

# スマイル

# BOX

あまがさきのスポーツ  
健康情報マガジン

★ご自由にお持ち帰りください。



スマイルくん

2019.4  
春号  
Vol.57

TAKE  
FREE



+ Smile Athlete

他を寄せつけない、  
圧倒的な強さを示せる選手になりたい

森下 響

+ 突撃体験レポート

目指すは生涯スポーツの頂点!  
スポンジテニスの普及と発展  
スポーツクラブ21北難波

+ お手軽フィットネス紹介

自転車に乗って出かけよう!!

+ Medical Information

不眠症

+ Cook松葉の食べることから始まる  
食事対策講座

ワンプレートモーニングで朝ごはんを食べよう!

+ 元気スマイル紹介

トライアスロンを通して豊かな心、  
人間性を育む

トライアスロンクラブ  
チームブレイブ

森下 響選手



トライアスロンクラブ  
チームブレイブ



スポーツクラブ21北難波



公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団

ASPFとは「公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団(Amagasaki Sports Promoting Foundation)」の略称です。



## 森下 響 (もりしたきょう) 他を寄せつけない、 圧倒的な強さを示せる 選手になりたい。

中学2年生の10月に単身、アメリカに渡り、テニスの錦織圭選手の出身校としても知られるアメリカのIMGアカデミーに入学した。持ち味は軽々と300ヤードを飛ばすというドライバーの「飛距離」。小学生の時に出会った「ゴルフの科学」を学びながら、将来は圧倒的な強さを示せるゴルファーを目指す。

取材日:2018年12月

### 森下 響 Morishita Kyo

- ・2015年 尼崎市立日新中学校出身  
全国小学生ゴルフ大会 優勝  
全国小学生ゴルフ大会 男子の部 1位T  
日本ジュニアゴルフ選手権競技 男子12歳  
~14歳の部 29位T
  - ・2016年 PGM世界ジュニアゴルフ選手権日本選抜大会(決勝大会) 優勝  
スプリングジュニアゴルフチャンピオンシップ 決勝大会(JJGA) 3位  
EVIAN CHAMPIONSHIP JUNIORS CUP 2位
  - ・2017年 日本ジュニアゴルフ選手権競技 男子12歳  
~14歳の部 15位T
  - ・2018年 Hudson Junior Invitational 優勝  
全米ジュニアフロッグ予選 優勝  
全米ジュニア出場  
日本ジュニアゴルフ選手権競技 男子12歳  
~14歳の部 8位T
- 現在、アメリカのIMGアカデミーに留学中



**子どものときから憧れていた『海外』**  
5歳年上のお兄ちゃんがゴルフをしていた影響を受け、小学1年生の時に僕もゴルフを始めました。始めてすぐは球にクラブを当てるのが難しく、当たったとしても全然飛ばなかったけど、意外とすぐに打てるようになり、距離も飛ばせるようになりました。当時は、打球がまっすぐ飛ばるのが嬉しくて、その感覚をもっと味わいたいとゴルフにのめり込んでいった気がします。

その頃から海外への憧れは強かったです。それは、ゴルフを始める前からずっとアメリカの映画を観ていた影響かもしれません。それによって『アメリカ』に憧れを抱くようになり、ゴルフを始めてからは『ゴルフでもアメリカに行ければいいな』と思うようになりました。実際、小学3



し、IMGアカデミーにはいろんな競技の選手が集まってきていて、違う競技の選手から刺激を受けます。またいろんな国の選手がいる分、日本にいる時には知らなかった異文化に触れられるのも楽しい。たまに「まじか!」と驚くような行動をとる人もいますが(笑)、それもアメリカに渡ったからこそ感じられたことだと思っています。

**ゴルフの科学をより極めてパワーアップを目指す**

そして、何よりゴルフをするための環境という部分ですごく恵まれているのがIMGアカデミーの魅力です。例えば、日本だとマットで打てない場所でもアメリカでは常に芝で打てるし、コースも頻繁に回れて、アプローチバターの練習などもできるので申し分ない。また、僕は日本にいる時から摩季れい子コーチに『ゴルフの科学』を学んでいましたが、IMGアカデミーではそれをより深く学べるのも魅力です。



この『ゴルフの科学』とは簡単に言うと、この筋肉を動かすと球が飛びやすくなるのか、体のこの部分が硬いとスイングしにくくなるのか、体の構造や筋肉のつき方を学び、それを活かしてゴルフをすることです。実際、体の構造を意識して鍛えることで、スイングがしやすくなったり、疲れにくくなったり、距離が飛ぶようになったり、打球が速くなるといった変化も感じます。それと同時にそこは今後より極めていくことで、パワーアップしていきたい部分です。また、世界に出て勝てるようになるために、もっと体を大きくしたいので、そのためのトレーニングをする必要もすごく感じています。そうしたことを意識しつつ、また技術面でもアプローチショットなど、より細かな技術を磨いていきたいと思います。

先ほどもお話ししたように、IMGアカデミーには違う競技の選手もたくさんいます。自分自身を高めていく上で、僕自身もテニスや野球など、他のスポーツをすることでヒントを得ることもあります。実際、僕のコーチは

野球好きだということもあって、インパクトの仕方などを野球に例えて話してくれることもあり、僕も野球をしてみたこと、小さい時に野球をやったことがあるので、コーチの言葉を聞いてもイメージしやすいので助かっています。そういういえば、自分でも意外だったのがIMGアカデミーで初めてやってみたテニスがそこそやれたこと。かといって転向することはないですが(笑)、基本的に負けず嫌いなので、何をやるでも「負けたくない」って思っちゃいます。

### 尼崎はホッとする場所。必ず食べるのは焼肉!

将来について、中学3年生の現時点で描いているのは、まずは日本の高校に入学した上でアメリカの高校に留学し、その後はアメリカの大学に行くこと。というのもアメリカのプロゴルファーのほとんどが大学に行き、2年間ほど通った後は休学してゴルフに専念するという人生を選んでいくから。そうしてゴルフを終えた後には、再び大学に戻って勉強をして卒業し、他の仕事に就いている選手がほとんどなんです。そうやって、いつかゴルファーをやめた時にも将来を描きやすい環境でゴルフをしているのは理想だなと思います。もちろん、今はまだ引退後のことよりプロになることが第一の目標ですが、こうした考えを持っているように、いろいろな方からいろんな話を聞いて学んだからなので、ちゃんと将来



好きな選手は、タイガー・ウッズ。理由はとにかく強いから。大会の映像などもよく観ますが、怪我から復帰してツアー選手権で優勝するなど、どんな状況に陥っても最終的には結果を出せる勝負強さがすごいなって思います。僕も将来は彼のように、観ている側もワクワクするような、他を寄せつけない圧倒的な強さを示せる選手になりたいと思います。

