



スマイル BOX

2024.4

春号

Vol.76

TAKE
FREE



+ Smile Athlete

高校時代につかんだ自信を胸にプロの世界へ。
「やるべきことをやって、勝つことにこだわり続ける」

ボクシング

坂井 優太

+ 突撃体験レポート

スカッシュの発信基地で魅力、
面白さを存分に体験!

スカッシュコート「リタンタイム」

+ お手軽フィットネス紹介

春だ!桜だ!ストレッチだ!!

+ Medical Information

アレルギー性鼻炎の予防と治療

+ Cook松葉の食べることから始まる

食事対策講座

腸活レシピ

+ 元気スマイル紹介

子どもらしく、イキイキと楽しく、
笑顔いっぱいプレー

塚口AFC Jr(ジュニア)



スカッシュコート「リタンタイム」



塚口AFC Jr(ジュニア)

坂井 優太



でも上にいけるとは思っていなかった。世界大会に出場できたこと自体が驚きでしたが、何も恐れることはないという気持ちで臨めたのがよかったんだと思います。父とは試合前に「ここで勝ったら絶対に人生が変わるぞ」という話をしていましたが、実際に勝てたことで注目されることが増え、いろんな人に応援してもらえるように

予選決勝では京都の代表選手に負けてしまったんです。それが高校生活で唯一の敗戦だったんですけど、インターハイで優勝して気持ちも少し浮ついていたんだと思います。試合前から父には彼のスタイルを踏まえて「気を抜いたらあかん相手やぞ」と言われていたのに足元をすくわれてしまった。結果的に、その後の全国大会で再び彼と対戦した時はリベンジできたんですけど、その経験から、どんなに力の差がある相手にも気持ちの緩みなく試合に臨むことを心掛けるようになりました。

予選決勝では京都の代表選手に負けてしまったんです。それが高校生活で唯一の敗戦だったんですけど、インターハイで優勝して気持ちも少し浮ついていたんだと思います。試合前から父には彼のスタイルを踏まえて「気を抜いたらあかん相手やぞ」と言われていたのに足元をすくわれてしまった。結果的に、その後の全国大会で再び彼と対戦した時はリベンジできたんですけど、その経験から、どんなに力の差がある相手にも気持ちの緩みなく試合に臨むことを心掛けるようになりました。

予選決勝では京都の代表選手に負けてしまったんです。それが高校生活で唯一の敗戦だったんですけど、インターハイで優勝して気持ちも少し浮ついていたんだと思います。試合前から父には彼のスタイルを踏まえて「気を抜いたらあかん相手やぞ」と言われていたのに足元をすくわれてしまった。結果的に、その後の全国大会で再び彼と対戦した時はリベンジできたんですけど、その経験から、どんなに力の差がある相手にも気持ちの緩みなく試合に臨むことを心掛けるようになりました。

予選決勝では京都の代表選手に負けてしまったんです。それが高校生活で唯一の敗戦だったんですけど、インターハイで優勝して気持ちも少し浮ついていたんだと思います。試合前から父には彼のスタイルを踏まえて「気を抜いたらあかん相手やぞ」と言われていたのに足元をすくわれてしまった。結果的に、その後の全国大会で再び彼と対戦した時はリベンジできたんですけど、その経験から、どんなに力の差がある相手にも気持ちの緩みなく試合に臨むことを心掛けるようになりました。

予選決勝では京都の代表選手に負けてしまったんです。それが高校生活で唯一の敗戦だったんですけど、インターハイで優勝して気持ちも少し浮ついていたんだと思います。試合前から父には彼のスタイルを踏まえて「気を抜いたらあかん相手やぞ」と言われていたのに足元をすくわれてしまった。結果的に、その後の全国大会で再び彼と対戦した時はリベンジできたんですけど、その経験から、どんなに力の差がある相手にも気持ちの緩みなく試合に臨むことを心掛けるようになりました。

予選決勝では京都の代表選手に負けてしまったんです。それが高校生活で唯一の敗戦だったんですけど、インターハイで優勝して気持ちも少し浮ついていたんだと思います。試合前から父には彼のスタイルを踏まえて「気を抜いたらあかん相手やぞ」と言われていたのに足元をすくわれてしまった。結果的に、その後の全国大会で再び彼と対戦した時はリベンジできたんですけど、その経験から、どんなに力の差がある相手にも気持ちの緩みなく試合に臨むことを心掛けるようになりました。



ボクシング 坂井 優太 (さかい ゆうた) 高校時代につかんだ自信を胸にプロの世界へ。「やるべきことをやって、勝つことにこだわり続ける」

幼少の頃から実家のある尼崎市で父と二人、トレーニングを続けてきた。「近所の公園や家の周辺が全部、僕にとっての練習場だった」そうだ。その中でボクシングの面白さや勝つことの楽しさを覚え、日本一、そして世界一になった。そうした過程で掴んだ自信を胸に、今春からプロの世界に飛び込んだ坂井優太選手は「一戦一戦を着実に勝っていく」強い決意で新たな戦いをスタートさせている。

坂井 優太 Sakai Yuta



- ・兵庫県尼崎市出身
- ・今年3月に兵庫県立西宮香風高校を卒業
- ・高校1年生時、全国高等学校ボクシング選手権大会バンダム級で優勝
- ・かごしま国体少年男子バンダム級でも優勝し、国体2連覇、高校6冠を達成
- ・2022年11月、国際ボクシング協会のユース世界選手権大会54キロ級で優勝
- ・4月から大橋ジムでプロボクサーとなる。

