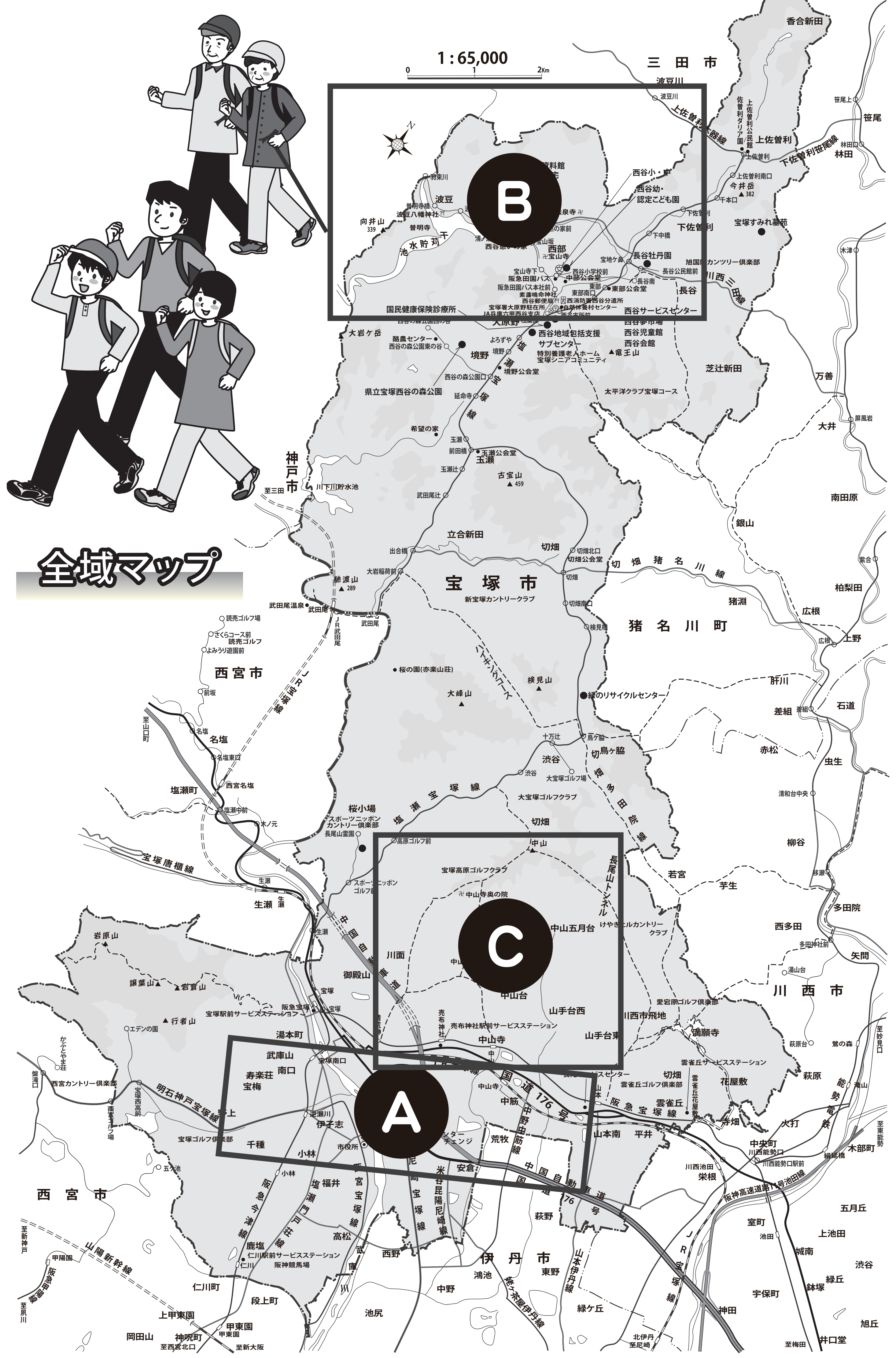
