あまがさきのスポーツ・健康情報マガジン
〈スマイルボックス〉2012.10

VOL.31 秋

スマイルBOX

★お役立ち情報満載　★ご自由にお持ち帰りください

スマイルくん

Smile

Smile Athlete…1

身長のハンディを乗り越えて、オリンピックで金を目指します!

◆アジアジュニアテコンドー選手権大会銅メダリスト／大谷 侑路さん

突撃体験レポート…3
「青少年いこいの家」から5分! 尼崎市民の方も利用できます。
◆猪名川町スポーツセンター

話題のフィットネス紹介…5
タオルストレッチ

Medical Information…7
顎関節症

Cook松葉の食べることから始まる食事対策講座…8
胃腸の働きを高める献立

元気スマイル紹介…9
「正しく強く美しく」を目標に掲げて
◆尼崎市立尼崎高等学校 体育科

猪名川町スポーツセンター

尼崎市立尼崎高等学校 体育科

公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団

身長のハンディを乗り越えて、オリンピックで金を目指します！

今年の「第5回全日本テコンドー選手権大会」において最年少ながら準優勝という快挙を成し遂げ、5月の「第6回アジアジュニアテコンドー選手権大会」で銅メダルに輝いたのが、高校2年生の大谷侑路さんです。サッカーチームのサポーターでもあるというスポーツ大好き女子高生の大谷さんに、テコンドーの魅力などをお聞きしました。

アジアジュニアテコンドー選手権大会
銅メダリスト

大谷 侑路（ゆうろ）さん

PROFILE

1996年 尼崎市生まれ。身長158㎝。WTF尼崎テコンドークラブAMA所属。小学5年生からテコンドーを始め、中学校時代に全日本ジュニア選手権中学女子バンタム級2連覇。尼崎市スポーツ賞受賞。今年は49キロ級で、全日本選手権で準優勝、5月にベトナムで開かれたアジアジュニア大会で3位。7月にJOCジュニアオリンピックで優勝、MVP受賞。

対戦相手によって戦法を変える

テコンドーを始めたきっかけは？

もともと格闘技が好きだったので空手を4歳ぐらいからずっと習っていました。5年生の時に、私が通っていた水堂小学校でテコンドーの教室をやっていることを知って、興味があって見学に来たのですが、同じ格闘技なのに空手とはまったく違う競技なのでびっくり。それで興味を持ちました。

どう違うんですか？

まず、相手との距離が違います。空手は相手との間がとても狭いのですが、テコンドーの場合は、手も足も届かない距離で戦うんです。2メートルぐらいは空いています。

テコンドーの魅力は？

オリンピックという、最も大きなスポーツの祭典での競技であるということです。日本ではまだまだ競技人口も、内容を知っている方も少ないのですが、海外ではテコンドーはかなり認知されているというところや、けりなどの動作も一つひとつがかっこいいところです。スピード感も違いますね。

得意技は「ネリチャギ（かかと落とし）」です。

どんなタイプの選手ですか？

対戦相手によって切り替えて戦っています。突っ込んでくる選手に対して自分も同じようにやると、ヒザがぶつかってしまうだけなので、引いてスキがあったときにどんどん攻めます。引いている選手に対しては、相手が想像する以上に突っ込んでいきます。

どんな性格だと自分で思いますか？

よく言われるのが　基本的に負けず嫌い。集中し過ぎると、周りが気にならなくなります。好きになったらとことん最後まで好きというタイプです。

父やサポーター仲間の応援がうれしかった

今年2月の全日本選手権では堂々の準優勝でした。

参加選手の中で最年少でしたので、チャレンジするだけと、余計な気合いもなかったですし、運も味方して勝ち上がっていけたのだと思います。決勝で負けたのは悔しかったですが、第一人者の笠原選手と対戦できたのはうれしかったし、得るものがあったなと思いました。自分がこれからどうやって練習したらいいかという課題が見えてきました。

この間のベトナムの試合はどうでしたか？

アジアジュニアでは同じような年齢の選手ばかりで緊張はしなかったですが、世界の壁を感じました。私は選手としては小柄なので、小さいなりに戦うにはどう動くかをまだまだ研究しないといけないと思いました。

お父さんが応援に行かれたんですね。

初めての公式の国際大会代表だったので、来てもらえてやっぱりうれしかったです。仕事の都合でどうなるかわからなかったんですけれど、試合の2週間前に休暇が取れて飛行機のチケットを手に入れたらしいです。普段、週4回の練習のうち、2回は大阪市内の道場に行くのですが、帰りが11時ぐらいになるので、時間が合えば父が送り迎えをしてくれています。

大きな横断幕もありました。

ヴィッセル神戸のサポーターをずっと長くやっているのですが、サポーターの仲間の人たちが、私が代表に決まったときに、内緒で作ってくれていました。試合へ行くぎりぎりの時に渡されて、これもすごくうれしかったです。

今後の課題は？

攻めが甘いこと。相手から下がると足の長い相手に蹴り込まれて負けます。動いて攻めるというのが課題です。

ズバリ将来の目標は？

オリンピックの、「表彰台の一番高いところ」です！

初めての国際大会代表で堂々の銅メダル！

ベトナム・ホーチミン市で開かれた「第6回アジアジュニアテコンドー選手権大会」での様子。初出場で第3位と大健闘でした。サポーター仲間から渡された横断幕、お父さんとのうれしそうなツーショットも！

嵐が好き！

時間があれば何をしているんですか？

サッカーを見に行ったり、撮りだめした録画、スポーツやアイドルグループの嵐の番組を見ています！先日はコンサートにも行ってきました！

また、ぶらっと立花商店街やJR尼崎駅のCOCOEにCDを見に行ったり、本屋さんに立ち寄ったりしています。

高校生活で大事にしているものは？

先生も応援してくれていますし、友達もテコンドーのことを理解してくれています。そういう人間関係を大切にしていきたいと思っています。

これからテコンドーをしようと思う人にひとことお願いします。

私は体格には恵まれていないですが、深く考えずに楽しむことだと思います。楽しいと感じられたら、自然とうまくなっていくのではないでしょうか。

猪名川町スポーツセンター

「青少年いこいの家」から5分！尼崎市民の方も利用できます。

みなさん、今回は僕、スマイルくんと猪名川町の人気キャラクター「いなぼう」が、「猪名川町スポーツセンター」を紹介していくね。

尼崎市民も利用可能な施設

ス「『猪名川町スポーツセンター』は尼崎市内から車で約1時間。緑あふれる自然の中にあるんだよ。」

い「健康づくり、体力づくり、リフレッシュ、ストレス解消などに、僕の地元の猪名川町の人たちに利用してもらっているんだ」

ス「この春から、尼崎市スポーツ振興事業団が管理することになったんだよ。だからぜひ、尼崎の人にも利用してもらえたらうれしいな」

い「うん、体育館、グラウンド、テニスコートがあって、いろいろ楽しめるよ」

ス「『尼崎市立青少年いこいの家』も近いから、いこいの家に宿泊して、ここでテニスや野球を楽しんだらどうだろう」

い「それはいい考えだね。猪名川には四季折々に楽しめるところがあるから、ぜひ尼崎のみなさんも来てね！」

猪名川のイベント

●マス釣り 猪名川上流漁業組合

ルアー専用とエサ釣り専用の釣り場があり、初心者から愛好家まで気軽に楽しめます。バーベキューセットを持参して、釣りたてのマスを塩焼きやムニエルにして食べることができます。

