

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。



2024.7
夏号
Vol.77

TAKE
FREE

石野 日向



+ Smile Athlete

目標は、“世界一”

ドッジボール

石野 日向

+ 突撃体験レポート

ゴルフ×トレーニング×治療
複合施設ならではの多角的アプローチで
ひとつの場所で完結!

AMALab(アマラボ)

+ お手軽フィットネス紹介

暑い夏、爽やかボディで乗り切ろう

+ Medical Information

夏バテの予防と対策

+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

夏野菜を使った栄養満点レシピ

+ 元気スマイル紹介

音楽に乗って美しく華麗に舞い、
笑顔の花が広がる

アースバレエ



AMALab(アマラボ)



アースバレエ



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。



中、昨年7月に最年少でドッジボール日本代表に選ばれ、2024アジアドッジボール選手権に出場しました。結果、男子の部で準優勝、男女混合で3位になり、ワールドカップへの出場権を獲得したのですが、大会を通して自分の強みである投球の速さが結構通用したと思えたのは、自信をよ

年前にそのチームが一旦解散し、現在所属している『くらわんか』が発足したんです。以来、僕は大学生になった今も『くらわんか』に所属して競技を続けています。

うちのチームはU-15の大会に出場している中学生から、社会人で仕事をしながら競技をしている選手まで幅広い年齢層の選手が所属していますが、年齢に関係なくみんなが一緒にプレーできる競技というのもドッジボールの魅力だと思っています。実際、40代の方が所属されているチームもありますしね。コンタクトプレーがあるわけではないので体格差はあまり影響しないし、競技時間も5分と短いので老若男女誰でも楽しめます。実際、『くらわんか』も上下関係はしっかりありながらもみんなすごく仲がいいし、経験のある選手にいろんなことを教えてもらえる

のも僕としてはすごく助かっています。

僕の武器は、投球の速さ。続けているうちにどんどん球速が伸びてきて、今では最高で102キロくらいで投げられます。100キロ超えを出そうと思うと、助走でしっかり勢いをつける必要があるため、試合中に何度もその速さで投げられるわけではないですが、常にチームのために自分の特徴や技術をしっかりと発揮しようと思っプレーしています。

全国優勝の経験が欲につながり、日本代表選手に

中学生時代までは特に目標はなかったんですが、高校生になって『くらわんか』で全国優勝を経験させてもらったことで日本代表になりたいたいという欲が芽生えました。以来、試合の映像を見て課題に取り組んだり、先輩選手に指摘してもらいながら練習してきた

り大きくしてくれました。

また普段は1つのボールで戦う『シングルボール』でプレーしていますが、実は世界におけるドッジボールの主流は5つのボールを同時に投げ合う『マルチボール』なんです。前者はバレーボールと似たような革製のボールを使うのに対し、後者はそれよりも小さい布のボールを使用します。アジア選手権もそのマルチボールで行われた大会でしたが、僕としては単純にマルチボールでのプレー経験を積めたことと、アジアという舞台で外国籍選手のレベルを知れたのも収穫でした。男子決勝では国内でもドッジボールが盛んだと言われている香港に負けてしまったんですけど、技術というよりは試合の流れの掴み方の差を感じたので、そこはワールドカップを戦う上でも教訓にしたいと思っています。また、シングルボールの試合とはルールも違う中で、マルチボールではより頭を使う必要性を感じたので、今後は映像を見て学んだり、自分の試合映像を見返して課題を洗い出しながらプレーを磨いていきたいと思っています。

ドッジボールの普及のためにも、日本代表で世界一を

日本代表になったことで、自分が日本を背

負って戦うんだという責任感を持てるようになったし、周りの目も常に意識して行動するようになった時から掲げている『世界一』です。日本代表はマルチボールでは世界一になったことがないので、今年開催予定のワールドカップではそれを実現できるように頑張りたいです。あとは、ドッジボールはまだマイナースポーツのため、より多くの人にこの競技の楽しさを知ってもらいたいという思いもあります。それもあるって日本代表での活動中は他の選手と一緒に、地域で普及活動をしたり、体験会を開いています。おそらくほとんどの人が、小学校時代にドッジボールをしたことがあると思うんですけど、一方で、その経験で終わってしまった人も多いはずなので、ぜひ一度、競技としての面白さを体感してもらいたいです！