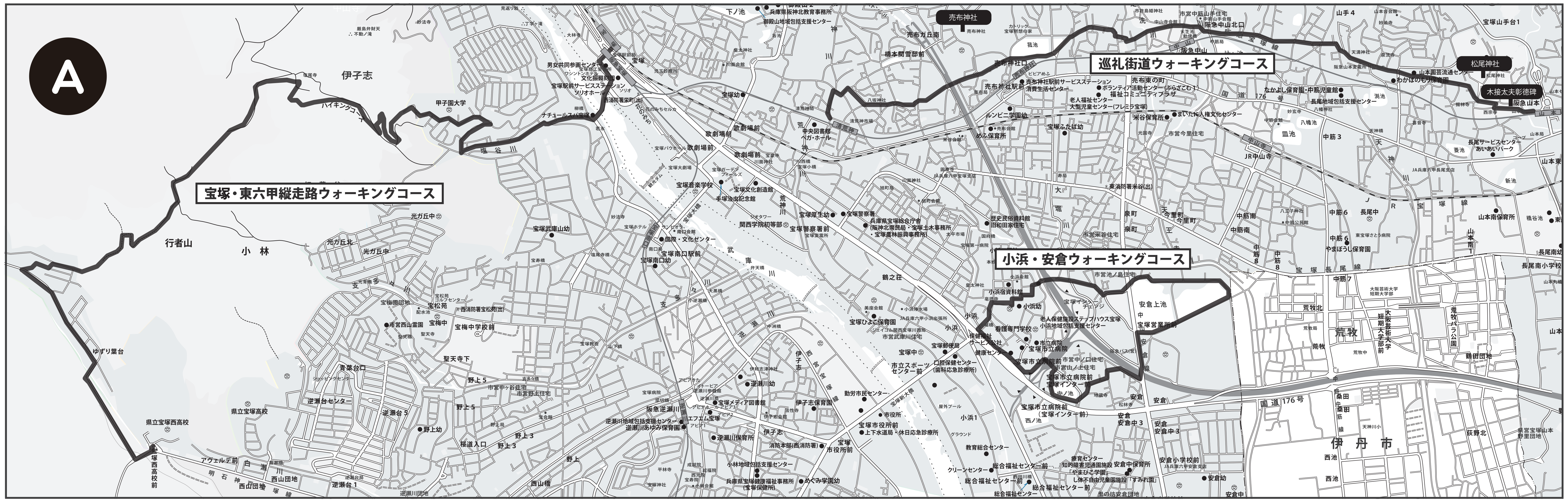
