

スマイル

BOX

2023.10

秋号

Vol.74

TAKE
FREE

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。



RA1ON

+ Smile Athlete

**格好よさやシルエットなどを磨いて、
世界でも勝てる選手になりたい**

ブレイクダンサー

RA1ON

+ 突撃体験レポート

**格闘技からヨガや整体まで、
多彩なプログラムで
新しい自分と出会える場所
ボクシング&スポーツジムBMC**

+ お手軽フィットネス紹介

**人生100年時代
いざという時のために“貯筋”をしよう!!**

+ Medical Information

スポーツ肘について

+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

秋鮭を美味しくいただくレシピ

+ 元気スマイル紹介

**歴史あるクラブで人間力を高め、
心身ともに大きく成長**

城内明城ブレーブス



ボクシング&スポーツジムBMC



城内明城ブレーブス



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。



初めて「ブレイクダンスキッズ日本一 決定戦 2020」という大きな大会に出場して、1、2年生の部で優勝できたんです。それが自信になり、自分の変化にもつながりました。とはいえ、当時から目標は『世界に通用するB-O-Yになること』だったので、優勝はあくまで自分にとってステップで、満足することはなかったです。むしろ日本一になったことで、もっと上を目指して頑張っていたという気持ちの方がより強くなりました。当時は僕にヘッドスピンを教えてくれたブレイキンの先生で、何度も世界大会でも優勝しているKA KUさんが目標で、KA KUさんに少しでも近づきたいという一心でした。ブレイキンを続けてきた中で最初の壁にぶち当たったのは、小学5年生の時。そこで成長期がきて、身長が一気に20センチくらい伸びたんです。そうなると思然的に体重も増え、し、頭への負担も大きくなり…その変化に自

分を合わせながらスピードをつけて回ることがともしんどくなってしまう。それまで得意にしていた技もほとんどできなくなってしまう、これはヤバイなところまで落ちたんですけど「初心に戻れば、自分を取り戻せるんじゃないか」と思い、ブレイキンを始めた頃を思い出して一から基礎的な部分に取り組んだら、次第に大きくなった体でもバランスが取れるようになり、以前のように理想とする技ができるようになりました。

多くの気づきを得た、初めての世界大会

昨年10月に初めて、日本勢では最年少参加者としてブレイキンの世界選手権ソウル大会に出場することができ、いろんな気づきを得られました。特にベスト16のバトルで同グループになった前回覇者のVictor（アメリカ）は、僕が以前から何度も動画を観て、研究していた人だったので、対戦できたことが夢のようで、めちゃめちゃ嬉しかったです。ただ、1つ1つの技の重みやメンタルの差、経験値の差をすごく痛感しました。

これはVictorに限らずですが、世界で戦ってきた人たちは、練習だけでは身につけられない、いろんな世界大会で場数を踏んできたからこそその経験値がすごくあり…。バトルの中で相手を見ながら、流れみたいなのをくみ取って技を出したりもできるんです。ダンサーによって、バトルの際の技の出方は様々で、大きく分けて即興で考えるタイプと、ある程度自分のやりたい技などを決めて

臨むタイプがありますが、トップ・オブ・トップの人たちほど自分が得意な技を確実に決めながら即興でもいろんなことを盛り込んでくる強さがある。また、例えば、僕が得意としている技にあえて同じ技をあててくるなどメンタル的な駆け引きもすごく多かったです。そこは自分との差だと感じましたが、そういうことを世界の舞台で体感できたことはすごく大きな経験になったし、ベスト16まで進出できたことも自信になりました。

今後の目標は、最年少で出場可能なパリ五輪への切符を掴むこともそうですが、パリはブレイキンが正式種目として採用されるのが決まったことと、僕の年齢でもギリギリ出場が可能になったから目標に加えたことと。本来目標にしていたのは、26年に開催されるユースオリンピック



したし、純粹に楽しいと思ったからです。とはいえ、本格的にヘッドスピンができるようになるまではめちゃくちゃ時間はかかりました。でもできないからといって嫌になるようなことは全くなくて、絶対にできるようにする！と決めて諦めずに練習を続けました。最初は三点倒立から始めて、とにかく頭に重心を置いて体を支えることに慣れるように心掛け、そのあとは、ひたすら（足を）漕ぎ続けることを意識しました。それが安定してできるようになったら手を離しても頭一つで回れるようになるんですが、継続的に回れるようになるまで1年くらいかかりました。ヘッドスピンには、体幹と筋力が必要ですが、今のところは踊っていれば自然とそれらを身につけられるので、特に筋トレなどはしていません。頭で体を支えるなんて客観的に見ればおかしい話ですけど（笑）、怖さを感じることも特にないです。ただやり始めたばかりの頃はめちゃめちゃ頭が痛くなりました。

目指すは、世界

始めた当初は、大会でもしょっちゅう1回戦負けしていましたが、小学6年生だった20年にクと、その2年後に行われる28年のロス五輪への出場です。前者が18歳、後者が20歳で迎える大会ですが、年齢的にも充実したタイミングで挑戦できるので、そこは確実にメダルを狙いたいと思っています。そのためにも、自分の強みにしているダンスそのものの格好良さとかシルエット、技の形や爆発的な技を出せる強さをより磨いて、世界でも勝てる選手になりたいと思います。

