

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



2023
健康経営優良法人
Health and productivity

2024.1

冬号

Vol.75

TAKE
FREE



石田 吉平

+ Smile Athlete

**小柄な僕が世界で活躍できたら
子供たちに勇気を与えられる。**

ラグビー／横浜キャノンイーグルス

石田 吉平

+ 突撃体験レポート

**痛みや不調のない生活を目指して、
やりたいことにチャレンジ!**

パーソナルケア鍼灸整体院

+ お手軽フィットネス紹介

**人生100年時代。
今から始めようフレイル予防体操**

+ Medical Information

救命講習

+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

冷えた身体を温める銅料理

+ 元気スマイル紹介

**みんな笑顔で楽しく、
やりたいことにチャレンジ!**

スポーツクラブ21大庄 ブルーローズ



パーソナルケア鍼灸整体院



スポーツクラブ21大庄 ブルーローズ



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。

©JRFU



その甲斐あって中学卒業時には、大阪や京都の高校から声を掛けていただきましたが、小学生の時にスタジアムで観た、全国高校ラグビーフットボール大会・決勝で常翔学園が日本一になる姿を見て憧れ、自ら同校への進学を希望しました。同学年にはスカウトで加入した選手もたくさんいたので、自分とのレベルの差は覚悟していましたが、とにかくめっちゃめっちゃ頑張ろうと決めて、チーム練習でも周りから嫌がられるほど前のめりで取り組んだんです。また、チーム練習が終わった後も時間も許す限り残って、走ったりタックルの練習をしていました。そしたら、1年生の夏前から試合に出られるようになり、そのことが自信にもなってプレーが変わっていきました。また、中学生の頃から常に身近にはすごく能力の高いスター選手がいて、高校時代は特に、全国大会でいろんな選手と対戦するたびに「まだまだだな」と思わせられたことも成長につながった気がします。

子どもの頃に憧れた明治大学へ

高校時代、セブンズ日本代表に選ばれ、3年生時に出場したユースオリンピックで初めて

日の丸をつけて世界大会を戦いました。大会前には、今でもラグビー人生で一番キツイと思っているくらいハードな練習に向き合いましたが、それによって全く緊張もなく「これだけ練習したんやから結果を出せる」と信じて臨めたんです。銅メダルを獲得できたのも自信になりました。

常翔学園を卒業後、明治大学への進学を決めたのは、1月2日にテレビで観た大学選手権決勝での明治大の姿に憧れを抱いたから。また初めて観た『早明戦』で、観客の多さや校歌を歌う姿、学校同士のプライドをかけた熱い戦いに惹かれたのもあります。当時の僕は『早明戦』に対して、世界大会やワールドカップを超えるくらい憧れを抱いていました。また、両親に「一度関西を出て東京で経験を重ねてこい」と言われたことにも背中を押さされました。結果的に明治大での4年間は、いい仲間にも巡り会えたし、より高みを目指して「もっとやらなきゃいけない」と意識してトレーニングを続けられたのも財産になりました。

また、21年に、セブンズ代表として東京オリンピックを戦ったことも、自分の未熟さを知ることにつながったと思っています。プレートの短かさにも表れているとおり、僕を出せば勝てると思わせられるだけの実力がなかったという意味でも、自分の中に『悔しがることすらできなかった大会』として刻まれました。

その経験は先日、出場権を獲得したパリ五輪に向けて、自分の気持ちを駆り立てるものになっています。そういえば、以前、セブンズ代

表のサイモン・エイモールヘッドコーチに「ラグビーはプレッシャーや天候などに左右されることもあるけど、自分が努力し続けることは周りに左右されずにやれることだ」と言われたことがあります。その言葉どおり、この先もチームを勝たせるために常に努力し続けられる自分でいようと思っています。

『和製コルビ』の異名を持つ石田。「子どもたちに勇気を」

今年からキャノンイーグルスでプロキャリアをスタートしました。今はまだシーズン前であり、チームで活動できていませんが、近年は海外の素晴らしいスター選手がたくさんリーグワンでプレーするようになり、間違いなく全体のレベルは上がっていると考えても、この先、僕ももっと成長しなければいけないと感じています。

ラグビー界には、世界を見渡しても、体は小さくても活躍している選手がたくさんいます。今シーズンからリーグワンでプレーする憧れの選手、南アフリカ代表のチェスリン・コルビ選手(東京サントリイサンゴリアス)もその一人です。彼は小柄ながら走力もあって、ボールを持っていない時めっちゃめちゃカバリーに走りますし、スピードで相手を交わすこともできます。また、どんな相手にも体を張れるし、負けん気の強さがプレーから伝わってきます。僕はコルビ選手以上に小柄ですが、その



“SMILE”
アスリートにさくく
スマイル
アスリート
ATHLETE
©JRFU

ラグビー／横浜キャノンイーグルス 石田 吉平 (いしだ きつぺい)