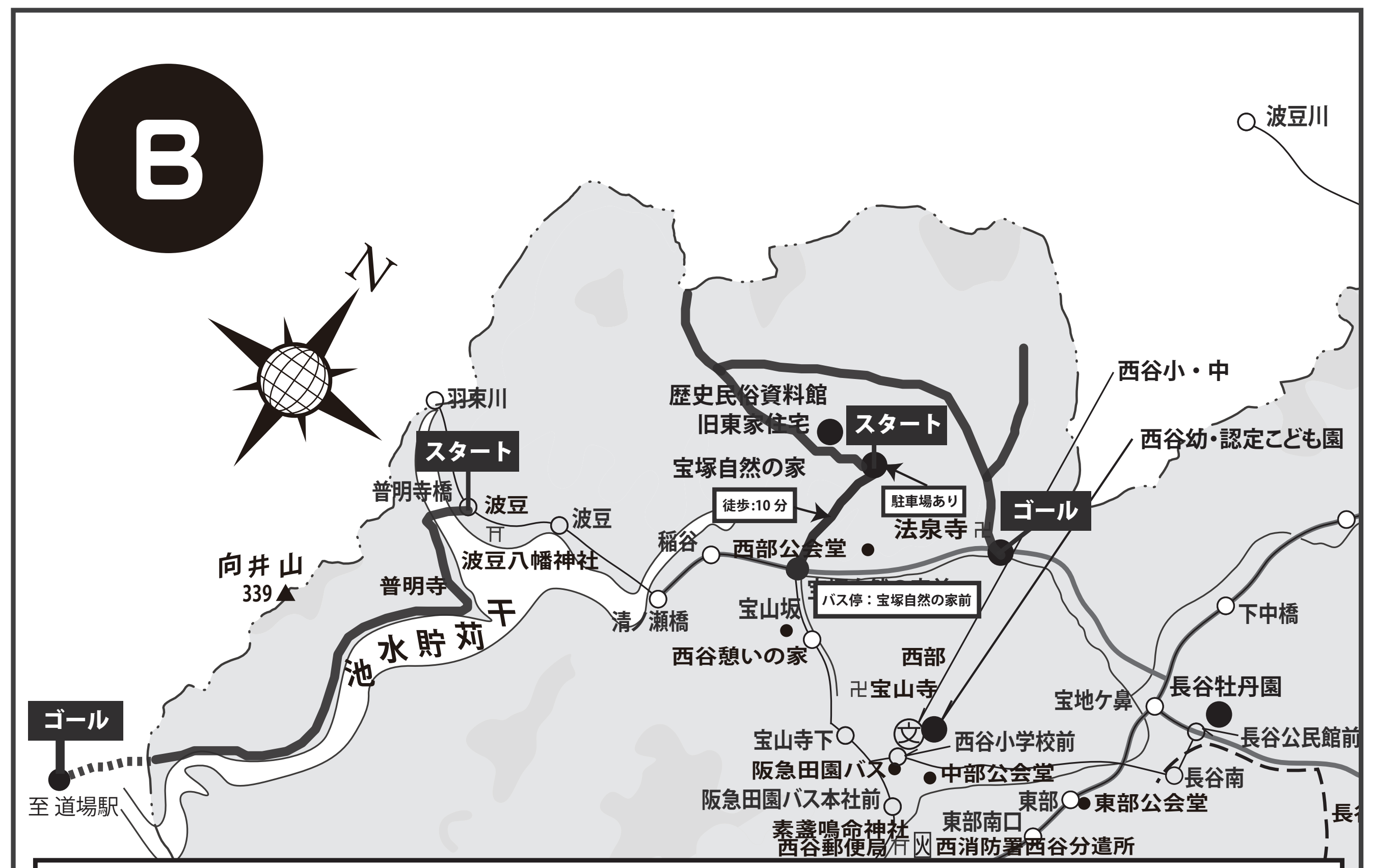
宝塚市
ハイキングコース・ウォーキングコース




