

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



2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
認定番号: 10000000000000000000

2025.7
夏号
Vol.81

TAKE
FREE



+ Smile Athlete

歴代高校ランキングトップの
「5519点」を超えたい。

陸上
本多七

本多七

+ 突撃体験レポート

市民の健康づくり、
集いの場としてオープンした大人気の施設

武庫健康ふれあい体育館

+ お手軽フィットネス紹介

周りとの差を付けよう!
今日から変わる!

+ Medical Information

若年性白内障について

+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

夏野菜と肉・魚を使ったスタミナレシピ

+ 元気スマイル紹介

野球を通して仲間との絆を深め、
礼義を身につけ、大きく成長

杭瀬キングドラゴン(軟式少年野球)



武庫健康ふれあい体育館



杭瀬キングドラゴン(軟式少年野球)



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。

SMILE ☆ アスリートにきく
スマイル
アスリート ATHLETE



陸上

本多 七 (ほんだ なつ)

歴代高校ランキングトップの『5519点』を超えたい。

昨年開催された全国高校総体では高校2年生ながらU-18日本最高、高2最高となる5295点を叩き出し、初優勝。親元を離れ、園田学園高等学校への進学を決めた時に描いていた「日本一になりたい」という思いを実現した。さらにその後に行われたエブリバディ・デカスロンin愛知では目下の目標に定めていた5300点越えも達成。高校3年生になった今は、高校女子の歴代記録を塗り替えることを目指して、日々、自らの成長を追い求め続けている。



Profile

石川県出身 尼崎市在住
園田学園高等学校陸上部 七種競技
・2023年 兵庫県高校総体 優勝
近畿高校総体 2位
全国高校総体 出場
・2024年 兵庫県高校総体 優勝 (兵庫高校新記録)
近畿高校総体 七種競技 優勝
全国高校総体 七種競技 優勝

■兄の影響で陸上を始め、日本一になるために強豪校へ

子どもの頃から体を動かすのが好きでした。運動神経も良かった方だと思います。中でも陸上全般が得意でしたが、唯一、長距離走



だけは苦手でした。本格的に陸上を始めたのは、兄がきっかけです。兄が中学の陸上部に所属していた頃からよく試合を応援しに行っていて、楽しそうだなと思い、私も始めることにしました。

私が小学6年生になったときにコンバインドAと呼ばれる80mハードルと走高跳の混成競技ができたので、それを

やるようになり、中学生になってからも4種競技(200m走、100mハードル、走高跳、砲丸投)をしていました。7種競技(100mハードル、砲丸投、走高跳、200m走、走幅跳、やり投、800m走)に出会ったのは、中学3年生の時。エブリバディ・デカスロンin愛知という大会に出ることになって、コーチと一緒に4種競技にはなかったやり投や走幅跳の練習をしたのを覚えています。

そのコーチに勧められて、生まれ育った石川県を離れて、園田学園に進学することを決めました。一度、練習見学に来たときに雰囲気すごく良かったのと、中学時代は一度もなれなかった『日本一』になるため、強豪校に行きたかったからです。

なので、今は寮生活を送っています。親元を離れること自体は全然平気だったし、今も家族とは毎日ビデオ通話をしていることもあって、ホームシックになったこともありません。最初は、自分で洗濯をしなきゃいけないとか、平日の夜以外は自炊をしなきゃいけないのが、面倒くさいなと思っていたけど(笑)、自分で選んだ道なので、そこも頑張っています。また、私が1年生のときの3年生の先輩で、今もめちゃくちゃ仲のいい先輩が、寮のある尼崎市から自転車で行ける

距離に住んでいて、しょっちゅうその先輩の家に遊びに行ったり喋ったり、一緒にご飯を食べたりしているので、寂しくならな

■おやつなどを食べて緊張をほぐし、自分を落ち着かせることも

7種競技の面白さは、いろんな種目ができること。1つの種目に集中して記録を伸ばすのもいいと思いますが、私は1つに絞れないというか…いろんな種目が好きだし、いろいろやれることが楽しさにもつながっています。もちろん、7種目もあると、いろんな練習をしなくちゃいけないので大変ですが、負けず嫌いの性格から、やるからには絶対に勝ちたいと思っているので、全然苦じゃありません。実際、部活動では走る練習が基本になるため、時間があるときは居残って、投てきや跳躍の練習をするようにしています。ただ…800m走の練習はあまりしません(笑)。さっきも言ったとおり、あまり長距離走は好きじゃないし、走ること自体は練習の中でしっかりやっているので大丈夫かな、と。もちろんペース配分などは、200m走と違いますが、試合ではタイムの近い人について



いくようにしていると、その時々点数を見て「1周目は何秒で入ろう」とか「2周目はこのくらいのペースでいこう」みたいな感じで走っていたら、今のところタイムも順調に上がっています。

あと、7種競技は2日間にわたって試合が行われるので、一緒に走る他校の選手たちとも仲良くなれるのも楽しさの1つです。基本、私は「緊張しい」で…特に最初の種目と、最後の種目はめちゃめちゃ緊張するんです。でも、そんなふういろんな選手と喋ることで緊張もほぐれるし、あとは…投てきとか跳躍種目の待ち時間には、おやつなどを食べて自分を落ち着かせています(笑)。