小柄な僕が世界で活躍できたら 子供たちに勇気を与えられる。

「アットホーム感が魅力。今でも帰ってきたらホッとする場所」だという尼崎でラグビーを始めた少年は、いつしかプロを志すようになり、日の丸を背負うパックスに成長した。
「悔しがることすらできなかった」最年少での東京五輪出場を経て、来年開催されるパリ五輪での活躍が期待される石田に話を聞いた。

石田吉平 Ishida Kippe



- ・2000年生まれ 兵庫県尼崎市出身
- ・ラグビー選手 ポジションはウィング/フルバック
- ・常翔学園高校卒業後、明治大学に進学。高校時代に高校日本代表に選出された
- ・2021年東京オリンピック7人制ラグビーで、唯一の大学生で最年少選手として選出された
- ・2022年、明治大学ラグビー部の主将に就任
- ・2023年、大学を卒業しラグビー「リーグワン」1部の横浜キャノンイーグルスに加入

勝てるようになって、ラグビーの楽しさに開眼

5歳の時に、ラグビーをしていた近所の方に「体も大きいし、やってみたらどうだ？」と声を掛けてもらったことがラグビーに出会ったきっかけです。初めて尼崎ラグビースクールの練習見学に行った時は、正直、全然面白くない様子に見えたんですが、観に行ったら手前、断るのもどうかなと思ひ、やってみることにしました。とはいえず、始めた当初は全然、気乗りせず、いつも練習に行くのが嫌だなーと思っていたし、雨が降ると練習が休みになるので、てるてる坊主を逆さに吊るして雨を願っていました(笑)。

ラグビーを楽しんでいるようになったのは、チームが勝てるようになってきた小学3年生の

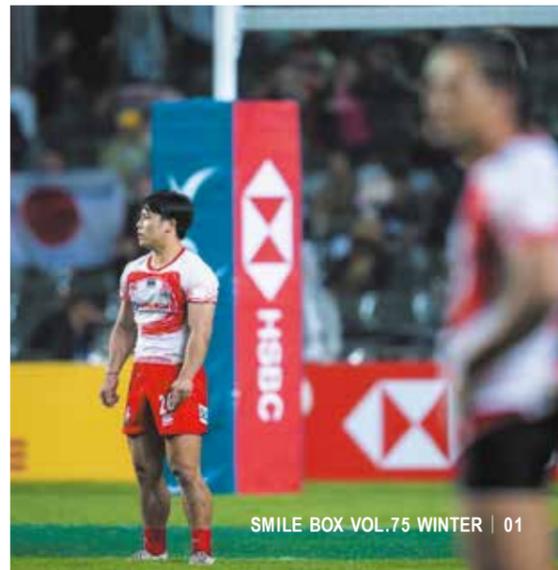
頃。当時はまだまだマイナースポーツで、周りの友達も「ラグビーって何？」って感じていたが、僕は自身は、体の大きな人や、足が速い人、体が小さいながらも体力がある人など、さまざまな体格の人が同じピッチでプレーすることに面白さを感じていました。当時の目標は「No.8」で日本代表になること。その頃はほっちゃり気味で、運動神経のいいデブっちょみたいな感じだったのでFWでしたが(笑)、父が体が大きかったので将来的には自分も180センチくらいまで伸びるだろうと思ひ、小学校の卒業文集にもそう書きました。

サッカー部との掛け持ちで走力を鍛える

足が速くなったきっかけは、学校ではリレーの代表になるような足の速い子がモテると気づいたから(笑)。そこで、ダイエツも兼ねてめちゃめちゃ走るようになったんです。また、ラグビーは週末しか練習がなかったのが掛け持ちで中学校のサッカー部に入ったら、キック力もついたら、足も速くなりました。

僕が世界で活躍できたら子どもたちにたくさん勇気を与えられるはずだと考えて、この先も高みを目指して挑戦し続けたいです。また、近年はワールドカップの影響でラグビー熱も高まっているので、それをより高められるようなプレーを魅せたいとも思っています。

ラグビーを初めて観戦される方は「めちゃくちゃ歩いてわかりづらいな」と思うかも知れませんが、15人が結束して相手に立ち向かっていく姿や体と体のぶつかり合い、ボールを持っていない選手の動きや「あの人、めちゃめちゃ走っているやん！」というような姿からもラグビーを楽しめると思っています。ルールはわからなくてもそういう面白さを見つけて楽しんでもらえたら嬉しいですね。