〈営業時間〉
10月末～5月上旬　期間中は無休
7:00～17:00（但し、大雨で水が濁った時は休園）

〈使用料金〉
1日釣料（ルアー・フライ・えさ釣り）
男性 3,500円・女性・小人（小学生以下）2,000円
半日釣料（12時から）
男性 2,000円・女性・小人（小学生以下）1,500円

〈問い合わせ〉
北田原マス釣り場 猪名川町北田原字寺前425-2
Tel.072-766-2208

●ホタル観賞

6月 町内の各地で見られます。

●猪名川天文台(通年)

イベント日以外でも開館時間内であれば、誰でも望遠鏡による天体観測やプラネタリウムによる星空解説を楽しめます。

〈開館時間〉
毎週木・金・土・日曜日および祝日
13:30～21:30

〈使用料金〉
高校生以上200円 中学生以下無料

〈問い合わせ〉
産業観光課 Tel.072-766-8709　または、猪名川天文台
兵庫県川辺郡猪名川町柏原字尾野ヶ嶽1-1
Tel.072-769-0770

●温泉等
高原ロッジ・メープル猪名川

〈営業時間〉
8:00～10:00 11:00～20:30
火曜日休み（繁忙期は不定期）

〈使用料金〉
大人（中学生以上）700円
小学生500円

〈問い合わせ〉
高原ロッジ・メープル猪名川
猪名川町笹尾字向山1
Tel.072-768-0031

●歴史街道ウォーク

猪名川町には歴史街道のルートの一部が整備され、猪名川町スポーツセンターも歴史街道沿いにあり、北・南へルートがつながっています。南へ行くと、「多田銀銅山」があります。散策はいかがでしょうか。

多目的室

ス「今日、僕たちはリフレッシュプログラムの一つである〈ボールコンディショニング〉のクラスに参加しているんだ」
い「みんな上手だね。僕も一所懸命頑張ろうっ！」
ス「うん、でも、身体が硬くて・・・」
い「実は僕も・・・」

使用料
1時間あたり
1,600円

多目的室でリフレッシュプログラムを毎日(日曜を除く)開催!

トレーニングルーム利用者ならどなたでも参加できます。

〈プログラム一覧〉
生活いきいき教室・バランスDEボール・シェイプサーキット・リズミックシェイプ・ボールコンディショニング・パンチDEシェイプ・全身ストレッチ・筋トレエクササイズ
(それぞれ週に1回ずつ 時間は異なります)

体育館（アリーナ）

ス「うわ、広いね！ぼく、こう見えても、バレーボール得意なんだ。いなぼうはどお？」
い「ぼくだって、回転レシーブ、ちょー得意なんだよ」
ス「さっきまで、ママさんバレーチームが練習に励んでいたね」
い「うん、僕たちも一緒にやりたかったね」

使用料
〈全面〉1時間あたり 2,000円
〈半面〉1時間あたり 1,000円

テニスコート

ス「ウインブルドンのセンターコート気分だね！」
い「華麗なプレー、ぜひ見てほしいな」

い「ど、どうしたんだい？」
ス「いたた・・・う、運動不足でヒザが・・・」

使用料
1時間あたり 1,200円(夜間照明は別途料金)

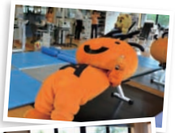
グラウンド

ス「この華麗なフォームでホームランだ！タイガースファンの多い尼崎で鍛えられているからね！」
い「ぼくだって、猪名川での水泳で鍛えたこの腕で、どんな剛速球でも受けられるさ！」

使用料
1時間あたり1,800円(夜間照明は別途料金)

トレーニングルーム

ス「うわ、いろんなマシンがいっぱいあるね～」
い「うん、毎日のようにここに来て、鍛えている人もいるんだって」
ス「尼崎市スポーツ振興事業団の指導員が、すごく親切に教えてくれるんだ！」
い「よぉし！頑張って力をつけてかっこよくなるぞー！」
ス「お互いにムキムキになれるよう、鍛えようね」



使用料　1回400円

イナボースポーツスクール開講中!!

ブルーサンダーズ野球塾〈通年制〉

関西独立リーグ『兵庫ブルーサンダーズ』の専属コーチ・現役選手による指導です。

開催日時	対象	回数	定員	受講料
4月1日～3月31日 毎週火曜日 18:00～20:00	小学生	月度4回 12ヶ月度制	30名	6,300円／月度

※雨天及び試合日程等により、木曜日に変更する場合有。

機能改善ヨガ教室〈第3期〉

腹式呼吸を行いながらポーズをとり、心身のバランスを整えます。

開催日時	対象	回数	定員	受講料
10月16日～12月4日 毎週火曜日 20:00～21:00	中学生以上	8回	25名	4,200円

健康太極拳教室〈第2期〉

ゆったりと流れるような動きを行いながら、最も衰えやすい下半身の筋肉やバランス力向上を目指します。

開催日時	対象	回数	定員	受講料
10月16日～12月4日 毎週火曜日 11:00～12:00	中学生以上	8回	25名	4,200円

猪名川町自然満喫プラン

尼崎から車で1時間! 猪名川町にある「猪名川町スポーツセンター」と「青少年いこいの家」をまとめて利用しませんか?

プラン1 日帰りコース

尼崎市出発(9時30分)→バーベキューの買出し(30分)→車で約1時間→「青少年いこいの家」到着(11時)→バーベキュー(3時間)→「青少年いこいの家」出発(14時)→車で約5分→「猪名川町スポーツセンター」到着→テニス・バレーボール・バドミントンなど(2時間)→「猪名川町スポーツセンター」出発(16時)→尼崎市到着(17時)

費用
いこい：日帰り料金 25歳未満1人100円 25歳以上1人200円
薪1束300円、炭3キロ350円
センター：アリーナ1時間（半面）1,000円、テニスコート1時間（1面）1,200円
※バーベキュー食料費除く

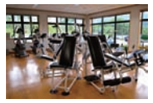
プラン2 1泊2日コース

尼崎市出発(13時)→車で約1時間→「猪名川町スポーツセンター」到着(14時)→テニス・バレーボール・バドミントンなど(3時間)→「猪名川町スポーツセンター」出発(17時)→バーベキューの買出し(1時間)→「青少年いこいの家」到着(18時)→バーベキュー(3時間)→キャンプファイヤー(1時間)→就寝→起床→クラフト体験写真立て・ペンダントづくりなど(1時間)→「青少年いこいの家」出発→尼崎市到着