A
巡礼街道ウォーキングコース
宝塚・東六甲縦走路ウォーキングコース
小浜・安倉ウォーキングコース
伊丹市



波豆バス停→道場駅　ハイキングコース

◆公共交通でのアクセス
阪急田園バス「宝塚」バス停
「波豆」行き→「波豆」で下車
↓
ハイキングコース
↓
ＪＲ福知山線『道場』駅
「大阪」行き→「宝塚」で下車

宝塚自然の家　ハイキングコース

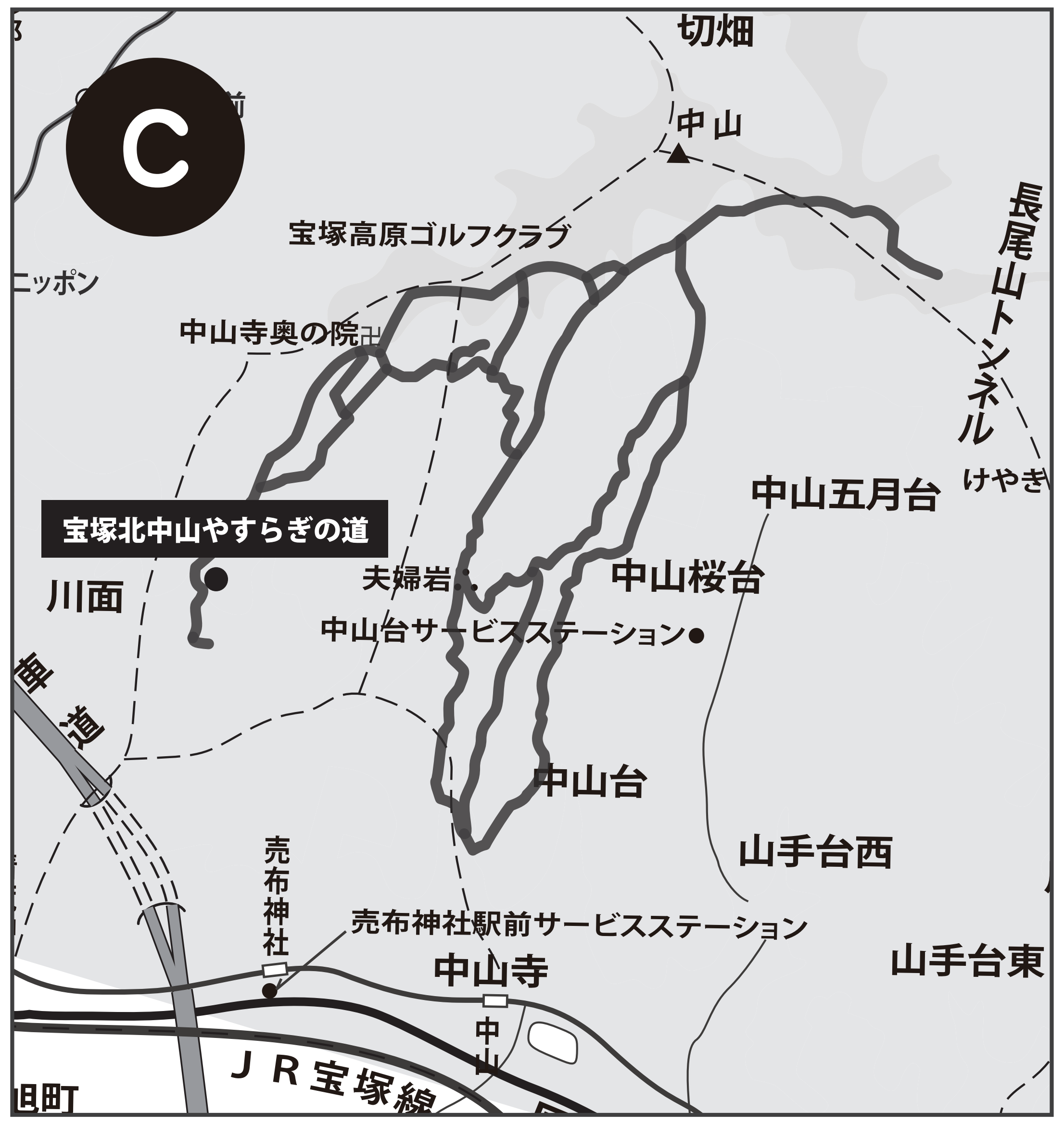
◆車でのアクセス
JR・阪急「宝塚（たからづか）」駅より約30分
中国自動車道「宝塚」ICより約40分

駐車料は無料
自家用車約70台駐車できます。

◆バスでのアクセス
阪急田園バス　「宝塚」バス停
「波豆」行き→「宝塚自然の家前」で下車後徒歩10分

➡ 徒歩 ハイキングコース ➡ 徒歩

◆バスでのアクセス
阪急田園バス 「宝塚自然の家前」 バス停
「宝塚」行き→「宝塚」



宝塚市の生涯スポーツの振興

だれでも、いつでも、身近なところでスポーツを！スポーツクラブ 21って知ってる?

「スポーツクラブ21（にじゅういち）」は 地域の皆さんが、だれでも、いつでも、身近なところでスポーツができることを目指して、市内24の小学校の体育施設などで活動しています。
子どもから高齢者までが、それぞれのレベルに合わせたスポーツ活動によるふれあいを通して連帯感を高め、子ども達の健全育成や健康増進を図っています。
また、各校区のスポーツクラブ21の交流も盛んに行なわれ、毎年体育の日にはスポーツセンターで、交流大会やニュースポーツ体験コーナーが開催され、地域を越えたスポーツの輪が広がっています。
ご家族そろってスポーツクラブ21の活動に参加して、スポーツを楽しみながら健康づくりをしてみませんか。
スポーツクラブ21について、詳しくは スポーツ振興課（TEL ０７９７－７７－９１１７）

市民に生涯スポーツを振興する「体指」って知ってる?