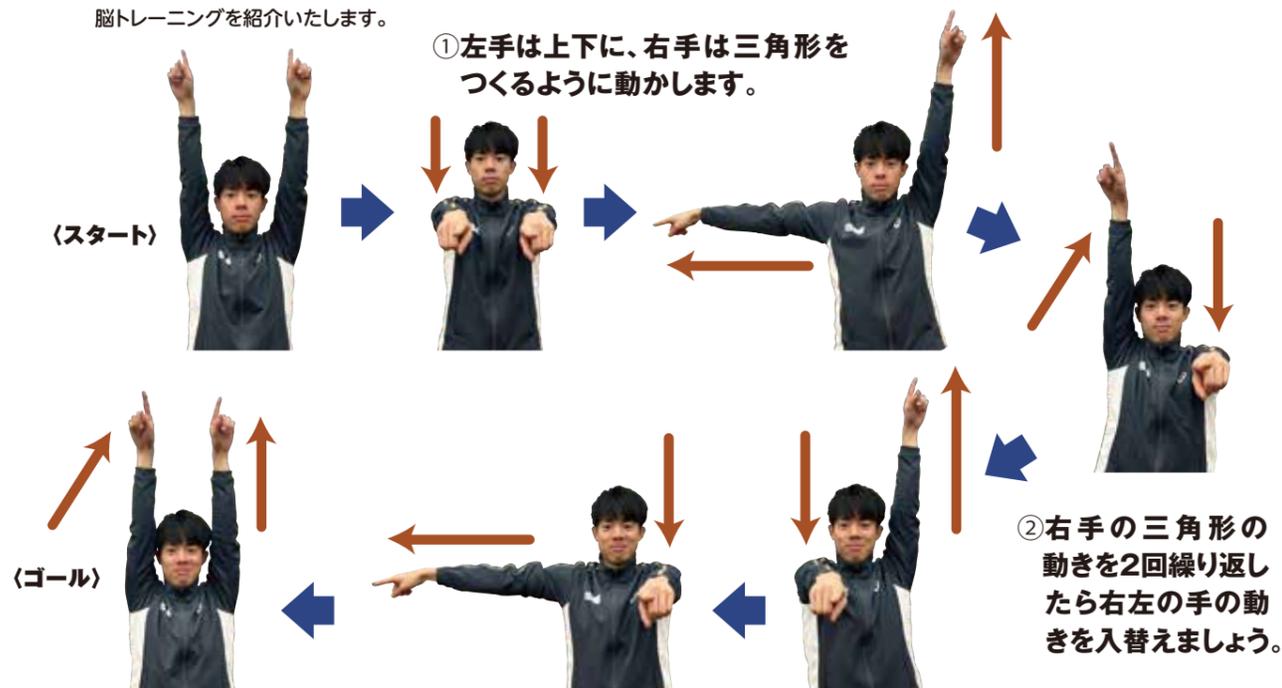


2. 脳トレーニング (認知機能の維持、改善)

・脳トレ

人は誰でも年齢を重ねると脳内の血流が悪化してきます。そうすると、脳の活動に必要な酸素や糖分が不足し、認知機能にも影響を及ぼすのではないかと考えられています。そこで、大事なことは、脳を刺激することです。脳トレは、脳内の血流を促進して、認知機能の低下を防ぐことが期待されています。

脳トレーニングを紹介いたします。



左右異なる動きが円滑にできるようになると脳が活性化し、認知機能向上にもつながります。毎日、実施することで、リハビリ効果や脳の活性化につながります。できる限り大きな動きが上肢の体操につながります(日常的に少ない動き)。足踏み(2拍子)を行いながら実施するとより難易度は向上します。

3. 筋力トレーニング (筋力の維持、向上)

・ヒップリフト

年齢を重ねるごとに姿勢の崩れ、下半身の筋力が低下してきます。ヒップリフトを行うことで、お尻や太もも、体幹に効き、姿勢の改善はもちろん、下半身の筋力、基礎代謝の向上などの効果が期待できます。

ヒップリフトを紹介いたします。

- ① 仰向けで寝転ぶ。
- ② 足を90度に曲げて落ち着かせる。
- ③ 手は、30度ほど開いてリラックスさせる。
- ④ お尻をグッとあげる。
- ⑤ お腹と膝が直線になるまでお尻をあげたら、一度停止する。
- ⑥ しっかりと呼吸して、大臀筋の収縮を感じる。
- ⑦ ゆっくりとお尻を下げる。



指導員紹介

公園施設課
ヘルスエリア担当
服部 正嗣
(はっとり まさつぐ)

皆さん、こんにちは!ヘルスエリア担当の服部です。今回は上肢のトレーニングと簡単な脳のトレーニングをご紹介します。ご自宅でも簡単にできますので、無理のない範囲で行ってください。そして、総合体育館に来られた際は、是非一緒にトレーニングしましょう!

人生100年時代。 今から始めようフレイル予防体操

① 超高齢化社会の到来

2025年には5人に1人が75歳以上になるとされる超高齢化社会の日本。平均寿命は男女ともに80歳を超え人生100年時代と言われるようになりました。

人生100年をより健康的に生活するために、平均寿命と健康寿命の差をなくすることが大切であると言われています。健康寿命延伸のためには、日々の生活習慣を見直し、健康の維持はもとより介護予防にも積極的に取り組むことが大切です。

② フレイルとは?

フレイルとは健康と要介護や寝たきりの間の状態を指し、単なる身体的機能の衰えだけではなく、精神的脆弱や社会性低下なども生じることが特徴です。簡単にいうと「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことです。「Frailty (虚弱)」が語源となっており、2014年に日本老年医学会によって提唱されました。

改善をせずにそのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性が高く、早期発見と適切な予防改善をしていくためには、フレイル予防体操を実践していくことが大切になります。

③ フレイル予防体操とは?