小学5年生時の敗戦が最初の転機に

小学5年生の時に初めて香風高校の練習に参加しました。それまでは父と二人で練習していたんですけど、香風高校に行くことになった。最初は、父に「やるべきことをやって負けたんか？」と練習でやっていたことをちゃんと出せたのか？と言われて違うな、と。そこから悔しさがどんどん湧いてきて、もっと強くなりたいという思いが強くなり、真剣にボクシングに向き合うようになりました。

香風高校で知ったボクシングの新たな魅力と積み上げた自信

小学6年生の時に初めて香風高校の練習に参加しました。それまでは父と二人で練習していたんですけど、香風高校に行くことになった。最初は、父に「やるべきことをやって負けたんか？」と練習でやっていたことをちゃんと出せたのか？と言われて違うな、と。そこから悔しさがどんどん湧いてきて、もっと強くなりたいという思いが強くなり、真剣にボクシングに向き合うようになりました。

は全部、練習に参加させてもらったんですけど、それぞれにいいところがある一方で、自分には合わないなと思うところもあり。そこが気になって決めきれずいた時に大橋ジムの会長から声をかけていただき、プロの世界に進むことを決めました。大橋ジムならこれまでどおり父と二人三脚でボクシングを続けられるのも大きかったです。僕にとって父は、良くないところをはっきりと伝えてくれる人。結果を出すにつれて周りから言われることが減った中でも父だけは常に僕に厳しい言葉をかけてくれたし、気の緩みが一切許されない環境を作ってくれた。その父と新しいチャレンジに臨めるのは心強いです。プロは甘くない世界だと覚悟しています。自分にもまだまだいろんな力を備えなければいけないとも思っています。もちろんいつか世界チャンピオンになりたいという目標はありますが、そういうことを軽々しく言えない。厳しい世界だからこそ、とにかく一戦一戦を着実に勝っていくことから始めようと思います。

友野聡一監督

坂井選手は、どんなスタイルの相手と戦っても冷静に試合を進められる選手。スピードも相手との距離の取り方などを含めて、バリエーションもすごくいいです。得意のカウンターでも、目と距離間の良さを活かしてしっかりとタイミングを見極めてパンチを繰り出せるし、常に力みもない。ボクシングにはすごく大事な「打たれない、打たせないボクシング」も安定して表現できます。この先プロの道に進んでも、そうした持ち味が残って伸びてほしいなと思う一方で、プロの世界を戦っていくための変化も必要だと思うので、その両方がうまくかみ合わさって成長を続けていてもらいたいです。



スカッシュコート「リタンダウム」 面白さを存分に体験！

今回は昨年8月に兵庫県内初のスカッシュ専用施設として尼崎市にオープンした、スカッシュコート「リタンダウム」にお邪魔しました。元日本ランキング1位や関西チャンピオンなどの実力派のコーチ陣による熱く、丁寧で楽しい指導が大好評。未経験者でも気軽にチャレンジできるフレンドリーな雰囲気も魅力です。



年齢問わず誰もが手軽に

阪神杭瀬駅から徒歩4分。国道2号線沿いにある、黒いおしゃれな外観がひと際目を引く、スカッシュコート「リタンダウム」。1階にコートが2面、2階に更衣室、シャワールーム、ギャラリーなどがあります。英国発祥のスカッシュは4面が壁になつているコートで、2人が交互にボールを打ち合うスポーツです。コートは横6・40m、奥行き9・75m。「広すぎ

ぎず、前の壁にボールが当たればラリーができるので、初心者にも手軽でハードルは低いと思います。個々のペースで楽しめますから、70代、80代の方でも生涯スポーツとして続けられます」と、代表の山本博之さん。



山本 博之さん

山本さんがスカッシュをはじめたのは「40歳になる手前で、痩せるために通ったスポーツクラブでスカッシュと出会ったのが最初です。そこでどうやらハマってしまった、当初は週7くらい練習していました(笑)」。

日本では珍しい専用施設を誕生させたのも、もつと多くの人にスカッシュの魅力、面白さを知ってもらいたいという思いから。「これまで、スポーツクラブなどでしか体験するチャンスがなかったと思いますが、専用施設があればもつとアピールしていけるし、広めることができます。ここをスカッシュの発信基地にしていければと思っています」。

テレビドラマなどの影響でおしゃれなイメージのスカッシュですが、「実は消費カロリーはテニスの2〜3倍といわれています。ボールが壁に当たったら、すぐに返ってくるのでスピード感が

がありますし、なかなかエキサイティングなスポーツだと思います(笑)」。その反面、初心者や力の弱い女性や子どもでもラリーが続きます。他競技に比べて短時間で十分な運動効果を得ることができるそうです。さらに、「天候に左右されず、日焼けも気にせず、効率よくシェイプアップを目指す方にもおすすめです」。現在の会員数は70〜80人ほど。ジュニアクラス以外では20〜50代と幅広い年代の方が通われています。「未経験の方には、僕や学生コーチがスカッシュのルールやマナー、ラケットの持ち方、基本的な動きや打ち方などを、2ヶ月くらい指導させてもらいます」。なんと、入館料だけでその



間の指導料は無料とのこと。入館料もとてもお財布にやさしい良心的な価格なので安心して通うことができます。

「で、2ヶ月くらいしたら、ラリーができるようになってくるので、有料のレッスンを受けたいのか、自分達で楽しみたいのか、色々アドバイスしながら、選んでいただいています」。中級クラスになると試合にも出られるようになりますか。

