スポーツクラブに加入していない方でも参加出来る「素人〇〇大会」では、地元の小中学校に案内をして、地元で慣れ親しんでいるスポーツの継承にも力を入れています。  
また、毎年1月2日に行われるスポーツ始めでは、クラブ総出でお手伝いをしています。


### <活動に興味のある方はこちらまで！>

**事務局**

大原 彰斗

**連絡先**

0889-35-0019

<クラブ名>		<市町村名>	
さくらクラブ吾川		仁淀川町	
		<クラブ紹介>	
		<p>老若男女みんなでわいわいしながら楽しんでいます。 みんなと一緒に汗をかいてみませんか？</p>	
<サークル・教室名>	<参加対象>	<活動場所>	<活動頻度>
スカッシュバレー	だれでも	旧吾川中学校体育館	毎週 金・土 19時～22時
バドミントン	だれでも	旧吾川中学校体育館	毎週 水 19時30～22時
ソフトボール	だれでも	町民グラウンド	毎週 火・木 19時～22時
ゲートボール	だれでも	原石山ゲートボール場	不定期
健康運動教室	だれでも	交流センター	第2・4 月 19時～22時
上記の 5 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。			
<b>&lt;地域とのつながり&gt;</b>			
地域の祭りがある際は、出店を出したりしています。			
<b>&lt;活動に興味のある方はこちらまで！&gt;</b>			
<b>事務局</b>		<b>連絡先</b>	
小野 尊央		0889-35-0019	

<クラブ名>		<市町村名>	
清流クラブ池川		仁淀川町	
		<クラブ紹介>  当クラブでは、自発的なスポーツ・文化活動を通じて地域の伝統を守り、地域住民の自立的な社会参加を促進し、池川地区に暮らす人々のふれあいと健康づくり、生きがいあるまちづくりに寄与することを目的としています。	
<サークル・教室名>	<練習日>	<時間>	<場所>
バレーボール部	毎週 月・金曜日	19:30~21:30	池川体育館
あそバド倶楽部	毎週 火曜日	19:30~21:30	池川体育館
	毎週 日曜日	13:00~15:00	用居体育館
卓球部	休部中		
バドミントン部	毎週 水・土曜日	19:30~22:00	池川体育館
ソフトバレーボール部(4人制)	休部中		
ソフトバレーボール部(6人制)	毎週 木曜日	19:30~21:30	池川体育館
用居バレーボール部	毎週 金曜日	20:00~22:00	用居体育館
ソフトボール部	水曜日(不定期)	19:00~21:00	池川山村広場
ゲートボール部	毎週 木・土曜日	13:00~17:00	池川山村広場
子ども会ソフト	毎週 火曜日	17:00~19:30	池川山村広場
	木曜日	9:00~12:00	
	日曜日		
ヨガ部	毎週 月曜日	18:15~19:45	上土居多目的集会施設
サッカー部	毎週 水曜日	17:30~19:00	旧吾川中体育館
	サッカー教室 毎週 月・木曜日	17:30~19:00	旧吾川中体育館
スカッシュバレーボール部	不定期		池川体育館
池川パワージュニアーズ	毎週 水・金・土曜日	平日18:00~20:00	池川小学校体育館
		土 9:00~12:00	池川町民体育館
上記以外、 14 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。			
<地域とのつながり>			
若い方から高齢者まで幅広い年齢層で活動しています。 地区の運動会のスタッフや体育始めなどのイベントを開催し、広く地域の方と交流しています。			
<活動に興味のある方はこちらまで!>			
事務局 仁淀川町教育委員会 川村 緋美乃		連絡先 0889-35-0019	