ドッジボール 石野 日向 (いしの ひゅうが) 目標は、“世界一”

地元・尼崎市の小学校に通っていたときに、競技としてのドッジボールに出会った。遊びでやっていた時とは全く違うルールで行われるそれにすぐに興味を惹かれたという。以降、競技を続ける中で全国優勝をきっかけに欲が生まれ、昨年7月最年少でドッジボール日本代表に選出された。目標は『世界一』。ワールドカップの舞台でも、持ち前の『球速』で勝負するつもりだ。

石野 日向 Ishino Hyuga



・兵庫県尼崎市出身
・2023年ドッジボール日本最年少代表選手、現在18歳
・尼崎の「塚口ブルーファイターズ」出身で現在は大阪府枚方市の「くらわんか」所属
・2024アジアドッジボール選手権で男子準優勝、男女混合で3位となりメルボルンで行われるドッジボールワールドカップへの出場を決めた

ドッジボールという『競技』の面白さにのめり込む

小学生の時、帰り道で塚口ブルーファイターズの関係者の皆さんが「入部しませんか？」という勧誘のチラシを配っていたんです。それを受け取ったことが競技としてのドッジボールとの出会いでした。小学校の休み時間や放課後に遊びの中でよくドッジボールをしていたとはいえ、正直、競技のイメージはなかったもので、最初はどんな感じかなと思いつながりながら体験会に参加したのを覚えています。

そしたらすごく楽しくて。遊びでやっていたドッジボールはどちらかというとボールを当てられないように逃げ回る感じだったのに対し、競技の場合は、限られた時間でどれだけ攻撃の

時間を増やせるのが鍵になるというように、ルールは全然違うんですけど、僕は逆にそこに興味を惹かれてのめり込んでいきました。1試合5分で行われるので競技時間はすごく短いですが、最後の1秒まで何が起きるかかわからないというか、実際にラスト1秒で試合がひっくり返ることもあるのも面白さの1つだと思います。他にも細かいルールがたくさんあって：全部を説明するのは難しいんですけど、一度やってみたら、遊びでやっていたドッジボールとは全然違うとわかってもらえると嬉しいです。僕の周りの友達も最初は「ドッジボールの日本代表なんてあるの？」みたいな感じでピンと来ていない人の方が多かったのですが、実際に競技を知ってもらおうと、スピード感があって楽しいと言ってもらったりもします。

年齢 体格に関係なく楽しめるのも魅力

小学生の時塚口ブルーファイターズに所属していましたが中学生になったタイミングで枚方の中学生チームに入部したんです。ただ、2



AMALab(アマラボ) ゴルフ×トレーニング×治療 複合施設ならではの多角的アプローチで ひとつの場所で完結!

今回は、注目の最新型複合施設「AMALab」にお邪魔しました。施設内にはパーソナルトレーニング、治療院、ゴルフのシミュレーションマシン、カフェスペースなどがあり、1人ひとりに合ったカリキュラムとメニューで、地域の健康増進はもちろん、ジュニア選手のパフォーマンスアップまで、一流スタッフ陣が全面的にサポート。理想の環境が整えられています。



理想の形を実現

昨年の8月26日に開業した、シックでおしゃれな外観が目を引く「AMALab」。ゴルフレッスン、パーソナルトレーニング、治療院が1つの施設の中に揃っていることが最大の特徴ですが、そこには代表であり、日本ゴルフツアー機構のJGTOTツアープレイヤーの資格を持つ森下蓮さん(森下 蓮さん)の熱い思いがありました。



森下 蓮さん

「僕自身の留学経験、ABEMAツアール出場経験などを踏まえて、ジュニアゴルファーだった頃にあつてほしい施設の形です」と、森下さん。11歳でゴルフをはじめ、2013年、2014年『兵庫県知事杯アオノオープンアマチュアの部』で連覇。ジュニアゴルファーとして活躍していましたが、ケガに泣かされることも少なくありませんでした。「ゴルフのレッスンで『こういうトレーニングをやつて』といわれ、スポーツトレーナーに伝えても明確に伝わらない、伝えられないことが多々ありました。その時に1つの場所に全部が揃っていて、きちんと意思疎通ができていた、より良かったのではないかと、情報