また、「その人に合ったレベルでレッスンをしていますが、時には上のクラスの人達とも一緒にできるようなコミュニケーションづくりをしています」と考えています。それが刺激にもつながります」。

試合では壁を使ってボールを打ち合い、相手がツバウンドまでに打ち返せなければ得点し、1ゲーム11点で3ゲーム先取を競います。試合によつては2ゲーム先取の場合もあるそうですが、展開も早く「レベルにもよりますが、プロの試合で長ければ1時間ちょっとくらい。僕らの試合なら30分弱くらいです。その間、ずっと走り回っていますけどね(笑)」。

公益社団法人日本スカッシュ協会をはじめ、各施設、団体会員主催など、様々な大会が実施されていて、「毎週どこかで試合をやっていると



言つても過言ではありません。知れば知るほど面白い

2階のギャラリーからは下のコートが見学できるようになつていて、ちょうど2人のコーチが練習していたので覗いて見ると、目で追うのも難しいほどのスピードと、ボールの弾ける音の迫力に思わずびつくり。息づかいさえ感じられるような臨場感に圧倒されました。

私も少し体験させてもらえるといいこと、どこにボールを当てるといいのか、相手をどう動かせばいいのかなど、色々教えていただき、いざトライ。最初はラケットにボールが当たらずにもどかしい思いをしましたが、当たると「スカッ」とした良い気持ちになり、ボールを追いかけることに必死

で、しんどいことすら忘れてしまうほど夢中になっていました。ストレスも飛んでいきそうなほど、本当に楽しく面白いスポーツだと実感しました。「会員さん達も来る度に上手になられているのが手に取るように分かります。最初は5、6球打っただけで息が切れていた方も、どんどん持久力がつき、体が動くようになっていきます」。誰でも簡単にはじめられるスカッシュですが、上達すればするほどその面白さを知ることになるそうで、突き詰めると、ものすごい技術と戦術が必要になるのだとか。

例えば、「試合を有利に進めるには横線と縦線が交わっている真ん中のスペース、Tポジション」というのですが、その場所をいかに相手に取らせず、自分が取れるのが勝利のカギになります。Tポジションがキープできると、前後左右どこにボールを打たれども取りやすく、相手のショットが集まれば体力の温存にもつながります。戦術どおりに運べるか否か、相手のボールがどのような形で出てくるのかを予想しながら、経験を重ね、極めていくのが醍醐味だと思います」。

コーチの松岡哲平さんも「めちゃくちゃ頭を使う競技なので、そこが一番の魅力であり、面白さだと思います」と、語ってくださいました。

また、全日本選権で5連覇を果たし、長年プロとして国内外で活躍。昨年3月まで「日本スカッシュ協会関西支部」の理事長を務められていた、松本裕美さんは、スカッシュの魅力について「奥が深く、やればやるほど面白いところです。試合に出て作戦が分かってくると、しんどいけれど楽しいですよ(笑)」とおっしゃっていました。

今後、1人でも関西から日本チャンピオンやオリンピック選手を輩出することが目標だというオーナーの山本さん。運営する上で最も大切にしているのは、「初心者の場合、最初は、空振りをする人も多いのですが、きちんとラケットに当たるようにしてあげたいし、必ず当たるようになります。とにかく楽しんで帰ってもらいたい。それが一番です。思っている以上に気楽にできるスポーツなので、ぜひ一度、体験に来ていただけたらと思います」。

みなさんとても気さくで、素敵な場所なので、ぜひ一度足を運んでみてください。

スカッシュコート「リタンダウム」
尼崎市杭瀬本町1丁目12-1
TEL 06-7500-3378
http://ritandaim.com/



松本 裕美さん 松岡 哲平さん



ストレス緩和にもつながるストレッチ

1 首(僧帽筋)のストレッチ

①方法

- ・背筋を伸ばし、いすに腰掛けます。
- ・座面をつかみ一方の首を真横に傾けます。
- ※その際、一方の手で頭を持って、軽く引き寄せても構いません。(左右20秒から30秒キープしてください。)



②効果

首と肩の緊張を緩めることで、頭痛や肩こりを軽減します。

2 太ももの前(大腿四頭筋)のストレッチ

①方法

- ・背筋を伸ばし、いすに横向きにお尻を半分だけ乗せて腰掛けます。
- ・いすに乗せていない方のつま先(足首でも可)を持ち、息を吐きながら足をたたむように太ももを伸ばします。(左右20秒から30秒キープしてください。)



②効果

太ももの前を緩めることで、冷え性や腫みの改善になります。

3 足の付け根(腸腰筋)のストレッチ

①方法

- ・背筋を伸ばし、いすに横向きにお尻を半分だけ乗せて腰掛けます。
- ・いすに乗せていない方の足を息を吐きながら体の後ろに伸ばし太ももの付け根を伸ばします。(左右20秒から30秒ほどキープしてください。)



②効果

歩幅が伸び、歩行速度の向上により、歩行能力が改善できます。



指導員紹介

ベイコム総合体育館
公園施設課
ヘルスエリア担当
藤澤 紬
(ふじさわ つむぎ)

皆さん、こんにちは！
ベイコム総合体育館、公園施設課ヘルスエリア担当の藤澤です。
今回は、日常生活の中で実施できるストレス緩和のためのストレッチを紹介いたします。
簡単な内容になっておりますので、実施してみてください。

春だ!桜だ!ストレッチだ!!

カンタン! お手軽
フィットネス
インフォメーション

日常生活の中でついつい溜めこまうんでしまうストレスを“ストレッチ”で発散、緩和しましょう

春ですねえ～。桜ですねえ～。新生活を始められた人、新しいことを始めようかなと考えている人、そんな皆さん!!ストレスも同時に感じていませんか?ストレスには、様々な種類のストレスがあります。

ストレスとは?

