

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。



2025.10

秋号

Vol.82

TAKE
FREE



+ Smile Athlete

バレーボール界が描く大きな目標の
一助になるようなプレーヤーになりたい

バレーボール

宮部 愛芽世

+ 突撃体験リポート

尼崎市初にして、唯一の
スケートボードパークが誕生!

KCPC木村化工機スケートパーク

+ お手軽フィットネス紹介

周りとの差をつけよう!
今日から変わる!

+ Medical Information

ほっぺが赤くなる
「伝染性紅斑(りんご病)」について

+ Cook松葉の食えることから始まる
食事対策講座

ビタミンB₁とビタミンCの摂取向上で
疲労回復を目指すレシピ

+ 元気スマイル紹介

人間力を高めながら遊び心を忘れず、
仲間と元気いっぱいプレー

クリアティーバ尼崎F.C (少年少女サッカー)



KCPC木村化工機スケートパーク



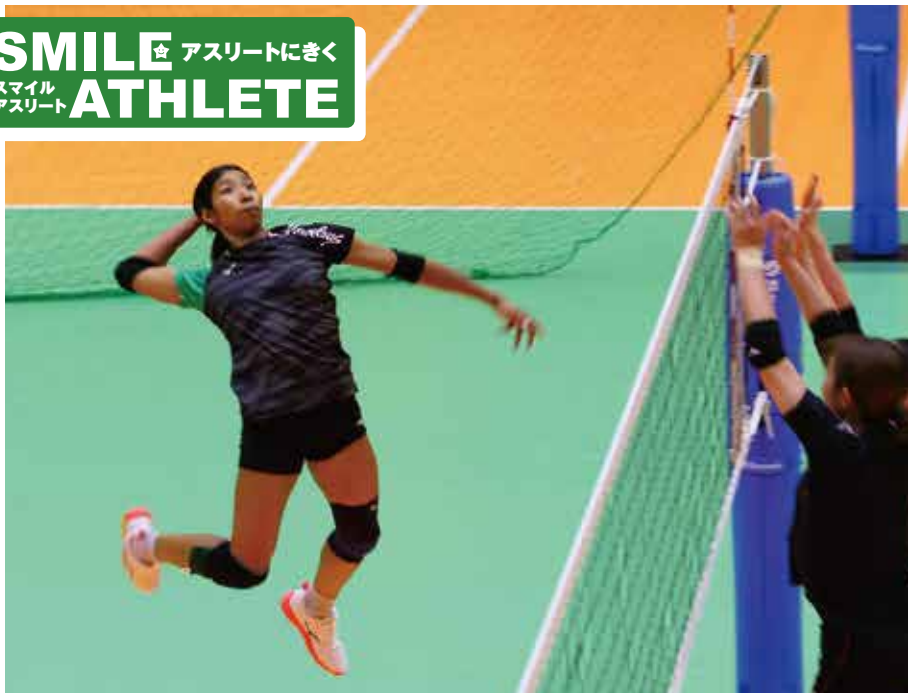
クリアティーバ尼崎F.C (少年少女サッカー)

宮部 愛芽世



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。



バレーボール

宮部 愛芽世 (みやべ あめせ)

バレーボール界が描く大きな目標の一助になるようなプレーヤーになりたい

中学生になって本格的にバレーボールを始めたという宮部愛芽世選手。指導者や周りの仲間に恵まれながら頭角を現し、14歳で初めてカテゴリ別日本代表に選出された。大学時代にはバレーボールを違う視点から学び、コーチの資格も取得したという異色のキャリアも力に、2022年には姉・藍梨選手と姉妹で日本代表に選出。プロ1年目となった昨シーズンは大阪マーヴェラスの一員としてSVリーグの初代王者になるなど、輝きを増し続けている。

Profile

兵庫県尼崎市出身
姉：宮部 藍梨（ヴィクトリーナ姫路）
2017年 第11回アジアユース選手権 U-18日本代表メンバー選出 チーム優勝
第15回世界ユース選手権 U-18日本代表メンバー選出
2019年 日本代表登録メンバー選出
女子U-20日本代表メンバー選出
第20回女子U-20バレーボール世界選手権に出場 チーム優勝
東海大学に進学
2020年 全日本大学選手権（全日本インカレ）チーム優勝
2021年 全日本大学選手権（全日本インカレ）チーム優勝
ベストスコアラー賞、スパイク賞 受賞
2022年 姉妹そろって世界選手権のメンバーに選出
全日本インカレで連覇 ブロック賞 受賞
2023年 V・サマーリーグ女子西部大会にバレーボール女子ユニバ日本代表として出場
チーム優勝 最優秀選手賞 受賞
FISU ワールドユニバーシティゲームズのユニバーシアード日本代表に選出 銀メダル獲得
全日本インカレ 準優勝 敢闘選手賞
2024年 SV.LEAGUEに所属する大阪マーヴェラスに東海大学卒業後正式に入団した。

■遊びの延長線のような感覚でバレーボールを始める

自分が小学校に入る前に、姉の藍梨選手が小学校でバレーボールを始めたからと母と一緒に練習についていったのが、バレーボールとの出会いです。そのあと、私も小学生になるタイミングで同じチームに入りました。楽しそうだからというよりは、気づいたら自然にバレーをしていた感じでした。チームとしても『バレーボールで遊ぶ』みたいな雰囲気だったし、幼馴染も同じクラブに入っていたので、私自身も遊びの延長みたいな感覚でした。なので、競技として本格的にバレーボールをするようになったのは、金蘭会中学校に入ってからです。そこまで高い目標を描いていたわけではなかったのですが「自分の力を試してみたい」という気持ちはありました。ただ、当時の私は本当にできないことだらけで…。それこそ周りの仲間が小学生時代に当たり前のようにやっていた練習を中学で初めてやるくらいの状態だったので、本当に基礎の基礎から始めました。幸い、運動神経は悪くはなかったのと、同い歳の仲間を含め、みんなが私のコーチになって教えてくれたおかげで、やればやるほど伸びていく感覚はありました。今になって考えると、マイナスの状態からのスタート

だったからバレーを嫌になることもなく、まっすぐに頑張れた自分もいたのかなと思っています。

■競技としての覚醒。アンダー世代の日本代表入りも刺激に

小学生時代は遊びの延長のバレーボールだったこともあり、中学、高校で初めて『日本一』を経験できたのは、モチベーションにつながりました。また、中学2年生の全国大会を終えた後に、初めてカテゴリ別日本代表に声を掛けていただいたのも貴重な経験でした。代表では中学生であろうと、シニアであろうと、日の丸をつける選手はみんな同じ