費用
センター：アリーナ1時間（半面）1,000円、テニスコート1時間（1面）1,200円
いこい：宿泊料金　25歳未満1人200円　25歳以上1人400円
寝具一式使用料1人500円 ※テント宿泊の場合 テントサイト使用料1張240円
薪1束300円、炭3キロ350円
キャンプファイヤー用灯油1本60円、
クラフト体験1人1回150～300円（種類によります）
※バーベキュー食料費除く

猪名川町スポーツセンター

〒666-0224
猪名川町万善字十貫25-1
Tel.072-768-2277



〈開館時間〉9:00～22:00（受付は8:45～17:15）
トレーニングルーム　9:00～21:00（日・祝日は9:00～18:00）
グラウンド・テニスコート　6月～8月は7:00～22:00
〈休館日〉毎週月曜日（月曜日が休日・祝日の場合は翌日）、年末年始

登録・予約方法　まずは猪名川町社会教育予約システムにアクセス!! https://www.shisetsu.town.inagawa.hyogo.jp/cultos/reserve/gin_menu

タオルストレッチ

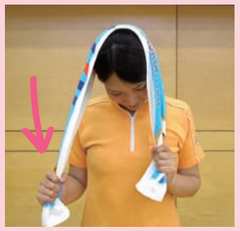
カンタン♪ 話題のフィットネス インフォメーション

運動時間がなかなか取れない方にオススメ!!今回はどのご家庭にもある『タオル』を使用して行うストレッチをご紹介します。普段使っていない筋肉を伸ばすことで血行がよくなり、冷えやむくみの解消に効果があります。

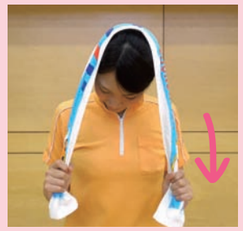
1 首

左右3セットずつ

❶両手でタオルの端を持ち、頭の後ろにタオルを回して、息を吐きながらゆっくりと両手でタオルを下に引っ張り首の後ろを伸ばします。



❷5秒キープしたら、息を吸って吐きながら右手のタオルをゆっくり下に引っ張り首の左側を伸ばします。



❸反対も同様に行います。

注意

①ゆっくり呼吸をしながら無理をせず自分のペースで行いましょう。
②反動をつけないようにゆっくりと行いましょう。
③どこが伸びているかを意識すると効果的です。

スマイルくん

2 肩

5セット

肩が固い方はタオルの対角を持って回してみましょう。

❶両手でタオルの端を持ち、腕を前に伸ばします。

❷息を吐きながらゆっくり両手を上に上げていき、腕をできるだけ伸ばしたまま後ろに回します。

❸タオルを後ろまで回せたら、一度息を吸って、吐きながら腕を前に回して元に戻します。

3 背中

10セット

❶タオルの両端を持ち、両手を高く上げます。

❷息を吐きながらゆっくり肘を曲げてタオルを肩のラインくらいまで下げていき、息を吸いながらゆっくり両手を上げて元の位置に戻します。

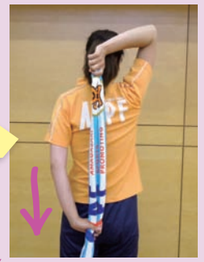
4 体側

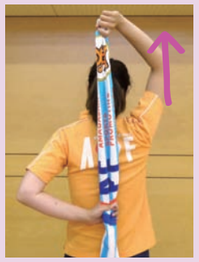
左右5セットずつ

❶タオルの両端を持ち、両手を高く上げます。
❷息を吐きながらゆっくりと身体を横に倒して、側面を伸ばしていきます。

5 二の腕

左右3セットずつ





余裕のある方は右肘を真上に向けるようにしましょう。

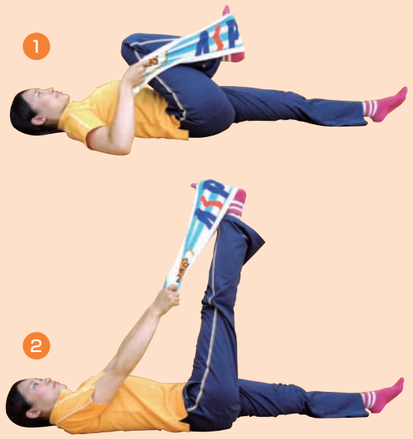
❶身体の後ろで右手を上から、左手を下からタオルを握ります。息を吐きながら、左手を真下にゆっくり引っ張り5秒間キープ 。

❷息を吸って吐きながら、右手でタオルを上に引っ張り5秒間キープ。反対の手も同様に行います。

6 太ももの裏

左右3セットずつ

❶仰向けになって片足を曲げます。タオルを足の裏に回し両端を持ち、息を吐きながら軽くタオルを引っ張りながら膝を胸に近づけます。
❷一度息を吸い、吐きながら膝をゆっくり伸ばしていき、太ももの裏を伸ばします。反対の足も同様に行います。



膝が完全に伸びなくても、太ももの裏が伸びている感覚があればOK!
反対の足は床から浮かないように注意!

筋トレ編

1 二の腕

❶タオルを短く持ちます。
❷両肘を伸ばして胸の前でタオルを外側にギューっと絞ります。

上下の手を入れ替え10回ずつ

2 内もも

5セット

膝を立てて座り、両手は後ろで床につけ身体を支えます。
膝の間にタオルを挟み、両膝で5秒間押し合います。

3 足の指～すね

3セット

タオルの端を踏み、かかとを動かさないように足の指を動かしタオルの端までたぐり寄せていきます。

バスタオル編

肩甲骨・胸・背中のストレッチ

大きめのバスタオルを2、3枚用意し、丸めて直径15cm程度の円筒を作ります。

作った円筒を背中の真ん中に合わせ、おしりは床につけたまま、ゆっくりと仰向けになります。

小田体育館
指導員　橋本　珠希

JAFA アクアウォーキングインストラクター
フィットネスインストラクター検定
・フィットネスリーダー
・フィットネスプログラマー
キャンプインストラクター

ストレッチはケガの予防のほか、身体全体の血流を良くし、気持ちもリフレッシュします。さらに・・・若さを保つ効果があります!年齢に関係なく、どなたでも出来ますので今回紹介したタオルストレッチ、ぜひ試してみてくださいねっ!!