ストレスの種類(例)

- 1.物理的ストレス (暑さ、寒さ、騒音など)
- 2.化学的ストレス (薬物、公害物質、大気汚染など)
- 3.心理・社会的ストレス (人間関係など)



そんなストレスを簡単に緩和するために日々のストレッチが有効です!!

ストレッチによるストレス緩和のメカニズムとは?

1.筋肉の緊張の開放

凝り固まった筋肉をほぐすことで、痛みや不快感で引き起こされるストレスを緩和できます。

2.血流の改善

血流が促進され、身体の疲れが回復して疲労感が緩和されます。

3.心の安定

マインドフルネス※の効果により精神の安定につながります。
※メンタルを疲れにくくする瞑想法

4.自律神経の調整

自律神経のバランスを整え、深い呼吸と組み合わせることでリラクゼーション効果が得られます。





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

腸活レシピ

暖かくなってきたとはいえ、朝晩の寒暖差や花粉の到来もあって、体調を崩すことが多くなりがちです。

それに打ち勝つためには、体内の免疫力を高めることが有用であります。そのためには、腸内環境を良好に保つことが求められます。私たちの体の免疫細胞は、腸に70%も分布しており、その内訳は小腸に50%が、大腸に20%が分布しています。

今回は免疫力を高めるために、腸内環境の有用成分食品として発酵食品を用いた丼を紹介いたします。一般的には、乳酸発酵しているヨーグルトや糠漬け、今回使用したキムチなどが代表食品になります。また、納豆は納豆菌により発酵が促進されます。

今回、紹介する発酵食品てんこ盛り丼は、発酵食品であるキムチや納豆も同時に摂取できます。さらに、おからには不溶性食物繊維が多く含まれており、便通を良くして便秘の改善にもなります。

カニ缶となめこのサワーサラダでは、カニ缶となめこの各々の食感も異なり、野菜との相性がよく、しっかり摂取することができます。更に、土佐酢に含まれるグルコン酸が善玉菌の数を増やし、腸内環境の改善にも役立ちます。



今回の献立 ①発酵食品てんこ盛り丼 ②カニ缶となめこのサワーサラダ

1 発酵食品てんこ盛り丼

材料 & 分量 材料は1人分

作り方

- ごはん……………250g
 - おから……………30g
 - 人参……………5g
 - こんにゃく……………5g
 - だし……………25ml
 - 砂糖……………小さじ1/2
 - みりん……………小さじ1
 - しょうゆ……………小さじ1
 - キムチ……………30g
 - 納豆……………20g
 - 卵黄……………1個
 - きゅうり……………10g
 - 青ねぎ……………10g
 - みょうが……………2g
 - しょうゆ……………小さじ1
- ①ごはんを丼にもっておく。
 - ②にんじん、こんにゃくを細く短冊に切る。
 - ③鍋におから、にんじん、こんにゃく、だし汁、砂糖、みりん、しょうゆを加えて強火で煮る。
 - ④冷ましてから、丼に盛る。
 - ⑤キムチと納豆を半パック、千切りにしたきゅうり、刻んだ青ねぎ、みょうがを丼に盛る。
 - ⑥卵黄1個を具材の真ん中に盛る。
 - ⑦しょうゆを納豆と卵の上にかける。
 - ⑧好みに合わせて混ぜて食べる。



2 カニ缶となめこのサワーサラダ

材料 & 分量 材料は1人分

作り方

- カニの缶詰……………50g
 - なめこ……………20g
 - 赤ミニトマト……………2個
 - 橙ミニトマト……………2個
 - 黄ミニトマト……………2個
 - グリーンリーフ……………30g
 - 土佐酢……………10ml
- ①器にグリーンリーフを敷く。
 - ②カニの身を盛り付ける。
 - ③なめこをかにの身の横に盛り付ける。
 - ④赤・橙・黄のミニトマトを盛り付ける。
 - ⑤土佐酢をかける。



カニ缶となめこのサラダは、あっさりとした風味になるように土佐酢を用いましたが、ドレッシングを使用しても美味しくいただけます。

腸内環境を良好にするには、体内に雑菌をできる限り入れさせないことがポイントになります。そのためには、食事の前には歯磨きやうがい等をして口腔ケアを行い、更に、就寝前や朝起きた時の歯磨きも行うことで、体内からの活力を高めることができます。今回は献立の大半は過熱しないで素材をそのまま用いていますので発酵食品の効果を最大限に引き出した献立になります。ぜひ、この腸活レシピを活用してみてください。

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 | ビタミンD | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|-------------|---------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|----------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|
| 発酵食品てんこ盛り丼 | 563kcal | 16.4g | 10.1g | 108.7g | 543mg | 109mg | 68mg | 2.7mg | 178μgRAE | 0.17mg | 0.29mg | 9mg | 2mg | 9.9g | 2.6g |
| カニ缶となめこのサラダ | 47kcal | 9.1g | 0.2g | 2.3g | 203mg | 53mg | 23mg | 2.6mg | 60μgRAE | 0.39mg | 0.07mg | 6mg | 0mg | 1.0g | 1.8g |
| 合計 | 610kcal | 25.5g | 10.3g | 111g | 746mg | 162mg | 91mg | 5.3mg | 238μgRAE | 0.56mg | 0.36mg | 15mg | 2mg | 10.9g | 4.4g |