場所で練習していたこともあり、14歳で「（日本代表の）木村沙織さんが練習しているコートで私も練習できるんや!」みたいな夢のある場所に行けたのも、手が届かないと思っていた場所に行けて、ナショナルのバレーコートにしかない特別な雰囲気を肌で感じられたことも刺激でしかなかったです。またU-20日本代表では世界一も経験しましたが、世界を相手に戦うには「自分のバレースタイルを変えなくちゃいけない」とか、フィジカル面やパワー、ジャンプでまだまだ劣っていると体感できたのも収穫でした。実際、それによってチームでプレーする時も「これは世界でも通用するのかな?」みたいに考えることが増え、自分のバレー観もすごく変わった気がします。

■東海大学時代は、新たな視点でバレーボールを学ぶ

高校卒業後はバレーボール以外の『学び』も得たいと思い、東海大学に進学しました。私は勉強も好きだし、自分の感覚でやっていたスポーツをバイオメカニク的に学ぶとか、いろんな視点からアプローチして考えることに興味があつたのもあります。実際、体育学部の競技スポーツ学科ではアスリートとしての勉強を軸にしながら、ゼミではコーチングを学んだのですが、「教える」ことを学びながら、プレーヤーとしては「教えられる」立場でプレーすることで、自分にフィードバックできることも多かったです。そういう学びがプレー中のマインドを変えてくれたところもありました。また、東海大学はすごくス



ポーツが盛んな大学だということもあり、いろんな競技のトップアスリートと切磋琢磨しながら勉強し、遊んで、バレーも頑張れたのも純粋に楽しく、自分の視野を広げてくれる有意義な時間になりました。ちなみに、そうした学びを活かし、卒業と同時に、教員免許とバレーボールコーチの資格も取得しました。ほとんどの選手が現役引退後にコーチの資格を取得することを考えれば、これは結構まれかも、知れません。

■直感で加入を決めた大阪マーヴェラス。地元の人たちの応援も力に

大学卒業後、大阪マーヴェラスでのプレーを選んだのは、練習参加で感じた『直感』が理由です。声をかけていただいたすべてのチームの練習に参加させていただきましたが、マーヴェラスの練習に出て「ここだな」と思ってから一度も考えが揺らぎませんでした。チームの雰囲気、環境はもちろん、高校生時代にマーヴェラスの練習場に合宿に来ていたので安心感もありましたし、何より、自分がやりたいバレーができるのがいちばんの理由でした。

自分が育ってきた兵庫、大阪に拠点があるチームでプレーすることで、地元の人たちの活力になるような活躍をして、恩返しをしたい



という思いもありました。その中で、2024-25シーズンにSVリーグの初代チャンピオンになれたのもすごく嬉しかったです。SVリーグ発足と同時にプロになった私は、リーグと『同期』ですが、SVリーグのテーマである「夢のある舞台にする」ための第一人者になれる立場にあることにも、やりがいを感じています。また、プロになって観戦にきてくださる方を「楽しませたい」「面白い試合を見せたい」という想いもより強くなっています。その気持ちを大事にしながら、私が昨シーズンを通して感じた「本当に夢のある舞台だな」という思いを、今後、SVリーグに入ってくる選手にも受け継いでいきたいし、微力ながらバレーボールがもっと人気なスポーツになっていくための働きかけをしていければいいなと思っています。

■副キャプテンとして「もう一度、SVリーグの頂点に立ちたい」

今後の目標はもう一度、SVリーグの頂点に立つこと。今シーズンは副キャプテンを務めさせていただいている中で、昨シーズンまでのバレーを一生懸命頑張ることに責任感が乗っかることでどんな立ち居振る舞いができるのか、私自身もすごく楽しみです。一方、日本代表に関しては、（選出を）自分がコントロールできるわけではないので、あまり気にしていません。それよりもまずはSVリーグで目一杯自分のプレーを出し切ることにフォーカスしたいと思っています。その先に、自分が日の丸をつけて活躍したいというような独りよがりの目標ではなく、日本チームが勝つ、世界でメダルを獲得するというバレーボール界が描く大きな目標の一助になるようなプレーヤーになりたいです。

ちなみに、尼崎市で生まれ育った私は、小学生の頃からベイコム総合体育館で行われていたJTマーヴェラス（現：大阪マーヴェラス）の試合を観にいました。その試合だけは尼崎市の小学生が入場無料だったので、毎年のようにその日を心待ちにしていたのを覚えています（笑）。また小学校のマラソン大会や中高時代の近畿大会でもベイコムを利用していました。最近でいえば愛犬の散歩コースにもなっています（笑）。そんなふうに幼少期から親しんだ場所で自分がプロとしてプレーする立場になったのもすごく感慨深いです。今年の11月にはベイコムで公式戦が予定されているので、市民の皆さんにはぜひ観戦に来てもらえると嬉しいです。

尼崎市初にして、唯一の スケートボードパークが誕生！

今回は今年5月3日にオープンした、尼崎市初のスケートボードパーク『KCPC木村化工機スケートパーク』をご紹介します。ベイコム総合体育館の南側、公園の一角にある、約475㎡の敷地に整備されており、夜間照明や防犯カメラも完備。安心・安全に利用できる公園型スポーツパークとして注目の施設です。

熱い思いで活動

待望の施設である『KCPC木村化工機スケートパーク』を開設し、運営しているのは『NPO法人ASK(アスク)』です。元々は2020年10月に高校生・大学生・社会人で構成された、スケートボードチーム『ASK(アスク)』として発足。そのきっかけになったのが、スケートボードのイメージ改善のための活動でした。

「当時はまだ、スケートボードのイメージが悪く、『やんちゃな不良の遊び』というような認識で、ボードを持っているだけで怒られたり、白い目で見られたりしていました」。その一番の要因になっていたのが、練習場所がないために、一部の若者が公園や公道で滑ることによる騒音、公共物の破損などの迷惑行為です。

「本当に圧倒的な練習場所不足でした。偏見をなくしていくためにも、まず練習場所をきちんと確保できるようにし、イメージを変えていきたいと思ったのが始まりです」と、代表理事の吉金潤一郎さん。

当時、高校3年生だった吉金さんは、まず、練習場所問題をクリアするために、「尼崎市の公式ホームページに『まちづくり提案箱』というページがあり、そこに『スケートボードをする場所がない』など、当時の状況を伝えさせていただいたんです。そうしたら、市の方から返答があり、ツイッターなどで発信しているうちに、色々なところからスケートボーダーが集まってきて、チームができ、本格的に動き出すことができました」。