そうやって自分が理想とする選手に近づくために、今は1年のほとんどをアメリカで過ごしているのになかなか日本に帰ってこれませんが、たまに日本に戻り、生まれ育った尼崎に帰ってくるとホッとします。尼崎ならではの独特の雰囲気も僕にとっては心地よく「ああ、帰ってきたな」と思っています。帰国した際に必ず食べるのは焼肉です。IMGアカデミーの寮には1500人ほど住んでいて、食事でもっかいフードコートみたいな場所です。焼肉だけは食べられないので、そこは外せません(笑)。

# スポーツクラブ21北難波(きたなにわ) 目指すは生涯スポーツの頂点！スポンジテニスの普及と発展

今回は、今年で設立14周年を迎える「スポーツクラブ21北難波」にお邪魔しました。兵庫県が「スポーツクラブ21ひょうご」事業の一環として地域スポーツ活動事業を推進するため、全県下の小学校区で体育館等を活用し、地域住民の自主運営によって活動するクラブです。

21世紀に向けて、豊かなスポーツライフを実現し、スポーツを通じて地域コミュニティづくりや青少年の健全育成を図ることを目的に活動されています。



突撃リポーター  
吉本 ちあきさん

趣味/美容研究、音楽鑑賞

## 注目の新スポーツで活動

「スポーツクラブ21北難波」が設立されたのは2005年。現在の活動種目はスポンジテニスとバドミントンです。スポンジテニス(一般的には「クォーターテニス」と呼ばれている)は、コートはバドミントンと同じで通常のテニスコートの約4分の1。ネットはボールの下に張って床につけ、高さは90cmです。スポンジテニス用のボールと全体の長さが55cm以内のラケットを使用します。

「コートが狭く、ラケットも軽くて、体に当たっても痛くない柔らかいボールなので、初心者からシニアの方まで気軽に始められる、世代を超えて楽しめるスポーツです」と代表の森川興彦さん。

西宮市ではクォーターテニス協会と



森川興彦さん

その楽しみに夢中に！  
現在、同クラブの会員はスポンジテニス17人、バドミントンが7人の計24人。

この日は練習拠点となる「難波の梅小学校」の体育館にメンバーが集合。和気あいあいのもと、素早くネットを張り、準備が進められていきました。

「毎週第2、第4日曜日の午前9時30分から12時30分まで『難波の梅小学校』の体育館で、第1、第3日曜日にはまた別の小学校で練習を行っています」。

準備体操と基本練習を30〜40分行った後、試合形式の練習がスタート。スポンジテニスの試合は、男女のミックスダブルスで1ゲーム4ポイント先取(デュースなし)です。この日は1セット5ゲームマッチのため3ゲーム先取した方がその試合の勝者になります。「テニスの経験がない方でも最初からラリーを楽しめます。当クラブには86歳の方がいらっしゃるのですが、とてもイキイキとプレーされています」。

学生時代には軟式テニスをしていて私も早速、体験させていただくことに。いざやってみると、コートが狭い



のでこまごまとした動きに慣れるまで少し戸惑いましたが、とにかくめちゃくちゃ楽しい!!1日中、続けていたいと思うほど、すっかりハマってしまいました。

一緒にプレーした女性の方は「クラブに入会して10年ほどになりました。思い切りラケットを振ることができると、私のストレス発散場所です(笑)。試合で負けたらどうして負けたのかと自分なりに考えられる、そんな楽しみもあるスポーツができたことがものすごくうれしいですね。室内なので風や気候に関係なくできるのも魅力だと思います」と笑顔いっぱい話してくださいました。

また、クラブ最年長、86歳の会員の方は「スポンジテニス歴は20年くらいです。以前、普通のテニスをしていてのですが、このテニスは面積も狭いですし、ラクやから、楽しいです。年を取っても続けられる、生涯スポーツの最たるものじゃないですかね」と元気に語られていました。

## 普及活動に向けての新たな試み

県の事業としてスタートした「スポーツクラブ21ひょうご」でも活動を維持し続けるのは、そう簡単なことではありません。周囲の協力と地道な努力を重ねてこそ継続です。「同じスポーツを通じ、健康的ないい

汗を流し、交流する中で仲間意識が生まれます。そういう意味では地域の大切な交流の場でもあります。年を重ねても続けられる生涯スポーツとして皆さんに喜んでいただけるからこそ、続けられるのだと思います」と森川さん。

運営する上で最も大切にしているのは「ケガをしないように、皆さんの体調管理にも気を配るように心がけています。ケガをせずに楽しませている姿を見られることが一番うれしいですね」。

今後、スポンジテニスを普及させるために定期的な交流会や試合を実現させていきたいという森川さん。「先ほど述べたように昨年、試験的に交流会を開催しましたが、今年はスポーツクラブ21として、正式な交流会をやるうと思っています。現在、その準備を進めています」。

硬式テニス経験が豊富でコーチ役も担っている会員の

一の瀬さんは「スポンジテニスの普及活動のためには、スポーツクラブ21北難波が実力をつけてリーダーシップを発揮していくことが重要だと考えていま



す。なので、今年から何かを変えていこうという思いで、「CC作戦」というテーマを決めました。ひとつのCはチェンジ、そしてもうひとつのCがチャレンジ！自分を変える挑戦！それでCC作戦なんです(笑)。攻撃の失敗はしてもいいけれど、守りの失敗はダメということをもっと意識します」。

最後に森川さんは「とにかく、スポーツのまち尼崎」で、1人でも多くの方にスポンジテニスを知っていただき、そのおもしろさを実感していただきたいと思っています。見学、体験など大歓迎です。若い方にもどんどん参加していただけたらうれしいですね。当クラブでなくても他の場所で試していただけたらと思います」とおっしゃっていました。

## スポンジテニス 競技規則

1. 競技はダブルス(2人1組)で行う。
2. 対戦前にジャンケンをして「サーブ権かコート権」を決める。
3. サーブは1本で、サーブ権を得たチームがエンドライン後方のサービスエリアから対角のサービスコートに入れる。
4. サーブレシーブはサービスコートに入ったワンバウンド後のボールを相手コートに打ち返す。その後は双方でノーバウンドかワンバウンドのボールを打ち返してプレーを続ける。また、サーブレシーブは必ず2人が交互に受ける。
5. 自分のコートに入ったボールを1度で相手のコートに返せないと、相手側の得点となる。
6. 奇数ゲーム終了時に反時計回りにコートチェンジする。また、サーブとレシーブは1ゲームが終わるごとにローテーションを行う。
7. 審判は主審・副審・線審で構成され、主審及び副審は1名、線審は2名を基本とする。