■将来は『日の丸』を背負ってアジアや世界で戦える選手に

園田学園に来てからは、自分としては走力の部分がとても伸びたと思っています。というのも私は、4種競技をしていた時から200m走がすごく苦手だったんです。もともと得意にしていた投てき種目で点数を伸ばしても、走力が足りていない分、最終種目で抜かれてしまうということも多く、それを課題にも感じていました。でも、園田学園に来て、サーキットトレーニングなどを通して筋力もついたり、走る量やトレーニング内容も大きく変わったことで、徐々に走力も備えられるようになりました。

そうした成長もあって、また、いろんな大会に出場することで徐々



に記録を伸ばしてあげることができたと思っています。というのも、私は子どもの頃から誰かと競争するのがすごく好きだったし、さっきも言ったとおり、すごく負けず嫌いだったんです。普段の短い距離を一斉に並んで走るような練習ですら、絶対に負けたくない、一番になりたいと思って走っています。その負けず嫌いののおかげで、大会でレベルの高い選手たちと競争する度に「負けたくない」「悔しいから練習しよう」というスイッチが入って、それが力に変わってきた気がします。実際、自分より速い、あるいはスコアが上の選手と一緒に走ることで、周りに引張られてスコアが伸びていった感覚もありました。それが2年生時の全国高校総体での優勝(注:U-18日本最高の5295点で優勝)や、昨年11月のエブリバディ・デカスロンin愛知で自己記録の5334点をマークすることにつながったんだと思っています。

今の目標は、女子7種競技の歴代高校ランキングで、ヘンプヒル恵さんが持つ最多得点記録(5519点)を超えること。そのためには全種目の得点を20点ずつでも上げていきたいし、中でも私が得意とする投てきなどの種目はより得点を上げていければいいなと思っています。また、その先には中学生の頃から描いてきた日本代表という目標も実現したい。いつか日の丸を背負って世界やアジアの大会に出場してみたいと思っています。



陸上部監督 新井 宏昌さん



女子選手の場合、投てきの能力があまり高くないことが多いんです。でも、本多はやり投や砲丸投が一番得意なくらいだし、体操をしていたせいか体の使い方や、空間把握能力も高い。そんなふういろんなスポーツの中で育まれた運動能力が総合的に高いことも混成競技にすごく活かしているんじゃないかと思っています。また、一人でもしっかり練習をするし、自分に厳しく向き合えるメンタル的な強さを備えていることも、記録が右肩上がりに伸びている理由の1つ。彼女の場合、すでに全競技である程度のレベルに達しているのだから、ここからは全ての種目の得点を少しずつ伸ばしつつ、跳躍種目で高い得点を維持できるようにできればより安定していくんじゃないかと思っています。

市民の健康づくり、集いの場としてオープンした大人気の施設

今回は今年4月1日にオープンした『武庫健康ふれあい体育館』にお邪魔しました。子どもから高齢者に至るまで尼崎市民の健康づくりの場として、気軽に運動をはじめの機会を提供するとともに、運動の楽しさや効果を具体的に伝えることで、住民の健康づくりを促進。さらに、『健康づくり教室』をはじめ、専門技術をマスターできるスクール、教養講座など様々な教室を展開しています。

バラエティ豊かな内容が自慢

老朽化が進んでいた体育館と老人センターを廃止し、2つの施設の機能を統合して、新たに誕生したのが『武庫健康ふれあい体育館』です。西武庫公園内の北側にあり、緑豊かな恵まれた環境も魅力で、オープン以来、多くの方々に利用されています。

1階にはバレーボール、バスケットボール又はテニスコートは1面、バドミントンは3面、卓球は14台設置できる大きな体育室の第1フロアと、ダンスなど多目的な活動ができる小体育室の第2フロアがあり、充実の設備が整えられています。

体育館では『健康づくり教室』として、火曜日から土曜日まで、様々なスポーツ教室を開催。「認知症予防のからだ元気体操、卓球、ミニバスケットボール、スポンジテニス、ようじ体操、おやこ体操、低学年のチャレンジスポーツ、小学生のドッジボール教室など、色々と幅広く行っています」と、尼崎市スポーツ振興事業団のベテランのスポーツ指導員で館長の馬場美和さん。

幼児クラスでは走る、ジャンプ、投げるなど、小学校に入学するまでに備えておきたい運動能力を自然に身につけられるような授業展開になっているとか。他にも、器械体操やブレイクン、ダンス、硬式テニスなど、専門技術をマスターできる『サールススポーツ教室』もあり、「こちらは外部の専門の先生方が指導してくださって



馬場美和さん



います」。

ちなみにサールスとはラテン語で挨拶や健康を意味する言葉で、人々が出会い、行き交う場を象徴しているそうです。

ロビーの一角にはキッズスペースも設けられていて、訪れた平日の午後にも夢中になって遊んでいる幼い子どもたちのほほえましい姿が見られました。



開放&貸館&教養でエンジョイ!