吉金潤一郎さん

さらに「ユースカウンスル事業『Up to You!』(青少年が直面する課題や解決策を市に提案し、気兼ねなく社会に参画していくプログラム)で、市長に直接提案できるプロジェクトがあって、そこで『ASK』として、スケートボード場を造りたいと提案させていただいたりしました」。

見事、有言実行

安全にスケートボードができる環境を整えるため、その後も、尼崎市長と一緒に各地にあるスケートボードパークを視察するほ

か、スケートボードの楽しさを伝えるために、セクション(ジャンプ台など)をつくるワークショップやスケートボード体験会などのイベントもすべて無料で開催。

イベントで参加者が使用するスケートボードやヘルメット、プロテクター類などの道具も全部チームで用意し、費用面でも大変だったのですが、「受付に一応、募金箱を置かせてもらって、それをイベント費や運営に活用させてもらっていました」。

尼崎市への発表だけでなく、ラジオ『エフエムあまがさき』に出演するなど、積極的な情報発信を行い、2021年12月には、読売テレビの情報番組「ten.」でも活動が紹介されました。そして、「市長にスケートボードパークの候補地や予算に関してなど、具体的な提案をする機会をいただけたので、きちんとプレゼンテーションができるよう、チーム一丸となり、資料作成にも取り組みました(笑)」。

そのかいがあり、ついに2022年、法人格を取得。クラウドファンディングで資金集めを行い、チームの目標である尼崎市に『スケートボードパークをつくる』を実現！5年間の努力を見事、実らせました。

発足メンバーの中には、仕事や学業の関係で、現在、直接運営にかかわれないメンバーもいますが「オープンするときには来てくれたり、今も連絡を取り合っています。みんな喜んで応援してくれています」。

尼崎市内の中心に位置する好立地で、しかも大きな総合運動公園の中にあることで、「スケーターだけでなく、地域の人たちとの交流も生まれる機会を創出し、街に根ざし、街と育つパブリックパークを目指していきたいと思っています。市民の方々に



もふらりと立ち寄っていただき、『スケートボードって案外いいものなんだな』って感じていただけたらと思います」。

利便性も良く、「JR尼崎駅から徒歩約10分で、バスも施設の前に停まります。自転車でも通える場所になっているので、学校や仕事の帰りにも立ち寄りやすいと思います」。

大きな達成感が魅力

利用者の声を反映しながら、自分たちで育てていく『自治』の根付く場所を目標に、ルールづくりや受付等の運営はスケーター自身が担当。セクション(ジャンプ台など)も充実していて、一角には広めのフラットスペースを確保し、スケーターだけでなく、子どもやビギナーでも練習しやすいレイアウトとなっています。

「ウチのスタンスはレベルが初級者から中級者なので、まったく経験のない人でも大丈夫です。ここから始めてもらえばと思います」。また、一部のセクションは移動可能となっており、「自由に動かすことができるので、滑りに来た子たちが自分で好きなところに配置して、やりたい技にチャレンジできる場所も特徴となっています」。

年間500円の登録費を支払うと、中学生以下は毎回、無料で施設を利用でき、学生は月額800円(月額2,400円)、一般は月額1,600円(月額6,000円)と、うれしい料金システム。「小・中学生はバイトもできないし、お小遣いも限られているので、年間の登録費500円くらいなら、なんとかなるかなという感じでやっています(笑)」。

ただ、運営していくためには「パークの継続寄付や企業さんを回って、寄付のお願いなどをして何とかやっています(笑)」。

今まで、自由に滑れるところがなかっただけに、パークができ、



『すごくうれしい』という声が多く、「叱られることなく、安心して滑れるのが大きいのだと思います。さらに、夜はライトがついているので、それも安心材料となっています」。

運営する上で大切にしているのは、「1人で集中して滑りたい子もいれば、みんなでワイワイ滑りたい子もいます。個々の思いを尊重し、安心して滑れ、居心地のいい場所にしていきたいと思います。『このパーク、すごくよかった』と思ってもらえるようにしていきたいですね」。

スケートボードの魅力について吉金さんは、「スケートボードってボードに乗るところまでは誰でもすぐにできるのですが、そこからひとつの技を習得するまでが長い期間を要します。なので嫌になってしまう時期もありますが、そこを乗り越えたときの達成感がすごく、そこにハマってしまいます(笑)」。

さらに、「スケートボードってすごく仲間意識が強いんですね。各地域にスケーターの集団があるのですが、そのコミュニティでは年齢も性別も人種も関係なく、誰でもウエルカムな感じで、仲間として楽しめます」。

今後の目標については「スケートボードっていいスポーツだと、尼崎から全国に広げていけたらと願っています」。少しでも興味があれば、「スケボー教室も開催しているので、一步踏み出して、ボードに乗るだけでもいいので、人生で1回くらい経験をしてもらいたい、このパークを通して、ジェネレーションギャップを超えていただけたら、うれしいですね」と吉金さん。

楽しい体験してみたい方は、ぜひ一度トライしてみたいかかでしょうか。

KCPC木村化工機スケートパーク

尼崎市西長洲町1丁目4-1 尼崎市記念公園内
TEL.080-1477-0503
https://www.npoask.com



【営業時間】
平日／16:00～21:00
土曜・日曜・祝日／11:00～21:00
定休日／月曜日・水曜日
※小学生以下の方は、保護者同伴の上、20:00まで利用可能

【利用料金】
中学生以下／無料
学生／月額800円(月額2,400円)
一般／月額1,600円(月額6,000円)
各種レンタル／スケートボード600円
防具等400円
※上記以外にパークのご利用には、会員登録(年間500円)が必要
スケボー教室も随時開催(初級・中級クラス)
参加費1回2,000円

カンタン♪
お手軽フィットネスインフォメーション

周り[★]と差[★]をつけよう! 今日から[★]変わる![★]

✓ 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!