## サイクリング時の服装・装備

### ヘルメット

転倒による衝撃の緩和や直射日光を防ぐことができるため、しっかり着用しましょう。

### ウェア

通気性、速乾性に優れたスポーツウェアは、快適に走れます。  
お尻の部分にパッドがついているパンツだと、お尻が痛くなりやすいです。

### 手袋

路面から伝わる振動の緩和や滑り止め効果があります。

### サングラス

紫外線対策や目にゴミや虫が入らないように着用をおすすめします。



## ポタリング(自転車+散歩)

ポタリングとは、「ぶらつく、のんびりする、ほつつき歩く」を意味する英語の"potter"を語源にした言葉で、自転車でのんびりお散歩するようにサイクリングをすることです。

長距離をスピードに乗って走行するサイクリングもいいですが、自分なりにテーマを決めて、パン屋さん巡りをしたり、今の季節なら桜が咲いている公園を巡ったりするのも楽しいかもしれません。

自転車も普段使用しているシティサイクルで十分ですので、本格的なサイクリングは難しい方も、ポタリングはいかがですか？

## サイクリング時のマナー・注意点

- ・スピードの出しすぎには注意しましょう。
- ・原則道路の左側を走行し、やむを得ず歩道を走行するときは歩行者に十分注意しましょう。
- ・スマートフォンを見たり、音楽を聴きながらの運転は危険ですのでやめましょう。
- ・走行前にタイヤやブレーキのメンテナンスを行いましょう。
- ・シティサイクルで長距離を走行する場合は、お尻や腰に負担がかかりやすいため、無理をしないようにしましょう。
- ・日中のライト点灯や蛍光色の反射板の装着など、安全対策をしましょう。



自転車は「軽車両」なので、道路交通法に違反すると罰則が科せられる場合があります。

### ルールやマナーを守り、安全で楽しいサイクリングにしましょう!!

#### おすすめコース

- ① 猪名川・藻川コース(約5km)  
宮園橋→農業公園→田能遺跡→猪名川公園→利倉橋
- ② 尻子リンロード(約11km)  
阪神尼崎駅→蓬川緑地→であい橋→尼ロック→尼崎スポーツの森→魚つり公園



野口 忍  
【プロフィール】  
トレックサポーターの  
プロサイクリストと  
して、マウンテンバ  
イク・クロスカント  
リー競技において、  
アジア選手権3度制  
覇、全日本選手権優  
勝など数々の大会で勝利を収め、引退  
後はトレック・ジャパン株式会社に入  
社。世界トップアスリートのサポート  
や、新製品発表、プレゼンテーション講  
師、メディア対応などトレック・ジャパ  
ンの顔として活躍。トレック・ジャパ  
ン株式会社を2017年12月に退職し、  
2018年4月に「アースバイク」を尼  
崎市西昆陽にてオープン。



クロスバイクやロードバイクと呼  
ばれるスポーツ自転車は、体にも  
地球にも優しい乗り物で、とにか  
く風を切って走る爽快感は最高  
なんです。美味しいものを食べに  
行ったり、ロングライドに挑戦し  
たり、輪行(専用の袋に入れて電  
車に持ち込む)で知らない土地を  
走ってみたり楽しみ方は千差万  
別。また自転車で通勤することで  
運動不足解消にもつながります  
よ。ランニングなどに比べても体  
への負担が圧倒的に少なく、歳  
をとっても出来る生涯スポーツ  
なんです。

### THE EARTH BIKES

〒661-0047  
尼崎市西昆陽2-2-32  
TEL:06-7509-3306  
<https://www.the-earthbikes.com/>

平日 11:00~19:00  
土曜日 11:00~20:00  
日曜日 11:00~18:00  
定休日 水・木曜日  
(祝日の場合は営業、翌日に振替)

## 自転車に乗って出かけよう!!

カンタン! お手軽  
フィットネス  
インフォメーション

春になり、暖かくなってきましたね。

寒くて外に出るのが億劫になる冬と違い、ぽかぽかとした日差しの中で体を動かすのは、とても気持ちがいいです。

自転車に乗って桜を見に行ったり旬の美味しいものを食べに行ったりして、春を感じてみませんか？

## 自転車(サイクリング)の効果・メリット

- ・有酸素運動のため、脂肪燃焼に効果的
- ・ウォーキングやジョギングに比べ、膝への負担が少ない
- ・下半身だけでなく、全身運動になるエクササイズ



## 自転車の運動強度

身体活動の運動強度を表す単位を「メッツ」といいます。

座って安静にしている状態が1メッツ、普通歩行が3メッツに相当します。

自転車は通勤、通学程度(時速16km以下)が4メッツ、サイクリング(約時速20km)が8メッツとなっています。

次に、メッツをもとに消費カロリーを計算してみましょう。\*消費カロリー等には個人差があります。

$$\text{消費カロリー} = 1.05 \times \text{メッツ} \times \text{運動時間} \times \text{体重}$$

### 【体重50kgの人の場合】

- ① 通勤、通学(30分)・・・1.05×4メッツ×0.5時間×50kg=105kcal
- ② サイクリング(1時間)・・・1.05×8メッツ×1時間×50kg=420kcal

### スポーツ自転車の種類と特徴

最近はスポーツ自転車に乗っている方を見かけることも多くなってきました。それぞれの特徴を見てみましょう。

#### マウンテンバイク

- ・山道等の舗装されていない道を走れる
- ・タイヤが太く、デコボコしている



#### ロードバイク

- ・舗装された道を走る
- ・タイヤが細く、速く走れる
- ・長時間走っても疲れにくい



#### クロスバイク

- ・マウンテンバイクとロードバイクの中間に位置する自転車
- ・シティサイクルに近い乗り心地
- ・他の2つに比べて安価なものが多い



## 正しいフォームで乗りましょう(クロスバイクの場合)

#### ハンドル

サドルの座面と同じ高さが一一般的です。  
ハンドルを握ったときに、軽く肘が曲がるくらいに余裕があると、ハンドル操作がしやすくなります。



#### サドル

ペダルを真下にし、かかとをつけたときに、足がまっすぐ伸びるくらいの高さにしましょう。  
初心者は、少し低めでもOK。

#### ペダル

漕ぐときは、ペダルの中心に母指球(親指の付け根)を乗せましょう。



松葉 真 (まつば まこと)

園田学園女子大学人間健康学部 食物栄養学科准教授  
栄養学修士、管理栄養士、衛生検査技師、健康運動指導士、ヘルスケアトレーナー、調理師



# Cook 松葉の

食べることから始まる食事対策講座

## ワンプレートモーニングで朝ごはんを食べよう!

最新(平成29年度)の国民健康栄養調査では、朝食の欠食率は男性15.0%、女性10.2%であり、年齢階級別にみると、男女とも朝食の欠食率は20歳代で最も高く男性30.6%、女性23.6%に達しています。