『健康づくり教室』以外の時間帯には、体育館を一般開放している『スポーツプラザ』も実施。その内容とは?

「卓球、バドミントン、バレーボール、スポンジテニスの4種目を高校生以上1人200円、子ども1人100円で開放しています。また、家族でスポーツを楽しめる『ファミリータイム』も週1回、設けています。基本的に、一般開放では道具は持参していただく決まりですが、ファミリータイムでは貸し出しも行っていきます。

仲間や家族と気軽にさわやかな汗を流し、好きなスポーツで充実のひと時を過ごすことができます。

また、バスケットボールをやりたいけど、チームに入るまではちょっと…という大人の方を対象に、気軽に『集まった方たちでゲームを楽しみましょう!』みたいな場を土曜日の夜に、『スマイルタイム(バスケットボール)』として、新たに設けています」。

更に、日・祝を除く毎日朝の10分間、どなたでも参加できる「朝の体操(ラジオ体操)」を無料で開催しています。さまざまな世代に対応する事業を展開しており、まさに至れり尽くせりです。

2階には集会娯楽室や多目的ホールがあり、60歳以上の住民の方を対象に健康増進、介護予防、社会参加の促進や教養の向上につなげる『教養講座』が開催されています。「コーラス、絵手紙、水彩画や手編み教室などを行っています。ミニ卓球ができる部屋もあり、60歳以上の方がイキイキと楽しまれている



すよ(笑)」。

明るく、開放的な多目的ホールには、いくつかのテーブルとイスが設置されていて、休憩はもちろん、囲碁や将棋もできる憩いのスペースとなっています。「これまで、こういった施設で囲碁、将棋ができる場所ってなかったので、ここでは自由にやっていただければと思っています。小学生の子と一緒にやるのができたら、世代交流にもなるので、そういうことが日常になれば、うれしいですね(笑)」。

イベントも開催予定

オープンしてまだ数ヶ月ですが、すでに地域住民のオアシス的存在となっている同施設。尼崎市内、6地区体育館の中でも一番受講生数が多いそうで、「今まで運動だけだったのが、教養コーナーで文化的な要素も加わったことで、高齢者層の利用がますます増えてきている感じです。おやこ体操に参加する幼児を大人の方々が目を細め、かわいい、かわいいと言って寄って来られる光景もよく見られますね(笑)」。

幼児から高齢者まで、幅広い世代が自然に触れ合えるのも、



体育館と老人センターの機能を融合した施設ならではの。

同施設の魅力について馬場さんは、「公園の隣という環境もそうですが、何より、以前はスクール受講後、ゆっくりするスペースがなかったのですが、今はゆったりお茶したり、おしゃべりしたり、コミュニケーションの場ができたことが大きいと思います。みなさんからは『明るくきれいになったね』って言っていただいています」。

イベントも企画していて、「7月6日の日曜日には、体育館の中で家族で参加できる運動会をやる予定です。30組100人くらいで、普段なかなかできない、親子で一緒に楽しめるメニューを考えています。今、地域の運動会って減ってきていますよね。だからこそ、そういうことをやりたいと思っています」。

さらに、「毎年、交通公園を使って『武庫まつり』が行われているのですが、今年度は10月25日の土曜日に開催されます。なので、同じ日に体育館の中でも何か家族で参加できるイベントをやるかと考えています」。

新しい形の施設として利用していただく上で、最も大切にしているのは、「安心して安全に快適に利用していただけるような施設づくりを心がけ、維持していくことです」。

ようじのチャレンジスポーツでは、元気いっぱいの子どもたちに明るく、そして母親のようなまなざしで向き合い、丁寧に指導していた馬場さん。住民の方々に心身ともに健康で明るい生活を営んでいただけるよう、「これからも喜んでいただける、楽しい企画を考えていきたいですね」と、おっしゃっていました。

各教室の受講日時、内容、受講料、一般開放、貸館の詳細などは、気軽にお問い合わせいただくとともに、事業団のホームページをご参照ください。

武庫健康ふれあい体育館

尼崎市武庫元町3-14-1
TEL/FAX06-4950-8222
<https://www.aspf.or.jp>



カンタン♪

お手軽フィットネスインフォメーション

周りとの差を付けよう! 今日から変われる!

✔ 今年こそ自分を変えるぞ!と意気込んで…
なかなか続かない“あなた”におすすめです!

今日からすぐに始められる「自重トレーニング」です。
年4回発刊する[スマイルBOX]のお手軽フィットネスインフォメーションで
気軽に取り組めるトレーニングを4回シリーズでLEVEL^{レベル}に分けてご紹介します。
まずは、無理せずご自身のペースで始めてみましょう!
そして、毎日続けて1年後には、理想の体を手に入れましょう!

LEVEL 1 自重トレーニング TRAINING START~!

Step 1



あおむけに寝転がり両手を床に付けます。
両足を閉じひざを90度に曲げたまま垂直に
上げましょう。
そのまま息を吐きながら右側へゆっくり倒します。
できるところまで倒せたら、息を吸いながら
元の場所へゆっくりと戻しましょう。
左側も同様に行います。

Point 床から肩が浮かないように!