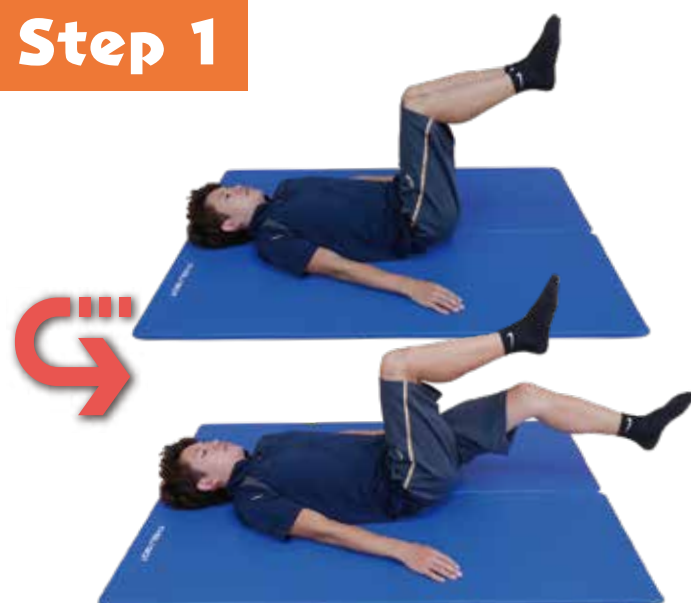
今回も夏号に引き続き、今日からすぐに始められる
「自重トレーニング」^{レベル} LEVEL ②をご紹介します。

皆さん、^{レベル} LEVEL ①は毎日続けていますか?
継続するのは難しいですね…

小さな目標を立てて取り組んだり、時間や環境を変えてみたり、
気分転換しながら頑張って継続してください!

LEVEL 2 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
垂直に上げます。
そのまま自転車のペダルを漕ぐように、
股関節から大きく足を回しましょう。
余裕がある方は、後ろ回しも同様に行います。

Point ずっとお腹に力を入れたまま!

Step 2



あおむけに寝転がりひざを曲げます。
胸の前で腕をクロスに組み、あごを引きます。
息を吐きながらおへそをのぞき込むように
体を丸めましょう。
息を吸いながら元の場所へゆっくりと戻します。

Point 反動を使わないようにしましょう!

Step 3



両手を床に付け、両ひざを曲げます。
息を吐きながら腰をゆっくり上げましょう。
肩からひざが一直線になるまで腰を上げたら、
その位置で10秒キープしましょう!
息を吸いながら元の場所へゆっくりと戻します。

Point 下腹とお尻に力を入れましょう!

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!



Check!



<https://youtu.be/dgL2mdKlhJ4>

指導員紹介

事業2課 武庫健康ふれあい体育館担当
指導員 江崎 拓海

涼しくなってきた、過ごしやすくなりましたね。
動画を見ながら毎日一緒にトレーニングしましょう!
継続は力なり!

MEDICAL
INFORMATION
メディカルインフォメーション

ほっぺが赤くなる
「伝染性紅斑(りんご病)」について

・はじめに
冬から春先にかけて流行することが多い「伝染性紅斑」、通称「りんご病」ですが、特に2025年の春から初夏にかけては、全国的に過去10年で最多となる大きな流行が報告されており、多くの都道府県で警報レベルに達しました。お子さんの頬がまるでリンゴのように赤くなるのを見て、驚かれた方も多いかもしれません。主にヒトパルボウイルスB19というウイルスへの感染が原因で起こる病気です。基本的には一度かかると、その後再びかかることはありません。

多くの場合、のどの風邪程度の症状で済み、ほほにりんごのような特徴的な皮疹が出て、基本的に保育園や学校へ行くことができます。しかし、妊婦の方や特定の持病をお持ちの方は重症化するリスクがあるため、周囲の方の注意が必要です。今回は、りんご病の正しい知識と対処法について、詳しく解説します。

・主な症状
りんご病の症状は、特徴的な経過をたどります。ウイルスに感染してから約1週間ほどの潜伏期間があります。

- 初期症状(かぜ様症状期) 発疹が現れる前に、発熱、咳、鼻水、のどの痛み、けん怠感、筋肉痛といった、かぜに似た症状から始まります。この段階では熱が出ないなど症状が軽いことも多いのですが、実はこの時期にウイルスを最も多く排出し、他の人に感染させてしまいます。
- 発疹期 かぜ様症状が始まってから数日経つと、まず両ほほが赤くなります。その後、腕や太ももにもレースや網目のようなまだら模様の赤い発疹(紅斑)が現れてきます。この発疹が出た時点では、本人は元気なことが多いです。



・原因と感染経路
りんご病は、「ヒトパルボウイルスB19」への感染によって引き起こされます。感染した人のせきやくしゃみに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛沫感染」と、ウイルスが付着したものに触れた手を介した「接触感染」が主な感染経路です。

最も注意すべきなのは、感染力が一番強いのが、ほほが赤くなるなどの特徴的な発疹が出る1週間ほど前の「かぜ様症状」の時期であるという点です。そのため、りんご病と診断される頃には、周囲の人へうつす心配は基本的にありません。

・治療とご家庭での対策
りんご病には特效薬はなく、治療は症状を和らげる対症療法が中心となります。基本的には風邪と同じような治療を行うことに

なります。ご家庭では、お子さんの様子をよく観察し、ゆっくりと休ませてあげることが大切です。

・特に注意が必要な方
ほとんどの場合は軽症で済みますが、以下に該当する方が周りにいる場合は、感染させないよう特に注意を払う必要があります。

- 妊婦の方 特に妊娠20週未満の方が感染した場合、ウイルスが胎児に影響を及ぼし、流産や赤ちゃんの体に異常が起こるリスクがあります。りんご病と診断された場合は、周囲に妊娠中の方がいないか確認し、もしいる場合は、その方に早めに産科の主治医に相談するように伝えてあげてください。
- 溶血性貧血の方 鉄欠乏性貧血とは異なる特殊な貧血である「溶血性貧血」の持病がある方が感染すると、貧血が急激に悪化する危険性があります。
- 免疫不全の方 病気や治療などによって免疫機能が低下している方が感染すると、症状が重くなる可能性があります。

・感染しないようにするには
りんご病の感染経路は、一般的な風邪などと似ています。ウイルスが活発になる時期には、基本的な感染対策を心がけることが最も有効です。こまめな手洗い、うがい、そしてマスクの着用を徹底しましょう。

・登園・登校の基準について
りんご病は、ほほに発疹が出る前の、かぜ症状の時期に最も感染力が強い病気です。そのため、りんご病と診断がつく頃には、感染力はほとんどなくなっています。

保育園や学校への登園・登校については、ほほに発疹が残っていても、解熱後24時間が経過し、本人の体調が良ければ可能です。ただし、発熱やけん怠感などの症状が残っている場合は、無理せずお休みさせてください。

・おわりに
お子さんのほほが赤くなる症状は、りんご病のほかに、溶連菌感染症や肌のかぶれ(接触性皮膚炎)など、他の原因で起こることも多々あります。判断に迷う場合は自己判断せず、速やかにかかりつけの小児科など医療機関に相談し、正しい診断を受けるようにしてください。