RA1ONが提案する、ブレイキンの楽しみ方

ブレイキンには、何回ヘッドスピンしなければいけないとか、定められたルールがないので、逆に観る人は見方がすごく難しいと思います。実際、僕が観る側でも「こっちが勝たな」と思ったのに結果は違ったということも結構ありますしね（笑）。でもそのことからわかるように、技がきれいに決まったとか、何回ヘッドスピンが決まったかが全てではなく、いろんな技の駆け引きや醸し出す空気も含めてブレイキンなので。回っている姿に気を取られず、その場の雰囲気と一緒に楽しんでもらえたらと思います。

そんな僕は今でもよく、尼崎のベイコム体育館の入口あたりで練習しています。もともとブレイキンはストリートから生まれた文化なので、そこ以外でも外で練習することは結構多いです。子どもの頃から生まれ育った尼崎は、どこに行くのにも移動がしやすく、僕にとって本当に住みやすい街。ぜひ、尼崎の皆さんにも応援してもらえたら嬉しいです。



ブレイクダンサー／RA1ON

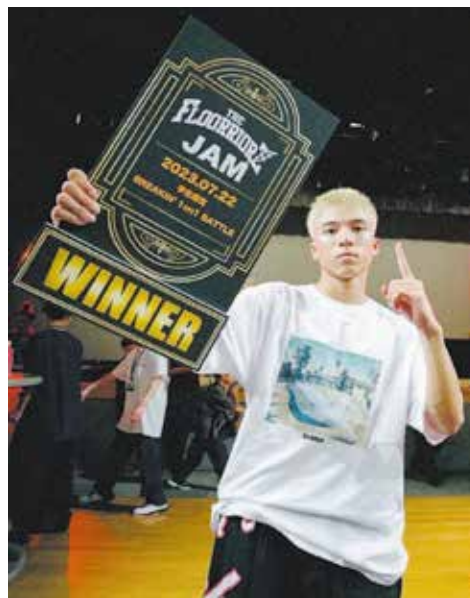
RA1ON (窪田 雷音・くぼた らいおん)

格好よさやシルエットなどを磨いて、世界でも勝てる選手になりたい

大きな大会を経験するほど、ブレイキンの楽しさが膨み続けていると話す。実際、目の前でアクロバティックに跳びはねる彼は実に楽しそう。本名からとった「RA1ON」という名前に「1」を含めたのは「RA1ONは俺一人だけ」という思いと常に1番を目指すという決意を込めた。目標とする「世界」で唯一無二の存在になるために。

RA1ON (窪田雷音さん)

2008年 4月3日生まれ 兵庫県出身
2020年
 ・JOCジュニアオリンピックカップ 優勝
2022年
 ・WDSF Korea 最年少 世界ランキング13位
 ・DREAM CUP 日本一決定戦 優勝
2023年
 ・next generation 優勝 三連覇
 ・money time battle France 各国の代表メンバー出場 優勝
 ・ASIAN HIPHOP CHAMPIONSHIP 香港 優勝
 ・freestylesession japan 優勝(11月世界大会に日本代表で出場予定)
 ※ここに記載の大会は全てが全国レベルになります。
【現在活動中】
 JDSF強化選手／XLARGEスポンサー契約／Cyphercode team／LEE／ReadytoRock team／AREACOMBINATION team



始めた当初は、大会でもしょっちゅう1回戦負けしていましたが、小学6年生だった20年に

ボクシング&スポーツジムBMC 格闘技からヨガや整体まで、 多彩なプログラムで 新しい自分と出会える場所

今回は、ボクシングからキックボクシング、空手、総合格闘技、古武術(護身術)、プロレスまで、あらゆる格闘技を学べる『ボクシング&スポーツジムBMC』にお邪魔しました。格闘技だけでなく、各界のプロも通うスポーツ整体まで行っている画期的なジムです。



突撃リポーター

秋山 玲奈さん

星座／魚座 趣味／食べ放題に行くこと

唯一無二の施設
武庫之荘の住宅街に『ボクシング&スポーツジムBMC』がオープンしたのは2007年のこと。オーナーの吉沢陸さんは5歳の頃に空手道場に入門。その後、ボクシング、キックボクシング、総合格闘技など、様々な格闘技を習い、海外でも武者修行をしてきた、いわばすべてに精通している格闘家です。

格闘家を目指すきっかけになったのは、「物心がついた時からプロレスが大好きで、本当はプロレスラーになりたかったんです。で、懂れていたプロレスラーが空手をしていたと知り、じゃ、空手をやろうと入門したのが、はじまりです」と、吉沢さん。



吉沢 陸さん

その後、本格的に格闘技を始めたのも、「もつと強くなりたくて、できることはすべて学ぼうという思いで、どんどん増えていったって感じですね」。同ジムの最大の特徴は、武道と格闘技を同じ場所で学べることです。全国でもかなり珍しいと思うのですが、「そうですね。日本ではあまりない」と自負しています。僕自身、様々な武道、格闘技をやっていた中で、どこか一箇所ですべてでできれば、移動時間や会費もかさ張らなくてすむし、どれだけいいだろうと思っていました。