<b>&lt;クラブ名&gt;</b>		<b>&lt;市町村名&gt;</b>	
NPO法人総合クラブとさ		土佐市	
		<b>&lt;クラブ紹介&gt;</b>	
		<p>「スポーツであなたも私ももっと元気に！」をキャッチフレーズに活動をしています。</p> <p>広く市民の皆さんの健康増進を目指し、居場所となるように頑張っています。</p> <p>沢山のプログラムを用意して、皆さんの参加をお待ちしています。</p> <p>HPをぜひご覧ください。  <a href="http://www.clubtosa.or.jp/">http://www.clubtosa.or.jp/</a></p>	
<b>&lt;サークル・教室名&gt;</b>	<b>&lt;参加対象&gt;</b>	<b>&lt;活動場所&gt;</b>	<b>&lt;活動頻度&gt;</b>
やさしいエアロ	18歳以上	土佐市民体育館	毎週火曜日11時～11時50分
愉快的有酸素運動	18歳以上	土佐市民体育館	毎週月曜日19時30分～20時30分
3B体操	18歳以上	土佐市民体育館	毎週水曜日10時30分～11時30分
やさしいベリーダンス	18歳以上	つな一で	毎週木曜日19時40分～21時10分
韓国語	18歳以上	土佐市民体育館会議室	毎週金曜日10時～11時
ZUMBA	18歳以上	土佐市民体育館	毎週金曜日19時30分～20時30分
すっきり体操	18歳以上	宇佐くろしおセンター	毎週土曜日19時～20時
ターゲットバードゴルフ	18歳以上	土佐公園グラウンド	毎週木曜日9時～11時
カポエイラ	小学生以上	土佐市民体育館	毎週水曜日6時15分～7時30分
キッズベリーダンス	幼保育年長～小学6年生	つな一で	毎週木曜日18時30分～19時30分
子どもバドミントン①	小学生以上	土佐市民体育館	毎週土曜日19時～21時
子どもサッカー	幼保育年中以上	高岡第一小学校グラウンド	毎週土曜日10時～11時
運動神経を伸ばす教室①②	幼保育年中～小学6年生	土佐市民体育館	毎週土曜日10時～12時
子ども硬式テニス①②	小学3年生以上	土佐市民体育館テニスコート	毎週土曜日11時10分～13時15分
子どもソフトボール	小学生	土佐公園グラウンド	毎週日曜日9時～12時
上記以外、 40 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。			
<b>&lt;地域とのつながり&gt;</b>			
<p>よさこいチーム、総合クラブとさ「青龍（しょうりゅう）」を立ち上げ、よさこい祭りをはじめ、土佐市の大綱祭りや地域のイベント等に参加しています。また、キッズPOMダンスは、色々なイベントから出演依頼が有り演舞しています。</p>			
<b>&lt;活動に興味のある方はこちらまで！&gt;</b>			
<b>事務局</b>		<b>連絡先</b>	
田井 直子		088-852-4162	



<クラブ名>	<市町村名>
NPO法人すさきスポーツクラブ	須崎市
	<クラブ紹介>
	<p>当クラブは「いつでも」「どこでも」「だれでも」「いつまでも」気軽にスポーツが楽しめるクラブを目指して活動しています。</p>

<サークル・教室名>	<参加対象>	<活動場所>	<活動頻度>
少年フットサルスクール	小学生	多ノ郷体育センター	毎週 月 17時半～19時半
少年サッカースクール	小学生	多ノ郷小学校グラウンド	毎週 火 17時半～19時
成人サッカー	大人	朝ヶ丘中学校グラウンド	毎週 火 19時～22時
卓球（十月会）	大人	須崎市民体育館	毎週 木 13時～16時
卓球（吾桑）	だれでも	吾桑小学校	毎週 木 19時半～22時
須崎陸上	小学生	多ノ郷小学校グラウンド	毎週 水 17時～19時
ジョギングスクール	中学生	潮田町芝生広場	毎週 土 10時～11時半
ソフトテニス	小学生～中学生	源蔵ソフトテニスコート	毎週 火 17時半～19時
初心者太極拳	大人	多ノ郷小学校体育館	毎週 火 19時～22時
スカッシュバレー【デンタルズ】	大人	多ノ郷体育センター	毎週 火 20時～22時
グラウンドゴルフ	大人	潮田町芝生広場	毎週 水・金 10時～11時半
カヌー教室【横浪ブラッシュ】	だれでも	須崎市立スポーツセンターカヌー場	毎週 日 9時～12時
バレーボール教室	小学生～中学生	多ノ郷体育センター	毎週 土 14時～17時
ストレッチ教室	だれでも	多ノ郷公民館	毎週 火 13時～14時
ストレッチ教室	だれでも	多ノ郷公民館	毎週 火 19時～20時