MEDICAL INFORMATION

顎関節症

口を開閉するたびに耳の辺りがポキポキと鳴る、口が開けにくくなる、あごが痛くなるといった経験はないでしょうか?これらの症状を顎関節症といいます。自然に治ることもありますが、適切な治療で、早い治癒が期待できます。

顎関節症になる原因の大半は関節円板のズレ

顎関節症という言葉を初めて耳にされる方も多いと思いますが、まずは顎関節の仕組みについてお話しましょう。

頭の骨と、下あごの骨についている「下顎頭」を結ぶ関節を「顎関節」といいます。下顎頭は、口が開く時に、「前に滑る動き」と「回る動き」を同時に行います。この時、「関節円板」という組織も連動し、刺激に対するクッションの役目を果たします。

口を開ける時に、この「関節円板」が何らかの原因でズレてしまうと、下顎頭とこすれて、「ポキポキ」とか、「ジャリジャリ」と砂がこすれるような音がします。また、ずれた円板に下顎頭が引っかかって口が開かなくなったり、あごを動かす筋肉の痛みや下顎頭の骨がすり減ってしまうこともあります。

原因はかみ合わせのアンバランス、歯ぎしりや食いしばる癖、横向き寝や頬杖などの姿勢の乱れなどの原因が、積み木のように積み重なり、個人の適応能力を超えてしまったときに発症すると言われています。

一番多い治療法はマウスピース

日本顎関節学会では顎関節症を、「あごやこめかみが痛い」「口が大きく開けられない」「あごを動かしたときに音がする」「噛み合わせがいつもと違う」「口を閉じることができない」といった症状をもとに5つのタイプ分けています。

まず、エックス線写真で「下顎骨のすり減り具合」を、磁気共鳴画像装置(MRI)を使用して「関節円板のズレ」を確認します。その他、あごを動かすと筋肉が痛む所、関節雑音の程度を調べたりします。その検査の結果によってグループ分けを行い、それに応じた治療を行います。

一番多い治療方法は、スプリント(マウスピース)の装着です。このスプリントは素材の固さ(ソフト、ハード)や厚さなどにより様々な種類があります。市販のものは手軽で安価なものが多いですが、フィッティングやメンテナンスの点を考えると、歯医者さんでつくってもらった方がよいと思われます。

その他の治療方法として鎮痛薬を主体とした薬物療法、筋の痛みに対する理学療法等があります。痛みと開口障害があり、スプリント療法の効果が得られない患者さんには、関節内に麻酔をしてズレを治したり、関節内を洗浄する方法もあります。

気になられた方は歯科医院または口腔外科のある病院を受診されてみてはいかがでしょうか?

尼崎口腔衛生センター
〒661-0033 尼崎市南武庫之荘3丁目24-5
TEL 06-6436-3005
http://www.amasika.com

中川 誠仁(なかがわ あきひと)
◇管理歯科医師
◇大阪歯科大学口腔外科学第1講座 講師(非常勤)
◇歯学博士
◇(社)日本口腔外科学会認定 口腔外科専修医

PLOFILE
平成22年3月 大阪歯科大学大学院卒業
4月 尼崎口腔衛生センター管理歯科医師着任

スマイルくんの健康コラム

マウスピースで口の中を守る

スポーツ界では、歯が折れたり、折れた歯で口の中を傷つけないよう、マウスピースの着用を義務化したり、推奨したりしています。ボクシングなど格闘技は義務化、一部義務化されているのは、ラグビー、ラクロス、バスケットなど、推奨されているのは野球、ソフトボール、バレーボールなどとなっています。

最近は、オーダーメイドのものでも、比較的リーズナブルに作ってもらえるようになり、好きな色を選べるようになってきたそうですよ。

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)
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

胃腸の働きを高める献立

猛暑の夏に冷たい料理や飲物を摂取し続け、胃腸の調子が悪くなっている方はいらっしゃいませんか?脂肪を多く含んだ揚げもの、激辛メニューは胃に負担となります。

今回はあっさりしていて胃にやさしい「鶏飯」と「白身魚と根菜とじゃがいもボールのスープ」をご紹介いたします。消化の良い白身魚と根菜類をコトコト煮て、口どけの良いじゃがいもボールを加えました。

1. 鶏飯 鶏のもも肉がメイン

材料(2人分)

ごはん……300g	干ししいたけ…2枚	みりん… 大さじ1/2
鶏もも肉……100g	卵……1個	塩……小さじ1/2
ほうれんそう…50g	だし…… 適量	こしょう…… 少々
にんじん……20g	水…… 600cc	
もやし……30g	醤油……大さじ1	

【ひとことメモ】
鶏スープを上からかけて食べれば、食欲がない方でもおいしく食べられます。また、煮た大豆や湯がいた豆腐を付け合わせることで、栄養価アップにつながります。

①ほうれんそう、にんじん、もやしは塩ゆでにし、長さ3cmに切る(にんじんは細切り)。
②干ししいたけは水でもどし、薄切りにする。
③卵は、テフロンのフライパンで焼いて錦糸卵にする。
④鍋に水とだしを入れてひと煮立ちさせる。その中に4つに切った鶏のもも肉を加え、4分位煮る。その後、塩こしょうをする。(鶏の皮にはあらかじめフォークで穴をあけておく)
⑤④の鍋に醤油・みりん・塩を入れて味を調え、干ししいたけを入れて煮る。
⑥器にごはんを盛り、鶏もも・ほうれん草・にんじん・もやし・干ししいたけ・錦糸卵を盛る。
⑦④の鍋に残っただしを適量かける。

2. 白身魚と根菜とじゃがいものスープ 胃に優しい消化によいスープ

材料(2人分)
白身魚……80g
にんじん……40g
キャベツ……80g
じゃがいも… 小1個
小麦粉… 大さじ1/2
牛乳…… 大さじ1
固形スープ…… 1個
水……300cc
塩……少々
こしょう…… 少々

①白身魚は軽く塩を振り、熱湯をかけておく。
②キャベツは食べやすい大きさに、にんじんは、シャトー型に切って煮る。(写真参照)
③じゃがいもは丸ごとゆでて皮をむき、つぶす。牛乳と小麦粉を加えて混ぜ、一口大に丸める。
④鍋に水を入れて煮立て固形スープを入れ、魚と野菜を煮る。
⑤野菜が柔らかくなれば、③のじゃがいもボールを入れる。
⑥じゃがいもボールが浮き上がったら、塩こしょうで味を調える。

献立の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	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	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
鶏飯	388kcal	19.0g	5.3g	735mg	50mg	71mg	2.3mg	358μgRE	0.17mg	0.40mg	16mg	3.6g	2.4g
白身魚と根菜とじゃがいものスープ	164kcal	10.5g	4.5g	638mg	40mg	36mg	0.8mg	145μgRE	0.13mg	0.19mg	42mg	2.2g	1.3g
合 計	552kcal	29.5g	9.8g	1,373mg	90mg	107mg	3.1mg	503μgRE	0.3mg	0.59mg	58mg	5.8g	3.7g

「正しく強く美しく」を目標に掲げて

笑顔がステキ!