SMILE BOX VOL.77 SUMMER | 03

を共有することで体に無理なく、ステップアップへの近道につなげていくのではないかと思います。」
その思いを実現させたのが、大好きな尼崎の地で地域の人々や、ケガや挫折で悩むアスリートまでをサポートするための同施設です。
また、ジュニアのスポーツ選手の場合、親御さんが送迎することが多いのですが、「練習場に行き、トレーニングに行つて、整体にも行くとなると送迎がすごく大変で、我が家も僕が長男で、次男、末っ子の長女がいるのですが、親は大変だったと思います。1つの所で全部できたら、待つている間に親御さんもトレーニングができるし、体の調子が悪い、疲れが溜まっている時には整体、カフェでゆったりしたり、待ち時間を有効活用していただけると思います。」

ちなみに代表の弟さんはアメリカの名門IMGアカデミーに留学し、現在はプロとして活躍。妹さんもプロを目指しているとか。

信頼のスタッフ陣が何よりの自慢

同施設の自慢のひとつが、ゴルフ、パーソナルトレーニング、治療院でプロ御用達の高度な一流マシンが充実していることです。「例えば、ゴルフなら僕自身がツアーに出た経験もあるし、ツアーのキャディやツアープレイヤーのコーチをしたこともあるので、一流の人たちが使っている実用性の高い機器を、僕なりにチョイスして導入させていただいています。ゴルフのシミュレーションマシンは5つあり、ボールの弾道を表示するだけでなく、自分のスイングを撮影できる機能もあり、データによってスイングを可視化することもできます。」

さらに、IMGを卒業後、PGA(日本プロゴルフ協会)のTP(トリートメントプロ)の資格を取得し、レギュラーツアー出場、レギュラーツアーの帯同キャディの経験もあるコーチや、国家資格を持ち、スポーツ専門整骨院でトップセラピストを務めていたトレーナー兼セラピスト。ゴルフア

治療実績No.1を誇る治療院で、6年間腕を磨いたセラピストなど、スタッフも実力者揃い。「ここをオープンするとなつた時に、スタッフ選びには妥協せずに時間をかけ、本当に熱意のある、プロスポーツ選手も施術するほどの信頼、実績



を誇る人達を集められたと思います。それが何よりの自慢ですし、どこにも負けないと自負しています。」

有名プロゴルファーをはじめ、高校球児、ジュニアサッカーなどのスポーツ選手が多く通つて来るのも納得です。

もちろんゴルフだけ、パーソナルトレーニングだけ、治療院だけという利用法もOKです。腰痛、偏頭痛など、様々な身体の不調は整体へ。トレーニングではダイエットや体の土台づくり、ケガの予防、姿勢改善など、様々な悩みに的確かつ細やかに対応してもらえます。

「体の土台づくりでパーソナルトレーニングに通つている方が、運動不足解消のためにゴルフをはじめのケースもあり、健康増進のためにサービスを循環できる仕様にもなっています。」

私も少しだけ体験させていただきました。ですが、ゴルフでは自分がどうい

年齢を超えた触れ合い

オープンからわずか10ヶ月足らずで400人ほどの人が利用し、リピーター率は90%。早くも

人気施設として愛されている同施設ですが、「外観をちょっとシックな感じにし過ぎたのか、はじめて来られた方が『こつて初心者向けじゃないと思つていました』つておっしゃられたり、ちよつと敷居が高そうと思われているようです。でも、全然そんなことはなくて、地域密着型で幅広い層の方に親しんでいただいた上で、ジュニア選手もしっかり育成していきたいと考えています。ゴルフをウチではじめた人も何人かいらつしやるくらいです。第一の目標はまず、近隣の方々の健康増進に貢献することです。」

現在、利用者は5歳から80代と幅広く、「毎回、レッスン前後に『どうでした?』と質問させていただくのですが、『可動域が広まって距離が伸びた』『競技のパフォーマンスが上がった。足が早くなった』、整体では『痛んでいた箇所が軽くなった、痛みが緩和され