朝食の欠食率は小学生の低学年から目立ちはじめ高学年につれて増えていきます。

「1日の始まりは朝食から」と言われるように、活動をするためには、脳や体の各組織に必要な不可欠である栄養素の糖、たんぱく質、ミネラルやビタミンの摂取が必要です。

そのためには、朝食を食べることの重要性をしっかりと理解してほしいものです。

今回は、色鮮やかな見た目からも食欲が湧き立つ、ワンプレートオムライスとスープ、さらにヨーグルトのフルーツ野菜ジュースがけの紹介です。

近年、欠食傾向の多い世代の食に関する調査では、朝食づくりに手間(時間)をかけない傾向があるようですので、ご紹介するワンプレートモーニングの献立は、調理の準備を前日の夕食後に済ませておき、朝は鍋やレンジで温める、盛り付けることで朝食の提供ができます。

### 今回の献立 ワンプレートモーニング

#### ワンプレートモーニング(1人分)

材料 & 分量 材料は1人分

##### 《オムライス》

- ごはん……………200g
- ソーセージ……………30g
- たまねぎ……………80g
- サラダ油……………大さじ1杯
- ケチャップ……………大さじ3杯
- こしょう……………少々
- 卵……………1個
- サラダ油……………小さじ1/3杯
- ケチャップ……………大さじ1杯

作り方

- ①ソーセージは刻んでおく
- ②たまねぎはみじん切りにする
- ③フライパンに油をひき、火にかける
- ④たまねぎ、ソーセージを炒める
- ⑤ごはんを加え、ケチャップとこしょうで味をつける
- ⑥型に入れ、プレートに盛る
- ⑦薄焼きの卵焼きをつくり、⑥を包む
- ⑧⑦の卵焼きの上にケチャップをかける

##### 《サラダ》

- ブロッコリー……………3房
- リーフレタス……………10g
- プチトマト……………2個
- プチトマト黄……………2個
- ドレッシング……………小さじ1杯

- ①ブロッコリーは茹でておく
- ②リーフレタスは、洗ってプレートに盛る
- ③プチトマトは、半分に切る
- ④リーフレタスの上に他の野菜を盛る
- ⑤ドレッシングをかける

##### 《フルーツ》

- イチゴ……………36g
- パイナップル……………30g
- キウイフルーツ……………30g
- ブルーベリー……………10g

- ①イチゴ・ブルーベリーは水で軽く洗う
- ②パイナップルは輪切りにする
- ③キウイフルーツは皮をむき輪切りにする
- ④それぞれをお皿に盛る

#### スープ(1人分)

材料 & 分量 材料は1人分

- じゃがいも……………100g
- にんじん……………30g
- ブロッコリー……………50g
- コンソメ……………1個
- こしょう……………少々
- 水……………200cc

作り方

- ①じゃがいもは、皮をむき一口大に切る
- ②にんじんは、皮をむき一口大の乱切りにする
- ③ブロッコリーは、小房に分け茹でる
- ④鍋に水を入れ、火にかけて野菜を茹でる
- ⑤煮えてきたら、コンソメを加える
- ⑥こしょうで味をととのえる

#### デザート(1人分)

材料 & 分量 材料は1人分

- ヨーグルト……………100g
- フルーツ野菜ジュース……………100cc

作り方

- ①器にスプーンでヨーグルトを盛る
- ②フルーツ野菜ジュースをかける



#### 各献立の栄養価

献立名/栄養素項目	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維量	食塩相当量
プレート	720kcal	17.6g	26.9g	100.3g	128mg	7.6mg	841mg	1.29mg	1.47mg	95mg	6.5g	2.9g
スープ	83kcal	2.3g	0.3g	18.7g	18mg	0.6mg	226mg	0.11mg	0.07mg	48mg	2.5g	0.9g
デザート	95kcal	4.9g	0.3g	18.6g	130mg	0.3mg	370mg	0.06mg	0.19mg	1mg	0.2g	0.2g
合計	898kcal	24.8g	27.5g	137.6g	276mg	8.5mg	1437mg	1.46mg	1.73mg	144mg	9.2g	4.0g

私が担当しています園田学園女子大学の2年生の栄養学実習では、小学生の欠食児童の食対応のために、準備した食材から、食欲を高め小学生が食べたいと思う献立を即興でたてて調理してもらい評価のためにコメントをしています。

今回の献立は、ボリュームがあり日頃からしっかり食べている方向きかもしれませんが、食欲を高める工夫には、料理の温度、香り、見た目、もちろん味が決め手になります。しっかり朝ごはんを食べることで、充実した活動ができます。自分なりの朝食スタイル(こだわり)を持つことをお勧めいたします。

## 不眠症



MEDICAL INFORMATION  
メディカルインフォメーション

1. 日本人の3人から5人に1人が不眠に悩んでいるといわれています。眠れないというだけでもマイナス要因なのに、次のような体や心の不調、病気や事故につながる危険性があります。
2. インスリンの分泌が低下し血糖値が上がり糖尿病になる。
3. 交感神経の緊張状態が続いて高血圧になる。
4. 食べ過ぎを抑制するレプチンというホルモンが出にくくなったり食欲を増すグレリンというホルモンが出やすくなったりするため太る。
5. 精神が不安定になりうつ病や不安障害、アルコールや薬物依存症になる。
6. 脳内のアミロイドβというたんぱく質が溜まりやすくなりアルツハイマー型認知症になる。
7. マイクロスリープ(瞬間的居眠り)を引き起こし、ミスや事故の原因となる。

8. 睡眠について正しい知識を身につけ、定期的に自らの睡眠を見直して、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応によって、事故の防止とともに体と心の健康づくりを目指して厚生労働省が作成した「健康づくりのための睡眠指針2014」(睡眠12箇条)を参考に自分の出来ることを少しずつ実行してみてください。
9. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
10. 適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応によって、事故の防止とともに体と心の健康づくりを目指して厚生労働省が作成した「健康づくりのための睡眠指針2014」(睡眠12箇条)を参考に自分の出来ることを少しずつ実行してみてください。
11. 良い睡眠で、からだも心も健康に。
12. 適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応によって、事故の防止とともに体と心の健康づくりを目指して厚生労働省が作成した「健康づくりのための睡眠指針2014」(睡眠12箇条)を参考に自分の出来ることを少しずつ実行してみてください。

なかなか寝つけない、寝てもすぐに目が覚めてしまう、ぐっすり眠れた気がしない、十分に眠っても日中の眠気が強いことが続く、など睡眠に問題がありそれが日常生活に悪影響を及ぼしているなら、早めに専門家に相談してみましよう。例えば、ひとり夜眠れないでいることはつらいだけでなく、孤独感を感じるものです。そのつらさは家族にもなかなかわかってもらえないことがあります。そのため、相談できる人を持つことは大きな助けとなります。苦しみをわかってもらおうだけでも気持ち楽になり、さらに、睡眠習慣についての助言を受けることで睡眠が改善する手立てを見つかることでできる可能性があります。「頑張る」「頑張る」ことにより交感神経が活発になり、さらに眠れなくなります。また、不眠は体や心の病気の兆候かもしれません。睡眠中の激しいびきや呼吸停止は睡眠時無呼吸症候群、就寝時の足のむずむず感や熱感、就寝時スレグス症候群、睡眠中の手足のびくつきは周期性四肢運動障害の可能性があります。そういった症状がみられるときも専門家に相談してみましよう。