尼崎市立尼崎高等学校 体育科

尼崎市立尼崎高等学校(市尼)で、体育科が開設されたのが平成12年のこと。この10年で県内から集まった生徒たちの中から、プロ野球選手、オリンピック選手を輩出し、県内はもとより全国にその存在感を高めています。「集団行動」というプログラムも取り入れるなど、地域のスポーツリーダー育成にも力を注いでいます。

スポーツ伝統校としての素地を生かして

市尼は来年創立100周年を迎え、公立でありながら女子体操部、男女バレーボール部、軟式庭球部、硬式野球部などが全国大会に出場するというスポーツに強い高校としての伝統を受け継いできました。社会の状況が変化するなかで、尼崎市が市立高校の特色づくりを検討していた矢先に阪神淡路大震災で校舎が損壊。それを機に3年の月日を経て建物・施設とも体育科を開設するにふさわしい仕様にし、平成12年に最初の入学生を迎えました。

体育科は、平成21年の兵庫県総合体育大会で男子が総合優勝、女子が3位という輝かしい成績を残しました。公立高校で男子の優勝は36年ぶりの快挙で、開設10年で早くも「市立高校の特色づくり」を目指した成果が表れました。1期生ではプロ野球読売ジャイアンツの金刃憲人選手、2期生に北海道日本ハムファイターズの宮西尚生選手、また、この夏、陸上男子やり投げでロンドンオリンピックに出場したディーン元気さんも体育科出身で、卒業生の活躍もめざましいものがあります。

市尼初のオリンピック選手がこの夏、ロンドンで活躍しました。

体育科は各学年80名で2クラスずつ。男子が60名、女子が20名ほど。男女の割合の決まりはありませんが、受験者数の割合から大体3:1ぐらいになるとのこと。入学試験はスポーツの実技と面接で、卒業後にスポーツ関連で地域に貢献する社会人として成長を期待できる、基礎的な学力と精神を持っている人が選考基準となります。生徒は全員運動クラブに所属、今までクラブをやめたという例はないそうです。

スポーツアドバイザーとしての知識も

入学後すぐに1年生はキャンプ実習に出かけ、テントの張り方など野外活動のノウハウを学びます。2年生になるとスキー実習、3年生は海洋実習に参加します。

体育科の特色としての一つが「スポーツアドバイザー」の授業です。1年生はテーピング、2年生でマッサージ、3年生でスポーツメンタルと、スポーツ指導者の立場に立ったときに役立つ基礎知識を学びます。さらに全学年通じて、スポーツ選手を招いての講演会を開きます。

1年生で実習する「テーピング」

2年生ではマッサージを学びます。

講演後は招いた講師から練習の手ほどきを受け、その技術を学ぶ機会が設けられます。

体が動けば心が伴う「集団行動」

そのほか、注目されているのが「集団行動」の授業です。「気をつけ」「休め」のフォームから、ラジオ体操、行進など集団が一糸乱れぬ動きで心身の鍛練を行うものです。

号令を掛けながら、キビキビと方向転換をします。

「団体行動という授業に意味があるのか、という意見もありますが、きびきびとした行動を身につけると、精神もそれに伴って整ってくるのですね」と指導する荒川哲(さとし)先生と高橋秀興(ひでおき)先生。「生徒自身は、最初は『自分はきちんとやっているのに、みんながやらないからだ』と不満があり、やらされているという気持ちかもしれません。ですが、次第にそういう思いから、『やった』『そろった』という喜びにつながっていきます。そのうちに『失敗したらみんなに迷惑をかける』という、心の動きに変わってきます。一所懸命取り組んで、集団で一つのパフォーマンスをつくりあげることで、精神も鍛錬されていくのですね」。

「個性は躾によって磨き出されるものにして、躾なきところに個性はない」

2年生のバレーボール部所属の生徒は「クラブの大会のとき、市尼だけが整列が早くて、びしっと決まっているのがよくわかります」と言います。荒川先生いわく、「卒業してから、授業の意味がわかったという子もいます。社会人になってチームを率いるリーダー役が務まる人間に育つ、意義ある授業なのです」。うまくやるコツは「のめりこむこと、己を捨てること、いい意味で役者になりきるということ」だそうです。

集団行動は3年間を通して行われますが、練習を積んでいくうちに、次第に始業時のあいさつ、号令など、学校内での行動が変わってくるといいます。体育祭は、斜め交差などパフォーマンスが完成されたこの「集団行動」を見たいという問い合わせが多く、見学者でいっぱいになるそうです。

施設紹介

建物は地上6階、地下1階。屋上には太陽光発電装置が設けられています。そのほか、グラウンド(夜間照明設備付)、テニスコート4面、陸上競技場(380mトラック)、サッカー、ラグビー場、ビーチバレーコートなどがあります。

体操室

落下衝撃をやわらげるためのピット(スポンジ材が敷き詰められたプール)が2面そろっています。このピットが設けられた体操室は珍しく、体育科以外の体操クラブもここで練習しています。

トレーニング室

筋トレ用マシンがそろった本格的なトレーニング室です。運動の強度が本人に適切かどうかの測定器(トレーニングマックス)があり、科学的にトレーニングができます。火曜日から金曜日まで(長期休暇中除く)、尼崎市スポーツ振興事業団(ASPF)のトレーナーが待機して、生徒の指導をしています。

体育館

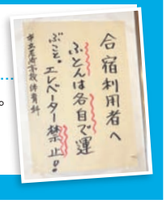
本館6階にあります。バレーボール部、バドミントン部が利用しています。

ビーチバレーコート

もともと屋外にあったバレーコートに砂を敷きました。運動部が、筋力トレーニングに利用しています。

和室(宿泊施設)・大浴室

合宿などに利用されます。3階にありますが、布団は「階段で運ぶ!」の指示が!



室内温水プール

25メートル×7コースで、体育科以外の中高水泳部もここで練習しています。プールの水を真水に変える装置もあり、非常時には尼崎市民の飲料水として利用できます。

尼崎市立尼崎高等学校
尼崎市上ノ島1-38-1
Tel.06-6429-0169
http://www.ama-net.ed.jp/school/h01/

ASPF スポーツ情報特急便

(公財)尼崎市スポーツ振興事業団が管理、運営する施設のイベント情報等をお届けします。お申込み及び詳細につきましては、各施設へ直接お問合せください。

地区体育館

スポーツの秋!気持ち良く身体を動かそう!

サルーススポーツ教室

無料体験実施中!! ※お1人様1回限り

教室名

◆ピラティス ◆フラダンス ◆硬式テニス
◆ジュニアテニス◆器械体操
◆リトルキッズダンス ◆キッズバレエ
◆リトルキッズバレエ ◆相撲 など
※その他様々な教室を行っています

料金

各月度分･･･1,500円～4,000円
※災害補償制度運営費／大人500円･小人300円（未加入者のみ別途必要）

日時 1年間を10ヶ月度に分けて実施。(各月度4回実施)
※定員に達していない教室は、随時受付しています。

さあ、みんなでスポーツの秋を楽しもう!!