フレイル予防体操の主な内容は、20歳をピークに下降傾向にある筋力の維持、向上を目的とした筋力トレーニング、心肺機能の維持、向上を目的とした有酸素トレーニング、認知機能の維持、改善を目的とした脳トレーニング、身体の機能改善を目的としたストレッチなどになります。

今回、紹介する内容は2023(令和5)年度春号から秋号までに掲載された内容と併用で実施することで、より効果が期待できる内容となっておりますので、ぜひ、春号から秋号までの内容も振り返りながら実施していただけたらと思います。



2023年 春号

2023年 夏号

2023年 秋号

1. 機能改善 (姿勢改善) エクササイズ

・肩甲骨エクササイズ

普段動かさない肩甲骨をしっかり動かすことで、筋肉の緊張を緩和するとともに猫背気味の姿勢の改善にも有効です。

猫背は、「肩こり」「首こり」「腰痛」「代謝の低下」などの要因にもつながります。また、肩が内に巻くことで呼吸のしづらさにもつながっていきま。しっかりと肩甲骨周りの筋肉を鍛えていきましょう。肩甲骨のエクササイズを行い、姿勢を改善することで、生活の質を向上し、フレイル予防に努めていきましょう。

布巾を使用した肩甲骨のエクササイズを紹介いたします。



ゆっくりと動かし、10回を3セットほど実施してみてください。



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

食べることから始まる食事対策講座

冷えた身体を温める鍋料理

今年も年の瀬が迫ってきました。この時期には冬将軍がシベリアから到来し気温がグッと低下してきます。私たちの身体は気温が摂氏8度を下回ると寒さに反応して震えや指の動きがぎこちなくなっていく。そんな時にニュースでは、おでん屋さんに行きたくて、夕食のために身体が温まる具材を求める方の映像が流れてきます。

昔から、体温を高めるには熱いスープを飲んだり、更に熱さを持続させるためにスープにとろみをつけたり、しょうがやキムチなど辛味成分を含んだ具材を入れた料理が食べられてきました。

今回は、寒い地方の定番鍋料理である「酒粕が香る紅白石狩鍋」をご紹介します。この鍋は海の幸である脂肪のついた鮭と鱈、大きめの海老、山の幸である3種のキノコとじゃがいも、白菜、畑のお肉ともいわれる大豆から作られる木綿豆腐など多彩な食材を組み合わせたボリュームのある鍋になっています。味付けは、酒粕と淡色味噌のブレンドで酒粕の香りと味噌のコクで、身体が温まる鍋料理になります。

鍋料理なので、主菜としてたんぱく質の摂取量は40.7gとしっかり含まれています。わかめや卵を追加するとカルシウムと鉄が増え、栄養価が更に充実します。

食欲のある男性の方には、ラーメンやうどんを最後に入れてたべると満足感が高まります。

今回の献立 酒粕が香る紅白石狩鍋

1 酒粕が香る紅白石狩鍋

材料 & 分量 材料は1人分

作り方

- | | | |
|-------|-------|--------------------------------|
| 紅鮭 | 50g | ① 紅鮭と鱈を一口大に切る。 |
| 鱈 | 50g | ② しばえびは足を省いておく。 |
| しばえび | 25g | ③ 木綿豆腐は1/6に切り分ける。 |
| 木綿豆腐 | 100g | ④ 白菜は、一口大に切る。 |
| 白菜 | 150g | ⑤ 人参は1cm幅の輪切りにする。 |
| 人参 | 20g | ⑥ ほうれん草は、4cmくらいに切る。 |
| ほうれん草 | 20g | ⑦ 白ねぎは、3cmの長さに切る。 |
| 白ねぎ | 20g | ⑧ しいたけ、まいたけ、しめじは石突きを取っておく。 |
| しいたけ | 10g | ⑨ じゃがいもは、皮をむき1/2に切る。 |
| まいたけ | 30g | ⑩ 鍋に水を入れ、昆布を加え、魚を入れて火にかける。 |
| しめじ | 20g | ⑪ 豆腐、白菜、人参、白ねぎ、きのこ類、じゃがいもを入れる。 |
| じゃがいも | 100g | ⑫ だし昆布を取り出し、酒粕と味噌を入れる。 |
| だし昆布 | 5cm | ⑬ 煮立ってきたら、ほうれん草を入れる。 |
| 酒粕 | 25g | ⑭ しょうゆを少しずつ入れて味を整える。 |
| 淡色味噌 | 25g | |
| しょうゆ | 大1/2 | |
| 水 | 300cc | |



酒粕が香る紅白石狩鍋の効用としては、汁と一緒に食べると体温の上昇により、寒冷ストレスの緩和が見込まれます。

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	ビタミンD	食物繊維	食塩相当量
酒粕が香る紅白石狩鍋	409kcal	40.7g	13.3g	22.8g	1883mg	224mg	172mg	4.3mg	241μgRAE	0.47mg	0.50mg	64mg	9.6μg	17.0g	3.4g

