

スポーツを楽しもう！



地域でできる！スポクラ特集

スポクラって？

スポーツクラブ 21 長尾台の略語。
兵庫県の小学校区ごとに設立され、
子どもから大人まで地域で気軽に
スポーツを楽しみ、交流や仲間
づくりができる仕組みです。



子どもバレーボール 「長尾エンゼル」

30 年以上続く伝統ある小学生チームです。
部員 27 名が明るく元気に活動しています！

活動 火・金 16:00～18:00、土日祝 9:00～13:00
場所 長尾小、長尾台小、山手台小ほか
部費 2,000 円／月



少年野球 「長尾台バンディッツ」

キャプテンに
インタビュー

ヒットの喜び！

目標は宝塚選抜に
選ばれることです！



野球は小学2年の夏から始めました。
楽しい瞬間はヒットを打てた時。野球
をやって、前腕の筋肉もつきました。
やってみたいことは、ゴールドジムで
筋トレしてみたい！

監督の
声

『野球がもっと好きになる
スイッチ』を探しながら
指導しています

バンディッツ
監督



人数が少ないのでチームの連携プレイの
練習はなかなかできませんが、まずは個々
のレベルアップできるように練習してます。
また、今年は特にバッティング強化に力を
入れて遠くに飛ばせるように頑張ってます。
みんな楽しそうに元気に野球をしています！



活動 土曜 8:45～13:00
日祝 8:45～16:30
(冬期は 15:30 まで)
場所 長尾台小学校グラウンド
部費 3,000 円／月
(入会金 2500 円)
お茶当番なし

Instagram



成人バスケット 「アップルズ」



ミニバス保護者が始めた
チームです。今は人数も
減り、3on3 中心で活動中。
年に数回は遠足など野外
活動も♪運動不足を感じて
いる方も大歓迎です！

活動 日曜 10:30～12:30
場所 長尾台小学校体育館
部費 1,000 円／年

ママさんバレーボール 「つつじ」



少人数でも楽しく活動中♪
一緒にバレーしませんか？
未経験者も歓迎です！

活動 土曜 13:00～16:00
場所 長尾台小学校体育館

ソフトボール 「宝塚アルファスターズ」

20～60 代が集まるアットホームなチーム。コンパクトな
グラウンドでス
ピード感あふれる
プレーが楽しめます。午前中のみ
の活動なので午後は
家族サービスも◎



活動 第 1,3 日曜 9:00～11:00
(長尾台小)
第 2,4 日曜 9:00～12:00
(売布小)
部費 1,000 円／月
(他ユニフォーム、帽子代
計 15,000 円程度)

お問い合わせは
ホームページから



卓球 (スポクラ 21 長尾台 卓球部)



卓球は老若男女だれでも
気軽に楽しめるスポーツ！
初心者も経験者も歓迎。
体験・見学も OK です。

部員：
19 人 (男性 10 人 / 女性 9 人、
52～86 歳・中心は 70 代)
練習参加：
毎回 9～14 人ほど

活動 第 1、3 日曜 13:00～15:30
第 2、4 土曜 9:00～11:30
場所 長尾台小学校体育館
部費 1,000 円／年

※スポクラ会費、スポーツ保険に充当。
財政状況により、変更する場合があります。

ミニバスケットボール 「長尾台スターズ」

男女
キャプテンに
インタビュー

仲間と助け合い、
笑いあえる！

コーチ
の声

「できる！」を増やし、
もう一段上を目指す
指導

長尾台スターズ
コーチ



学校は違っても同じ目標に向
かう仲間として、日々練習を
重ねています。ミニバスは忙
しいスポーツですが、その分
協調性もぐんぐん育ち、大人
になってからも楽しめる一生
の財産になります。体も心も
大きく成長できるバスケットを、
ぜひ体育館で体験してみて
ください！

きっかけは姉がバスケットをやっていて、楽しそう
なので始めました。とても仲がいいチームで、
みんなで協力して勝てた時がうれしい！

コーチはみんなが楽しめ
るように考えてくれて、アド
バイスもしっかりしてくれ
る人です。目標は宝塚1位
& 県大会出場です！！



バスケットは友達
との絆も深まる
最高のスポーツ！

連携プレーがたまらない！

市内大会優勝 &
県大会出場
めざしてます！



スラムダンクを読んで、三井寿
に憧れてバスケットを始めました。
スターズは仲間同士が頼り合え
るチーム。連携して得点できた
時が一番うれしい！コーチは分
かりやすく教えてくれて、自分た
ちを前向きにさせてくれます。

活動 男子 火・土・日
女子 水・土・日

場所 長尾台小、長尾小、
山手台小、安倉小
体育館など

部費 3000 円／月
※その他スポーツ保険など

女子 QR



男子 QR



Instagram