上記の 15 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。

### <地域とのつながり>

須崎市の公民館に出向き、健康増進モルック教室、体力測定を行い、無理なく運動ができる環境作りをしています。

### <活動に興味のある方はこちらまで！>


事務局

川原 永光

連絡先


0889-49-0200


<クラブ名>		<市町村名>	
梶原雲の上スポーツクラブ		梶原町	
		<クラブ紹介>	
		<p>当クラブでは、地域の方の意見を取り入れながら、スポーツを楽しむ環境づくりに取り組んでいます。</p> <p>今年度からは、新しいサークルを設立準備中です。</p> <p>興味を持たれた方は、お気軽に事務局までお問い合わせ下さい♪</p>	
<サークル・教室名>	<参加対象>	<活動場所>	<活動頻度>
ヨガサークル	どなたでも	ゆすはら・夢・未来館	第2・第4水曜日
健康体操サークル	どなたでも	ゆすはら・夢・未来館	月2～3回（冬季を除く）
ソフトボール〈小学生〉	小学生	梶原学園グラウンド	ほぼ毎日
ソフトボール〈一般〉	18歳以上	梶原学園グラウンド	不定期
バドミントンサークル	どなたでも	梶原体育館	毎週火・木曜日
水泳教室〈一般〉	中学生以上	雲の上のプール	5月～11月毎週水曜日 (全20回)
水泳教室〈小学生〉	小学生	雲の上のプール	夏休みの間 毎週水・木・金曜日予定
※パラスポーツサークル	※どなたでも	※加入準備中	※加入準備中
上記の 8 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。			
<地域とのつながり>			
<p>地域の皆さんがスポーツを身近に感じられる環境づくりを目指しています！ どうぞご参照ください！</p>			
<活動に興味のある方はこちらまで！>			
<b>事務局</b> 梶原町教育委員会事務局生涯学習課生涯学習係		<b>連絡先</b> 0889-65-1350	

<クラブ名>		<市町村名>	
NPO法人くぼかわスポーツクラブ		四万十町	
		<クラブ紹介>	
		「誰でも気軽にスポーツを！」をモットーに皆様の健康づくりの応援、提供をしています。	
<サークル・教室名>	<参加対象>	<活動場所>	<活動頻度>
ボルダリング教室	だれでも	四万十町窪川B&G海洋センター	第3土曜日・奇数月は第1・第3土曜日
水泳育成教室	推薦者	四万十町窪川B&G海洋センター	火曜日 18:00~19:00 金曜日 18:30~19:30 土曜日 16:30~17:30
火曜トレーニング	だれでも	四万十町窪川B&G海洋センター	毎週火曜日 19:30~20:30
からだリフレッシュ	だれでも	社会福祉センター	毎週水曜日 19:30~20:30
キッズダンス	幼児~小学生	四万十町窪川B&G海洋センター	毎週金曜日 17:30~18:30
バレーボール	大人	四万十町窪川B&G海洋センター	毎週火・木・金曜日 19:40~21:50
		窪川小学校	毎週日曜日 17:00~21:00
スカッシュバレーボール	大人	勤労者体育センター・窪川中学校 四万十町窪川B&G海洋センター	毎週水・木・金・土曜日 19:00~21:45
		改善センター	毎週火曜日 9:00~12:00
バドミントン	大人	勤労者体育センター・窪川小学校	毎週月・火・水・金曜日 19:30~21:30
卓球	大人	勤労者体育センター 四万十町窪川B&G海洋センター	毎週月・金曜日 18:30~21:30
		勤労者体育センター	毎週木曜日 9:00~12:00
健康体操	大人	改善センター	毎週月曜日 9:00~12:00
3B体操	大人	勤労者体育センター	毎週金曜日 13:30~15:00
グラウンドゴルフ	大人	窪川運動場	毎週木曜日 4月~9月 10:00~12:30 10月~3月 13:00~15:30
サッカー	大人・子ども	窪川運動場	毎週火・木曜日 18:00~20:30 土曜日 14:00~16:30
			毎週水・木曜日 18:00~21:30
フットサル	大人	窪川運動場	毎週金曜日 19:30~21:30
ソフトテニス	大人	窪川運動場	毎週月・水曜日 19:00~21:30
硬式テニス	大人	窪川運動場	毎週火・木・金曜日 19:00~21:30
ソフトボール	大人	窪川運動場	毎週水・金曜日 18:30~21:00
上記の 17 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。			
<地域とのつながり>			
各スポーツ大会の運営、地域活動などで夏祭りでは、かき氷の出店、eスポーツ・ドローン体験など色々なジャンルの体験活動や、昨年度から地域部活動としてバドミントンクラブに登録してくれている方々が地元高校に指導者として協力しています。			
<活動に興味のある方はこちらまで！>			
事務局 藤田 昌伸		連絡先 0880-24-1177	