Step 2



両ひじを床につき、両足を閉じたまま胸の前まで
引き寄せます。
息を吐きながら足を前へゆっくり伸ばしましょう。
できるところまで足を伸ばせたら、息を吸いながら
元の場所へゆっくりと戻しましょう。

Point ずっとお腹に力を入れたまま!

Step 3



両手を床につき、足を腰幅に広げひざを曲げます。
息を吐きながら腰をゆっくり浮かせましょう。
肩からひざが一直線になるまで腰を上げたら、
息を吸いながら元の場所へゆっくりと戻しましょう。

Point 一番上で少しだけキープ!

お風呂に入る前の少しの時間で、1種目1日3回から始めてみてください。
できるようになったら、動画を見ながらの30秒トレーニングに挑戦してみましょう!



指導員紹介

公園施設課 ヘルスエリア担当
指導員 服部 正嗣

Check



https://youtu.be/c_MF4EmlwGM

水分補給をこまめに行い、熱中症には十分に気を付けて
くださいね。
動画を見ながら毎日一緒にトレーニングしましょう!



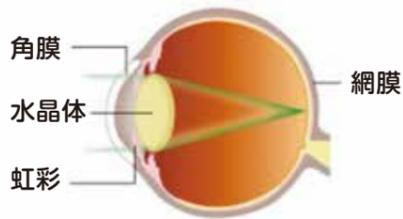
・はじめに

みなさんによく知られている目の病気の一つに白内障があります。白内障と聞くとご高齢の方の病気という印象を持たれるかもしれませんが、**若い方でも白内障を発症することがあります。**

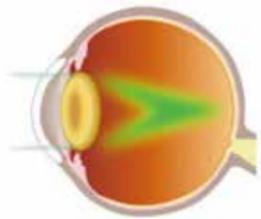
・白内障とは

目はその構造からよくカメラに例えられます。カメラに内蔵されているレンズにあたるものが水晶体です。その水晶体に濁りが生じて、見えにくくなる病気が白内障です。

正常 水晶体は光をよく通す



白内障 水晶体が濁り、光を十分に通さない



・白内障の症状

眼科に来院されている白内障の患者さんは「視力が下がった」と具体的に訴えられるよりも、「細かいものが見えにくい」「お月様がだぶって見える」「街灯や車のライトがまぶしい」とおっしゃることが多いです。運転免許更新の際の視力検査をきっかけに受診される方や、ある日ふと片目ずつ目隠しをしてみても片目の見づらさに初めて気づいて受診される方もいらっしゃいます。



正常 白内障のイメージ 正常 白内障のイメージ

・白内障の原因

加齢による白内障が最も多く、50代で40%、60代で70%、70代で90%、80代以上では100%が白内障を発症していると言われます。**加齢以外に、アトピー性皮膚炎、目や目の周辺の打撲、糖尿病などは若年者の白内障の原因となります。**また、喫煙、紫外線暴露、放射線暴露は白内障を進行させると報告されています。その他にもステロイド剤の長期使用は白内障の発症リスクを増加させます。

・白内障の治療

原因にかかわらず、既に生じてしまった眼球の中にある水晶体の濁り(白内障)は、目の表面に目薬をさしたところで、かける眼鏡を作り替えたところで、消えることはありません。濁りを取り除く方法は、手術以外にはありえません。日本では年間130万件以上の白内障手術が行われており、日帰りで行われることが多くなっています。また手術の所要時間は10分程度であり、目薬の麻酔(点眼麻酔)でほとんど痛みなく手術を行うことができます。



・最後に

今回取り上げた白内障以外にも、年齢を問わず見えにくさを生じる目の病気はいくつもあります。「若いから大丈夫」と自己判断して放置せず、見えにくさを感じる場合には早めに眼科で検査を受けるよう心がけましょう。

今回お話を伺ったのは、**眼科山ロクリニック** 661-0953 兵庫県尼崎市東園田町9丁目48-1 (TEL)06-6498-6650



眼科山ロクリニック院長 山口 泰孝

●経歴

- 2004年 岡山大学医学部医学科卒業
- 2006年 京都大学医学部付属病院眼科
- 2007年 市立長浜病院眼科
- 2010年 神戸市立西神戸医療センター眼科
- 2016年 眼科山ロクリニック 院長

●資格

日本眼科学会認定眼科専門医
日本抗加齢医学会専門医

クリニックホームページ



松葉 真(まつば まこと)
甲南女子大学医療栄養学部
医療栄養学科 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

夏野菜と肉・魚を使ったスタミナレシピ

夏になりました。ここ数年、最高気温の更新など、日本は温帯から亜熱帯の気候になりつつあります。特に気温だけでなく湿度も高い状況を体調を維持し乗り切るためには、旬の食材を上手に用いることが最善の手立てになります。

今回は、夏野菜のミネラル、ビタミンや水分と肉・魚の良質なたんぱく質を同時に摂るための献立です。「彩野菜とサイコロステーキ焼きポン酢かけ」と「まぐろとサーモンのカラフルわさび和え」は、ポン酢とわさびを用いることでどちらも和風の味付けにしておき、また、食欲の落ちている真夏に視覚から食欲を高めるカラフルで彩りの良い、お勧めできる献立です。