救命講習



はじめに、この記事を読んでくださりありがとうございます。

今読まれている方は、少なくとも応急手当というものに興味があり自身の危機管理ができています。ではないでしょうか？

私がこの記事を書くのは、2回目になります。

以前、記事を書いたときから2年が経ち自分自身が成長したのか？市民の皆様に応急手当を伝える事を常に考えて仕事ができているのか？

市民の皆様は普及・啓発ができていますか？

応えはハッキリしています。できています。

目の前で人が倒れていたらどうする」とは簡単です。

① 119番通報する。
② 意識・呼吸があるのかを確認する。
③ 意識・呼吸が無い場合「胸骨圧迫（心臓マッサージ）をする。」

大事なのは、この3つです。これをするしらないのでは、雲泥の差が出てきます。

この3つの事をしていれば大丈夫です。

私が行っている救命講習は、定期講習として毎月第2、第3、第4木曜日に行っています。「J」では市民の皆様と触れ合うことができ、市民の皆様への声を聞くことができ、いつも刺激を頂いています。

SNSが普及し、スマホ一つで何でも完結する世の中になっているからこそ、直接市民の皆様と会って会話して意見を聞き、私達消防士から役に立つ事を学んで欲しいです。

大人になって皆様は、学ぶことが減ってきていませんか？

同じ会社、同じ同僚、同じ場所、

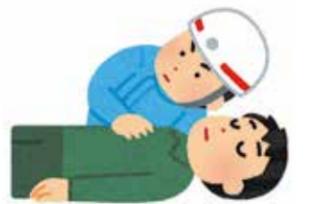
今回お話を伺ったのは、



尼崎市消防局救急課 救急指導担当
岸本 宏平さん

尼崎市では、定期的に講習を開催していますので、是非ご参加ください。

同じ景色を見ていたら、人は慣れてしまっても学ばなくなってしまう。目の前にいる人を助けるためにはありません。



講習会種別	講習時間	講習内容
普通救命講習1	3時間	主に成人に対する心肺蘇生、AEDの取扱、異物除去、止血法を学ぶことができます。
普通救命講習3	3時間	主に小児、乳児、新生児に対する心肺蘇生、AEDの取扱、異物除去、止血法を学ぶことができます。
救命入門コース	90分	心肺蘇生のうち胸骨圧迫とAEDの取扱を学ぶことができます。
基礎救命講習	90分未満	要望に応じて基礎的な心肺蘇生等を学ぶことができます。

講習種別	開催日	開催時間	開催場所
普通救命講習1 (成人)	毎月 第2木曜日	午後1時から午後4時まで	尼崎市東消防署
	毎月 第4木曜日		尼崎市西消防署
普通救命講習3 (小児、乳児、新生児)	毎月 第3木曜日		尼崎市北部防災センター



練習は毎週土曜日と日曜日に行われていますが、「本来は試合ができるチームとしてやりたいのですが、人数が少ないと試合もできないので、今は、体力づくりと野球技術の向上を目的とした指導をメインに行っています。なので、どちらかというと部活というより、野球教室に近い感じですね。」
月に何度かは交流のある「百合学院」の野球部と一緒に活動することもあり、「その時には試合形式など、色々なメニューをやらせていただいています。」
技術面ではしっかり指導しながらも「僕以外に



スポーツクラブ21大庄ブルーローズ(軟式女子野球チーム) みんな笑顔で楽しく、 やりたいことにチャレンジ!

兵庫県が「スポーツクラブ21ひょうご」事業として推進する中、あらゆる年齢層の会員で構成されるのが、地域のスポーツクラブ「スポーツクラブ21大庄」。
昨年には、新たに軟式女子野球チーム「ブルーローズ」が発足。
元気いっぱいの仲間が加わり、ますます盛り上がりそうです。



秘訣は地域とのつながり

誰もが親しむことのできる生涯スポーツ社会の実現と、スポーツを通じた地域のコミュニティづくりを目指し、「スポーツクラブ21大庄」が設立されたのは約20年前。現在も吹矢、少年野球、グラウンドゴルフ、サッカー、空手、バレーボール、スポンジテニス、卓球など12種目で活動しています。会員数は9歳から90歳までの190人。いかに幅広い層に親しまれているかが分かります。それでも、「立ち上げた時は300人ほどいたのですが、徐々に減少してきています」と、会長の中矢建司さん。17年もの長きに渡り、会長として奮闘されてきましたが、「私は今、82歳でそろそろ引退したいのですが、代わりがいなくて(笑)。今はクラブの責任者として、報告を受け、全体を見守っている感じです。運営、指導などは各クラブの責任者に任せています。」



中矢建司さん

県の事業としてスタートした「スポーツクラブ21」ですが、地域によっては活動を維持し続けるのはなかなか困難であるというお話を聞くこともあります。そんな中で続けてこれたのは、「協力してくだ



さる方がたくさんいらっしやうたからこそ、続けられたのだと思います。先日もクラブの運動会をしたのですが、250人くらいが参加してくださりました。」
運動会のパン食い競争では、はじめて体験する子ども達が大喜びで、かなり盛り上がったそうです。