<クラブ名>		<市町村名>	
大正・十和スポーツクラブ		四万十町	
		<b>&lt;クラブ紹介&gt;</b> クラブでは「和にみんなで話そう地域の環」として、地域の住民が気安く参加可能を掲げ、四万十町の西（四万十市、梶原町）の境で活動しています。 スポーツ活動だけでなく、文化的要素も加味してのクラブですので、お気軽にお問い合わせください。	
<活動団体>	<参加対象>	<活動場所>	<活動頻度>
十川スポーツ少年団（ソフトボール）	小学生	十川小学校グラウンド	毎日（休日不定期） 17：00～19：00
田野マスポーツ少年団（ソフトボール）	小学生	田野々小学校グラウンド	火～金 17：00～19：00 土・日 8：00～12：00
四万十ワイルドボーイズ（ソフトボール）	小学生	北ノ川小学校グラウンド他	火・木 17：00～19：00
拳心会（空手）	小学生	十和体育館	月・木 18：30～20：00
とおわ剣道教室	小学生	十和体育館	火 18：30～20：00
インパクト（バレーボール）	一般	十川小中学校体育館	水 19：00～21：30
となりの豚の神隠し（バレーボール）	一般	十川小中学校体育館	木・金 19：00～21：30
十和バドミントンクラブ	一般	十川小中学校体育館	月・木 19：00～21：30
十和シール（軟式野球）	一般	十川中学校グラウンド	火・木 19：00～21：30
昭和（スカッシュバレー他）	一般	昭和小学校体育館	水 19：00～21：30
大奈路スカッシュ・A'・B'（スカッシュバレー他）	一般	旧大奈路小学校体育館	水・木・金 19：00～21：30
ウイウイ（ソフトバレーボール他）	一般	大正体育館	火・金 19：00～21：30
大正ソフトボールクラブ	一般	大正中学校グラウンド	火・木 19：00～21：30
大正グラウンドゴルフ部	一般	大正中学校グラウンド	10～4月 月・水 13：30～15：00 5～9月 水・土・日 18：30～21：00
四万十川とどろき太鼓保存会	一般	太鼓道場	木 18：30～20：30
上記以外にも、不定期で活動している団体があります。			
<b>&lt;地域とのつながり&gt;</b>			
<p>大正・十和地域の小・中学校の体育館、グラウンドを共有しています。その関係で中学校と連携し部活動の地域移行の受け入れを視野に入れてはいますが、生徒数の減少によりクラブ数もわずかなので、現在のところ体制が維持できていない状況です。</p> <p>四万十川ウルトラマラソン、四万十川桜マラソン大会での吹奏楽部の沿道での演奏等、小・中・高ともにボランティアとして地域活動に参加しています。</p>			
<b>&lt;活動に興味のある方はこちらまで！&gt;</b>			
<b>事務局</b> 中平 良子		<b>連絡先</b> 0880-28-5506	