そういう施設がないのなら、「いつか自分で作りたいというのが、子どもの頃からの夢でした」。高校卒業後、専門学校のスポーツ科学学科インストラクターコースで学び、フィットネスクラブ、格闘技ジムのトレーナーとして活動。そして16年前、ボディメイクコーディネイトをコンセプトにした『BMC』を設立。遂に長年の夢を実現させました。

自信が大きな変化に

格闘技というどうしてもハードなイメージがありますが、「私達は武道、格闘技の敷居を低くして、ジョギングや草野球をやる感覚で気軽に楽しんでいただける施設を目指しています」。

吉沢さんの元には世界チャンピオ

ンクラスや各界のプロ選手も通っていますが、「ダイエットや健康維持を目的とした方、やるからには本当の技術を身につけたい方など様々です。お一人おひとりの希望に合わせた指導を行っているので大丈夫です。ご心配なく(笑)」。

実際、ダイエットのためにボクシングをやっている女性もいれば、会員さんの中には警察の特殊部隊に在籍している方もいて、本当に幅広い層に利用されているようです。「色々な人が混在し、一緒に練習できるのもウチの特徴のひとつだと思います」。

幼児・子ども向けのジュニア空手、ジュニアキックボクシング、子ども体操教室も開かれていて、子どもの武道、格闘技に関しては大人クラスと違って、かなり厳しく指導しているのだとか。というのも、「武道、格闘技の技術はある意味、凶器を持たせることになりま。ですから、間違った方向に行かない様、挨拶、礼義、精神的な面で厳しく指導させてもらっています」。

格闘技の魅力について吉沢さんは「最初、思うように体が動かせなくて、『全然できませんでした。こんなに難しいとは思いませんでした』とおっしゃっていた方が、ひとつずつできる



ようになり、どんどん上手くなってくると、表情や話し方も変わり、自信がつくことで自己肯定感が高まり、イキイキと積極的になります。それは大人も子どもも同じです。見ていて、一番、喜びを感じる瞬間でもあります」。

『格闘技のお陰で人生が変わった』という人や指導者を目指して独立した生徒、不登校だった子が、学校に行けるようになるなど、様々な効果を生み出しているようです。

また、厳しく指導を受けていた子ども達が「厳しさを乗り越えて、小学校卒業まで続けてくれたり、そのまま大人クラスに入ってくれたり、大学生になって戻ってきたりした時に、大きな幸せを感じます。さらに、わざわざ足を運び、『小学生の時に世話になった』と●●です。覚えていますか。社会人になりました。ずっと先生に言われた言葉を覚えて

いて、その言葉で頑張つてこれました』なんて言われた時には、涙が出るくらいうれしかったですね(笑)。

充実のレッスンで健康維持

現在、ボクシング、キックボクシング、空手、総合格闘技、古武術、プロレスに至るまで、レッスンはすべて吉沢さん、1人で担当。それだけでもすごいのですが、さらには、レッスンの空き時間には、予約制でパーソナルトレーニング、スポーツ整体、卓球、ゴルフ、アコースティックギター、ウクレレなどの指導も行っているというから、驚きます。

「やりたいと思うことは全部やらないと気がすまない。やったものはプロ級にならないと気がすまないという性格なので、全部いきなりできた訳ではなくて、子ども頃からコツコツやってきたことが、ひとつ、ひとつ増えていっただけの話です」。

特にパーソナルトレーニングと整体については、プロ野球やプロゴルファーのトレーナーとして運動指導をされていただけに、今も、格闘家をはじめ、たくさんさんのスポーツ選手の頼れる存在となっています。

私もはじめて、整体を体験させていただいたのですが、歪みの原因や日頃のクセを鋭く指摘され、一瞬で歪ん



でいた肩甲骨を正常な位置に戻していただき、もう、びっくり。キックボクシングにも少しトライさせていただし、改めて体を動かす楽しさを実感。気持ちも明るく健康になれたような気になりました。

指導する上で最も大切にしているのは、「時間を一瞬に感じてもらえること」です。『えつ、もう時間』と思っていただけるくらい集中し、楽しんでいただける指導法を基本理念にしています」。

最後に吉沢さんは「今、生活習慣病といわれているものは、昔は運動不足で防げる病気、疾患はたくさんあります。簡単なもので良いので、ぜひ少しでも運動を続けていただけたらと思います」とおっしゃっていました。体験レッスンも実施中なので、興味のある人はぜひトライしてみてください。

『ボクシング&スポーツジムBMC』

尼崎市武庫町1-55-22-1F
https://bmc2007.com



レッスンスケジュール

■一般(大人向け)格闘技プログラム
ボクシング 木曜日/20時30分~21時30分
キックボクシング 月曜日/火曜日/20時~21時
土曜日/10時30分~11時30分
ジュニア空手 月曜日/21時~22時
古武術(護身術) 水曜日/20時~21時
フィリピン武術 火曜日/21時~22時
総合格闘技 火曜日/22時~23時
プロレス

■一般(大人向け)ダイエット・健康プログラム
ボクシングエクササイズ 木曜日/19時30分~20時30分

■幼児・子ども向けプログラム
ジュニア空手 火曜日/19時~20時/土曜日/9時30分~10時30分
ジュニアキックボクシング 木曜日/18時30分~19時30分
子ども体操教室 水曜日/16時~16時45分
ことばの学び塾 個別指導

② レッグエクステンション (膝の曲げ伸ばし)