第2期 健康づくり教室

教室名

◆幼児の体育あそび ◆さわやか健康体操
◆小学生のチャレンジスポーツ
◆親子の体育あそび ◆バドミントン
◆からだ元気体操 ◆軽スポーツ など
※その他様々な教室を行っています

料金

2,250円～3,050円(全17回分)
※災害補償制度運営費／大人500円･小人300円（未加入者のみ別途必要）

期間 週1回〈10月13日(土)～平成25年3月2日(土)〉
※定員に達していない教室は、随時受付しています。

お申込･お問合せ 受講を希望される地区体育館まで（月曜日休館）
中央体育館:6413−8171 小田体育館:6498−4761 大庄体育館:6419−5373
立花体育館:6423−5550 武庫体育館:6431−2507 園田体育館:6492−5286

※対象は教室によって異なります。

ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

レインボースクール

無料体験実施中!! ※お1人様1回限り

スタッフおすすめ大人クラス!!

★ビギナーボクササイズ ★レディース卓球
★ヨガ ★フラダンス
※その他 大人クラス･子どもクラス多数実施しております。

レディース卓球
楽しく卓球をしたい方におすすめ!

ビギナーボクササイズ
シェイプアップしたい方におすすめ!

ヨガ
心身のバランス調整や柔軟性の向上を目的としたクラスです。

◆料金……2,500円～5,800円
◆申込方法……フロントにて2ヵ月分の受講料と災害補償制度運営費をお支払いいただきます。
※定員･対象は各クラスによって異なります。詳しくはお問合せください。

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室 Tel.6481-0201

屋内プール(サンシビック尼崎)

無料体験実施中!!お気軽にお問合せください。

ベビースイミングをはじめよう!!

内容 リズム遊び20分･プール準備10分･プール指導30分
対象 6ヶ月～4歳児と保護者の方ならどなたでもOK
時間 火曜日･木曜日 10:20～11:20
土曜日 12:05～13:05
料金 週1(月4回):2,700円 週2(月8回):3,800円
週3(月12回):4,900円
持ち物 子ども:水着･水泳帽･バスタオル･必要ならば水遊び用の紙おむつ
大人:水着･水泳帽･体操時の服･バスタオル

一度、無料体験にご参加ください! 随時受付中!!

一般開放のご案内

時間 火曜日～金曜日 18:00～21:00 土曜日 16:00～21:00
日曜日･祝日 10:00～16:45 ※月曜日は休館日です
料金 大人(高校生以上)840円 子ども(小･中学生)420円
※小学3年生以下の方は、保護者同伴でご入場ください。(保護者の方も水着を着用してください)
※保護者1人につき子ども3人までです。

利用料金割引制度

高齢者割引…480円
尼崎市在住、またはサルーススイミングスクールの受講生で65歳以上の方

障害者割引(大人)……480円
障害者割引(子ども)…300円
尼崎市在住の障害者手帳をお持ちの方

※障害者割引につきましては、療育手帳も含みます。
※証明できるものをプール窓口にてご提示の上、当日利用券をご購入ください。

第2回 ASPFマスターズ水泳記録会

大人の方を対象にした大会で、日本マスターズ協会の登録は必要ありません。どなたでも気軽に参加出来ます!!この機会に日頃の練習の成果を発揮してみませんか?!

日時 11月11日(日) 13:00～17:00
定員 先着200人(1人2種目以内) **参加費** 1,000円
対象 高校生を除く18歳(大会当日満年齢)以上の方
※詳しくは、プール窓口にお問合わせください。

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

青少年いこいの家

野外クッキングI

日時 11/17(土)10:00～18(日)15:00 1泊2日(館内泊)
定員 40人 **対象** 一般
参加費 大人4,000円、小人(小学生以下)3,000円 ※3歳以下保険料のみ
受付期間 10/1(月)～19(金)

餅つき&リース作り

日時 12/15(土)10:00～16(日)15:00 1泊2日(館内泊)
定員 60人 **対象** 一般
参加費 大人3,500円、小人(小学生以下)2,500円 ※3歳以下保険料のみ
受付期間 11/1(木)～16(金)

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(消印有効)かメールにて ※定員を超えた場合は抽選

団体･一般のご利用もお待ちしております。

※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。

施設MAP

シティスポーツクラブ尼崎〈WOODY〉

WOODYには、一人ひとりのご要望･お悩みにお応えする

『プライベートトレーニング』があります!!

ひとりではなかなかトレーニングが続かない･･･という方も、WOODYなら、親身なサポート体制であなたの健康習慣を応援します!

腰痛･膝痛･肩こり等の症状の機能改善や、シェイプアップ、競技力向上まで、個人のご要望に丁寧にお応えするプログラムです。専門のパーソナルトレーナーだから安心!完全マンツーマン指導なので、運動が初めての方･苦手な方もご安心にご利用いただけます。

まずはカウンセリングにて、ご要望や症状などをお聞きします。

カウンセリングに基づいて、あなたに適したトレーニングの種目や方法、注意点などを指導します。

◆利用料金(1回) 45分 4,200円(税込) 60分 5,250円(税込)

※一般の方は、別途施設使用料2,620円(税込)が必要となります。
※詳細はお電話にてお問い合わせください。

WOODY シティスポーツクラブ尼崎 見学･随時受付中!!
〒661-0033 尼崎市南武庫之荘3-37-1 Tel.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 14:00～17:00 18:00～20:00
日･祝／9:45～12:00
◆定休日…毎月曜日 年末年始(12/29～1/3)

(公財)尼崎市スポーツ振興事業団 ホームページ公開中!!

スポーツの秋到来!!

子どもも大人も楽しめるスクールの情報が盛りだくさん!運動不足だと感じている方、この秋から新しいこと始めてみませんか?無料体験も随時実施中です!

ぼくのブログ「スマイルくんの部屋」も見てね～!!

aspfで検索! aspf 検索

大会・スポーツイベントカレンダー10～12月

CALENDAR

10月

日	曜日	イベント
8	月	2012スポーツのまち尼崎フェスティバル(尼崎市記念公園)
27～28	土・日	全日本学生柔道体重別団体優勝大会(男子14回 女子4回)

赤字は「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ぜひご覧ください。

11月

日	曜日	イベント
10	土	サンシビックまつり(サンシビック尼崎)
11	日	兵庫県ジュニアスイマーズミート秋季大会
18	日	兵庫地域A・AA級大会

12月

日	曜日	イベント
2	日	兵庫地域冬季トライアル大会
9	日	フットサルリーグ
22～23	土・日	スズキジャパンカップ2012 第29回全日本エアロビック選手権大会
23	日	兵庫県高等学校対抗冬季大会

〈開催場所〉
ベイコム総合体育館
尼崎スポーツの森(水泳)
その他イベント

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1階管理事務室 TEL 6489-2027

SMILE Q スマイル・キュー

下記のクイズにこたえてプレゼントをゲットしよう!!