今回お話を伺ったのは、

森下小児科アレルギー科
院長
森下 英明先生

森下小児科アレルギー科
〒660-0052 兵庫県尼崎市七松町1丁目9-2
DOM立花駅前ビル 2階
《TEL》06-6415-8725

●経歴
2009年 京都大学医学部医学科 卒業
2009年 兵庫県立尼崎病院(現尼崎総合医療センター) 初期研修医
2011年 京都大学医学部付属病院 小児科専攻医
2012年 静岡県立こども病院 後期研修医
2015年 静岡県立こども病院 免疫アレルギー科
2017年 市立岸和田市民病院 小児科
2018年 公文病院 小児科科長(アレルギー科科長兼務)
2020年 森下小児科アレルギー科 開院

●資格
小児科専門医(日本小児科学会認定)
アレルギー専門医(日本アレルギー学会認定)

Cook
松葉の
食べることから
始まる
食事対策講座

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

1 豚肉巻き

材 料 & 分 量	作 り 方
材料は1人分	
豚肉(薄切り) ……80g	① 豚肉は、2枚分を長さ10cmに切っておく。
卵 ……50g	② 卵は茹でておく。
パプリカ 黄・赤 ……各20g	③ パプリカはヘタ・種を取り、縦8等分に切る。
ブロッコリー ……16g	④ ブロッコリーは小房に分けて軽く茹でる。
生姜焼きのタレ ……30g	⑤ 豚肉で、各々の食材を巻く。
片栗粉 ……3g	⑥ 食材に、片栗粉をまぶしておく。
オリーブ油 ……小1杯	⑦ フライパンでオリーブ油を熱して食材を焼く。
	⑧ 生姜焼きのタレをかけて味をつける。



今回のメニュー「豚肉巻き」と「あじのレモン漬け」でビタミンB₁の1日の基準値(推奨量)の約70%を、ビタミンCの1日の基準値(推奨量)の約146%を賄うことができます。

今回紹介したメニューは、少し多めに調理し冷蔵庫で保存して、他のメイン料理の副菜として食べることがおすすめです。しばらく暑い期間が続きますので、紹介した料理にプラスして、水分のある鍋物などを一緒に食べるのもおすすめです。

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B ₁	ビタミンB ₂	葉酸	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	
豚肉巻き	376kcal	23.6g	25.3g	16.1g	519mg	39mg	41mg	1.5mg	118μgRAE	0.62mg	0.35mg	60μg	74mg	1.3g	2.7g	
あじのレモン漬け	246kcal	17.5g	13.6g	16.6g	710mg	57mg	45mg	1.4mg	176μgRAE	0.21mg	0.25mg	83μg	72mg	3.3g	0.7g	
合計	622kcal	41.1g	38.9g	32.7g	1229mg	96mg	86mg	2.9mg	294μgRAE	0.83mg	0.6mg	143μg	146mg	4.6g	3.4g	
1日の基準値	2,200kcal	80g	60g	320g	2,800mg	680mg	320mg	6.8mg	770μgRAE	1.20mg	1.40mg	240μg	100mg	20g	7.0g	

1日の基準値は、日本人の食事摂取基準(推奨量)にあたります。

2 あじのレモン漬け

材 料 & 分 量	作 り 方
材料は1人分	
あじ ……80g	① あじは、ひと口大に切り、塩とこしょうをふりかけてから小麦粉をまぶす。
小麦粉 ……6g	② フライパンでオリーブ油を熱してあじを両面焼く。
オリーブ油 ……大1杯	③ 玉ねぎはスライスにしておく。
玉ねぎ ……30g	④ にんじんは千切りにしておく。
にんじん ……10g	⑤ レモンは輪切りにして、1/4に切っておく。
レモン ……20g	⑥ スプラウト野菜は、長さ2cmに切っておく。
スプラウト野菜 ……5g	⑦ リーフレタスは、葉の部分だけを使い小分けにする。
リーフレタス ……30g	⑧ パプリカは1cm角に切っておく。
パプリカ 黄・赤 ……各10g	⑨ トマトは半月切りにしておく。
トマト ……60g	⑩ 器に、④を加えて混ぜる。
塩 ……少々	⑪ 皿に具材を盛り、野菜を加え⑩をかける。
こしょう ……少々	
酢 ……30cc	
① 砂糖 ……大さじ1/2	
塩 ……少々	





クリアティーバ尼崎F.C (少年少女サッカー) 人間力を高めながら遊び心を忘れず、 仲間と元気いっぱいプレー

尼崎市でパワフルに活動している『クリアティーバ尼崎F.C』は、
小学1年生～6年生までの少年少女サッカーチームです。遊び心をモットーに、
兵庫県でNo.1のサッカーチームを目指し、日々、練習に励んでいます。



一番は楽しむこと

『クリアティーバ尼崎F.C』が発足したのは約20年前。「当時、学校の統廃合がはじまり、それに伴い、尼崎東と杭瀬という、2つのチームが合併してできたのが当クラブです」とは、15歳の頃から約30年間、コーチとして、子どもたちを指導。現在は監督を務めている升谷勇治さん。



升谷勇治さん

監督はもちろん、所属している10人のコーチ陣の半数がサッカーの指導者資格「JFA公認C級ライセンス」を取得。指導者がレベルアップを続け、子どもたちにサッカーの楽しさを伝え、安全な環境を提供することを目的としたライセンスです。

「メンバーはチームのOBがほとんどで、みんな地域のサッカー好きのおじさん、お兄さんです(笑)」。

同クラブのモットーは『遊び心』です。サッカーの基本は究極の遊びといわれているだけに、「遊び心を忘れず、存分に好きなサッカーを楽しんでもらいたいと思っています」。

指導する上で大切にしているのは、「勝敗ばかりにこだわらず、しっかり勉強し、挨拶ができ、思いやりの心など、人間力を養い、将来、活躍できるような人材を育てていきたいと願っています。もちろん、サッカーの大事な要素も教えながらですが、まずは心の成長が一番だと考えています」。

現在、部員は約70人。女子部員も7～8人いて、「6年生の女子は兵庫県の選抜に選ばれたりしています」。

卒団した中・高校生もよく顔を出すそうで「今日も何人かが手伝いにきてくれています」。

ゼロからのスタート

練習は平日、火・水・木曜日の夕方に加え、土曜日と日曜日、試合又は通常練習が行われているそうです。

「火曜日は杭瀬小学校、水曜日は清和小学校で練習しています。基本的にはこの地域の子が多いので大勢来ますが、木曜日だけちょっと離れている立花小学校で行うので、15～20人くらいしか来ないこともあります。土・日曜日は各学年が分かれて試合に行くって感じです」。