た』など、ありがたいお言葉をいただけています。」

指導していて、一番の喜びは「笑顔で帰っていただく時や結果が出た時。そして、小さい子から年配の方まで年齢関係なく利用してもらつて、エネルギーを分け合っているところなどを見られた時です。僕はケガで断念したこともあったので、一般の方やジュニアの選手達にも『ここがあつて良かった』と思つてもらえる場所にしていきたいですし、自分も先陣を切つて何かしらトライし、頑張れたらと思つています。」

最後に「小学校低学年の子と高齢者が同じ土俵で一緒にできるスポーツつてそうないと思うんですね。家族でもできるスポーツだし、ラウンドしながら打つている時間は全部で40分くらいなのに、5時間程、ゴルフ場にいる訳じゃないですか。年齢関係なく触れ合えるのがゴルフの最大の魅力だと思います。『やつてみたいけど、ちょっとな』という方にもお気軽に足を運んでいただき、一度見学や体験をしていただけたらと思います」と代表。一応、予約制ですが、問い合わせをしてみても、空いていればすぐに入るので、まずはお電話を。気さくなスタッフが温かく迎えてくれます。

AMALab
尼崎市大西町2丁目16-8
TEL 06-6415-6834
https://ama-lab-gym.com

営業時間
10時~21時
定休日
水曜日





暑い夏、爽やかボディで乗り切ろう

～ 浮き輪肉を無くし、見た目も中身も健康的な魅せボディを目指しましょう～

浮き輪肉とは?

1. 腰回りやお腹周りにつく**余分な脂肪**のことで、正体は**内臓脂肪**と**皮下脂肪**です。
2. 内臓脂肪は内臓まわりに蓄積される脂肪のことで、過剰につくと**糖尿病**や**心疾患**などの**生活習慣病**のリスクが高まります。
また、主に女性よりも男性がつきやすいとされています。
3. 皮下脂肪は、皮膚の下に蓄積される脂肪のことで、主に**見た目**に影響しますが、過剰につくと**健康上のリスク**を引き起こす可能性があります。
また、男性よりも女性につきやすいとされています。

「浮き輪肉」形成の主な原因

「浮き輪肉」の原因は多岐にわたりますが、主に**運動不足**、**不健康な食生活**、**睡眠不足**、**ストレス**などが挙げられます。
生活習慣が、体内の**脂肪蓄積**や**代謝の低下**を促し、結果として「浮き輪肉」が形成されます。

「浮き輪肉」を落とすために

「浮き輪肉」を落とすためにまず、健康的な食生活を心掛けるとともに、適度な運動を行うことを心掛けてください。

運動に関しては、脂肪を燃焼させるための**有酸素運動**（ウォーキング、ジョギング等）、そして**代謝**を高めるための**筋力トレーニング**が大切になります。

今回は、浮き輪肉を落とすために効果的な筋力トレーニングをお伝えいたします。

腹斜筋のトレーニング 1

●方法

横向きに寝転んで、片側の肘と膝を支点に上体を持ち上げてキープします。
(腰をしっかり上げることを意識してください。)

●実施時間

片側30秒から1分程度行ってください(反対側も同様)



腹斜筋のトレーニング 2

●方法

座った状態で腕を頭の後ろで組み、座ったまま体を左右に倒します。
(立った状態で行っても構いません)

●実施回数

片側10回を左右3セット、行ってください。



腹斜筋のトレーニング 3

●方法

仰向けで寝転び、片方の膝を立てます。
反対側の足を伸ばした状態でおへその上辺りまで持ち上げます。
伸ばした足と反対側の手でつま先を触りに行きます。

●実施回数

片側10回を左右3セット、行ってください。





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
前田 孝彦
(まえだ たかひこ)

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前田です。今回は浮き輪肉を落として爽やかボディを目指すために、腹斜筋のトレーニングを紹介いたします。
夏はすぐそこ!理想のボディに向けて是非やってみてください!