正解者の中から抽選で下記の商品をプレゼント!!
※締切は、12月末日(当日消印有効)

Q 尼崎市スポーツ振興事業団の略称は? ☆ヒント A○PF

プレゼント シティスポーツクラブ尼崎WOODYの『特別ご優待券』(1回無料券) 10名様(有効期限:平成25年2月1日～2月28日)

プレゼントの応募方法
- ●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。
※個人情報の取扱いについて/本誌掲載の全ての各種授業申込み、プレゼント応募、アンケートの回答に際し、提供いただきます。個人情報は、実施機関で厳重に管理し、それぞれの事業実施ならびに応募・申込みの連絡、発送以外に使用いたしません。また、本人の同意なしに第三者に提供いたしません。

前回の答えは **3ゲーム** でした。

ベストスマイル スタッフ紹介!

私は器械体操を10年、チアリーディングを6年経験し、両種目で全国大会優勝をしました!!ベイコム総合体育館で開催された大会にも何度か出場していました。現在はその思い出の詰まったベイコム総合体育館で勤務しています。幼いころからスポーツをずっと続けてきたので今、スポーツに関わる仕事ができて幸せです!今後はいろんなスポーツに挑戦したり、新しい事にチャレンジしたいな・・・と思ってます!!

ハイ!ご覧の通り、こんなポーズもOKです!!

ベイコム総合体育館
トレーニング室
指導員 田中 瑠美

事業のお知らせ・報告

第28回わんぱく相撲全国大会

7月29日、東京・両国国技館で行われた、第28回わんぱく相撲全国大会に、尼崎の予選、兵庫県ブロック大会を勝ち抜いた5年生の藤田芳樹君、6年生の土田脩平君が出場しました。全国大会ということで、2人とも少し緊張した表情ではありましたが、尼崎の代表として、精一杯自分の力を発揮して頑張りました!!

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.6489-2086
(公財)尼崎市スポーツ振興事業団 スマイルBOX編集室まで

猪名川町スポーツセンター 「青少年いこいの家」から車で約5分!!

緑あふれる自然の中に、スポーツセンター(アリーナ・多目的室・ミーティングルーム・トレーニングルーム・グラウンド・テニスコート)があります。ご利用お待ちしております。

開館時間 9:00～22:00
トレーニングルーム………………9:00～21:00(日・祝 9:00～18:00)
グラウンド・テニスコート…………9:00～22:00(6～8月は7:00～22:00)

今回の突撃体験レポート(P3.4)で「スマイルくん」と「いなぼう」が施設を紹介しています!

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)

平成24年度 尼崎市体育協会会長杯・尼崎市長旗大会

お問合せ スポーツ振興課 Tel.6489-6752

種目	会場	開催期間	種目	会場	開催期間
陸上競技	ベイコム陸上競技場	11/4(日)	ラグビー	ベイコム陸上競技場 他	10/27(土)～平成25年3/10(日)
サッカー	ベイコム陸上競技場 他	10/14(日)～平成25年3月末日	空手道	ベイコム総合体育館	10/7(日)
テニス	記念公園テニスコート	～平成25年1/6(日)	少林寺拳法	ベイコム総合体育館 格技室	11/25(日)
バレーボール	ベイコム総合体育館	～平成25年1/12(土)	日本拳法	ベイコム総合体育館	11/3(土・祝)
体操	市立尼崎高等学校 体操室	10/21(日)	ボウリング	塚口ロビンボウル	10/14(日)
バスケットボール	ベイコム総合体育館 他	～11/23(金・祝)	家庭バレーボール	ベイコム総合体育館	10/11(木)～13(土)
ソフトテニス	記念公園テニスコート 他	10/14(日)・1/19(土)～20(日)	フリーテニス	ベイコム補助陸上競技場	10/28(日)
卓球	ベイコム総合体育館 他	～平成25年3/3(日)	グラウンド・ゴルフ	ベイコム陸上競技場	10/10(水)
野球	ベイコム野球場 他	～11/25(日)	ペタンク	ベイコム補助陸上競技場	10/18(木)
柔道	ベイコム総合体育館格技室	10/21(日)	太極拳	ベイコム総合体育館サブアリーナ	10/14(日)
ソフトボール	魚つり公園多目的広場 他	～11月上旬	小学校体育連盟	ベイコム陸上競技場	10/17(水)
バドミントン	ベイコム総合体育館	11/3(土・祝)～4(日)	中学校体育連盟	ベイコム陸上競技場	10/20(土)
弓道	ベイコム総合体育館 弓道場	10/21(日)	高等学校体育連盟	ベイコム総合体育館 他	～11月
剣道	ベイコム総合体育館	11/11(日)	尼崎市スポーツ少年団	ベイコム総合体育館 他	～平成25年1月末

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

サイクリング

対象 小学校4年生以上
連絡先 尼崎サイクリング協会
桧田宅 ☎ 6411-9621
20:00まで

10月14日(日) ※雨天時:10/21(日)に延期
時間 8:00～16:00
集合・解散 阪急「梅田」駅 3階京都線側案内カウンター
内容 **レンタルサイクル 嵐山～流れ橋 桂川・木津川水辺の快走サイクリングロード**
距離/約45km
参加費 大人 1,500円
子ども 700円(保険料別)
申込 10/13までに電話で申込み
※小学生は保護者同伴

11月11日(日) ※雨天時:11/18(日)に延期
時間 8:00～16:00
集合・解散 橘公園
内容 **武田尾 サイクリング&廃線ハイキング**
距離/サイクリング 約32km
ハイキング 約7km
申込 11/10までに電話で申込み
※JR運賃は自己負担
※自転車預け代は尼崎サイクリング協会負担

ハイキング

対象 健康で体力に自信のある方(老若男女問わず)
※小学生以下の参加は保護者の同伴が必要
連絡先 尼崎野外活動協会
中村宅 ☎ 6431-6350
18:00～21:00
(当日は6:00まで)
持ち物 弁当・飲み物・保険証・雨具・持病薬・手袋・帽子・タオル・ティッシュ・防寒着

10月14日(日) ※雨天時:10/21(日)に延期
時間 8:30～17:00
集合 阪急「芦屋川」駅 北側広場前
内容 **六甲最高峰 標高931m**
歩行時間/4時間30分
歩行距離/13km
交通費/1,000円(概算)

11月11日(日) ※雨天時:11/18(日)に延期
時間 8:20～17:00
集合 JR鶴橋駅(近鉄乗り換え口)
近鉄 榛原駅まで切符を購入
内容 **額井岳(大和富士) 標高813m**
歩行時間/3時間50分
歩行距離/8km
交通費/1,660円(概算)

ジョギング

対象 健康な人なら
どなたでも自由に
連絡先 尼崎走ろう会
大島宅 ☎ 6481-0685
(前日の22:00まで)

10月21日(日)・11月18日(日)・12月2日(日) ※いずれも小雨決行
時間 9:30～12:00
集合 西武庫公園 野外ステージ前
内容 武庫川河川敷ジョギング
自由走 (距離3～10Km)
※ご自分のペースで走れます!