取材に訪れたのは水曜日だったので、大勢の部員が集合。学年別に分かれ、コーチの指導のもとで、ミニゲームなどの練習がはじまりました。「基本的に低学年は1対1のミニゲームが中心で、5、6年生ぐらになると、例えば、3人で攻めるにはどうするのか、2人でやるなら…というようなグループでの戦術的な練習を行っています」。

高学年になるとシュートの威力も半端ではなく、ゴールを目指してシュートを決めようとする選手、それを必死で阻止しようとする選手。フィールド上ではどの部員も真剣そのもので、迫力あるプレーを見せてくれました。

ですが、意外にも「ウチの練習は、できない子に合わせてやって

いくことを前提にしています。最初、走れない子やボールを蹴れない子もいます。そんな子たちに合わせてトレーニングを行うことで、ゼロをイチにするっていうことを大事にしています」。

入部してくるほとんどが初心者で、「靴も普通の運動靴で来たりします(笑)。地域の子もたちにサッカーを教えたくてやっているの、それでいいと思っています。初心者大歓迎です」。

また、「上手な子はステップアップして、ウチから強いチームに移籍してもらってもいいと思っているので伝えたりしますが、辞める子もそんなになくて、1年に1人か2人くらいで、結構、みんな最後まで居てくれています(笑)」。

それだけ居心地がよく、楽しいチームの証だと言えます。加えて、初心者も気後れすることなく、伸び伸びとサッカーにトライでき、ゼロから実力をつけ、成長できるのも大きな魅力です。

子ども達の成長が喜び

週末には練習試合や交流戦もよく行っているそうで、「交流戦などがメインですが、奈良、滋賀や姫路など結構、遠いところまで試合に行くこともあります」。

公式試合は4～6年生がそれぞれ年間、3回ずつくらいあり、「尼崎市では、まあ、勝っている方で優勝もするし、いつもベスト4くらいには入っています。ですが、兵庫県の大会ではさすがに簡単には勝てない感じですね(笑)」。

また、クリスマス会やボーリング大会のほか、夏休みには毎年、全員参加の合宿も実施。「京都の方なのですが、僕が小学生の頃からずっと行っている場所です。ほとんど遊びの合宿で、川遊びや花火、肝試しなどをします」。

この遊びの合宿には目的があるそうで、「みんなで行く合宿では、上の子たちが下の子の面倒を見るということをテーマにしています。今は、兄弟も少なかつたりするので、ちゃんと下の子の世話をすることが大人になって行く過程で大事なことはないかと思っています」。

チームを維持し、活動を続けていくのは大変だと思うのですが、「楽しいからできるのだと思います。だからこそ、指導者が全員、仲良くしないといけない。指導者がここに来ることが楽しいと思わないと続かない。みんなここに来るために、スケジュールをやり繰りして、やってくれています」。

そして、何よりのやりがい子どもたちの成長です。「一番うれしいことは、教えていないことでもパツとできたり、できなかったことを少しずつ積み上げていき、できるようになったりするのも大きな喜びです。負けて泣いている姿も、勝って喜んでいる姿もいいものだし、様々な場面でやりがいを感じ、いつも子どもたちに刺激と元気をもらっています」。

サッカーの魅力について監督は「サッカーってロースコアじゃないですか。あまり点が入らない。あきらかに実力の差があっても、しっかり守り切ったら、PKで勝てたり、力が3対7でもひっくり返せる、逆転できる可能性が高いスポーツだと思うんです。そういうところが魅力であり、引き付けられる何かがあるのだと思います」。

今後については「成績がどうのこうのではなくて、一步でも半歩でも前に進んでいけるチームにしたい。尼崎で一番になって県大会とかに行けたらいいなとは思いますが、それもちよこちょ行くんですよ(笑)。この間も4年生がベイコムジュニアサッカー大会で優勝しました。これからも、少しでも前へ進んでいけたらと思っています」。

前向きでチームワークの良さが自慢の同クラブ。無料体験なども積極的に実施しています。「最初は緊張するかも知れないけれど、1回やってしまえば、ルールも簡単だし、すぐにボールを追いかけて、走って、笑ってできると思うので、勇気を出して、ぜひぜひチャレンジしてほしいと思います」。

インスタグラムで情報発信中です。一度、ご確認ください。

6年生のキャプテン、友寄陽斗君にも話を聞きました。

「イナズマイレブンっていうサッカーのアニメを見て、サッカーがしたいと思い、友達が進めてくれたので1年生の時に、ここに入部しました。コーチが細かいところまで教えてくれるので、とても上達できたと思います。うれしいのは、接戦の試合で勝ったときです。合宿とかが多いので、メリハリがつき、コーチとの距離も近いので、すごくいいチームだと思っています。みんなでボールを運んで、シュートを決めて、勝つというのが一番、サッカーの面白いところだと思います。今の目標は10月にある、全日本サッカー選手権大会という小学6年生で一番大きな試合があるんですけど、それで市内で一番になり、県大会に行けるように頑張りたいです。元気いっぱいハキハキと答えてくれた、しっかり者のキャプテン。10月の大会に期待。頑張れ！」



クリアティーバ尼崎F.C

<https://criativa-amagasaki-fc.com>

■練習日時／場所

火曜日 17:30～20:00／杭瀬小学校(2年生以下／17:00～18:45)

水曜日 17:30～20:30／清和小学校(2年生以下／17:30～19:15)

木曜日 17:30～20:00／立花小学校

土曜・日曜日 試合又は尼崎市内小学校などで、通常練習

■入団費3,000円。部費4,000円。スポーツ安全保険料800円(年1回、4月更新)。

ベイコム総合体育館 (尼崎市記念公園)

無料体験実施中

令和7(2025)年度
レインボースポーツスクール
～スポーツの秋、いろいろな事にチャレンジしよう!～

走り方教室

【子ども教室】

走るって楽しい!!をコンセプトに陸上を通じて運動能力を高めて、可能性を広げよう!

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



シェイプアップボクシング

【大人教室】

グローブをはめて実際にミットをたたき、格闘技系フィットネスクラス。プロボクシングライセンスを持つインストラクターが指導します。

時 間 20:15～21:00 (水) 月4回
対 象 中学生以上
受講料 4,020円 定 員 15人



キッズチャレンジ

【子ども教室】

幼児期に必要な運動の基礎能力をさまざまな遊びを通じて高め、学童期に向けてステップアップを目指します。

時 間 15:30～16:30 (金) 月3回
対 象 4歳～小学1年生
受講料 2,590円 定 員 20人



プーティーバー

【大人教室】

ピラティス・ヨガ・ダンスの要素を盛り込み、バレエのバーを使ってスリムで引き締まったボディづくりを行います。

時 間 12:05～13:05 (土) 月4回
対 象 中学生以上 ※女性限定
受講料 4,980円 定 員 20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)

トレーニング室

利用時間 9:15～21:00 (月曜日休館)

初回登録 初回講習、体力測定を希望の方は予約制となっています。
※18歳以下は、初回講習を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		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

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

※小学生は5年生以上

タンニングマシン

10分500円～ / 18歳以上(高校生不可)
一般の方も大歓迎!