ポイントは一口大で食べやすい大きさにしていることです。「彩野菜とサイコロステーキ焼きポン酢かけ」の夏野菜には、ブリーツレタス、ズッキーニ、黄パプリカ、赤パプリカ、キャベツを、「まぐろとサーモンのカラフルわさび和え」には、ブリーツレタス、なすの塩漬けを用いています。

夏野菜は、カリウム、ビタミンCや水分を多く含んでいることが特長で、発汗により失われるカリウムの補給に適しています。カリウムは、細胞や神経、筋肉を正常に機能させるのに大切な物質です。

今回の献立では、「彩野菜とサイコロステーキ焼きポン酢かけ」で957mg、「まぐろとサーモンのカラフルわさび和え」で494mgのカリウムが含まれており、夕食にこれらの献立を食べていただくとカリウムの夕食の食事摂取基準量が賄えます。

また、運動などで発汗量が増えた場合は、カリウムを豊富に含むフルーツ類を食べることも有効です。普段から、下の写真程度の量の野菜は食べていただきたいので、参考にしてください。

1 彩野菜とサイコロステーキ焼きポン酢かけ

- 材料 & 分量 材料は1人分
- 牛肉(サイコロ) ……100g
 - ズッキーニ ……40g
 - 黄パプリカ ……40g
 - 赤パプリカ ……40g
 - 玉ねぎ ……30g
 - キャベツ ……30g
 - ブリーツレタス ……40g
 - サラダ油 ……小1杯
 - ポン酢 ……大1杯
- 作り方
- 1 牛肉は一口大に切っておく。
 - 2 ズッキーニは、輪切りにしておく。
 - 3 赤・黄パプリカは、乱切りにしておく。
 - 4 玉ねぎは、スライスしておく。
 - 5 キャベツは、千切りにしておく。
 - 6 ブリーツレタスは、手でちぎっておく。
 - 7 フライパンに油を入れて熱し、牛肉を加えて両面を焼き、ズッキーニと赤・黄パプリカを加えて焼く。
 - 8 器にブリーツレタス、玉ねぎ、キャベツを添えて、7で焼いた食材を盛り付け、ポン酢をかける。



2 まぐろとサーモンのカラフルわさび和え

- 材料 & 分量 材料は1人分
- まぐろ ……40g
 - サーモン ……40g
 - なすの塩漬け(漬物) ……20g
 - 白ねぎ ……10g
 - 青ねぎ ……5g
 - ブリーツレタス ……20g
 - しょうゆ ……8g
 - わさび ……2g
- 作り方
- 1 まぐろ・サーモンは、1cm角に切っておく。
 - 2 なすの塩漬けは、5mm幅に切っておく。
 - 3 白ねぎは、せん切りにしておく。
 - 4 青ねぎは、刻んでおく。
 - 5 ブリーツレタスは、手でちぎっておく。
 - 6 器にブリーツレタス、まぐろ、サーモン、白ねぎ、なすの塩漬けを盛り付ける。
 - 7 まぐろ、サーモンの上から青ねぎ、わさびしょうゆをかける。



今回ご紹介した献立には、どちらにもブリーツレタスを添えています。最初は、個々の食材をポン酢やわさびしょうゆで和えて食していただき、その後、ブリーツレタスに各食材を包んで食べることで、完食を目指していただければと思います。夏場の食事は、一度にたくさん食べるよりもこまめに食べるように心がけて、健康維持に努めていきましょう!

各献立の栄養価

献立名/栄養素名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	葉酸	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
彩野菜とサイコロステーキ焼きポン酢かけ	342kcal	22.5g	24.0g	10.2g	957mg	64mg	60.8mg	3.8mg	133μgRAE	0.22mg	0.37mg	143μg	159mg	3.4g	1.8g
まぐろとサーモンのカラフルわさび和え	117kcal	20.8g	2.5g	2.6g	494mg	30mg	42.8mg	1.2mg	81μgRAE	0.14mg	0.15mg	48μg	8mg	1.1g	1.8g
合計	459kcal	43.3g	26.5g	12.8g	1451mg	94mg	103.6mg	5.0mg	214μgRAE	0.36mg	0.52mg	191μg	167mg	4.5g	3.6g



杭瀬キングドラゴン (軟式少年野球) 野球を通して仲間との絆を深め、 礼義を身につけ、大きく成長

2016年に創設された「杭瀬キングドラゴン」は、幼稚園の年中さんから小学校6年生までの軟式少年野球チームです。真摯に練習に取り組みながら、精神的にも大きく成長。監督、コーチ陣を含め、底抜けに明るくアットホームな雰囲気が魅力のチームです。

モットーは楽しむこと

今年、創部10年目を迎える「杭瀬キングドラゴン」。主に、尼崎市内の小学校などで活動しています。

平日の夕方、練習場であるグラウンドを訪れると、キャプテンの号令を合図に選手たちが一列に並び、帽子を取り、頭を下げながら「今日、1日、よろしくお祈りします」と、大きな声で挨拶してくれました。その礼義正しさ、思わぬ行動に感激。聞くとキャプテンは5年生になったばかりだとか。