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



Cook 松葉の 食べることから始まる食事対策講座

夏野菜を使った栄養満点レシピ

いよいよ梅雨明けも近づき、夏本番も迫っていますが、近年の夏は高温多湿傾向に拍車がかかっています。

私たちは高温多湿の環境下で体温調節のために発汗を行っていますが、この過程で身体の中の水分やミネラルが不足するため、脱水症や筋肉けいれんになる頻度がより増えていきます。

そこで、昔から夏に出回り、彩りも良く、水分やカリウムを豊富に含んだ夏野菜を摂取することは、脱水症や筋肉けいれんの予防につながります。

代表的な野菜としてはトマト、なす、ピーマンなどがあり、冷やしてそのままかぶりついたりしていますが、油を使って炒めると、よりビタミンの吸収も高まり、味を付けることで食欲も上がり夏バテ予防の一助になります。

今回は、夏野菜を使った炒め物を2品紹介いたします。

1品目は、夏野菜と鶏肉のキムチ炒めで、人参や鶏肉、リーフレタスの摂取により抗酸化ビタミン類のビタミンAが1日の基準値(推奨量)の約60%の摂取につながっています。

2品目の彩り野菜の豚肉スタミナ炒めでは、かぼちゃ、ししとう、ブロッコリーからカリウムが摂取でき、豚バラ肉からはビタミンB1の摂取につながり、1日の基準値(推奨量)の50%を賄うことができます。

今回の2つの献立のコンセプトとしては、『抗酸化ビタミンを多く含んだ夏野菜』『たんぱくの多い鶏肉』『代謝を高めるビタミンB1を含む豚肉』を使い、夏季のエネルギー切れを防ぐことができ、男性の方でも簡単に作ることができる料理ということです。

是非、チャレンジしてみてください。

今回の献立 ①夏野菜と鶏肉のキムチ炒め ②彩り野菜の豚肉スタミナ炒め

1 夏野菜と鶏肉のキムチ炒め

材料 & 分量 材料は1人分

- 鶏むね肉75g
- なす30g
- 人参20g
- 赤パプリカ20g
- 黄パプリカ20g
- リーフレタス20g
- キムチ30g
- オリーブ油5cc
- 塩少々
- こしょう少々

作り方

- 鶏むね肉は、一口大に切っておく。
- 人参は皮をむき、人参となすを乱切りにし、なすは水につけ、あくを抜く。
- 赤パプリカ、黄パプリカはヘタを取り1/4にして縦に切る。
- リーフレタスは、4cmの長さに切っておく。
- フライパンにオリーブ油をひいて熱し、鶏むね肉と人参、なすを入れて炒め、キムチで和える。
- 別のフライパンにオリーブ油をひいて熱し、パプリカを入れ塩こしょうで味をつける。
- 器に盛り合わせる。



2 彩り野菜の豚肉スタミナ炒め

材料 & 分量 材料は1人分

- 豚バラ肉75g
- なす40g
- ししとう40g
- かぼちゃ60g
- じゃがいも30g
- ブロッコリー30g
- プチトマト36g
- オリーブ油5cc
- 焼肉のタレ30cc

作り方

- 豚バラ肉を一口大に切る。
- なすは輪切りにし、水につけ、あくを抜く。
- ししとうは、へたを取り包丁で切れ目を入れる。
- かぼちゃは厚さ7mm位に、じゃがいもは厚さ1cm位に切り、レンジにかけ柔らかくする。
- ブロッコリーは小房に分け、小鍋で下茹でしておく。
- フライパンにオリーブ油をひいて熱し、豚バラ肉、なす、ししとう、かぼちゃ、じゃがいもを入れて炒める。
- 焼肉のタレで和える。
- 器に盛り合わせ、つけ合わせのブロッコリーとプチトマトを飾る。



各献立の栄養価

献立名/栄養素名	エネルギー	水分	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	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
夏野菜と鶏肉のキムチ炒め	251kcal	174.8g	16.4g	18.1g	5.6g	537mg	43mg	32.6mg	0.87mg	249μgRAE	2012μg	0.11mg	0.15mg	75mg	2.8g	1.2g
彩り野菜の豚肉のスタミナ炒め	470kcal	255.3g	16.9g	32.8g	35.7g	1099mg	54mg	70.7mg	1.92mg	199μgRAE	2276μg	0.58mg	0.31mg	113mg	9.2g	2.5g
合計	671kcal	430.1g	33.3g	50.9g	41.3g	1636mg	97mg	102.3mg	2.79mg	448μgRAE	4488μg	0.69mg	0.46mg	188mg	12.0g	3.7g