体成分測定

会員: 300円
一般: 410円

体力測定

会員: 510円
一般: 610円

トレーニング室 初回講習予約時間

平 日: 13:00～14:00 / 15:00～16:00 / 17:30～18:30
土・日・祝: 13:30～14:30 / 15:30～16:30

トレーニング未経験の方も大歓迎!!

地区体育館

スポーツの秋、楽しく運動を始めましょう!

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

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 ※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。



無料体験実施中!
(お1人様1回限り)

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

対 象 教室によって異なります。

受講料 1,600円～2,880円 ※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。



無料体験実施中!
(お1人様1回限り)

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を一緒に楽しく行いましょう!

まずは、お電話で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場所にうかがい、肩こり・腰痛予防体操、親子でできるリズム体操やニュースポーツ(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。



屋内プール (サンシビック尼崎)

子どもクラス 4泳法を習得できるよう指導していきます。

受講料 (1ヶ月)

週1回 **6,150円** (税込)

週2回 **8,700円** (税込)

曜 日	時 間	対 象
火～金	15:20～16:30 (級制限あり)	3歳児～小学生
	16:20～17:30	
	17:20～18:30	
土	9:05～10:15	3歳児～中学生
	10:05～11:15	
	14:05～15:15	
	15:05～16:15	
	16:05～17:15	
日	10:00～11:10 (級制限あり)	
	11:00～12:10 (級制限あり)	

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。
詳しくは屋内プールまでお問合せください。

※級制限についてはお問合せください。



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)

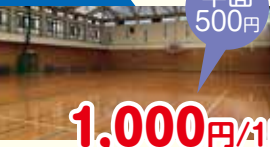
施設マップ



猪名川町スポーツセンター（指定管理施設） 尼崎市民対象

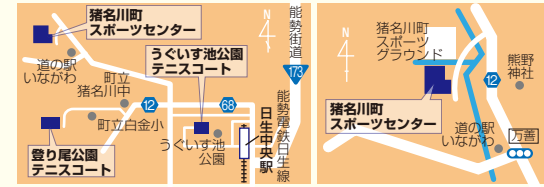
猪名川町スポーツセンター各施設を猪名川町民と同じ料金でご利用いただけます。

尼崎市民が、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、事業団が施設使用料の一部を助成いたします。（予約制）

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

利用方法 施設利用料金支払い時に、住所確認ができる運転免許証等を提示してください。
※団体利用の場合は代表者が上記のとおりであること。
※詳しくは猪名川町スポーツセンターにお問合せください。
全て1時間の料金です。

◎当施設までのアクセス



お申込・お問合せ先 〒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（月曜日祝日の場合は翌平日）

猪名川町B&G海洋センター（指定管理施設） スクールのご案内

子どもスイミング \やれば、きっと、好きになる！/

クラス名	対 象	開 催 日	時 間	受 講 料
親子	4ヶ月～2歳11ヶ月のお子様と保護者	水・土いずれか1クラス	10:30～11:15	4,200円 (月度4回)
水慣れチャレンジ	2歳～3歳	火～土の いずれか 1クラス	15:00～15:45	5,990円 (月度4回)
Aクラス	3歳～小学生(14級～6級)		15:00～16:00	
Bクラス	3歳～小学生(14級～4級)		16:00～17:00	
Cクラス	小学生・中学生(14級～ランク3級)		17:00～18:00	
Dクラス	小学生～高校生(ランク級のみ)		18:00～19:00	

スポーツ教室 \初心者の方でも気軽に参加できます/ 無料体験実施中!

クラス名	対 象	時 間	受 講 料
ボディコンディショニング	15歳以上中学生は除く	火 10:30～11:30	5,390円 (月度4回)
やさしいヨガ		水 10:00～11:00	
スンバゴールド		水 12:30～13:30	
背骨コンディショニング		木 13:30～14:30	
ファンクショナルトレーニング ～体幹筋力バランス～		金 9:45～10:45	
リフレッシュ卓球		火・金 12:30～13:30	

子どもスポーツ

クラス名	対 象	時 間	受 講 料	内 容
ジュニアダンスA	5歳～中学生	水 18:30～19:30	3,490円 (月度4回)	音楽に合わせて身体を動かします。基礎からのダンス練習で、バランス感覚やリズム感覚を養い、楽しく身体を動かします。
ジュニアダンスB		土 10:15～11:15		
キッズ器械体操	6歳～小学3年生	日 9:00～10:00		

お申込・お問合せ先 〒666-0262 川辺郡猪名川町伏見台1-1-27 Tel.072-767-4100 月曜日休館（月曜日祝日の場合は午前10時から午後4時45分まで営業いたします。）