また、睡眠薬などの薬を用いて治療を受ける際は、医師に指示された用法や用量を守りましよう。お酒と睡眠薬を同時に飲むと、ふらつきや物忘れ、もうろう状態となるなどの可能性があり、危険です。眠れないからとお酒を飲むと睡眠の質が逆に下がります。また連日飲むことにより耐性ができてアルコール依存症になる危険も高くなります。疑問や不安がある場合、睡眠薬を飲み始めて気になる症状が出た場合には、医師や薬剤師に相談しましよう。

今回お話を伺ったのは、



あまなクリニック 院長

さいとう なおや  
西藤 直哉 先生

### あまなクリニック

TEL 06-6412-2085  
URL http://amanaclinic.com/

660-0883 尼崎市神田北通1-7-1 阪神尼崎駅前第29ビル7階

#### ●経歴

愛媛大学医学部卒。京都府立医科大学精神医学教室入局。  
京都府立医科大学附属病院、海辺の杜ホスピタル、大阪労働衛生センター第一病院、洛東病院、有馬病院、上枝診療所などを経て平成28年より現職  
精神保健指定医、日本精神神経学会専門医



## トライアスロンクラブ チームブレイブ トライアスロンを通して豊かな心、 人間性を育む

猪名川町を拠点に小学生からシニアまで幅広い層で活動しているトライアスロンクラブが、今年で創部11年目を迎える『チームブレイブ』です。『勝つことよりも負けぬこと』を合い言葉に、トライアスロンを通じて人生を学び、豊かな心を育成できる場として地域で愛される存在となっています。



**実業団からクラブチームへ**  
『チームブレイブ』が創部したのは2008年。立ち上げたのは中高大の10年間、陸上競技の中長距離を専門とし、報徳学園高等学校では駅伝の選手として活躍。大学卒業後は様々なトライアスロンの大会に参戦してきた八尾彰一監督です。



八尾彰一監督

「それまで18年間に渡り、日本初のトライアスロン実業団チームの監督を務めていました。トライアスロンがオリンピックの正式種目に採用されたシドニー大会、続くアテネ大会でもそれぞれ2人の日本代表を送り出すことができたのですが、北京大会の直前に会社が実業団チームを手放すことを決め、廃部となってしまっただけです」。

日本屈指の実業団チームが消滅し、活動する場所、資金、すべてがなくなり途方に暮れる中、残ったメンバーで話し合い「とりあえずクラブチームを作ろう」ということになったんです。それでメンバーがお金をかき集めて、北京オリンピックに向けての活動をスタートさせました。友人、地域の方々や全国各地の仲間たちなど、



色々な人たちが応援してくださり、兵庫県トライアスロン協会も先頭を切って活動資金を集めてくださいました」。

その結果、見事に北京オリンピックにも日本代表選手を輩出することに成功。苦勞が実った瞬間でした。しかし、クラブチームはこの北京大会の後、資金繰りなどの面で継続が難しくなり、いったん解散することになりました。1人になった監督は「もう私は指導者としての価値はないと思うほど落ち込んでいました。そんな時に実業団時代の教え子が毎日のように私の家に来て、『監督辞めるな。続ける』といい続けてくれていました。それで何とかもう一度『やってみよう』と思えるようになったんです」。

実業団の頃から水泳の練習に利用していた『猪名川町B&G海洋センター』からプールを貸してもらえらることにになり、チームは再始動。が、最初は『プールに部員

1人。その部員も来たり来なかつたりで、私1人がプールに立っていたこともありました。そういうところから始まりました(笑)」。

### みんながハッピーになれる場所

チームの理念は『喜びを分かち合う場をみんなで作ること』。そこには八尾監督の熱い思いが込められています。

「私は高校生の時に大きな挫折を知りました。そんな時、よく声をかけてくれた2人の先輩がいまになったのと同時に、カッコいい大人、アスリートは周囲に気を配り、どういう声かけをしたらいいかを意識している人だと思いました。言葉で人を元気にすることもできるし、人を殺すこともできます。だからハッピーになれる言葉を使う、ハッピーな想像をすることを常に意識すれば、いつしか自然に仲間同士で相手を思いやるような声かけができるようになっていきます」。苦い経験から人として大きく成長できた監督だからこその重い言葉です。

現在、同チームの部員は120人ほど。小学生から最年長は85歳と年代も幅広く、「その中にはスイ

ミングだけの人、ランニングだけの人やサポーター部員もいます。トライアスロンをやっている人は80人ほどです」。

練習拠点となるのは『猪名川町B&G海洋センター』。平日の朝と土曜日の夜に水泳の練習を行い、「自転車は、子どもの場合は同施設の駐車場で技術練習、大人は京都の亀岡市までなど40〜70kmの距離を走ります。ランニングは、1周4kmのマラソン大会のコース『いなわ彫刻の道』を1〜2周しています」。年会費は5,000円(法人20,000円)。猪名川町に借りている合宿所の経費や会報、自転車練習で車を出す時のガソリン代など、チームの運営資金に当てられています。

### 仲間との絆、笑顔が喜び

同チームの活動テーマは「勝つことよりも負けぬこと」。その真意とは？

「高校時代の監督の言葉です。駅伝で大事なのは勝つことではなく、タスキを受け取る相手を1秒でも楽にさせてあげるために全力疾走すること。たとえ負けたとしても離されないで頑張ることだ。だからいろいろなことで挫けそうになっても全力で毎日を通すように心がけています」。

猪名川町での合宿の他にも、GWには日本のトライアスロン発祥の地・鳥取県米子市で、2月には沖縄県宮古島で合宿を実施。8月最終の日曜日には小学校でトライアスロン未経験の子どもたちを対象にした練習会も行われています。

大変な思いをしながらチームを

運営してきた監督の喜びは「部員を含めた仲間がたくさんいてくれること。そして、その仲間の笑顔が見られることです。最初は誰もいませんでしたから(笑)。今は皆が笑ってくれています」。

今後の目標については「10年続けることができたので、また原点に戻ってもう10年、続けたいということと、本気でオリンピックを目指している子たちが練習できるような、強化型クラスも増やしていければと思います」と語ってくださいました。