○実施方法

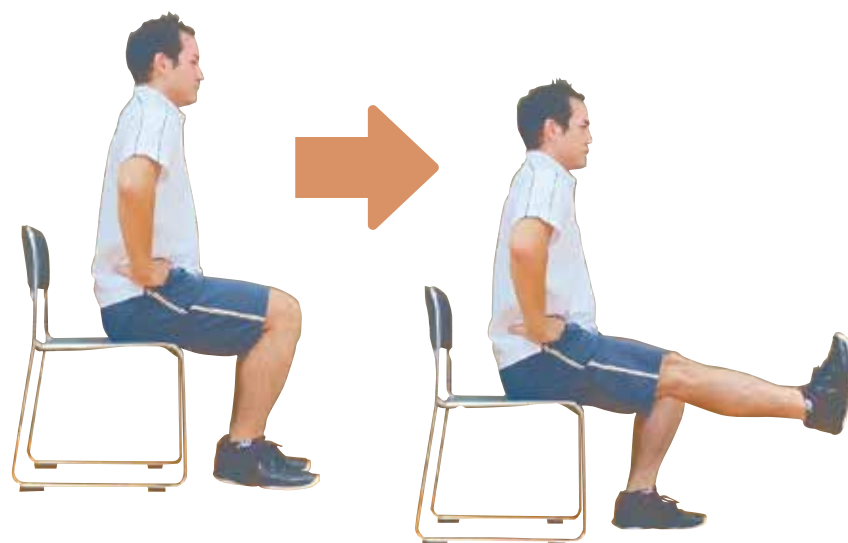
- ・椅子に腰掛け4秒かけて膝を伸ばす。
- ・伸ばした膝を4秒かけて戻す。

トレーニング部位

- ・太ももの前の筋肉 (大腿四頭筋)

●実施回数

- ・片足ずつ10回を3セット



③ ニーアップ (その場足踏み)

○実施方法

- ・椅子に腰掛けリズムよく左右交互に足ふみをします。
- ※力強く踏みつけるのではなく膝をしっかりと上げ優しく下ろしましょう。

トレーニング部位

- ・太ももの前の筋肉 (大腿四頭筋)
- ・上半身と下半身をつなぐ筋肉 (腸腰筋)

●実施回数

- ・20回を3セット



レベルアップ!

- ・椅子などにつかまり膝をおへその高さまでしっかり上げましょう。
- ・片足10回ずつ

指導員紹介



公園施設課
ヘルスエリア担当
細谷 海人
(ほそたに かいと)

みなさん、こんにちは!ヘルスエリア担当、指導員の細谷です。
今回、紹介させていただいたのはイスを使って簡単にできる下半身トレーニングです。
ご自身に合ったペースで、無理のないように行いましょう!!

人生100年時代 いざという時のために “貯筋”をしよう!!

カンタン! お手軽
フィットネス
インフォメーション



① 貯筋とは??

75歳から84歳の高齢者の歩行速度と10年後の生存率を調べた研究において、歩行速度が速い人ほど長生きできることがわかってきました。(NHK健康ch引用)

歩行速度は筋肉量が多い人ほど速いという結果が出ていることから、運動や適切な食事などによって筋肉量の維持、向上に努めることが大切になってくると言えます。また、筋肉量の減少は、転倒の危険性だけでなく免疫機能の低下などにつながり、病気にかかりやすくなります。

筋肉量の維持、向上には運動が欠かせません。筋肉量を維持するためには1日6,000~8,000歩は歩くことが必要ですが、更に筋力を向上させるには筋力トレーニングを行う必要があります。

筋肉量は20歳をピークに、年齢を重ねることで、1年で1%ずつ低下すると言われていますが、高齢になったとしても筋力トレーニングを行えば筋肉量を増やすことは可能です。

移動機能が低下した高齢者を対象に1時間程度の運動を週2回実施した結果、1年間で筋肉量が5.5%向上したという結果も得られています。

特に、下半身を中心に筋力トレーニングを行うと、効果的に筋力アップができます。
以上のことから、いつまでも元気に長生きをするためには、お金の貯金も大切ですが、今から筋肉の“貯筋”を始めてみてください。

② 下半身の3つのトレーニング

① スクワット (椅子の立ち上がり)

○実施方法

- ・椅子に腰掛け、手は腰におき4秒かけて少しだけお尻を持ち上げる。
- ・持ち上げたあとは、4秒かけてゆっくりとお尻を下ろす。

※実施中、目線は前を常に見ていてください。

トレーニング部位

- ・太ももの前の筋肉 (大腿四頭筋)
- ・太ももの裏の筋肉 (ハムストリングス)
- ・お尻の筋肉 (大殿筋)

●実施回数

- ・10回を3セット



レベルアップ!