<クラブ名>		<市町村名>	
NPO法人スポーツクラブスクラム		土佐清水市	
		<クラブ紹介>	
		<p>「スポーツで地域を活性化しよう！」 当クラブは2004年に設立、多世代・多種目、地域の住民が主体、加盟クラブが自ら運営等、地域に密着した「おらんく」スポーツクラブであり、青少年の健全育成・一般から高齢者の健康増進につながる生涯スポーツの活性化を図っています。</p>	
<サークル・教室名>	<参加対象>	<活動場所>	<活動頻度>
土佐清水少年剣道クラブ	小学生～中学生	旧清水中学校 格技館	毎週 月・金 18時30分～20時30分 土 8時30分～11時
清水剣友会	だれでも	旧清水中学校 格技館	毎週 日・水 18時～20時30分
正剛館空手道土会下川口道場	小学生～中学生	下川口小学校 体育館	毎週 水・土 18時30分～20時30分
正剛館空手道土会清水道場	小学生～中学生	市民体育館 アリーナ 1/2	毎週 月・金 18時30分～20時30分
少林寺拳法土佐清水スポーツ少年団	だれでも	清水高校 格技館	毎週 月・金 19時～21時
太極拳クラブ	だれでも	市民体育館 多目的室	毎週 水 19時～21時
清水弓道愛好会	だれでも	清水高校 弓道場	毎週 月・水・金 19時～21時
清水ジュニアバレーボールクラブ (清水JVC)	小学生～中学生	市民体育館 アリーナ1/2(月) 清水小学校体育館(水・土)	毎週 月・水 17時30分～19時30分 土 9時00分～12時
清水卓球愛好会	だれでも	市民体育館 アリーナ1/2	毎週 月・金 19時～21時
田中卓球クラブ	だれでも	田中卓球クラブ練習場(松尾)	毎週 月・水・木・金 19時～21時
はまゆうクラブ	シニア	市民体育館 アリーナ1/2、1/4	毎週 月～金 14時～16時
下川口卓球愛好会	だれでも	下川口市民センター	毎週 月・木 13時～15時
青空スカッシュクラブ	だれでも	市民体育館 アリーナ1/2	毎週 火・金 10時～12時
黒潮スカッシュクラブ	だれでも	旧清水中学校 体育館	毎週 火・金 19時～21時
土佐清水バドミントンクラブ	だれでも	市民体育館 アリーナ	毎週 木・日 ジュニア 19時～21時 中学・一般 19時30分～21時
清水ミニバスケットボールクラブ	小学生～中学生	清水小学校 体育館	毎週 月・金 17時30分～19時30分
土佐清水バスケットボールクラブ	だれでも	旧清水中学校 体育館	毎週 月・木 19時～21時
上記以外、 37 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。			
<地域とのつながり>			
<p>市内唯一の中学校と連携し部活動の地域移行の受け入れ先も担っております。スポーツフェスティバルや出張スポーツ教室等では、会員ボランティア協力のもと地域とのつながりを積極的に行い、活力あるまちづくりに寄与しています。</p>			
<活動に興味のある方はこちらまで！>			
事務局		連絡先	
土佐清水市民体育館内 NPO法人スポーツクラブスクラム		0880-82-1087	

<b>&lt;クラブ名&gt;</b>		<b>&lt;市町村名&gt;</b>	
レッツおおつき		大月町	
		<b>&lt;クラブ紹介&gt;</b>	
		<p>誰もが、いつでも、どこでも、いつまでも！</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 誰もが気軽に参加できるクラブ</li> <li>2. 自然環境や地域性を生かした活動をするクラブ</li> <li>3. スポーツを通じて「明るい町作り」</li> </ol>	
<b>&lt;サークル・教室名&gt;</b>	<b>&lt;参加対象&gt;</b>	<b>&lt;活動場所&gt;</b>	<b>&lt;活動頻度&gt;</b>
大月ソフトボール子供会	小学生	大月町総合グラウンド	不定期
大月MBC（バスケットボール）	小学生	休止中	休止中
大月JVC（バレーボール）	小学生	休止中	休止中
フットサルサークル	高校生～	旧弘見小学校体育館	毎週水曜日
バレーボールサークル	高校生～	小筑紫小中学校体育館	毎週火曜日
釣りクラブ 烈釣会	だれでも	海	不定期
ニュースポーツサークル	だれでも	未定	不定期
上記の 7 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。			
<b>&lt;地域とのつながり&gt;</b>			
地域の方々にスポーツの楽しさを知ってもらうべく、スポーツ体験教室や釣り大会を開催しています。			
<b>&lt;活動に興味のある方はこちらまで！&gt;</b>			
<b>事務局</b>		<b>連絡先</b>	
吉福 一真		080-4038-1365	