この春、中学3年生になった部員にもお話を伺いました。

「小学校の頃から自転車が好きで、水泳もランニングもやっていたので入部しました。入部前はガチガチのトライアスロンをやるとは思わず、触れあう感じだと思っていたのですが、入ってみたらすごい選手や大人の人がいて、とてもおもしろくて、ずっと続けています。チームの人とのコミュニケーションが一番楽しいです。来年は受験が待っているのですがもっと努力して受験と両立し、トライアスロンの大会でもいい成績を残して、全国大会を目指して行きたいと思っています」。

トライアスロンクラブ チームブレイブ

<http://www.teambrave.com/>

地区体育館

サルススポーツ教室 平成31年度 第1期健康づくり教室

**期間** 1年間を大人10ヶ月度、子ども11ヶ月度に分けて行っています。(各月度4回開催)  
※種目によっては12ヶ月度の教室もございます。

**内容** **新規教室** ・キッズ卓球(中央体) ・キッズバスケットボール(小田体) ・ジュニア硬式テニス・キッズバドミントン(園田体) ・硬式テニス・ヨガ・健美操・おはようストレッチ・ジュニアダンス ・リトルキッズダンス・キッズバレエ など  
※その他、様々な教室を開催しています。

**対象** 教室により異なります。

**受講料** 各月度 1,650円~3,810円  
※災害補償制度運営費 (31年度分未加入者のみ別途必要) 大人800円・小人400円

**お申込** 受講を希望される地区体育館窓口へ直接お申込みください。

**無料体験実施中!** (要予約) (お1人様1回限り) 3期制になります!

**【子どもの教室】** ・親子の体育あそび・幼児の体育あそび ・小学生のドッジボール・小学生の球技 ・幼児のチャレンジスポーツ など

**【中学生~大人の教室】** ・バドミントン・スポンジテニス・卓球・からだ元気体操~認知症予防~ ・さわやか健康体操 など

**対象** 教室により異なります。

**受講料** 2,160円~2,590円  
※災害補償制度運営費 (31年度分未加入者のみ別途必要) 大人800円・小人400円

**お申込** 受講を希望される地区体育館窓口へ直接お申込みください。

**お申込・お問合せ** ※実施日・対象・料金などは受講される地区体育館へお問合せください。  
中央体育館(サンシビック尼崎):Tel.06-6413-8171  
小田体育館:Tel.06-6498-4761 大庄体育館:Tel.06-6419-5373 立花体育館:Tel.06-6423-5550  
武庫体育館:Tel.06-6431-2507 園田体育館:Tel.06-6492-5286

**ホームページ情報**

aspf

<http://www.aspf.or.jp>

スタッフブログも公開中!!

タイムリーなイベント・スクール情報はホームページをご覧ください。

**シティスポーツクラブ尼崎**

**WOODY KIDS CLUB** 1人1回 無料体験 できます!

**通年制(月度制) 月4回・10ヶ月度 年間40回**

	器械体操A	器械体操B	キッズダンス	ジュニアダンス
対象	4歳~就学前	小学1年生~3年生	小学1年生~6年生	小学4年生~中学3年生
時間	15:30~16:45	17:00~18:15	16:30~17:30	17:40~18:40
定員	25人	30人	20人	20人

受講料: ¥3,450/月度4回 (※別途 災害補償制度運営費として400円が必要です。)  
お友達と一緒に始めませんか?? お気軽にお問合せください★

**施設マップ**

山陽新幹線 武庫体育館 伊丹急線 塚口 園田体育館 阪急神戸線 武庫之荘 シティスポーツクラブ 尼崎(WOODY) 山手幹線 立花体育館 小田体育館 名神高速道路 立花 園田 尼崎 大庄体育館 園田橋線 大井公園 大井公園 臨時駐車場 大井公園 駅から徒歩3分!

**プール! アクアマシンサーキット導入** 水の浮力・水圧を利用した機能改善運動です!!

アクアバイク アクアバー アクアレグレイズ アクアツイスト

**WOODY** 見学・随時受付中!!

**シティスポーツクラブ尼崎**  
〒661-0033 尼崎市南武庫之荘3-37-1 Tel.06-6436-1730  
【営業時間】 火~金/9:30~23:00 土/9:30~22:00 日・祝/9:30~19:00  
【サーキットエリア利用時間(女性専用)】 火~土/9:45~12:00 14:00~19:00 日・祝/9:45~12:00  
【定休日】 月曜日・年末年始(12/29~1/3)

ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園) **無料体験実施中!** (お1人様1回限り)

**レインボースポーツスクール**

**大人クラス** 30分集中トレーニング  
水曜日 11:15~11:45 定員 25人 対象 中学生以上 受講料(チケット制) 1回400円/4回1,500円

**体幹リセット体操** 金曜日 13:15~14:00 定員 25人 対象 中学生以上 受講料 3,300円/月度 (3回又は4回)

**子どもクラス** キッズコーディネーション  
火曜日 16:30~17:45 定員 20人 対象 5歳~小学生 受講料 2,050円/月度 (3回)

**Jrアスリートトレーニング** 金曜日 19:10~19:55 定員 20人 対象 中学生・高校生 受講料 1,600円/月度 (3回又は4回)

**トレーニング室** 利用時間 火・水・木曜日▶9:15~22:00 金・土・日曜日・祝日▶9:15~21:00  
【利用料金】  
1回券 1ヶ月定期券  
一般 400円 4,000円  
高校生 100円 1,000円  
小・中学生 60円 600円  
※尼崎市外の利用者は、上記料金の1.5倍になります。  
【障がい者割引(市内在住の方のみ)】  
1回券 1ヶ月定期券  
一般 200円 2,000円  
高校生 50円 500円  
小・中学生 30円 300円

**お申込・お問合せ** ベイコム総合体育館地下1階ヘルスエリア事務局 Tel.06-6481-0201 月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌平日)

屋内プール(サンシビック尼崎)

**サルスでプールデビューしてみませんか?** お子様の初めてのプールをサポートいたします! この機会にチャレンジしてみませんか??

子育て支援のため地域最安値でご提供!