体育指導委員は通称「体指（たいし）」とよばれています。国のスポーツ振興法に基づいて市から委嘱を受けた非常勤公務員です。市民に対し、ニュースポーツの紹介、指導、助言を行い、体育・スポーツ振興事業の企画に参画し、生涯スポーツの振興に努めることを目標としています。
本市では、基本的に各小学校区に１人います。
活動内容としては、地域や各種団体からの要請を受け、ニュースポーツの 指導、イベントの企画、運営のお手伝いをしています。
また、年7回定例会を開いてニュースポーツの講習会や教室の開催について意見交換し、市民の皆さんにスポーツの楽しさを知ってもらうよう頑張っています。

宝塚市体育指導委員会

もっと活用しよう！スポーツセンター！

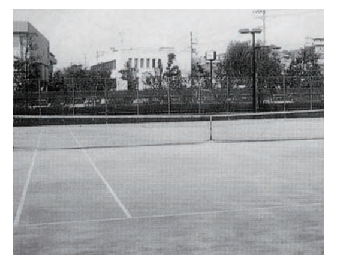
市立スポーツセンターでは、市民のスポーツやレクリエーションの振興のため設備を整え、市民の健康維持と心豊かで生きがいとふれあいのある街づくりに寄与しています。また、スポーツ・レクリエーション活動の拠点として、多くの方々がスポーツを楽しんでいます。

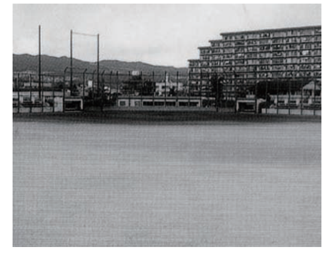
メインアリーナ

トレーニング室

屋内プール

剣道場


テニスコート


野球場

やってみよう！ニュースポーツ！

【ニュースポーツ紹介（宝塚市体育指導委員会）】
ニュースポーツとは『いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも』老若男女・子どもから高齢者まで楽しめる『生涯スポーツ』です。
『楽しさ』の追求を第一とする『みんなのスポーツ』であり、気軽に楽しめるスポーツです。
競技スポーツとは違い、ルールもやさしく簡易な用具で、特別なトレーニングを必要とせず、技術も短時間で修得できます。また、安全性もあり、適度な運動量もあります。
宝塚市には30種目の用具があり、貸し出しすることもできます。詳しくは、宝塚市のホームページを開くかスポーツ振興課までお問合せください。

◆こんなにありますニュースポーツ◆（ナンバリングのあるものは宝塚市にあるものです。）

①グラウンド･ゴルフ ②カローリング ③スカイクロス ④クロリティー ⑤公式ワナゲ ⑥ダーツ
⑦キンボールスポーツ【写真】⑧オーバルボール【写真】⑨スローイングビンゴ【写真】⑩シャフルボード
⑪クォーターテニス ⑫囲碁ボール ⑬ゲートボール ⑭ターゲットバードゴルフ ⑮ティーボール
⑯ビーチボール ⑰ヒットだターゲット ⑱フリーテニス ⑲ペタンク（屋外用・屋内用）⑳マウンテンボール
㉑インディアカ ㉒ストラックアウト ㉓ソフトバレーボール ㉔ディスクゴルフ ㉕フリーブロー
㉖ビーンボーリング ㉗ファミリーバドミントン ㉘ホースシューズ ㉙マルチターゲット ㉚フライングディスクゴルフ
スナッグゴルフ・ピロポロ・フロッカー・ユニカール・スーパーホッケー・バルバレー・ふうせんバレーボール・ユニホック・スポレックなど多数。