<b>&lt;クラブ名&gt;</b>	<b>&lt;市町村名&gt;</b>
スポレクすくも	宿毛市
	<b>&lt;クラブ紹介&gt;</b>
	<p>当クラブでは、「スポーツを通じて」「仲間づくり」「人づくり」「健康づくり」「まちづくり」を推進していきます。幼児から高齢者までの世代間の交流や地域のコミュニケーションの輪を広げるとともに、次世代を担う子どもたちの健全育成を目指します。</p> <p>今後については、リモート配信等を行っているサークルもありますので、お気軽にお問い合わせください。</p>

<b>&lt;サークル・教室名&gt;</b>	<b>&lt;参加対象&gt;</b>	<b>&lt;活動場所&gt;</b>	<b>&lt;活動頻度&gt;</b>
シニア体力づくり	シニア	和田体育館	第1・4水 10時～12時
シニア体力づくり（ヨガ）	シニア	和田体育館	第2水曜日 10時～12時
シニア体力づくり（3B体操）	シニア	和田体育館	第3水曜日 10時～13時
バウンドテニス教室	だれでも	和田体育館	毎週 水・日 13時～15時
健康マージャン教室	だれでも	さくら施設 交流広場	毎月 第2日曜日 9時～12時
空手（誠心会）	小学生～中学生	咸陽小・大島小	週4回
アスリートすくも（陸上）	小学生～中学生	宿毛市陸上競技場	毎週 水・金 17時～19時
ミニバスケットボール	小学生	宿毛小学校体育館	週3回
宿毛アスナローズ（軟式野球）	小学生	宿毛小学校グラウンド	毎週 月・水・金 17時～19時
山奈レインジャーズ（軟式野球）	小学生	平田公園多目的グラウンド	毎週 月・水・金 17時～20時
宿毛ソフトボールクラブ（ソフトボール）	小学生	野球場補助グラウンド	毎週 水・土 17時30分～20時
宿毛バドミントン愛好会JR	小学生～中学生	和田体育館	毎週 月・水・金 17時～19時
宿毛少年柔道クラブ	小学生	武道館	毎週 月・水・金 18時30分～20時30分
宿毛剣道連盟	小学生～一般	武道館	毎週 水・土 18時～20時
宿毛スポーツ協会バスケットボール部	一般	宿毛中学校体育館	週1回
スカッシュバレー（どらえもん）	だれでも	宿毛小学校体育館	週1回
スカッシュバレー（KRA）	だれでも	和田体育館	毎週 金曜日 10時～12時
バドミントン（ステップ）	だれでも	和田体育館	毎週 火曜日 13時～15時
スカッシュバレー（ひまわり）	だれでも	咸陽小学校体育館	毎週 日曜日 20時～22時
スカッシュバレー（ミラクルフルーツ）	だれでも	山奈小学校体育館	毎週 月曜日 20時～23時
スカッシュバレー（ふれんず）	だれでも	和田体育館	毎週 日曜日 20時～22時
スポレクin咸陽島	小学生	咸陽島公園	年1回
少年少女スポーツ教室	小学生～中学生	総合運動公園他	不定期開催
ウォーキングイベント	だれでも	市内一円	年2回程度（不定期）

上記以外、 24 教室・サークルが活動していますので、興味のある方は下記までお問い合わせください。

**<地域とのつながり>**

各種のスポーツ、体力づくり、レクリエーション、文化活動等に市内の幼児から高齢者まで誰もが参加できるクラブ運営を目指します。

**<活動に興味のある方はこちらまで！>**

**事務局**

事務局（和田体育館）： 名倉 寛文・弘瀬 亜矢美  
 運動公園管理事務所： 平田 耕児・山本 充恭

**連絡先**

事務局（和田体育館）： 0880-63-5554  
 運動公園管理事務所： 0880-66-1467



## とさクラブにつき

発行：令和5年9月



発行者：公益財団法人高知県スポーツ協会 高知県総合型地域スポーツクラブ連絡協議会

〒780-0850 高知県高知市丸ノ内1丁目7番52号 高知県庁西庁舎1階

TEL：088-873-6263

FAX：088-873-6269

E-mail：39pf@kochi-sports.or.jp

高知県  
スポーツ協会  
ホームページ