「今年は6年生がいないので、5年生が最上級生になります。なので、今のキャプテンは5年生ですが、去年1年でかなり成長し、しっかりしてきたと思います。来年が楽しみです」と、4年前に前任者から引き継ぎ、監督となった吉井努さん。監督を筆頭に10人ほどのコーチ陣と、保護者が中心となって運営されています。

チームの理念は「楽しくやろう」です。ただ、間違ったことはきちん叱ります。厳しく接することもありますがお互い、言いたいことを言い合えるチームづくりを目標としています。

子どもたちが礼義正しいのも、「野球を



吉井努さん

通じて、礼義を身につけ、仲間を思いやる心や人間力を身につけてほしい」という監督やコーチ陣の思いからのようです。

グラウンドで1人の選手が移動する際に、キャプテンがその選手に「人の前を通ったらあかん。失礼になるから、後ろを通らな!」といった言葉がとても印象的でした。

現在、団員は「20人ほどです。今年、3年生の女子も入団してくれました。今はまだ女子は1人だけですが、どんどん入ってきてほしいですね」。



真摯に向き合う

木曜日の午後5時。この日、集まった団員は13人。まず、グラウンドづくりからスタートし、キャプテンの掛け声とともに準備体操、ランニング、キャッチボールと続き、その後、下級生と上級生に分かれて練習。機敏にボールを投げ、受け、追う姿は真剣そのもので、元

気な掛け声とともに、一心不乱にプレーしていました。

「練習は木曜日の17時から20時30分までと、土・日・祝日、月曜日に公園でのボールを使わないトレーニングを含め、週4回、行っています。ただ、平日は遠くから来ている子や習い事をしている子もいるので、自由参加にしています。でも、ほとんどの子が来ています(笑)。ウチは基本的に他の習い事もOKです」。

チームの特徴について監督は「真面目というか、どこのチームにも負けないほど練習していると思います」。

そのかいがあり、昨年は尼崎市の大会で優勝し、近畿120チームが出場した大会ではベスト16という成績を残しています。「今年は6年生がいないのでちょっとキツイですけど、来年がんばります(笑)」。

4年生以上のチームと、4年生以下のチームを合わせると、年間30以上の公式戦があり、「その合間に練習試合もしていますが、公式戦が多いので、ほぼメインは公式の大会となっています」。

指導する上で大切にしているのは、「子ども扱いするのではなく、1人の人間として接することです。練習だけでなく、言葉遣いや配慮に関しても厳しく指導していますが、親と同じ目線でいつも本気で真剣に向き合うことをモットーにしています」。

指導者のみなさんは、気さくで明るく、温かみを感じられる大声の指示や掛け声、時に笑い声が飛び交い、とてもアットホームな雰

囲気。保護者の方を含め、大人たちに見守られながら、伸び伸びとプレーする選手の姿が互いの信頼関係を物語っているようでした。

合宿で団結力アップ!

夏には1泊2日で合宿も行っているそうで、「毎年、場所は変わりますが、一昨年は猪名川町の『青少年いこいの家』、去年は大阪府豊中市の『青少年自然の家わっぱる』という施設、今年は養父市の高原に行く予定です」。

寝食を共にすることでチームの雰囲気も「確実に変わります。保護者も含め、団結力が上がり、絆が深まります。普段からチームメイトの家にお泊りしたりする子もいますが、みんなが一緒になる機会は、なかなかないですから、貴重な体験になっていると思います」。

野球を通して子どもたちの変化、成長を「毎週、感じています」という監督。中には「学校に行けなかった子が行けるようになったり、両親への口答えがなくなったという話も聞きました」。

クラブを維持し続けていくのは大変だと思うのですが、「みんな仲が良いので、苦にはならないし、何より、僕が一番楽しんでます(笑)。また、卒団した子やOBが里帰りとかした時に、自分がいたチームがなくなっているという状況にならないよう、『帰って来る場所はあるよ』と言ってあげたいし、残してあげたい」。

毎年、年末にはOB戦も行っているそうで、本当に仲の良い、ファミリーのようなチームで、何より、野球が大好きな大人たちが心底、楽しんでいる姿が子どもたちにも良い影響を与えているようです。

指導してうれしいのは「毎週、みんなが来てくれるだけでうれしい。それが大きなやりがいです。野球をしながら、どんどん友達をつくってくれたら、なお、うれしいですね」。

今後の目標については「とりあえず、チームがなくならないよう、存続させていきたいのと、もっと団員の人数を増やしていきたい。軟式野球は硬式に比べ、ケガのリスクも少ないですし、小さい子でもトライしやすいと思います。インスタグラムで情報発信しているので、興味のある人はぜひご覧ください」。

入団費は3,000円。月謝は4年生以上4,000円、3年生以下は3,000円です。現在、団員大募集中! 野球が好き、してみたいと思ったら、気軽にお問い合わせください。楽しいハートフルな仲間が待っていますよ。