【キンボールスポーツ】直径122cm 重さ1kg の大きなボールを 1チーム4人、3チームでヒットとレシーブを繰り返し、得点を競います。

【オーバルボール】４方向から楕円のボールを中央のリンク台に乗せて、得点を競うゲーム。

ビュットの列に
並べるゾ！
【スローイングビンゴ】でっかいビンゴゲーム。サンドレットを縦横ななめにならべるゲーム。

今日にも生まれているかもしれないニュースポーツあり、古くから親しまれているニュースポーツあり、もともとあったスポーツを改良したものなど多世代が集まり楽しめるものなのです。
【ニュースポーツ用具の借り方】スポーツ振興課に行くか TEL 連絡 ⇒ 小学校区の体育指導委員に連絡 ⇒ 体育指導委員に指導要請するか、使用の仕方を聞き了解を得る⇒スポーツ振興課に結果報告 ⇒ 物品借用書に記入 (スポーツ振興課にあり、印鑑が必要、事前か当日でもよい。月～金（祝日は除く）９：００～１７：３０ ⇒ 用具は必ず整理整頓のうえ元に戻し、所定の場所に置く。

障がい者の方もスポーツを♪

障がい者が利用できる施設一覧 ➡

クラブ名	開催日・時間	場所	問合せ窓口	電話番号
宝塚障害者スポーツクラブ『ボッチャ部』	第2・3土曜日 13：00～17：00	宝塚市立養護学校（安倉）	宝塚市障害者自立生活支援センター	0797－86－5002
宝塚障害者スポーツクラブ『車いすテニス部』	月1・2回実施不定期 健常者参加OK	プラザコムテニスコート（売布東の町）		
『ソフトバレーボール』	毎月第1金曜日 13：00～15：00	宝塚市立末広体育館		
視覚障害者卓球『サウンドテーブルテニス』	第1・3木曜日 10：00～16：00	宝塚市総合福祉センター2階（安倉）	宝塚視力障害者協会	0797－85－2192