アレルギー性鼻炎の 予防と治療



アレルギー性鼻炎は通年性アレルギー性鼻炎と季節性アレルギー性鼻炎に分けられ、花粉症はスギ花粉などの花粉を抗原(アレルギー反応の原因となる物質)とする季節性アレルギー性鼻炎です。一方で通年性アレルギー性鼻炎の多くはハウスダストの主な成分であるダニが抗原となっています。

近年アレルギー性鼻炎の有病率は増加し、1998年から2019年の約20年間でスギ花粉症は16.2%から38.8%へ、通年性アレルギー性鼻炎は18.7%から24.5%に増加しています。アレルギー性鼻炎が増えている原因としては抗原量の増加が最大の原因と考えられていて、ダニによるアレルギー性鼻炎の増加には地球温暖化の影響も考えられています。スギ花粉症に関しては戦後全国の山林で植林された杉が花粉生産能力の高い樹齢となる一方で手入れが疎かになつてきていることが花粉飛散料の増大につながっています。

ではアレルギー性鼻炎を予防することはできるのでしょうか。発症には遺伝的素因も大きく関連していますが、抗原との接触をできるだけ避けることが大切です。こまめな掃除や除湿、防ダニ布団カバー使用などでハウスダストを減らすことは通年性アレルギー性鼻炎発症の予防になります。また花粉症のシーズンにはマスク

やメガネを適切に着用し、手洗い・うがい・洗顔などで自宅への花粉の侵入を防ぐことが大切です。このような抗原回避は重要な治療の一つでもあります。

抗原回避以外のアレルギー性鼻炎の治療としては薬物療法、アレルギー免疫療法、手術療法があります。

薬物療法では第2世代抗ヒスタミン薬、抗ロイコトリエン薬をはじめとする内服薬や鼻噴霧用ステロイド薬があります。第2世代抗ヒスタミン薬は第一世代と比較して眠気などの副作用が改善され鼻閉などを含めた全般改善度も優れています。くしゃみや鼻水・鼻閉の全てが症状があり重症の場合は、この第2世代抗ヒスタミン薬と鼻噴霧用ステロイド薬(もしくは抗ロイコトリエン薬)を併用することも効果的です。例年強い花粉症の症状がある方の場合には初期治療が勧められますが、この場合もむやみに早い時期からたくさんのお薬を長期に服用する必要はなく、先ほど紹介したようなお薬の場合は適切な処方(1種類)を受け、花粉飛散の開始予想日か症状が少しでも始まった時から服薬を開始しましょう。

アレルギー免疫療法はアレルギー性



鼻炎の原因となっているアレルゲン(抗原)を少量から継続投与して体を慣らし、いくことで、症状を和らげる治療法です。アレルゲン免疫療法は現在のところ、ほぼ唯一のアレルギー性鼻炎の根本的な治療法であり、皮下免疫療法(SCIT)と舌下免疫療法(SLIT)が施行されています。SCITは使用できる抗原の数も多いため、特徴があります。SCITは安全に試行でき、通院などの負担も少ないSLITの普及が進んでいます。

アレルゲン免疫療法は臨床症状と検査の両方から原因抗原が特定されていることが必須であり、日本ではスギ花粉症とダニ通年性アレルギー性鼻炎に対する治療薬のみが承認されていますが、開始する間隔を4週間以上開けることで併用も可能です。

手術療法はアレルギー性鼻炎を治癒させる治療法ではありませんが、鼻炎に関連した症状を強く抑えることができる場合があります。下鼻甲介粘膜炎レーザー焼灼術などアレルギー性鼻炎の炎症の場となっている鼻粘膜を変性させる手術、鼻中隔矯正術など鼻閉の原因となっている鼻腔形態異常を矯正する手術、後鼻神経を切断することで鼻水の分泌を抑える手術の3種類に分類されます。お薬では治りにくい鼻炎症状が継続されている方は、ぜひ耳鼻咽喉科を診してご相談ください。

今回お話を伺ったのは、



むらた耳鼻咽喉科クリニック 院長 村田 潤子先生

むらた耳鼻咽喉科クリニック

《TEL》06-6424-4133

〒661-0981 尼崎市猪名寺3-5-15-2F

| ●資格 | ●経歴 |
|--------------------------|-------------------------------|
| 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会認定耳鼻咽喉科専門医 | 平成2年 大阪大学医学部医学科卒業 |
| 日本耳鼻咽喉科等頸部外科学会認定騒音性難聴担当医 | 平成2年 大阪大学医学部耳鼻咽喉科入局 |
| 日本アレルギー学会専門医 | 平成4年 市立川西病院耳鼻咽喉科勤務 |
| 日本めまい平衡医学会めまい相談医 | 平成7年 大阪労災病院耳鼻咽喉科勤務 |
| 補聴器相談医 | 平成12年 大阪大学大学院医学系研究科耳鼻咽喉科学講座勤務 |
| 身体障害者福祉法第15条指定医 | 平成22年 順天堂大学医学部耳鼻咽喉科学講座勤務 |
| | 平成27年 むらた耳鼻咽喉科クリニック開設 |



塚口AFC.jr (ジュニア) 子どもらしく、イキイキと楽しく、 笑顔いっぱいプレー

56年もの長きにわたり、運営を続けているジュニアサッカーチーム「塚口AFC.jr」。保護者や地域の人達に見守られ、子ども達は伸び伸びと成長。たくさんの経験、体験を通して、サッカー技術だけでなく、コミュニケーション能力、自主性、思いやりの心などを育みながら、元気いっぱいに活動しています。