- ・椅子に腰掛けずに行いましょう。



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 食ることから始まる食事対策講座

秋鮭を美味しくいただくレシピ

今年も待望の実りの秋が訪れました。この時期は、食欲が高まる食材が豊富に出回ってきます。日々、献立を考えられている方は色々なバリエーションの食材を組み合わせる楽しみが出てくるのではないのでしょうか。

今回は、秋鮭をメインとした献立をご紹介します。過去には、鮭の缶詰めを用いた炊き込みご飯を紹介したこともありました。秋に出回る鮭は一般的には白鮭なのですが、秋に産卵するので秋鮭と言われるようで、9月から11月に多く出回ります。

栄養価としては、背の青い魚と同じく血柱の予防にもなるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)など、体内では合成できない必須な不飽和脂肪酸の有効な供給源になります。更に、アスタキサンチンという活性酸素を控える色素が含まれておりますので、全世代を通して摂取していただきたい食材であり、作っていただきたい献立です。

一品目の献立は、定番の秋鮭のフライです。短時間でできる料理のひとつで、フライパンに油を入れてカリッと揚げれば、エネルギーの摂取も少なくなり、なによりも食欲の高まる食感になります。付け合わせの彩り野菜と交互に食べることで野菜に含まれるビタミンも一緒に摂取することができます。

二品目の献立は、秋鮭と野菜を使ったスープです。秋鮭とじゃがいもやキャベツ、人参等の旨味とブイヨンのエキスが合わさったこくのあるスープになります。

今回の献立 ①EPA・DHAが摂取できる秋鮭のフライ&彩りサラダ ②秋鮭とベジタブルスープ

1 EPA・DHAが摂取できる 秋鮭のフライ&彩りサラダ

材 料 & 分 量 材料は1人分

秋鮭	50g
小麦粉	1g
卵	5g
パン粉	6g
揚げ油	10cc
キャベツ	30g
紫キャベツ	10g
レタス	10g
黄パプリカ	少々
赤パプリカ	少々
プチトマト	3個
タルタルソース	15g
塩・胡椒	少々
ドレッシング	10cc

作 り 方

- ①秋鮭を半分に切り、塩・こしょうを振る。
- ②小麦粉・卵・パン粉をつける。
- ③フライパンに油を(ひたひたに)注ぎ、熱して揚げる。
- ④揚げたら、クッキングペーパーで油切をする。
- ⑤キャベツは千切りにする。
- ⑥紫キャベツ・レタスは葉を手でちぎる。
- ⑦パプリカは、薄くスライスきりにする。
- ⑧プチトマトは、ヘタをとる。
- ⑨お皿に秋鮭、野菜を盛り付ける。
- ⑩鮭には、タルタルソース、野菜には、ドレッシングをかける。



2 秋鮭とベジタブルスープ

材 料 & 分 量 材料は1人分

秋鮭	30g
海老	30g
じゃがいも	30g
キャベツ	30g
人参	20g
ブロッコリー	20g
ブイヨン	1個
水	300cc

作 り 方

- ①秋鮭の切り身を1/3に切る。
- ②海老は頭と足と尾をとっておく。
- ③じゃがいもは皮をむき、1/4に分ける。
- ④キャベツは1/8に分けておく。
- ⑤人参は皮をむき、乱切りにしておく。
- ⑥ブロッコリーは茎を切り、小房に分けておく。
- ⑦鍋に水・ブイヨンを入れ、野菜を入れて火にかける。
- ⑧アクを取りながら、煮立ってきたら秋鮭を入れる。
- ⑨器に盛り付ける。



今回の献立2つのコンセプトとしては、『秋を楽しむ』『秋を食する』です。気候の良い秋にご自宅の庭やルーファルコニーなど、少し野外の空気を味わいながら食していただきたいものをイメージして考えました。秋の夜長、楽しく・美味しくお過ごしください。

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	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
EPA・DHAが摂取できる秋鮭のフライ&彩りサラダ	331kcal	18.5g	23.6g	10.8g	493mg	43mg	36mg	8.9mg	55μgRAE	0.17mg	0.24mg	29mg	1.4g	1.2g
秋鮭とベジタブルスープ	137kcal	16.7g	2.1g	10.3g	678mg	50mg	48mg	1.0mg	161μgRAE	0.20mg	0.20mg	53mg	5.6g	1.1g
合計	468kcal	35.2g	25.7g	21.1g	1,171mg	93mg	84mg	9.9mg	216μgRAE	0.37mg	0.44mg	82mg	7.0g	2.3g

スポーツ肘について



MEDICAL
INFORMATION
メディカルインフォメーション



テニス肘の正式名称は「上腕骨外側上顆炎(じょうわんこつがいそくじょうかえん)」と言います。テニスプレーヤーの30〜50%にテニス肘が生じると言われています。しかし、テニス肘が生じた原因を調べると、テニスが原因と考えられるのは10%程度で、実際にはキーボード操作や手首・肘・腕の筋肉を繰り返し使う作業など日常生活での使いすぎによるものが多いと考えられています。

秋は「スポーツの秋」と言われます。過度な運動は生活習慣病を予防し、骨を丈夫にする効果などがあります。しかし、やりすぎてしまうと体のあちこちに痛みが出てきます。リトルリーグやジョーダン、ランナーズ膝やフットボールアークアングルなど運動やスポーツの名前のついた怪我がいろいろあります。今回はスポーツに関する怪我の名前が多い「肘」についてお話します。

テニス肘の原因ははっきりとわかっていませんが、「加齢」と「使いすぎ」が関係すると言われています。加齢により傷んできた筋肉を酷使することによって、肘の外側にある手を甲側に反らす筋肉に炎症が起き、痛みが出ます。テニスではバックハンド時、日常生活では物をつかんで持ち上げる、雑巾をしぼる動作などで痛みが出ます。