夏バテの予防と対策



はじめに

心躍る夏の到来ですが、近年は猛暑もあつて心配なのが夏バテです。今回は夏バテの対策と予防についてお話しします。

夏バテとは

夏バテとは、夏の暑さに身体が順応できずに現れる様々な症状を総称しています。

夏バテの原因

人間の身体は気温にかかわらず、体温を一定に保とうとする働きがあります。上昇した体温を下げるために、汗をかくことは大切な役割を果たしています。しかし、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温調節などの自律神経の乱れが起こり、身体の不調を引き起こします。そして、食欲や消化機能の低下、また暑さによる睡眠不足が重なり、慢性的に疲労がたまることで夏バテの原因とされています。

夏バテの症状

夏バテの主な症状は、身体がだるい、無気力、イライラする、頭痛、身体が熱っぽい、のぼせ、めまい、食欲不振、吐き気、下痢、便秘などがあります。

夏バテの予防、対策

①生活

疲れを残さないためには、規則正しい生活や良質な睡眠が重要です。冷感シーツや冷房なども上手に利用しましょう。冷房の設定温度は、環境省推奨の28℃を目安にしてください。

②運動

人体は、汗をかくことで体温調節をするため、適度な運動で汗をかくことは、体

温調節機能が改善し夏バテ対策に効果的です。ただし、炎天下の運動は熱中症の危険もあるため、避けましょう。

③食事

食事の基本は1日3食、栄養素をバランスよく組み合わせ、色んな食品を摂ることと冷たいものを摂り過ぎないようにすることです。冷たいものの摂り過ぎは、胃腸障害、食欲減退の原因になります。

ここからは夏バテ対策に重要な栄養素を説明します。一つ目はビタミンB1です。体内に摂取された栄養をエネルギーに変換することを助けてくれる栄養素で、豚肉、うなぎ、ごまなどに含まれます。二つ目はクエン酸です。この栄養素は柑橘類や梅干しなどに含まれていて疲労の原因の乳酸を排出する機能があります。三つ目は水です。成人では、汗などによって通常1日に約2.5Lの水分を失うため、意識して水分を摂る必要があります。汗は水分だけでなく、ミネラル、特に塩分が多く排出されます。水分補給はペットボトル一本(500ml)あたり塩分200、400mg、糖質25、30mg含まれているものが推奨されています。清涼飲料水には、糖質を多く含むものもあり、糖質過多も疲労の原因になりかねないため、スポーツドリンクを常用する場合は、1.5〜2倍に薄めて飲むと良いです(糖尿病、心不全等の持病をお持ちの方は主治医とよく相談してください)。

④治療

食欲不振などの夏バテの症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。ただし、意識障害がある場合や、呼びかけに対する応答が不自然な場合は迷わず救急車を呼んでください。重度な熱中症の可能性があります。治療としては、脱水症状で体の機能が著しく低下しているため、点滴で不足したミネラルなどを補給します。そして最も重要なのは、夏バテを繰り返さないための生活習慣の改善です。食事・睡眠運動などの観点から総合的に指導を行います。

⑤最後に

夏バテ対策をしっかり行い、今年の夏も乗り切りましょう。

合は、医療機関を受診しましょう。ただし、意識障害がある場合や、呼びかけに対する応答が不自然な場合は迷わず救急車を呼んでください。重度な熱中症の可能性があります。

治療

治療としては、脱水症状で体の機能が著しく低下しているため、点滴で不足したミネラルなどを補給します。そして最も重要なのは、夏バテを繰り返さないための生活習慣の改善です。食事・睡眠運動などの観点から総合的に指導を行います。

循環器専門医として

循環器疾患、特に心不全の患者さんには心臓への負担から水分制限を指導しています。その目安は毎日(排尿後、朝食前)の体重です。急速な体重の増加は「水(血液量)がたまった」心不全が悪化した兆しです。

卓球療法士として

適度な運動は夏バテ対策として有効ですが、熱中症対策にも注意が必要です。最近の卓球場はエアコン完備で大変快適にプレイできます。一度、街の卓球場に足を運んでみてください。