部員は小学生を中心に約70人

1968年に「塚口サッカースポーツ少年団」として結成された、ジュニアサッカーチーム「塚口AFC.jr」。「元々は、尼崎市教育委員会がサッカー教室をスタートさせたのがはじまりで、その時に担当していた方々がサッカー教室を継続させるためにチームを設立したのだと聞いています」と、代表の佐藤健太郎さん。



佐藤健太郎さん

実は、佐藤さんのお父さんもその設立に関わっていて、「幼稚園児の頃から父に勝手に連れて行かれ、チームに参加していきなり、何も分からないうちにサッカーをやりはじめていたって感じです(笑)。通っているうちに、どこかのタイミングでサッカーを好きになったのだと思います」。

現在、部員は小学生から未就学児まで、なんと約70人。ジュニアのサッカーチームとしてはかなり多いと思うのですが、その要因になっているのが、「楽しくやっている雰囲気が地域の方々



「自身の経験もあり、あくまで楽しみながら覚えていくのが重要なんです。また、指導者の大半が卒団生というのもチームの特徴です。「私達が教えていた子ども達が今度、自分の子どもを連れて来て、一緒にやってくれています」。

励みのTシャツ

主な練習場所は「塚口小学校」、「尼崎北小学校」、「武庫庄小学校」の3校。練習日は「基本的に土曜日と日曜日のお昼から夕方までですが、毎週水曜日の夜にはナイター練習という

館も使わせてもらっています」。

取材に訪れた日、「塚口小学校」の校門の前に、ぞくぞくと姿を見せる部員達。中には車で送られて来た子もいましたが、ほとんどの部員が自転車や徒歩で通っています。保護者同伴の子も少なくありませんでした。

「保護者の協力なしにはチームも活動できません。みなさんには、とても前向きに支えていただいています」。

指導する上で最も気を付けているのは「ケガをさせないようにすることです。ですが、スポーツにケガはつきものです。プレイ中の負傷はある程度やむを得ないところもあります。だからこそ、大きなケガにならないよう、細心の注意を払っています。それよりも気がかりなのが、それ以外の場面や行き帰りの道中のケガや事故です。なので、親御さんには、車でも自転車、徒歩でも可能な限り、送迎していただけるようお願いしています」。

練習開始前、賑やかだった部員達が、一列に並び、「気をつけ！」というキャプテンの声を合図に神妙な表情で直立。グラウンドに向かって「お願いします」と

元気よく挨拶し、飛び出してきました。

最初のランニングでは、6年生が幼い子の手を取り、やさしくフォロー。ほほえましい姿にほっこりさせられました。

いくつかのゴールネットを組み立てて、本格的な練習がスタート。コーチ陣の指導の元、懸命にボールを追いながらも、笑い声が絶えず、和気あいあいとした雰囲気。「楽しい！」という気持ちがその笑顔に表れているようでした。

また、諦めない気持ち育てるための取り組みとして行っているのが、目標のリフティング回数を達成すればTシャツをプレゼントする「リフティングチャレンジ」です。

「最初は100回、その次が500回、1,000回、2,000回、3,000回と、それぞれの回数に合わせて、達成できたら、そのレベルの色のTシャツをプレゼントしています。子ども達には、これがすごい励みになっているようです。同学年のお友達がもたらたら、自分ももらいたいで一生懸命、頑張ってくれます(笑)」。

貴重な体験に大きく成長

数多くの練習試合、交流戦、遠征、合宿を行っているのも、子ども達にたくさんの経験、体験を通して成長してもらいたいという思いから。

「学年によつてまちまちですが、毎週、練習試合をすることもあり、遠征では尼崎市を離れて遠くへ行ったりすることもあります。サッカー合宿は年に1回、夏に実施しています。また、サッカーとはまったく離れて、冬はスキー合宿、毎年5月には長年、お世話になっている養父市の方に田植えをするためのだけの合宿も行っています」。

田植えなどは、なかなかできない貴重な体験だと思います。そういう合宿でチームのつながりもより

深まるのではないのでしょうか。「はい。何日か寝食を共にして、チームとしての結束力も高まりますし、先方の方々との交流を通して、子ども達にも感じることは多いようです。他には、クリスマス会や夏休みには朝のラジオ体操も行っています」。

指導していて、一番うれいのは「試合に勝った時ですね。勝てなかった相手に、懸命に練習をし、勝った時は感無量です。あと、チームを巣立った子が、またOBとして戻ってきてくれることに、一番やり甲斐を感じます。チームを維持し、活動を続けてくれたのもOBを含め、みなさんが言葉では言い表せられない、当チームの良さを理解していただいているからこそのだと思います」。卒団生の大半が中・高校はもちろん、社会人になつてもサッカーを続けている人が多いことも「大きな励みになっています」。

今後の目標については、「いつかは全国大会に行きたいと考えています。なかなか難しいのですが、指導者として常にそういった目標を持って挑んでいきたいし、少しでも上にいけるようなチームを目指したいと思っています」。

最後に、「サッカーは世界で一番、人気のあるスポーツです。その人気のスポーツの楽しさ、上手になるコツなどを知る第一歩として、まず、こういうサッカーチームで体験し、味わってもらえたらと思います。随時、無料体験を実施しています」と、語ってくださいました。

サッカー、または同チームに興味のあるジュニアは、トライしてみてください。

6年生のキャプテンにも話を聞いてみました。

「サッカーがやりたいくて、幼稚園の年長時に入部しました。チームはみんな元気で、練習も楽しいです。一番うれいのは、ゴールを決めた時や試合に勝った時です。中学や高校でもずっとサッカーを続けて、将来はリーグに入りたいです。小学生らしく、はにかみながらもしっかりと目標を教えてくださいました」。



地区体育館

春が来た! 運動の季節が来た!