5年生のキャプテンにも話を聞いてみました。

「前に所属していたチームは人数が少なく、なくなってしまったので、去年、以前から一緒に練習や試合をしていた、今のチームに入団しました。練習はキツイこともありますが、とても楽しいです。うれしいのは試合に勝った時、楽しいのは合宿です」。

しっかり者のキャプテン。入団してまだ1年というから驚きです。今後の活躍にも期待です。



ベイコム総合体育館 (尼崎市記念公園)

無料体験実施中 レインボースポーツスクール
～夏バテに負けない身体を作ろう!!～

走り方教室 [子ども教室]

走って楽しい!!をコンセプトに陸上競技を通じて運動能力を高め、可能性を上げよう!
時間 17:00～18:15 (木) 月3回
対象 小学4～6年生
受講料 3,470円 定員 15人



ベリーダンス [大人教室]

女性限定です。アラビアの音楽に合わせて腹部をくねらせて踊り、しなやかさを表現します。お腹や腰の筋肉を使うので、引き締まった身体づくりに最適です。また、腹式呼吸もレベルアップするので、内臓脂肪の燃焼も期待できます。
時間 19:10～20:10 (水) 月4回
対象 中学生以上
受講料 4,980円 定員 各20人



キックボクササイズ [大人教室]

音楽に合わせて、ボクシングのパンチやキックを取り入れながら身体を動かします。初心者でも気軽に楽しめるクラスです。
時間 15:45～16:30 (土) 月4回
対象 中学生以上
受講料 4,020円 定員 20人



キッズ硬式テニス [子ども教室]

小学5年生～中学生を対象としたクラスです。硬式のボールを使用し、専門コーチのもとで基本から応用練習まで行います。
時間 17:30～19:00 (水) 月3回
対象 小学5年生～中学生
受講料 4,180円 定員 25人



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

屋内プール (サンシビック尼崎)

大人スクール

アクアクラブ

	曜日	時間	受講料
自由遊泳	火～金	10:00～15:00	6,150円 <small>税込</small> 大人クラス受講生は +2,900円でご入講いただけます。
	土	11:15～17:20	
	日	10:00～17:00	
アクアエクササイズ	火～金	10:45～11:15 12:35～13:05	



大人クラス

曜日	時間	対象	受講料
火・木・金	11:10～12:25 13:00～14:15	16歳以上	週1回 6,150円 <small>税込</small>
火・木	18:45～20:00	中学生以上	週2回以上 8,700円 <small>税込</small>
土	11:00～12:15 18:45～20:00		
日	8:45～10:00		



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

トレーニング室

利用時間 9:15～21:00 (月曜日休館)

初回登録 マシン講習、体力測定を希望の方は予約制となっています。*18歳以下の方は、必ず受けてください。*詳しくはお電話にてお問合せください。

利用料金

	市内在住・在勤・在学		市外	
	1回券	1ヶ月定期券	1回券	1ヶ月定期券
一般	400円	4,000円	600円	6,000円
高校生	100円	1,000円	150円	1,500円
小・中学生	60円	600円	90円	900円

※小学生は5年生以上

障がい者割引

	1回券	1ヶ月定期券
市内在住の障がい者手帳(療育手帳含む)	一般 200円	2,000円
	高校生 50円	500円
	小・中学生 30円	300円

タンニングマシン 体成分測定 体力測定

10分500円～ / 18歳以上(高校生不可)
一般の方も大歓迎!

トレーニング室 初回登録予約時間
平日: 13:00～14:00 / 15:00～16:00 / 17:30～18:30
土・日・祝: 13:30～14:30

トレーニング未経験の方も大歓迎!!

地区体育館

夏は地区体育館で気持ちよい汗をかきましょう!

サルーススポーツ教室

期間 年間11月度制 (各月度4回実施)
*教室によって異なります。

【教室紹介】
・毎日朝体操
・ジュニアテニス
・リトルキッズダンス
・キッズバレエ
・トランポリン・器械体操
・ジュニアバドミントン
・キッズ卓球・硬式テニス
・フィットネスフラ
・おはようストレッチ・暗闇ボクササイズ
・ヨガなど



無料体験実施中!
(お1人様1回限り)

対象 教室によって異なります。
受講料 各月度2,200円～6,600円 *スポーツ傷害保険料を含む
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・お問合せ先 中央体育館 (サンシビック尼崎): TEL.06-6413-8171 FAX.06-6412-0054
小田体育館: TEL&FAX.06-6498-4761
大庄体育館: TEL&FAX.06-6419-5373
立花体育館: TEL&FAX.080-7302-3111
武庫健康ふれあい体育館: TEL&FAX.06-4950-8222
園田体育館: TEL&FAX.06-6492-5286

第2期健康づくり教室

期間 9月2日(火)～12月2日(火) (週1回 全12回)
*大庄体育館の9月は休講 (週1回 全8回)
*定員に達しない教室は随時受付しています。

【子どもの教室】
・小学生のチャレンジスポーツ
・ミニバスケットボール
・小学生のドッジボール
・ようじのチャレンジスポーツ
・おやこ体操・ようじ体操など
【中学生～大人の教室】
・スポンジテニス70・卓球
・さわやか健康体操・バドミントン90
・足腰元気体操～認知症予防～
・いきいき健康体操など