施設一覧

番号	施設名	住所	電話番号
	ダンス教室		
1	阿古みどりジャズダンス教室	宝塚市売布2丁目12-4　２Ｆ	0797-84-5823
2	スタジオ OZ	宝塚市湯本町1-36	0797-85-1106
3	スタジオグランバレ（バレエ）	宝塚市逆瀬川1丁目14-18	0797-74-1465
4	スタジオトップハット ダンスアカデミー宝塚受験スクール（バレエ、声楽、ジャズダンス）	宝塚市南口2丁目1-10　トップハットビル	0797-74-4774
5	studio・Rime	宝塚市湯本町5-21　銀馬車ビルＢ１Ｆ	0797-84-8613
6	ドイ・ダンススクール（社交ダンス）	宝塚市湯本町5-21　銀馬車ビル６Ｆ	0797-81-1401
7	友ダンススタジオ	宝塚市宮の町15-13	0797-87-9199
8	乗井紀久子バレエ研究所（バレエ）	宝塚市清荒神1丁目12-17	0797-81-0046
9	のんのんバレエスタジオ（バレエ）	宝塚市小浜3丁目3-14	0797-86-1047
10	バレエスタジオＴＯＭＯＥ（バレエ）	宝塚市小林1丁目1-34	0797-72-7186
11	バレエスタジオミーシャ（バレエ）	宝塚市平井5丁目3-41	0797-82-2551
12	深田真紗子バレエアカデミー（バレエ）	宝塚市小林5丁目3-43-104	0797-74-3080
13	藤本総合文化教室（バレエ）	宝塚市山本東2丁目8-16	0797-88-1262
14	ペーニャ・フラメンカＴＡＫＡＲＡＺＵＫＡ（フラメンコ）	宝塚市南口1丁目7ー34	0797-72-7388
15	VeryJamDanceSkool	宝塚市野上1-1-24	0797-73-8880
16	ヤマダチエサニーバレエスクール（バレエ）	宝塚市中山寺1丁目12-5	072-758-0793
17	れい美花ダンススタジオ（バレエ、ジャズ、タップ）	宝塚市中山寺1丁目16-21-1F	0797-87-7772
	スイミング教室		
18	JSS宝塚スイミングスクール	宝塚市川面１丁目１７６	0797-81-0636
19	チボリビーバークラブ	宝塚市弥生町358番地	0797-81-1123
	テニス教室		
20	宝塚テニスクラブ	宝塚市川面1丁目3	0797-84-2236
21	武田尾ローンテニス倶楽部	宝塚市玉瀬字大岩谷1－136	0797-91-0700
22	テニススクール・ノア 宝塚校	宝塚市安倉西3-8-15	0797-81-7888
	ゴルフ練習場・教室		
23	チボリゴルフセンター	宝塚市弥生町358番地	0797-81-1121
24	宝松苑ゴルフセンター	宝塚市宝松苑13－86	0797-72-6225
25	ヒッコリーゴルフフォレスト	宝塚市山本南3丁目28-7	0797-88-2266
26	リバレゴルフヴィレッジ	宝塚市中筋8丁目12-25	0797-89-5700
	ゴルフ場		
27	旭国際宝塚カンツリー倶楽部	宝塚市下佐曽利字大谷4-12	0797-91-0301
28	愛宕原ゴルフ倶楽部	宝塚市切畑字長尾山5-3	072-759-3444
29	けやきヒルカントリークラブ	宝塚市切畑字長尾山19-14	072-799-1177
30	新宝塚カントリークラブ	宝塚市切畑字検見1-2	0797-91-0241
31	スポーツニッポンカントリー倶楽部	宝塚市切畑桜小場19	0797-86-6261
32	太平洋クラブ宝塚コース	宝塚市芝辻新田字花折7-2	0797-91-1001
33	大宝塚ゴルフクラブ	宝塚市切畑字長尾山19	0797-91-1361
34	宝塚高原ゴルフクラブ	宝塚市切畑字長尾山14	0797-88-5353
35	（社）宝塚ゴルフ倶楽部	宝塚市蔵人字深谷1391-1	0797-71-2251
36	雲雀丘ゴルフ倶楽部	宝塚市雲雀丘山手2丁目10-11	072-758-3333
	スポーツクラブ		
37	カーブス宝塚すみれガ丘	宝塚市すみれガ丘1丁目2-1 ゲートウェイ宝塚壱番館 3F	0797-86-2119
38	クラレスポーツプラザ宝塚（フィットネス、テニス、スイミング）	宝塚市中山桜台5-7-1	0797-88-2411
39	Ｊーサーキット阪急小林店	宝塚市小林2丁目12-27	0797-72-8555
40	ティップネス宝塚店	宝塚市栄町1丁目8-26	0797-83-0351
41	Ｂライン逆瀬川	宝塚市野上1丁目1-9	0797-73-6767
42	ボディーワークス宝塚	宝塚市宮の町15-5　荒神川ビル201号	0797-87-5855
	サッカー・フットサル教室・施設		
43	宝塚フットサルドームCABO	宝塚市安倉西4丁目25－1	0797-87-1708
44	カルディオフットボールクラブ	宝塚市伊子志4丁目2-68-105	0797-71-1120
45	NPO法人 ＣＫＣ：チャレンジキッズクラブ	宝塚市小浜3丁目18-4	0797-78-9292
	その他教室・施設		
46	（財）淑水館（体育教室、剣道）	宝塚市雲雀丘3丁目7-7	072-758-8595
47	たからづか カートフィールド（モータースポーツ）	宝塚市川面字長尾山15-329	0797-84-9113
48	ダイビングスクールトライブ（ダイビング教室）	宝塚市中州1丁目15-33	0797-78-1580
49	宮野道場（空手道）	宝塚市中山寺1丁目16-21	0797-84-0088
	スポーツショップ		
50	スポーツデポ中山寺駅前店	宝塚市中筋5丁目10-27	0797-89-2645
51	宝塚スポーツ店	宝塚市逆瀬川1丁目11-1 アピアⅡ ２Ｆ	0797-71-2234