治療はスポーツを中止し、患部を安静にします。また、日常生活では肘への負担を減らします。具体的には物を持つときには脇をしめて、下から物を持ち上げるようにします。テニスではラケットのスイートスポット(ボールがよく飛ぶところ)で打つことが大切です。スイートスポットを外すとインパクトの衝撃が肘や手首にかかります。また、バックハンドで打つときに振り遅れると手首に負担がかかるので、振り遅れないようにしましょう。サポーターを使うと肘部への負担を減らすことができます。あわせて、病院でリハビリテーションや薬を使った治療を行いましょう。

2. ゴルフ肘

肘関節の内側に痛みが出るものをゴルフ肘と言います。正式名称は「上腕骨内側上顆炎(ないそくじょうかえん)」です。ゴルフとは必ずしも関係なく、テニス肘と同様に手首や肘に負担がかかるスポーツや仕事、加齢による衰えも原因の一つと

考えられています。

テニスではフォアハンド時、日常生活では肘を伸ばした状態で物を持ちあげる、タオルを絞るといった動作で、肘の内側から手首にかけて痛みが出ます。治療はテニス肘とはほぼ同じです。

3. 野球肘

野球肘とは、病名でなく、投球動作の繰り返しによって肘に痛みを生じる怪我の総称です。大人にも野球肘は生じますが、一般的には成長期の子どもの肘関節痛を野球肘とよびます。子どもは、投球動作が手投げになり、肘に負担がかかります。さらに成長期の子どもの骨や軟骨は大人と比べると弱いため、練習をやりすぎ繰り返してボールを投げることで、肘への負担がさらに増えてしまいます。

野球肘には、肘の内側に発生する内側型と肘の外側に発生する外側型の2種類があります。頻度としては内側型の方が圧倒的に多くなっています。繰り返しの投球動作によって、内側は靱帯の付け根が引っ張られ、靱帯や軟骨が痛みます。外側は肘の骨と軟骨がはがれてきます。外側は症状が進行すると手術が必要になる場合もあります。

今回お話を伺ったのは、



武部整形外科
リハビリテーション 院長
武部 健先生

武部整形外科リハビリテーション

《TEL》06-6413-2277

660-0062 尼崎市浜田町5丁目28

●経歴

平成15年 大阪医科大学(現:大阪医科大学)卒業
平成23年 神戸大学大学院医学系研究科(博士課程)卒業
兵庫県内の病院勤務、米国留学を経て
令和2年9月 武部整形外科リハビリテーション 院長

当院ホームページ
QRコード



クを行う必要があります。野球肘は早期発見・早期治療が大切です。野球少年少女が投球時に肘に痛みを訴えた時は整形外科を受診しましょう。





城内明城ブレーブス (尼崎市野球協会、尼崎市スポーツ少年団所属) 歴史あるクラブで人間力を高め、 心身ともに大きく成長

約50年前、青少年の育成を第一目的に創設された少年野球チーム『城内明城ブレーブス』。卒団生の中にはプロ野球選手やオリンピック選手、甲子園出場選手など、数多くの先輩が羽ばたいていきました。現在も歴史あるクラブで小学生が元気に活動しています。



合同チームで挑む

約50年の歴史を誇る『城内明城ブレーブス』は、2年前にお亡くなりになった有馬前監督によって設立されたチームです。「有馬さんが20歳そこそこの時に作られたチームなので、創設は1968年頃だと思うのですが、明確な記録は残っていないんです。僕も有馬さんが若い頃、別のチームだったのですが、少年野球でお世話になりました」と、2代目の監督であり、代表の高橋修司さん。コーチ陣も全員、



高橋修司さん

団員のお父さん達で、気心の知れたメンバーが一丸となり、少年達をサポートしています。

同クラブのモットーは「『継続は力なり』です。先代がずっと言い続けてきた言葉で、元気に楽しく、時にはつらいこともあると思いますが、コツコツ、みんなでひとつの方向に向かって、あきらめずに続けていくことを信条としています」。

現在、団員は4年生が7人、2年生が1人の計8人。「人数が少ないと公式戦に出られないので、明城小学校を拠点にしているウチと、伊丹市周辺を拠点にしている『神津オールブラックス』というチー



ムと合同チームを作り、3年ほど前から一緒に活動しています」。

兵庫県は土地柄、少年野球が盛んなイメージがありますが、今は子どものスポーツも個人競技を含め、たくさんの方の選別があり、分散してしまっているだけに、「どの競技も人口が減少しています。ただ、尼崎市は、武庫川の河川敷もそうですが、小学校を開放していただけたら、ナイター設備も利用させてもらえたり、正直、すごく恵まれた環境下にあると思います。歴代の先輩たちが頑張つてくれたように、しっかりと後を引き継ぎ、野球愛を絶やさないようにしていきたいと思っています」。

学区の違う合同チームだからこそその利点もあるようで、「違う地域の子と交流し、親しくなることで視野も広がります。親御さんも含め、みんなで仲良くやらせていただいています(笑)」。

楽しい思い出も満載

日曜日の午前中。夏空の下、明城小学校のグラウンドに団員達が勢揃い。「おはようございます。よろしくお願いします」と元氣いっぱい挨拶してくれました。練習は毎週火曜日と木曜日の夕方に行われていて、「土日については各大会が色々なところで開催されるので、出向いて試合をしたり、練習試合をしたりしています」。