また、アスリートの方は、万全な体調な

しでは、良いパフォーマンス、練習はできません。まずは、夏バテ対策等の体調管理を優先して取り組んでください。

最後に

夏バテ対策をしっかり行い、今年の夏も乗り切りましょう。

今回お話を伺ったのは、



宮本内科
院長
宮本 裕之先生

宮本内科

《TEL》06-6413-0102

〒660-0883 尼崎市神田北通6丁目164

●経歴

- 2002年 大阪医科大学(現:大阪医科薬科大学)卒業
- 2002年 大阪医科大学(現:大阪医科薬科大学)附属病院 第一内科研修医
- 2004年 日本生命済生会付属日生病院 第一内科医師
- 2005年 大阪医科大学(現:大阪医科薬科大学)附属病院 循環器内科レジデント
- 2006年 大阪府三島救命救急センター 循環器内科レジデント
- 2007年 JR大阪鉄道病院 循環器内科医師
- 2008年 JR大阪鉄道病院 循環器内科医長
- 2018年 JR大阪鉄道病院 循環器内科副部長
- 2021年 医療法人社団真裕会 宮本内科院長就任
- 現在に至る

●資格

- 日本内科学会認定内科医
- 日本内科学会総合内科専門医
- 日本循環器学会循環器専門医
- 卓球療法士

「クラシック音楽はリズムがとて難しく、三拍子などお子さんにとっては理解しにくいので、まずはリズムレッスンということ、なるべく分かりやすく、自然に歌え、リズムを取れる曲を選ぶようにしています。やっぱり流行の曲がみなさん好きみたいで、特に最近の子はすごく詳しいので、私も遅れをとらないように、一生懸命勉強しています(笑)。上のクラスからは完全にクラシックしかかけないのですが、どのクラスも明るく、楽しい雰囲気の中で、レッスンをしています」。

小中高校生が中心ですが、夜や土曜日・日曜日に「お子さんを預けてくださっているお母さん方も来られ、大人は大人で盛り上がりつつあります」。

年配の方を含め、誰でも安心してバレエを楽しめるよう「踊る時だけでなく、普段の生活にも必要な筋肉・関節、骨の動かし方などを学び、正確に動かせるよう、特にストレッチに重点を置き、丁寧に指導させていただいています」というだけあって、レッスンの最長年なんと89歳の女性だとか。

予約していた日時に行けなくなった時も振替OKで、都合の良い時に参加できる、受講しやすいシステムも魅力となっています。

また、バレエスタジオでは珍しく、コンテンポラリーダンスやギター、ウクレレのレッスンも行っており、それ

ぞれ専門の先生が指導されているそうです。「コンテンポラリーはフランスで学ばれた先生に来ていただいて、特別な時間やっていたりしています」。

ちなみにコンテンポラリーダンスとは、基本的な型はあるものの、比較的自由に身体表現をするダンスのことです。

各コンクールで快挙

同スタジオでは、各コンクールに上位入賞。2022年、「国際バレエコンクール」では、2人が金賞を受賞。ソロ部門で1位となり、2023年には、コンテンポラリー部門で1位、クラシック部門では1位と3位に輝き、さらに、中村さん自身も最優秀指導者賞を獲得されました。

バレエを愛し、後進の育成に真摯に向き合ってきたからこそこの快挙です。最近では公演依頼も多く、「日本バレエ協会関西支部」の演目で芸術劇場に出演させていただいたり、淡路島でウクライナの先生方と一緒に「コッペリア」に出させていただいたり、ちょこちょこライブ出演に声をかけていただき、経験させていただいています。

指導する上で最も気をつけているのは、「個々の良いところ、キラっとしたところを消さないようにすることです。もちろんバレエにはマナーや歴史があり、勉強も必要ですが、なるべくその子の自然な気持ち、やりたい方向を大切に、成長につながる踊りを選んであげたいし、より輝けるようにしてあげたい。なので日々のコミュニケーションが欠かせません。だから少人数制で個人レッスンもなるべく多く入れるよう

にしています」。

レッスン以外でも恒例にしている行事ごとも多く、「夏には3日間、合宿をします。といつも泊まるわけではなく、朝から夜までお稽古をし、みんなでカレーを作ったりします。『カレーの中に何を入れる?』とチームに分かれて考えたり…。近くの公園でスイカ割りをしたりしています」。