「12月には餅つき大会を行います。また、年に2回クラブの拠点である大庄小学校の清掃、草むしりも恒例行事となっています。みんなでワイワイとやっています(笑)」。

モットーは明るく楽しむ

その「スポーツクラブ21大庄」に昨年、発足したのが「みんなが笑顔になれるチームづくり」をモットーにしている軟式女子野球チームの「ブルーローズ」です。

「5年ほど前から軟式女子野球チームを立ち上げて活動していたのですが、こちらのクラブから声をかけていただき、加盟することになりました」と、日本スポー



岩崎邦雄さん

ツ協会の公認指導者でもある、代表兼監督の岩崎邦雄さん。
監督が女子野球に興味を持つようになったのは、娘さんの影響だとか。「娘が子どもの頃から中学二年生まで、ずっと野球をしていた関係で女子野球の面白さを知り、その世界に入り込むようになりました。」

団員は小学生から高校生までですが、「今年の春、中学生と高校生が卒業と同時に卒団してしまい、今は小学生だけになってしまいました。現在、団員は2年生が2人、3年生が2人、6年生が2人の計6人です。」

練習は毎週土曜日と日曜日に行われていますが、「本来は試合ができるチームとしてやりたいのですが、人数が少ないと試合もできないので、今は、体力づくりと野球技術の向上を目的とした指導をメインに行っています。なので、どちらかというと部活というより、野球教室に近い感じですね。」

月に何度かは交流のある「百合学院」の野球部と一緒に活動することもあり、「その時には試合形式など、色々なメニューをやらせていただいています。」
技術面ではしっかり指導しながらも「僕以外に

コーチが2人いるのですが、基本、ウチは罵声禁止なので(笑)、とにかく楽しくやろうということが一番しています。練習が終わった後、「みんな笑顔で帰ろうよ」が合い言葉です。」

その言葉どおり、グラウンドに揃ったユニホーム姿の団員達はとても楽しそうに、遠投の計測では投げられる度に「ああ」「わあ」など、キャッキョッと喜びながら取り組み、バツイング練習では納得するまで何度も熱心にバットを振っていました。その前向きな明るさ、ピカピカの笑顔が全てを物語るようです。

目標は単独での試合出場

女子野球の魅力について監督は、「打って走る姿が男子とは全然違う。男子はドカンと大きいのを打ってバアーと走っていきますが、女子の場合はドカンと打つことはあまりなくて、細かくつなぎながらやっていくところが面白さであり、楽しさでもあります。粘り強く、懸命にプレーするひたむきさが胸を打つのかも知れません。」

活動を通して野球の技術力はもちろんですが、特に変化を感じられるのは「精神面での成長です。低学年から上の学年に上がっていく段階でかなりの変化が見られます。自分達で考え、言われなくても、自分達でやっていくことが自然と身についていくようです。」

チームプレイならではの利点もあるようで、「仲間を思い、協力し合う気持ちやコミュニケーション能力も磨かれていくようです。そういうことは大人になっても生かされると思います。」

仕事をしながら活動を続けていくのは大変だと思うのですが、「大切なのは子ども達が喜んでくれることです。子ども達の『やりたい』思いを育て、『もっとやりたい』にしてあげるのが、僕達の務めだと

6年生の選手にも話を聞いてみました。

「2年生の時から男子と一緒に野球をしたのですが、たんだん面白くなってきたので、でも野球は続けたかったのでも、ここに移動してきました。今は練習もそうですが、和気あいあいとした雰囲気がとても良くて、すごく楽しんでいます。仲間と一緒に練習するのが大好きです(笑)」。下の子の面影をやさしく見ている。6年生の6年生。かわいい笑顔で八キハキと答えてくれました。



最後に「娘さんに何かスポーツをやらせたいという親御さんは多いと思います。ウチ単独で体験会なども行っているんで、ぜひ一度見に来ていただき、女子野球の面白さを知っていただければ、うれしいですね。」
興味のある人はぜひ気軽に見学に来てください。部費は月3,000円です。

昨年、甲子園で行われた「全国高等学校女子硬式野球選手権大会」の決勝で優勝したのが、発足して数年目の神戸弘陵学園高等学校でした。夢がある話だと思つくと同時に、ひとつの目標になりました。」



スポーツクラブ21大庄ブルーローズ

- 練習日時/毎週土曜日と日曜日に半日練習(祝日練習、練習時間は日によって異なります。)
- 練習場所/大庄小学校(その他の学校での活動も有) ☆経験者不問、未就学児や社会人も参加できます。保護者の当番制はありません。

【問い合わせ先】
監督 岩崎 邦雄 (JSPO公認指導者)
メールアドレス: bluerose.no.30@gmail.com
TEL: 090-7884-9202

地区体育館

寒い冬をスポーツでhotに乗りきろう!
サルスースポーツ教室 令和5年度 第3期健康づくり教室

期間 1年間を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

内容 【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・フィットネス
・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・中央体育館は過年度教室の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)

期間 令和5年12月8日(金)～令和6年3月16日(土) (週1回 全12回) ※園田体育館 令和6年1月9日(火)～3月22日(金) ※定員に達していない教室は随時受け付けています。