活動する上で最も気をつけているのは「ケガをさせないことです。ケガや事故を防ぐことに一番、神経を使っています」。

この日も監督を筆頭にコーチ陣、保護者の方々が、イキイキとプレーしている子ども達を見守りながら、こまめな休憩、水分補給など、1人ひとりの異変を見逃さないよう、細心の注意を払いながら熱中症対策を行っていました。

指導方針については「投げる、受ける、走るというキャッチボールの基本的なことだけではなく、きちんと挨拶ができ、野球を通じてチームメイトを思いやる心など、人間力の成長につながるような指導ができればと思っています。そして、何よりも、野球を好きになって楽しんでもらうことです。楽しむことを忘れず、中学、高校に行っても野球を続けてもらえれば本望ですね」。

目標は全国大会

合宿やバーベキュー、クリスマス会、餅つき大会などのレクリエーションに力を入れているのも「仲間との絆を深め、子ども達に喜んでもらうためです(笑)」。

ここ数年はコロナ禍で中止になったこともありましたが、1泊2日の合宿では、「毎年、保護者同伴で東条湖の方に行っていました。兵庫県南東部の加東市(旧東条町)に同じようなチームがあつて、そこで練習試合や交流戦、大会をしたりして、翌日は東条湖ランドに遊びに行くというスケジュールでした。もう子ども達はとても楽しみにしていました。また、同じようなスケジュールで実施できればと思っています」。

子ども達にはもちろん、親御さんにとってもかけがえない思い出になっていたようです。

同クラブの卒団生の中にはプロ野球選手や日本代表でソウル、バロセロナオリンピックに出た選手、甲子園に出場した先輩もたくさんいるそうで、時折、練習を手伝いに来てくれることもあるとか。「今日も高校野球を引退した子が手伝ってくれています。甲子園に出た子も含め、『中高でも野球を続けた』『社会人でも野球をしています』など、現状を報告しに来てくれることが、何よりうれしいですね」。

野球を通して子ども達に一番感じてほしいこと、学んでほしいことは、「先程述べた人間力にも通じますが、コミュニケーション能力を磨いてほしいということです。仕事をされていて感じるのは、今、コミュニケーションを取れない若い子がすごく増えてきているように思います。大人になって社会に出た時、仕事にも影響してくる問題です。せっかくチームプレーのスポーツをしているのだから、しっかりと学び、誰かが苦しい時は助けてあげられる強さ、やさしさを身につけてほしいと願っています」。

長年にわたりクラブを維持し続けていくのは大変だと思うのですが、忙しい中でも続けられるのは「野球が好きで、子どもが好きだということに尽きると思います。で、何とか健康的に強い大人になってほしいという思いが大きいですね」。

今後の目標については、「やはり全国大会にも出場できるような強いチームを作りたい。なので、まずは、人数を増やして充実させたいというのが正直なところ(笑)」。

今、女子の高校野球が注目されていますが、「もちろん女子も大歓迎です。ウチにも昨年は6人くらい女子がいました。中学に上がつても野球をやっている子もいますし、OBとして小学生チームのマネジャーをしてきている子もいて、とても助かっています。地域も問いません。ただ、低学年の子は送迎に親御さんのサポートが必要になってくるので、その辺だけはご理解いただけたらと思います」。

野球に興味があるならぜひ覗いてみてください。楽しいチームメイトが待っています！

4年生の選手にも話を聞いてみました。

「今年、卒団したお兄ちゃんが野球をやっていたから、よく見えたから入団しました。練習はキツイこともありますが、とても楽しいです。そもそも礼儀正しくてめちゃくちゃ仲間思いのチームなので、入って良かったです。ピッチャーで投げたり、ファーストを守ったりしていますが、今まで一番うれしかったのは、練習試合でランニングホームランを打ったことです。他のメンバーも集まり、和気あいあいの中でのインタビュー。チームワークの良さが際立っていました」。

城内明城ブレーブス

■練習日時／毎週火曜日と木曜日
(3年生以下／16時30分～19時)
4年生以上／16時30分～20時)

※土曜日と日曜日は試合や練習試合

■練習場所／尼崎市立明城小学校など

■入団金／1,940円(スポーツ障害保険等)

■団費／2年生以下1,500円 3年生以上3,500円

■合宿積立金(任意)／1,000円

https://jounai.jimdofree.com



随時体験募集中!

連絡先：090-5092-8470

メールアドレス：hfb46401@yahoo.co.jp

代表・監督 高橋



地区体育館

スポーツの秋は地区体育館へGO! サルススポーツ教室

期間 1年間に11月度に分けて行っています。
(各月度4回実施) ※教室によって異なります

【教室紹介】
・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・フラダンス
・おはようストレッチ・暗闇ボクササイズ
・ヨガなど

※小田体育館・中央体育館は
通年教室の8月を実施します。

対 象 教室によって異なります。

受講料 各月度 1,670円～4,950円
※災害補償制度運営費 (令和5年度分未加入者のみ別途必要) 大人300円・小人200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!**
(お1人様1回限り)