史跡巡り

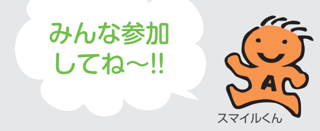
対象 健康な人なら
どなたでも自由に
連絡先 尼崎史跡オリエンテーリングの会
橋本宅 ☎ 6429-6594

12月9日(日) ※小雨決行
時間 9:00～12:00
集合 阪急「伊丹」駅 改札口
内容 **伊丹藩のとなり伊丹郷町を訪ねる**
距離/約4.5km
※名所・旧跡などの歴史探索がメインです。

民踊

対象 老若男女を問わず
どなたでも自由に
連絡先 尼崎民踊協会
田中宅 ☎ 6429-4646
持ち物 踊りやすい服装
(服、きもののどちらでも結構です。)
体育館ですので上履きをご持参ください。

12月2日(日)
時間 13:00～16:00
集合 武庫体育館
内容 どなたでも気軽に楽しく踊れる民踊



◆レクリエーション行事の各コースには、損害保険料100円が必要です。
◆申込み方法など詳細は各連絡先へ、お問合せください。

スマイルBOX〔季刊・年4回発行〕 第31号／平成24年10月1日発行 発行／公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団 〒660-0805 尼崎市西長洲町1丁目4番1号 編集・制作／株式会社マックスヒルズ

2012 スポーツのまち尼崎フェスティバル

10/8（月・祝）体育の日

9:55～15:30 尼崎市記念公園内

※雨天の場合は一部中止いたします。

入場・参加無料!!

ステージイベント

総合開会式 ◆10:00～10:15

尼崎グースバトントワリングクラブ バトントワリングショー
◆9:55～10:00 ◆10:15～10:30

フォークダンス ◆10:30～11:00

Fat man Crew ファットマンクルー ダブルダッチパフォーマンス
◆12:30～13:00

スマイルくんダンスタイム
◆11:00～11:15 ◆12:15～12:30
◆14:30～15:00

フリーダンスパフォーマンス
◆11:15～12:15 ◆13:00～14:30

自由参加のコーナー

とってもたのしいよ！家族みんなで参加しよう！

○スマイル運動ひろば
ストラックアウトビンゴ、PKに挑戦、縄跳び など

○キッズひろば&体力・体成分測定

○テニスふれあいコーナー
テニスストラックアウト 他

○昔なつかしあそびコーナー
ストロートンボ 他

○スポーツクイズラリー
参加賞あり
※なくなり次第終了

○ニュースポーツ体験
グラウンドゴルフ、ペタンク、フリーテニス、テニ取り合戦、ステップシート 他

○チャレンジ・ザ・アスレチック
ツリーイング（大木の木登り）、ターザンロープ
※申込み多数の場合は先着順受付

☆記念公園通路ではフリーマーケットも開催!!

フラフープ長回し選手権 ◆15:00～15:30 開始時間までにステージ前に集合!!

※当日空きがあれば、スポーツ教室、体験フィットネス等にも参加していただけます。

尼崎市立屋内プール無料開放!!

サンシビック尼崎内屋内プールも、楽しいプログラムがいっぱい!
〈当日受付のみ 先着順で定員になり次第締切〉

阪神尼崎駅から徒歩5分!

一般開放 10:00～16:45
※同時刻の利用者が100人を超えた場合、安全管理のため入場制限をさせていただきます。

水中健康運動
◆10:30～11:30 定員50人
指導員の指導のもと、簡単な水中ウォーキングやアクアビクスを行います。

プールギネスに挑戦
◆12:30～13:00 定員50人
プールに浮かぶマットの上を走ります。誰が一番長い距離を走れるか?

ベビースイミング
◆13:30～14:30 定員20組
水泳を通じて水の楽しさや特性を親子で体験するプログラムです。

遊具貸出
◆14:30～16:00
子どもの利用者に、浮き島やヌードル（浮き棒）などの遊具を貸出します。

市内6地区体育館無料開放!!

市内6地区体育館においても、いろんなスポーツを体験できるイベントが満載!!
ぜひお近くの体育館へどうぞ♪
〈当日受付のみ 先着順で定員になり次第締切〉

	スポーツ体験 ◆9:30～11:30	キッズ広場	スポーツプラザ
中央体育館	トランポリン・タスポニー	9:30～11:30	卓球（12:30～14:00） バドミントン（14:00～15:30） バレーボール（15:30～17:00） ※大庄体育館のみスポンジテニス
小田体育館	トランポリン		
大庄体育館			
立花体育館	ジュニアテニス		

	体験教室 ◆定員各80人	キッズ広場	スポーツプラザ
武庫体育館	『姿勢スッキリ骨盤体操』（9:30～10:10） 『うっとり美脚づくり体操』（10:50～11:30） ※園田体育館のみ	9:30～11:30	スポンジテニス（11:00～12:30）※武庫体育館のみ 卓球（12:30～14:00） バドミントン（14:00～15:30） バレーボール（15:30～17:00）
園田体育館		13:30～15:30	

フェスティバルに関するお問合せはこちら⇒ お問合せ ☎6481-0449

サンシビックまつり 11/10(土)・11(日)

同時開催：中央地区生涯学習フェア パネル展示等 11日(日)

サンシビック尼崎内中央地区会館・屋内プール・中央体育館合同で様々な楽しいイベントを行います。ぜひお越しください!!スマイルくんと○×クイズ大会もあるよ♪

参加費無料!!

中央地区会館
〈10日、11日〉
書道、俳句、フラワーアレンジメントなどの展示
〈11日〉
体験教室…料理教室・フラワーアレンジメント
舞台発表…舞踊・詩吟・ダンスなど

中央体育館〈11日〉
バトントワリング体験コーナー、トランポリン体験コーナー、昔あそび・自然クラフトコーナー、スポーツあそびコーナー、体験教室（リラックスヨガ・ZUMBA・ムエダイエット）

屋内プール〈11日〉
第2回ASPFマスターズ水泳記録会（詳細はP11）

1階ロビー〈11日〉
クイズラリー、餅つき大会

詳しいイベントの内容は、お電話にてお問合せください。 お問合せ ☎6413-8171

ご案内

全日本学生柔道体重別優勝大会（男子14回・女子4回）

◆日程／10/27(土)、28(日)
◆場所／ベイコム総合体育館（尼崎市記念公園）

体重別制を取り入れた団体戦。学生柔道界二大大会のひとつです。たくさんの観戦・応援お待ちしております。

スズキジャパンカップ2012 第29回全日本エアロビック選手権大会

◆日程／12/22(土)西日本大会　12/23(日)全国大会
◆場所／ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

F・リーグ2012

◆日程／12/9(日)　13:00～ 浜松VS大阪　16:00～ 神戸VS名古屋
◆場所／ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)