尼崎市レクリエーション協会「月例事業」

ジョギング 10.5(日) 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自由走 3km・5km・10km	サイクリング 10.12(日)〈雨天時：10/19(日)に延期〉 時間：8:00～16:00頃 集合：橋公園 午前8:00集合 内容：箕面の滝／距離 約45km 健康な方ならどなたでも自由に 小学4年生以下(保護者同伴) 11.9(日)〈雨天時：11/16(日)に延期〉 時間：8:00～16:00頃 ※懐中電灯持参 集合：橋公園 午前8:00集合 内容：旧福知山線廃線敷／距離 約30km 健康な方ならどなたでも自由に 小学4年生以下(保護者同伴) 問合せ先 尼崎サイクリング協会 小林宅 ☎090-3866-9557 (前日の午後8時まで)	ハイキング 10.19(日)〈雨天中止〉 時間：9:30～14:00頃 集合：神戸市営地下鉄「新神戸」駅 山側出口(地上) 9:30集合 内容：布引貯水池周遊 交通費実費 歩行時間/3時間 距離/約7km 健康で体力に自信がある方(老若男女問わず)小学生以下(保護者同伴) 12.7(日)〈雨天中止〉 ※懐中電灯持参 時間：10:00～14:00頃 集合：JR「生瀬」駅 改札出口 10:00集合 内容：紅葉の福知山線廃線敷を歩こう 交通費実費 歩行時間/3時間 距離/約4.7km 健康で体力に自信がある方(老若男女問わず)小学生以下(保護者同伴) 問合せ先 尼崎野外活動協会 中村宅 ☎06-6431-6350 (18～21時まで(当日はAM6時まで))	民 踊 10.12(日) 時間：13:30～15:30 (体育館シューズ持参) 集合：中央体育館 13:00集合 内容：だれでも楽しく気軽に踊れる民踊 12.14(日) 時間：13:30～15:30 (体育館シューズ持参) 集合：中央体育館 13:00集合 内容：だれでも楽しく気軽に踊れる民踊 問合せ先 尼崎民踊協会 輪内宅 ☎06-6426-5636
11.16(日) 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自由走 3km・5km・10km	フォークダンス 11.30(日) 時間：13:30～15:30 (体育館シューズ持参) 会場：立花体育館 13:00集合 内容：やさしいフォークダンス 楽しいレクリエーションダンス 問合せ先 尼崎フォークダンス協会 能勢宅 ☎06-6428-6851 (午前中から午後8時以降)	12.7(日)〈雨天中止〉 ※懐中電灯持参 時間：10:00～14:00頃 集合：JR「生瀬」駅 改札出口 10:00集合 内容：紅葉の福知山線廃線敷を歩こう 交通費実費 歩行時間/3時間 距離/約4.7km 健康で体力に自信がある方(老若男女問わず)小学生以下(保護者同伴) 問合せ先 尼崎野外活動協会 中村宅 ☎06-6431-6350 (18～21時まで(当日はAM6時まで))	12.14(日)〈小雨決行〉 時間：9:00～12:00 集合：阪神「大物」駅 2階改札口前 9:00集合 内容：日鉄鋼板SGLスタジアム尼崎(阪神タイガースファーム2軍球場)周辺を歩く 交通費実費 歩行距離/約3.5km 健康で体力に自信がある方(老若男女問わず)小学生以下(保護者同伴) 問合せ先 尼崎史跡オリエンタリングの会 橋本宅 ☎06-6429-6594 (前日まで)

大会・スポーツ イベントカレンダー [10～12月]



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

10月 [Oct.]	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									
	スポーツのまち尼崎 フェスティバル												2025年度（男子27回・女子17回） 全日本学生柔道体重別団体優勝大会										Xリーグ・アメリカン フットボール																	
													Xリーグ・アメリカン フットボール																											
11月 [Nov.]	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										
	兵庫県 ジュニア スマーズミート 秋季大会												兵庫県 選手権 水球競技 大会				あまがさき 産業フェア 2025				関西実業団大会・ 少林寺拳法				あまがさきリレー マラソン				SV.LEAGUE WOMEN・ 尼崎大会											
																					兵庫県秋季公式記録会								兵庫県地域 A・AA級大会											
12月 [Dec.]	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									
	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	月	火	水									
					関西学生 新人大会 (少林寺拳法)								大相撲巡業 尼崎場所								兵庫県地域 冬季トライアル 大会								兵庫県高校対抗 冬季水泳 競技大会								全国都道府県対抗 中学バレー大会			

■ ベイコム総合体育館 ■ 尼崎スポーツの森 ■ ベイコム陸上競技場

大会・スポーツイベントに関する詳しい情報は▶ベイコム記念公園総合体育館(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.06-6430-5311

全国大会のご案内

◎2025年度(男子27回・女子17回)
全日本学生柔道体重別団体優勝大会
日程 10月18日(土)、19日(日) 場所 ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

◎SV.LEAGUE.WOMEN・尼崎大会
日程 11月29日(土)、30日(日) 場所 ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

スタッフ紹介
ベストスマイル
BEST SMILE

常務理事
吉田 淳史

4月に常務理事に就任しました生まれも育ちも尼崎の吉田です。
昔から尼崎のことが大好きで、尼崎が好きなのを「あまらぶ」と言うのですが、自称「あまらぶ」No.1職員です。私自身、小学校では野球と剣道を、中学校ではサッカー部に、そして尼崎小田高校ではハンドボール部に所属する中、全国大会でベスト8まで勝ち進みました。こうしたスポーツ活動を通じ、勝つ喜び、負ける悔しさに加え、仲間との絆や信頼、チームワーク、目標達成に向けた課題解決力など社会で役立つ多くのことを学びました。
現在、「中学校部活動の地域展開」が全国的に大きな課題となっていますが、スポーツ団体、企業や大学、地域の方々と心と力を合わせ、取組を進めてまいりたいと考えています。
最後に、PRを1つ。尼崎出身・在住の尼子騒兵衛さんの漫画「落第忍者乱太郎」の登場人物とコラボした「事業団オリジナル商品」を発売しますので、楽しみに。

スマイル・キュー
SMILE

クイズにこたえて
プレゼントをゲットしよう!!

前回の答え
エブリバディ・
デカスロンin愛知

正解者の中から抽選で次の商品をプレゼント!!
※締切は、10月末日(当日消印有効)

Q スマイルアスリートの宮部選手が高校卒業後
バレーボール以外の「学び」も
得たいと進学した大学は?
プレゼント ヒント... ○海大学
スマイルくんタオル...3名様

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いた個人情報、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。

ASPF ご意見・ご要望&健康相談メールを受付けております。 ASPF

ご意見・ご要望メール...「快適で楽しい施設づくり」を目指し、皆さま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(運動・スポーツ)...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。

スマイルBOXはここに置いてるよ!!

【お便りの送付先】スマイルBOXでは、皆さま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お寄せください。
〒660-0805 尼崎市西長洲町1-4-1
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
mail: info@aspf.or.jp FAX.06-6489-2086

◆(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、郵便局、医院、美容院
◆尼崎信用金庫、スポーツ店 ほか

2025スポーツのまち尼崎フェスティバル

開催日 10月13日(月・祝)【スポーツの日】
10:00~15:00

会場 尼崎市記念公園全施設

**入場・参加
無料**



今年もスポーツのまち尼崎フェスティバルでは、
昨年度も大好評だったK-POP完コピダンスレッスンをはじめ、
さまざまな体験型イベントを多数開催します！
フリーマーケットやキッチンカーの出店もあるので、
スポーツの日は記念公園に集まろう！！



フリースタイラー
NARI



市立尼崎高等学校
吹奏楽部



白バイ・パトカー
消防車展示

ステージイベント



ダブルダッチ
パフォーマー



尼崎双星高等学校
書道部



ふわふわドーム



おもしろ自転車



その他、体験教室もたくさん！

詳しくは、下記QRコードから
HPをご確認ください！



Sports Sonoda!

2025年共学化！
男子テニス部始動！

園田学園大学



活躍の様子を
▲CHECK!▲

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!