	曜日	時間	対象
保護者の方と一緒にプールに入るクラスです	火・木	10:20~11:20	6ヶ月~4歳児とその保護者
	土	12:00~13:00	
一人でプールにチャレンジするクラスです	火・木	10:20~11:20	2~4歳児
		15:30~16:30	2~3歳児
	水・金	15:30~16:30	2~3歳児
		土	12:00~13:00

の時間帯のクラスはスクールバスをご利用いただけます。(ご利用には1,620円の登録手数料が必要です)

**受講料(月会費)**

週1回 **2,770円**(税込) 週2回 **3,900円**(税込) 週3回 **5,030円**(税込)

**お申込・お問合せ** サンシビック尼崎内 サルススイミングスクール Tel.06-6413-8171 (月曜日休館)

青少年いこいの家

**春のジュニアキャンプ**

**期間** H31 5/18(土) 10:45~ 5/19(日) 14:30 (1泊2日 テント泊)

**対象** 小学3年生から中学3年生まで  
**定員** 60人  
**参加費** 3,000円  
**内容** 火おこし、テント設営、野外炊さん等アウトドアの基本を体験します。

**お申込** 4月1日(金)から5月3日(金)まで 往復ハガキ、メール又はHPのイベント申込みフォームにてお申込みください。  
※定員を超えた場合は抽選

**お申込・お問合せ** 尼崎市立青少年いこいの家 〒666-0224 川辺郡猪名川町万善字東山6-1 Tel.072-768-0614  
お申込みは往復ハガキ、メール(ikoinoie@aspf.or.jp)又はHPイベント申込みフォームにて

**親子飯ごう炊さん**

**期間** H31 5/11(土) 10:45~14:30 (日帰り)

**対象** 親子  
**定員** 100人  
**参加費** 大人800円、小学生以下500円、3歳以下100円  
**内容** 初めてキャンプをされる方を対象に、火おこし、野外炊さん、アウトドアでの危険予知等キャンプの基本を体験します。

**お申込** 4月1日(金)から4月29日(月)まで 往復ハガキ、メール又はHPのイベント申込みフォームにてお申込みください。  
※定員を超えた場合は抽選

※詳しいイベントの内容、申込方法はお電話にてお問合せください。  
※団体一般のご利用もお待ちしております。

大会・スポーツイベント  
カレンダー[4~6月]



スポーツ観戦を楽しもう！  
赤字→「スポーツのまち尼崎」促進事業として誘致し、開催される大会です。ハイレベルな大会を是非ご覧ください。

Calendar

4月 [Apr.]	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
5月 [May.]	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
6月 [Jun.]	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	

■ ベイコム総合体育館 ■ その他イベント ■ 尼崎スポーツの森 ※大会日程については変更する場合があります。  
大会・スポーツイベントに関する詳しい情報は▶ベイコム総合体育館(記念公園)1階管理事務室 Tel.06-6489-2027  
※尼崎スポーツの森で開催される大会等については、尼崎スポーツの森へお問合せください。尼崎スポーツの森(事務局) Tel.06-6412-1655

「スポーツのまち尼崎」促進事業(ご案内)

●内閣総理大臣杯争奪  
第59回西日本実業柔道団体対抗大会

場 所 ベイコム総合体育館  
日 程 5月12日(日)



入場無料

●第59回西日本実業団空手道選手権大会

場 所 ベイコム総合体育館  
日 程 5月19日(日)



入場無料

SMILE クイズにこたえて  
プレゼントをゲットしよう!!

スマイル・キュー  
正解者の中から抽選で次の商品をプレゼント!!  
※締切は、5月末日(当日消印有効)

前回の答え  
6m44cm

Q スマイルアスリートで紹介した  
森下響選手の留学している学校は?  
ヒント: ○○○アカデミー

プレゼント  
ドリンクボトル……5名様

プレゼント  
応募方法  
●宛先/〒660-0805 尼崎市西長洲町1-4-1  
「スマイルBOX」編集室スマイル・キュー係  
●裏面/①クイズの答え ②〒住所 ③氏名 ④年齢  
⑤性別 ⑥電話番号 ⑦スマイルBOX入手先  
⑧ご意見、ご感想

※当選の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせていただきます。  
※応募は1人1通とし、重複応募は無効とします。  
※プレゼント応募の際にご提供いただきます個人情報は、応募についての連絡、発送などに使用する  
以外は、当事業団の個人情報保護に関する法律に基づく公表事項により、適切に管理いたします。

スマイル  
BEST SMILE



事務員 西尾あかね  
こんにちは! 事業団2年目の西尾です。  
社会人も2年目になりますが、この2年間でたくさん旅行をするようになりました。  
リラックスもできて、見聞も広められて、行く先々でたくさん歩くことによって運動にもなって、旅行って良いですね! 3年後くらいには、47都道府県制覇しておきたいなと思います!  
おすすめの場所があれば、また教えてください!

ASPF ご意見・ご要望&健康相談メールを受付けております。 ASPF 検索  
ご意見・ご要望メール…「快適で楽しい施設づくり」を目指し、皆様からいただいたご意見をもとに、ご満足いただける施設運営に取り組んでまいります。  
健康相談メール…心身ともに明るく元気な健康生活を送っていただくためのご相談にお答えいたします。  
(運動・スポーツ)

スマイルBOXはここに置いてるよ!!

- ◆(公財)尼崎市スポーツ振興事業団の管理運営施設
- ◆市内の図書館、公民館、郵便局、医院、美容院
- ◆尼崎信用金庫、スポーツ店 ほか



【お便りの送付先】  
スマイルBOXでは、皆様からのお便りを募集しております。  
本誌に関するご意見・ご希望やスポーツに関する身近な情報をはがきやFAXでお寄せください。  
〒660-0805 尼崎市西長洲町1-4-1 FAX. 06-6489-2086  
公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団 スマイルBOX編集係まで

猪名川町スポーツセンター 尼崎市民等助成事業

猪名川町スポーツセンターが猪名川町内の方と同じ施設使用料でご利用いただけます。

尼崎市及び尼崎市スポーツ振興事業団管理施設利用者が、猪名川町スポーツセンター各施設(体育館、テニスコート、グラウンド等)をご利用の際に、身分証明書等をご提示いただくことで、施設使用料の一部を事業団が助成いたします。

●対象及び利用方法

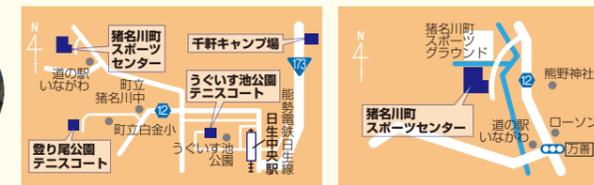
- ・猪名川町スポーツ施設利用料金支払い時に、確認書類を提示する。
- 尼崎市民: 住所が確認できる運転免許証等
- 尼崎市立有料公園施設利用者: 尼崎市公共施設予約システム登録カード
- 事業団開催教室受講者: 受講カード
- 青少年いこいの家利用者: 利用時の領収書
- シティスポーツクラブ尼崎WOODY会員: 会員カード

※団体利用の場合は代表者が上記のとおりであること。  
※同一の団体及び個人における助成の上限を同一施設につき10時間/月とする。  
※詳しくは猪名川町スポーツセンターにお問い合わせください。

全て1時間の料金です。

テニスコート 600円	アリーナ 半面 500円 1,000円	グラウンド 900円
多目的室 800円	ミーティングルーム 500円	トレーニングルーム 200円

◎当施設までのアクセス



お申込・お問合せ 〒666-0224 川辺郡猪名川町万善字十貫25-1 Tel.072-768-2277 月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌平日)