内容 【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

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.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。

青少年いこいの家

恵方巻づくりと鬼は外

日時 令和6年 2/3(土) 10:45～14:30(日帰り)

対象 一般

定員 50人

参加費 大人1,500円 小人(小学生以下)800円 3歳以下100円

内容 恵方巻作り、鬼のお面作成、豆まき

お申込 1月4日(木)から1月22日(月)の期間、往復ハガキ、メール又はHP申込みフォームにて申込む
※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。



冬のジュニアキャンプ

日時 令和6年 2/17(土) 10:45～2/18(日) 15:30 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 火おこし、野外炊さん等アウトドアの基本を体験してもらいます

お申込 1月4日(木)から2月2日(金)の期間、往復ハガキ、メール又はHP申込みフォームにて申込む
※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・お問合せ先 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



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!!

水 水 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

火 地味ヨガ 時間: 10:15～11:15 対象: 中学生以上

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

水 健康体操 時間: 13:30～14:15 対象: 50歳以上

無料体験実施中!
(お1人様1回限り)

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)

ベビースイミング

水中運動を通じて親子のスキンシップを高めます。

曜日	時間	対象
火・木	10:20～11:20	6ヶ月～4歳児とその保護者
土	12:00～13:00	その保護者

受講料(1ヶ月) 週1回 2,820円(税込) 週2回 3,970円(税込) 週3回 5,120円(税込)

ウォーターエクササイズ

音楽に合わせて気軽にシェイプアップ!!

曜日	時間	対象
金	19:45～20:45	中学生以上

受講料(1ヶ月) 週1回 2,820円(税込)

※利用時間等の詳細はお問い合わせください。

お申込・お問合せ先 サンシビック尼崎内 サルスー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)
※月曜日が祝日にあたる場合は開館いたします。その場合、翌平日が休館日となります。

初回登録 完全予約制 ※お電話にてご予約ください。

利用料金 ※小学生は5年生以上

	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

市内在住の障がい者手帳をお持ちの方(療育手帳含む)	1回券	1ヶ月定期券
	一般	200円
高校生	50円	500円
小・中学生	30円	300円

タンニングマシン

10分 500円～
18歳以上
(高校生不可)

体成分測定

登録者: 300円
一般: 410円

体力測定

登録者: 510円
一般: 610円

一般の方も大歓迎!! トレーニング室初回登録時測定無料!!

トレーニング未経験の方も大歓迎!!

初回講習で丁寧にご説明させていただきます。是非、お越しください!

施設マップ



大会・スポーツイベント
カレンダー[1~3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

1月 [Jan.]	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	木	金
								兵庫県ジュニア新春記録会	20歳のセレモニー					T.LEAGUE														Vプレミアリーグ女子尼崎大会					
2月 [Feb.]	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				
	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			
											V2リーグ男子 尼崎大会																	兵庫県JOCジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会					
3月 [Mar.]	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		
	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	土	日		

■ ベイコム総合体育館 ■ ベイコム野球場 ■ 尼崎スポーツの森

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.06-6412-1655

「スポーツのまち尼崎」促進事業(ご案内)

●T.LEAGUE 観戦有料

日程 1月13日(土)~14日(日)
場所 ベイコム総合体育館

●Vプレミアリーグ女子尼崎大会 観戦有料

日程 1月27日(土)~28日(日)
場所 ベイコム総合体育館

●Wリーグ尼崎大会 観戦有料

日程 3月2日(土)~3日(日)
場所 ベイコム総合体育館



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、2月末日(当日消印有効)

前回の答え
Victor

Q 石田選手が高校3年生時に
出場したユースオリンピックで
獲得したメダルの色は?

プレゼント
スマイルくんTシャツ(紺色)
プレゼントご希望のサイズをご記入ください。……3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。

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…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、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
情報は、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 尼崎市民対象

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

尼崎市民及び青少年いこいの家利用者は、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。

全て1時間の料金です。

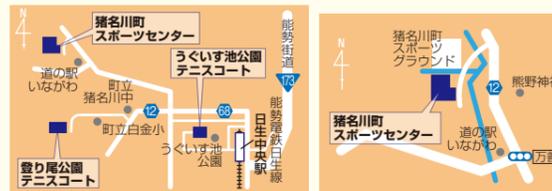
 テニスコート 600円	 アリーナ 1,000円 半面 500円	 グラウンド 900円
 多目的室 800円	 ミーティングルーム 500円	 トレーニングルーム 200円

●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：住所確認ができる運転免許証等
・青少年いこいの家利用者：猪名川町スポーツ施設の使用日
又その前後の日付の領収書

※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 〒666-0224 川辺郡猪名川町万善寺十貫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 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!!

無料体験実施中!