サルススポーツ教室

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

- 【教室紹介】**
- 少林寺拳法〜護身術〜
 - リトルキッズダンス
 - ジュニア硬式テニス・器械体操
 - キッズバトン・キッズ卓球
 - 硬式テニス・フラダンス
 - 毎日朝体操(中央体育館)
 - リズム&ピラティス
 - 美ボディエクササイズなど



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6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6年度 第1期健康づくり教室

期間 4月9日(火)〜7月6日(土)(週1回 全12回)
立花体育館▶4月9日(火)〜6月28日(金)(週1回 全11回)
※定員に達しない教室は随時受け付けています。

- 【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90
 - 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 2,280円〜2,760円(立花体育館:2,090円〜2,530円)
※災害補償制度運営費(令和6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。

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

http://www.aspf.or.jp



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。

指導者派遣

健康経営

従業員の皆様の健康保持・増進をサポート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作りにより、その後の改善に**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。



詳しくはこちらから

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ご自宅でも継続して取り組める運動を楽しく一緒に行いましょう!
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 | 小田体育館 06-6498-4761 |
| 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 | 立花体育館 06-6423-5550 |
| 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 | 武庫体育館 06-6431-2507 |

※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、親子や園児向け、PTAのスポーツ行事・地域スポーツ、高齢者への健康体操やニュースポーツなど...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

施設マップ



ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

令和6年度 レインボースポーツスクール

NEW 教室

- ダンスDE健康
- ZUMBA
- キッズチャレンジ

4月度キャンペーン

1ヶ月体験し放題を実施中!
是非この機会にご参加下さい!

ダンスDE健康

50歳からでも始められるダンススクールです!!
初めての方でも大丈夫♪
楽しみながら一緒に踊りましょう。

時間 11:15~12:15(金)
対象 50歳以上
受講料 4,480円 **オススメ**

ブーティーバー

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。

時間 12:05~13:05(土)
対象 中学生以上
受講料 4,480円



ZUMBA

ラテン系の音楽に合わせて体を動かしましょう。
運動不足の方にもオススメです。

時間 11:15~12:15(水)
対象 中学生以上
受講料 4,480円 **オススメ**

キッズチャレンジ

運動の基礎能力を様々な遊びを通して高め、学習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)
対象 4歳~小学1年生
受講料 2,220円



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)

トレーニング室

利用時間 9:15~21:00(月曜日休館)

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 | 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

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!

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。

| 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 | |
| 日 | 16:05~17:15 | 3歳児~ 中学生 |
| | 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。

受講料(1ヶ月)
週1回 5,550円
週2回 7,850円

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)

大会・スポーツイベント
カレンダー[4~6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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4月 [Apr.] | 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 | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | ニトリ.JD.LEAGUE 2024 尼崎大会 (ソフトボール) | | | | | | | | | | 全関西女子学生バスケットボール大会 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | 日本マスターズ水泳短水路大会 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5月 [May.] | 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 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | |
| 全日本学童自治労カップ (野球) | | | | | | | | | | | | | 西日本実業柔道団体対抗大会 | | | | | | | | | | (一社)全日本実業団空手道連盟西日本地区大会 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 兵庫県春季トライアル大会 | | | | | | | | | | | | | 関西学生柔道大会 | | | | | | | | | | 兵庫県地域春季水球選手権大会 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6月 [Jun.] | 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 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 |
| 阪神高等学校選手権水泳大会 | | | | | | | | | | | | | 少林寺拳法関西学生大会 | | | | | | | | | | 尼崎ボウル (アメリカンフットボール) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 兵庫県地域夏季トライアル大会 | | | | | | | | | | | | | 兵庫県高等学校選手権水泳競技大会水球競技 | | | | | | | | | | 県社会人選手権大会/県長水路水泳競技大会 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

■ ベイコム総合体育館 ■ 尼崎スポーツの森 ■ ベイコム野球場 ■ 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.06-6412-1655

「スポーツのまち尼崎」促進事業(ご案内)

●ニトリ.JD.LEAGUE2024 尼崎大会(ソフトボール)

日程 4月27(土)~28日(日)
場所 ベイコム陸上競技場

●西日本実業 柔道団体対抗大会

日程 5月12日(日)
場所 ベイコム総合体育館

●(一社)全日本実業団空手道連盟 西日本地区大会

日程 5月19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、5月末日(当日消印有効)

Q 坂井選手がボクシングをはじめたきっかけとなった漫画は?

ヒント▶▶▶「は〇〇〇〇〇」

プレゼント スマイルくんタオル&マグネットセット
※締切は、5月末日(当日消印有効)

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ため、当選者以外に、当選者に関する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はここに置けるよ!!