猪名川町B&G海洋センター

施設利用のご案内

プール利用時間について

火曜日～土曜日	午前10時から午後9時まで
日曜日・祝日	午前10時から午後5時まで
休館日	毎週月曜日

※多目的室は、休館日を除き午前9時から午後10時まで

スイミングスクール及びびスポーツ教室の受講生も募集しています。  
詳しくは猪名川町B&G海洋センターへお問い合わせください。

利用料金について

一般利用料金	回数	料金		
		小人(中学生以下)	大人(小人以外)	
プール	一般開放	1回	300円	600円
	コース利用	月額	2,400円	4,800円
		1時間	1,500円(入場料別途必要)	
多目的室	1時間	800円		



お申込・お問合せ 〒666-0262 川辺郡猪名川町伏見台1-1-27 TEL.072-767-4100 月曜日休館(月曜日が祝日の場合は午前10時から午後5時まで営業いたします。)

生涯スポーツサービスシステム事業 行事予定

主管 尼崎市レクリエーション協会

<p><b>ジョギング</b></p> <p>4.7(日) (小雨決行) 時 間: 9:30~12:00 集 合: 西武庫公園 野外ステージ前 9:30集合 内 容: 武庫川河川敷ランニングコース までジョギング自由走 3km・5km・10km</p> <p>5.19(日) (小雨決行) 時 間: 9:30~12:00 集 合: 下食満公園 藻川横 9:30集合 内 容: 藻川東側宮園橋150m上より 利倉橋折り返しの自由走 3~12km</p> <p>6.9(日) (小雨決行) 時 間: 9:30~12:00 集 合: 西武庫公園 野外ステージ前 9:30集合 内 容: 武庫川河川敷ランニングコース までジョギング自由走 3km・5km・10km</p> <p>連絡先 尼崎走ろう会 片山宅 ☎090-6326-5881 (前日の午後8時まで)</p>	<p><b>史跡巡り</b></p> <p>6.9(日) (小雨決行) 時 間: 8:50~12:00(解散予定) 集 合: 阪神「塚口」駅 南改札口 8:50集合 内 容: “まんぶく”のまち池田城下を訪ねる 距離/約4.5km ※名所・旧跡などの歴史探検がメインです 参加費: 現地までの交通費及び入場料が必要なときは自己負担</p> <p>連絡先 尼崎史跡オリエンテーリングの会 橋本宅 ☎06-6429-6594</p> <p><b>フォークダンス</b></p> <p>4.28(日) 時 間: 13:30~15:30 会 場: 立花体育館</p> <p>6.9(日) 時 間: 13:30~15:30 会 場: 武庫体育館</p> <p>連絡先 尼崎フォークダンス協会 今井宅 ☎06-6427-1159</p>	<p><b>ハイキング</b></p> <p>4.7(日) (雨天時4月14日(日)に延期) 時 間: 9:00~16:00 集 合: 阪急「中山観音」駅山側出口 9:00集合 内 容: 大峰山(552m) 交通費実費 歩行時間/4時間30分 距離/約10km</p> <p>5.12(日) (雨天時5月19日(日)に延期) 時 間: 9:00~16:00 集 合: JR「鶴橋」駅 近鉄乗換口 9:00集合 内 容: 生駒山(標高642m) 交通費実費 歩行時間/4時間30分 距離/約9km</p> <p>連絡先 尼崎野外活動協会 中村宅 ☎06-6431-6350 午後6時から9時まで (当日は午前6時まで)</p>	<p><b>サイクリング</b></p> <p>4.14(日) (雨天時4月21日(日)に延期) 時 間: 8:00~16:00頃 集 合: 橋公園 8:00集合 内 容: 日生中央さくら道 距離/約40km</p> <p>5.12(日) (雨天時5月19日(日)に延期) 時 間: 8:00~16:00頃 集 合: 橋公園 8:00集合 内 容: 須磨寺 距離/約65km</p> <p>6.9(日) (雨天時6月16日(日)に延期) 時 間: 8:00~16:00頃 集 合: 橋公園 8:00集合 内 容: 知念湖~能勢くりの郷 距離/約65km</p> <p>連絡先 尼崎サイクリング協会 松田宅 ☎06-6411-9621 (午後8時まで)</p>
---	--	--	---

■レクリエーション行事の各コースには、傷害保険料100円が必要です。  
(ただし、史跡巡りは150円)  
■申込方法・持ち物などの詳細は、各連絡先へお問合せください。

## 速くなるかけっこ教室

楽しみながら速く走るためのコツを練習し、50mのタイムを計測します。

**実施日** 平成31年6月3日(月)  
※大雨の場合はベイコム総合体育館で実施します。

**時間** 午後5時から6時30分まで

**場所** ベイコム陸上競技場(尼崎市記念公園)  
※有料駐車場あり

**対象** 小学生

**定員** 180人(各体育館30人)

**申込期間** 平成31年5月10日(金)午後1時から定員になるまで。  
※平成31年5月14日(火)午前9時から電話申込みも可能です。



## 2019 尼崎子ども相撲まつり

尼崎子ども相撲教室、わんぱく相撲大会「あまがさき場所」

**日時** 平成31年5月11日(土)

**場所** サンシビック尼崎 相撲場

**対象** 市内外の幼児(年長)・小学生  
**(定員)** 教室: 先着50人  
大会: 先着80人



**受付期間** 詳しくは、各地区体育館窓口にてお問い合わせください。

**内容** **【教室】**  
報徳学園相撲部によるデモンストレーション(稽古実演)、相撲の基本動作と基本練習ができます!!

**【大会】**  
入賞者には、賞状・メダル贈呈  
4~6年生までの各最上位男子は、後日行われる兵庫ブロック大会に出場し、各学年の上位4人は東京・両国国技館で行われる全国大会に出場できます!!



かけっこ教室及び  
子ども相撲まつりのお申込・お問合せ

中央体育館:Tel.06-6413-8171  
大庄体育館:Tel.06-6419-5373  
武庫体育館:Tel.06-6431-2507

小田体育館:Tel.06-6498-4761  
立花体育館:Tel.06-6423-5550  
園田体育館:Tel.06-6492-5286

## NEWS

### 全国大会出場おめでとうございます!!

※NEWSでは、尼崎市内の中学校・高等学校の課外クラブにおいて、全国大会出場又は兵庫県大会優勝以上の成績を修めたチーム・個人を紹介します。

#### 日新中学校

平成30年度全国中学校体育大会第39回全国中学校スケート大会  
フィギュアスケート競技  
小嶋 孝夏

私たちは(公財)尼崎市スポーツ振興事業団の事業を応援します!

#### 園田学園女子大学

園田学園女子大学短期大学部

人間健康学部  
総合健康学科  
人間看護学科  
食物栄養学科

人間教育学部  
児童教育学科

短期大学部  
生活文化学科 幼児教育学科