令和5年度 第2期健康づくり教室

期間 令和5年9月1日(金)～令和5年11月30日(木)
(週1回 全12回) ※定員に達していない教室は
随時受け付けています。

【子どもの教室】
・親子の体育あそび・幼児の体育あそび
・ミニバスケットボール・幼児のチャレンジスポーツ
・小学生のドッジボールなど
【中学生～大人の教室】
・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・いきいき健康体操
・ヘルシーサッカー・バドミントンなど

対 象 教室によって異なります。

受講料 2,280円～2,760円
※災害補償制度運営費 (令和5年度分未加入者のみ別途必要) 大人300円・小人200円
(令和5年度分未加入者で10月以降加入) 大人200円・小人150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!**
(お1人様1回限り)



お申込・お問合せ 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.06-6423-5550
武庫体育館:TEL&FAX.06-6431-2507 園田体育館:TEL&FAX.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。

施設マップ



青少年いこいの家

秋のジュニアキャンプ

日時 令和5年 11/18(土) 10:45～
11/19(日) 15:00 1泊2日(館内泊)

対 象 小学3年生から中学3年生まで

定 員 40人

参加費 3,000円

内 容 紅葉ハイキング、野外炊さん等アウトドアの基本を体験

お申込 10月1日(日)から11月3日(金)の期間、
往復ハガキ、HPイベント申込みフォーム又は、メールにて申込み
※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。



チャレンジ野外クッキング

日時 令和5年 11/23(木・祝)
10:45～14:30まで(日帰り)

対 象 親子

定 員 50人

参加費 大人2,000円 小人1,200円 3歳以下100円

内 容 アイディアを凝らした野外料理作り

お申込 10月1日(日)から11月6日(月)の期間、
往復ハガキ、HPイベント申込みフォーム又は、
メールにて申込み
※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。

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
Mail:ikoinoie@aspf.or.jp



イベントフォーム



Instagram

(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。

ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

レインボースポーツスクール 受講生募集中!!

**無料体験
実施中!**
(お1人様1回限り)

【水】プーティーバー
時間: 12:20～13:20(水) / 12:05～13:05(土)
対象: 中学生以上
受講料: 4,480円



骨盤底筋
エクササイズとセットで
受講していただくのが
おすすめです。
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作りを行います。

【火】地味ヨガ
時間: 10:15～11:15
対象: 中学生以上
受講料: 4,480円



こちらのクラスはボーリングなどはあまり
せず、身体に不調を感じている方でも気
軽に参加していただければ、無理なく本来の
身体の動きへ戻していくことができます。

【金】キッズコーディネーション幼児
時間: 15:20～16:20
対象: 4歳～就学前
受講料: 2,220円



幼児期に必要な運動の基礎能力を様々
な遊びを通して高め、学童期に向けてス
テップアップを目指します!

【水】キッズ硬式テニス
時間: 17:30～19:00
対象: 小学5年生～中学生
受講料: 3,810円



硬式のボールを使用し、テニスの専門
コーチにより基本から応用練習まで行い
ます。

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開館し、翌平日が休館)

屋内プール(サンシビック尼崎)

サルスアクアクラブで健康づくり!

水中での運動は体への負担が少なく、水の特性を活かしてご自身の体力に合わせて生涯行える運動です!

水中運動のメリット

**陸上に比べて
多くのエネルギーを
消費することができます。**

水中では水圧や水の抵抗
を受けるため歩くだけでも
十分な運動になります。歩く速度を変えたり、他
に動きを加えたりすることで、自分にあった運動
強度で効果的に取り組むことができます。



**心肺機能が
強化できる。**

水中では体温が奪われや
すくなるので、体温を一定
に保つ機能が高まります。
また、水中では水圧がか
かることによって、呼吸の動
作も大きくなり、呼吸機能の
向上が促されます。

無理なく全身運動、有酸素運動ができる。

体が水につかっている部分は、水圧や水の抵抗を絶え
ず受けていることになり、無理なく全身の筋肉を鍛える
ことができます。
泳がずに歩いている
だけでも、全身を使うこ
とができ、運動強度が
高くないため、自分の
ペースで取り組めます。



豊富なマシンでトレーニングができる

体への負担が少ない

水の中では浮力が働くので、陸上にいるとき
よりも体への負担が軽くなります。ひざや腰へ
の負担が少ない運動です。

アクアクラブに入会すると、プールの他にも
施設内のヘルスアップコーナーを使用できます!
ぜひご利用ください。
トレーニングを行い、筋力向上を目指しましょう!



水中運動をしてみたい!という方はこちらのコースがオススメです!

アクアクラブ(デイ)

月額 5,550円(税込)

ワンポイントレッスンや、スタッフの指導がある
水中健康運動も受講できます!



アクアクラブ(ナイト)

月額 4,080円(税込)

仕事帰りに気軽にフィットネス!
価格もリーズナブルです!



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)

2023スポーツのまち尼崎フェスティバル

参加無料

開催日 10月9日(月・スポーツの日)

会場 尼崎市記念公園、屋内プール、地区体育館

ふわふわドームや
フリーマーケットなど、
体験型イベントがもりだくさん!
キッチンカーの出店もあるよ😊
ご家族やお友達と
遊びに来てね〜★



ステージイベント



白バイ展示



フリークライミング



ふわふわドーム



フリーマーケット

内容は変更する場合がございます。



活躍の様子を
▲CHECK!▲

園田学園女子大学
園田学園女子大学短期大学部

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