無料体験実施中!
(お1人様1回限り)

対象 教室によって異なります。
受講料 1,600円～2,880円 *スポーツ保険料を含む
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。

指導者派遣

健康経営

従業員の皆様の健康サポートをお手伝いさせていただきます。
ご自身の体を知ることができる体成分測定や全国平均値と比較できる体力測定など健康状態を知るきっかけづくりと、改善に向けた運動セミナーなど、ご予算に合わせてご提案させていただきます。



フレイル予防体操教室

脳トレや、チューブを使った軽トレーニングを中心に自宅でも継続して取り組める運動と一緒に楽しく行いましょう!
まずは、下記番号にお問い合わせください。



開催場所/住所	料金	開催曜日	開催時間	問合せ先
中央北生涯学習プラザ 東難波2丁目14-1	1,000円/4回	金	10:30～11:30	ベイコム総合体育館 06-6489-2039
大庄北生涯学習プラザ 大島3丁目9-25	500円/2回	第1・3金		
大庄南生涯学習プラザ 大庄西町3丁目6-14	500円/2回	第2・4火		
園田東生涯学習プラザ 食満5丁目8-46	1,000円/4回	金	10:45～11:45	立花体育館 06-6423-5550
小田南生涯学習プラザ 長洲中通1丁目6-10	2,000円/8回	金		
立花南生涯学習プラザ 栗山町2丁目25-28	3,000円/12回	火	11:00～12:00	ベイコム総合体育館 06-6489-2039
武庫西生涯学習プラザ 武庫の里1丁目13-29	3,000円/12回	金	9:30～10:30 / 10:45～11:45	

*申込方法及び開催日はお電話にてご確認ください。

運動指導員派遣

経験豊富な指導員が皆様の活動している場所に伺い、肩こり・腰痛予防体操や親子でできるリズム体操、ニュースポーツ(トリコロキューブ)などご希望に合わせて楽しくご指導いたします。



詳しくはこちらから



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。

施設マップ



2025スポーツのまち尼崎フェスティバル

開催日 令和7年10月13日(月・祝)【スポーツの日】

会場 尼崎市記念公園全施設
市内地区体育館、屋内プール

入場・参加
無料

9月中旬
申込開始
予定!

今年もスポーツのまち尼崎フェスティバルは、さまざまなスポーツ教室やステージイベント、ふわふわドーム、ダンボール迷路などの体験型イベントを開催します!

フリーマーケットやキッチンカーの出店もあり、誰でも気軽に楽しめるイベントですので、スポーツの日は記念公園に集まれー!!



スポーツのまち尼崎振興基金事業 第26回わんぱく相撲あまがさき場所 事業報告

5月24日(土)にサンシビック尼崎相撲場にて5歳児(年長)から小学生までの総勢52人が参加し、まわし姿の子どもたちが熱戦を繰り広げ、観客をおおいに沸かせました。
各部の優勝者及び準優勝者は次のとおりです。

- 年長の部** 優勝 (藤井 康平)ふじい こうへいさん
準優勝 (青木 玲穂)あおき れおさん
- 1年生の部** 優勝 (上善 琉生)じょうぜん るいさん
準優勝 (野上 一颯)ののみ いぶきさん
- 2年生の部** 優勝 (シエルバ 英理空)しえるば えりくさん
準優勝 (森 義晴)もり よしはるさん
- 3年生の部** 優勝 (亀井 利益)かめい よしますさん
準優勝 (内藤 至真)ないとう ゆきちかさん
- 4年生の部** 優勝 (吉岡 優佑)よしおか ゆうさん
準優勝 (野路 海翔)のじかいとさん
- 5年生の部** 優勝 (中原 芹)なかはら せりさん
準優勝 (佐野 雄星)さの ゆうせいさん
- 6年生の部** 優勝 (シエルバ 日瑠真)しえるば かるまん
準優勝 (西村 陽大)にしむら ひなたさん

兵庫ブロック大会出場者

- 4年生の部** 優勝 (吉岡 優佑)よしおか ゆうさん
- 5年生の部** 準優勝 (佐野 雄星)さの ゆうせいさん
- 6年生の部** 優勝 (シエルバ 日瑠真)しえるば かるまん



なお、4年生以上の各学年の優勝者等3人は、尼崎代表として6月21日(土)に兵庫県姫路市「網干南公園相撲場」で開催されるわんぱく相撲「兵庫ブロック大会」に出場します。

兵庫ブロック大会の結果につきましては、事業団ホームページをご覧ください。

Sports Sonoda!

活躍の様子を
▲CHECK!▲

2025年共学化! 園田学園大学
男子テニス部始動!

ALL-AROUND SPORTING GOODS

HASHI SPORTS

〒660-0893兵庫県尼崎市西難波町1-17-8
TEL 06-6416-5857 FAX 06-6416-5664

協賛広告企業

募集中!!

詳しくはこちらまで!