クラス名	対象	時間	受講料
親子	4ヶ月~2歳11ヶ月のお子様と保護者	水・土曜日のいずれか1クラス	10:30~11:15 3,560円 (月度4回)
水慣れチャレンジ	2歳~3歳		15:00~15:45
Aクラス	3歳~小学生(14級~6級まで)	火~土曜日の いずれか1クラス	15:00~16:00 5,090円 (月度4回)
Bクラス	3歳~小学生(14級~4級まで)		16:00~17:00
Cクラス	小学生~中学生(14級~タイム級まで)		17:00~18:00
Dクラス	小学生~高校生(2級~タイム級まで)		18:00~19:00

BRAVE<トライアスロンスクール>

対象	受講料	内容
フルタイム会員	10,690円	火・水・土・日曜日の練習全てに参加可能です。
土曜日会員	6,620円	土曜日のバイク・ラン・スイム練習に参加可能です。
スイム会員	5,090円	土曜日のスイム練習のみ参加可能です。
ビジター	1回2,030円	定期的な練習に参加はできないが、都合に合わせて1回ごとに参加可能です。
キッズ会員	4,000円	第1・3土曜日にスイム・バイク・ラン練習を行います。
キッズビジター	1回2,500円	定期的なキッズ練習に参加はできないが、都合に合わせて1回ごとに参加可能です。

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	サイクリング	史跡巡り	民謡
1.21(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 距離/約3km-5km-10km 連絡先 尼崎走ろう会 水谷宅 ☎090-9270-2508 (前日の午後9時まで)	2.11(日) (雨天時2月18日(日)に延期) 時間: 8:00~16:00頃 集合: 橋公園 8:00集合 内容: 青少年いこいの家 (猪鍋サイクリング) 距離/約55km 小学4年生以上 (小学3年生以下は保護者同乗) ※猪鍋は屋外調理となります。 防寒着を持参してください。 ※参加費500円	3.10(日) (小雨決行) 時間: 8:30~12:00(解散予定) 集合: 阪急「塚口」駅 南側改札口前 8:30集合 内容: 春の京都御苑・御所を訪ねる 距離/約1.5km ※名所・旧跡などの歴史探検がメインです。 ※御苑・御所見学は無料です。 連絡先 尼崎史跡オリエンテーリングの会 橋本宅 ☎06-6429-6594	3.17(日) 時間: 13:30~15:30 会場: 大庄体育館 集合: 13:30 体育館シューズ持参 連絡先 尼崎民謡協会 輪内宅 ☎06-6426-5636

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)

申込不要・持ち物などの詳細は、各連絡先へお問合せください。

第15回スマイルオンステージ

当事業団スクール等
受講生・会員の皆さまが、
日頃の練習の成果を披露します!
見どころ満載の舞台を是非ご堪能ください!



出演者

- レインボースポーツスクール受講生
ベイコム総合体育館
- サルーススポーツ教室受講生
尼崎市立中央・小田・大庄・立花・武庫・園田体育館
- イナボースポーツスクール受講生
猪名川町スポーツセンター
- 猪名川町B&G海洋センター受講生

日時

令和6年 **2月18日(日)**
(2024年) **開場 11:15 終演 19:20**

- [1幕] 11:40~ レインボースポーツスクール
- [2幕] 13:20~ 中央体育館・園田体育館
- [3幕] 14:50~ 小田体育館・大庄体育館
- [4幕] 16:25~ 立花体育館・B&G
- [5幕] 18:05~ 武庫体育館・イナボースポーツスクール



場所

あましんアルカイクホール
尼崎市昭南通2丁目7-16 ※阪神尼崎駅より徒歩約5分

出演種目(予定)

- **レインボースポーツスクール**
 - 子どもクラス キッズバレエ・ジュニアバレエ・キッズダンス・ヒップホップ・bt'sチアダンススクール
 - 大人クラス ジャズダンス・ベリーダンス
- **サルーススポーツ教室**
 - 子どもクラス リトルキッズバレエ・キッズバレエ・リトルキッズダンス・キッズダンス・ジュニアダンス・キッズパトン・タイガースアカデミーチアダンススクール
 - 大人クラス フラダンス・フィットネスフラ
- **イナボースポーツスクール**
 - 子どもクラス キッズダンス・ジュニアヒップホップ
 - 大人クラス 健康太極拳
- **猪名川町B&G海洋センター**
 - 子どもクラス キッズダンス・ジュニアヒップホップ



スマイル健康事業

子どもからお年寄りまで、より多くの地域住民の皆様に通じてスポーツと健康に関心を持っていただける各種プログラムを提供し、地域でいきいきと活動するための健康づくりを応援します。

「体験してみたい」「地域の活性化に役立てたい」など、開催を希望されるグループは、気軽にお問い合わせください。

※講師料等の費用は無料です。

事業内容

- 1 各地域の地域住民を対象に介護予防や生活習慣病予防をテーマにした健康教室の開催!
- 2 地域事業における健康コーナーの設置や事業団のマスコットキャラクター「スマイルくん」の出演!

ぼくがどこへでも
駆けつけます!



スマイルくん

詳しくは、下のQRコードを読み取りください。



スマイル健康講座



スマイルくんイベント参加



Sports Sonoda!

活躍の様子を
▲CHECK!▲

全国トップクラスのアスリートが活躍中!

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