- ◆(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

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。

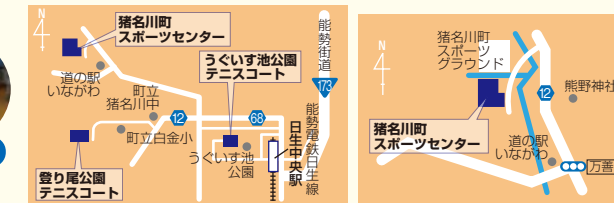
全て1時間の料金です。

| | | |
|----------------|---------------------------|-------------------|
| 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 |

●利用方法
施設使用料支払い時に、住所確認ができる運転免許証等をご提示してください。

※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 〒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(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!! //

無料体験実施中!

| クラス名 | 対象 | 開催日 | 時間 | 受講料 |
|----------|---------------------|-------|-------------|-------------|
| 親子教室 | 4ヶ月~3歳未満のお子様と保護者 | 水・土曜日 | 10:30~11:15 | 3,560円(月4回) |
| 水慣れチャレンジ | 2歳~3歳 | 火~土曜日 | 15:00~15:45 | 5,090円(月4回) |
| Aクラス | 3歳~小学生(14級~6級まで) | | 15:00~16:00 | |
| 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~ランク3まで) | | 17:00~18:00 | |
| Dクラス | 小学生~高校生(ランク級のみ) | | 18:00~19:00 | |

※受講日については、いずれかの曜日を決めていただきます。



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」

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>ハイキング</p> <p>4.7(日) (雨天時中止) 時間: 10:00~14:00 集合: 能勢電「滝山」駅 改札口前 10:00集合 内容: 石切山・満願寺 交通費実費 歩行時間 3時間 距離/約9km</p> | <p>ジョギング</p> <p>4.7(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 自由走 距離/3km-5km-10km ※希望者はウサちゃん部200m×10本インターバル</p> | <p>サイクリング</p> <p>4.14(日) (雨天時4月21日(日)に延期) 時間: 8:00~16:00頃 集合: 橋公園 8:00集合 内容: い〜な!!さくら通り 距離/約50km 小学4年生以上(小学3年生以下は保護者同伴)</p> | <p>フォークダンス</p> <p>5.12(日) 時間: 13:30~15:30 会場: 立花体育館 体育館シューズ持参 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</p> |
| <p>5.12(日) (雨天時中止) 時間: 9:30~14:00 集合: 阪急「仁川」駅 改札口前 9:30集合 内容: 甲山周遊と甲山八十八ヶ所巡り 交通費実費 歩行時間 4時間 距離/約8km</p> | <p>5.19(日) (小雨決行) 時間: 9:30~12:00 集合: 下食満公園 藻川橋 9:30集合 内容: 藻川東側宮園橋150m上より利倉橋 折り返し自由走 距離/3-12km ※希望者はウサちゃん部6km+2kmレベインジョン</p> | <p>5.12(日) (雨天時5月19日(日)に延期) 時間: 8:00~16:00頃 集合: 橋公園 8:00集合 内容: 大阪渡船~南港 距離/約50km 小学4年生以上(小学3年生以下は保護者同伴)</p> | <p>史跡巡り</p> <p>6.9(日) (小雨決行) 時間: 9:00~12:00 集合: 阪神「武庫川」駅 改札口前(尼崎市側) 9:00集合 内容: 武庫川沿いを歩く 距離/約4km</p> |
| <p>6.9(日) (雨天時中止) 時間: 10:00~14:00 集合: 阪急「服部天神」駅 駅前広場 10:00集合 内容: 服部天神宮から伊丹スカイパーク 交通費実費 歩行時間 3.5時間 距離/約12km</p> | <p>6.16(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 自由走 距離/3km-5km-10km ※希望者はウサちゃん部1000m×3本インターバル</p> | <p>6.9(日) (雨天時6月16日(日)に延期) 時間: 8:00~16:00頃 集合: 橋公園 8:00集合 内容: 城北公園~大阪城 距離/約50km 小学4年生以上(小学3年生以下は保護者同伴)</p> | <p>連絡先 尼崎フォークダンス協会 能勢宅 ☎06-6428-6851 (午前中か午後8時以降)</p> |
| <p>連絡先 尼崎野外活動協会 中村宅 ☎06-6431-6350 (午後6時から午後9時まで(当日は午前6時まで))</p> | <p>連絡先 尼崎走ろう会 長井宅 ☎080-5705-9090 (前日の午後7時まで)</p> | <p>連絡先 尼崎サイクリング協会 小林宅 ☎090-3866-9557 (午後8時まで)</p> | <p>連絡先 尼崎史跡オリエンテーリングの会 橋本宅 ☎06-6429-6594 (前日まで)</p> |

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。

尼崎こども相撲教室、 わんぱく相撲大会「あまがさき場所」

- 日時** 令和6年5月25日(土) (予定)
- 場所** サンシビック尼崎 相撲場
- 対象(定員)** 市内外の幼児(年長)・小学生
※先着 教室30人
先着 大会64人
- 参加費** 無料
- 受付** 5月7日(火)から17日(金)まで(予定)
詳しくは、中央体育館(TEL06-6413-8171)にお問い合わせください。



尼崎こども相撲教室

報徳学園相撲部によるデモンストレーション(稽古実演)、相撲の基本動作と基本練習ができます!!

わんぱく相撲大会 「あまがさき場所」

入賞者には、賞状・メダル贈呈
4~6年生までの各学年最上位男子は、後日行われる兵庫ブロック大会に出場し、各学年の上位3人は全国大会に出場できます!!

速くなるかけっこ教室

楽しみながら速く走るためのコツを練習し、
50mのタイムを計測します。



- 日時** 令和6年6月3日(月)午後5時から6時30分まで(予定)
- 場所** ベイコム陸上競技場(尼崎市記念公園) ※有料駐車場あり
- 受付** 詳しくは、各地区体育館にお問い合わせください。
中央体育館 06-6413-8171 小田体育館 06-6498-4761 大庄体育館 06-6419-5373
立花体育館 06-6423-5550 武庫体育館 06-6431-2507 園田体育館 06-6492-5286

小学生
180人

参加
無料