最後に中村さんは、「バレエは誰でも、いつからでも始められます。姿勢が良くなり、体幹も鍛えられます。順番を覚え、立ち位置を考えるなど、頭もよく使い、脳トレにもなります。体のバランスを整えたい、リフレッシュしたい、健康的に体を鍛えたい、そして優雅に踊りたいという方、ぜひ見学や無料体験に参加してみてください。大歓迎です」と、おっしゃっていました。

レッスン生にも話を聞いてみました。

小学生のクラスに特別に参加していたのが、バレエの先生をしていた母親の影響で5歳の頃からレッスンを始めた中学3年生の和ん悠汰君。小学6年生の時に「ジャパンバレエコンペティション 大阪2021」の小学4年〜中学2年生の部門で2位と審査員特別賞を獲得。今年のコンペティションでも最優秀賞に輝き、現在は「プロダンサーを目指し、日々ひたすら努力を重ねています」。

「最初、バレエを始めた頃はめちゃくちゃ体が硬かったの、痛いし、キツイみたいな感じで、あまり楽しんでは思いませんでした。真剣にバレエと向き合えば、頑張りやと思えたのは、賞を取り出した小学6年生の頃からです。今は、週に6日は稽古をしています。これからもずっとバレエを続け、プロを目指したいと思っています」。



アースバレエ
尼崎市潮江3丁目6-1 潮江ハイツ K&H101
https://www.uchisuta.org

「クラシック音楽はリズムがとて難しく、三拍子などお子さんにとっては理解しにくいので、まずはリズムレッスンということ、なるべく分かりやすく、自然に歌え、リズムを取れる曲を選ぶようにしています。やっぱり流行の曲がみなさん好きみたいで、特に最近の子はすごく詳しいので、私も遅れをとらないように、一生懸命勉強しています(笑)。上のクラスからは完全にクラシックしかかけないのですが、どのクラスも明るく、楽しい雰囲気の中で、レッスンをしています」。



それぞれ専門の先生が指導されているそうです。「コンテンポラリーはフランスで学ばれた先生に来ていただいて、特別な時間やっていたりしています」。

ちなみにコンテンポラリーダンスとは、基本的な型はあるものの、比較的自由に身体表現をするダンスのことです。

各コンクールで快挙

同スタジオでは、各コンクールに上位入賞。2022年、「国際バレエコンクール」では、2人が金賞を受賞。ソロ部門で1位となり、2023年には、コンテンポラリー部門で1位、クラシック部門では1位と3位に輝き、さらに、中村さん自身も最優秀指導者賞を獲得されました。

バレエを愛し、後進の育成に真摯に向き合ってきたからこそこの快挙です。最近では公演依頼も多く、「日本バレエ協会関西支部」の演目で芸術劇場に出演させていただいたり、淡路島でウクライナの先生方と一緒に「コッペリア」に出させていただいたり、ちょこちょこライブ出演に声をかけていただき、経験させていただいています。

指導する上で最も気をつけているのは、「個々の良いところ、キラっとしたところを消さないようにすることです。もちろんバレエにはマナーや歴史があり、勉強も必要ですが、なるべくその子の自然な気持ち、やりたい方向を大切に、成長につながる踊りを選んであげたいし、より輝けるようにしてあげたい。なので日々のコミュニケーションが欠かせません。だから少人数制で個人レッスンもなるべく多く入れるよう

にしています」。

レッスン以外でも恒例にしている行事ごとも多く、「夏には3日間、合宿をします。といつも泊まるわけではなく、朝から夜までお稽古をし、みんなでカレーを作ったりします。『カレーの中に何を入れる?』とチームに分かれて考えたり…。近くの公園でスイカ割りをしたりしています」。

最後に中村さんは、「バレエは誰でも、いつからでも始められます。姿勢が良くなり、体幹も鍛えられます。順番を覚え、立ち位置を考えるなど、頭もよく使い、脳トレにもなります。体のバランスを整えたい、リフレッシュしたい、健康的に体を鍛えたい、そして優雅に踊りたいという方、ぜひ見学や無料体験に参加してみてください。大歓迎です」と、おっしゃっていました。



- 主なクラス**
- 小学生クラス / 成長に合わせて、基礎、技術を学びます。
 - ストレッチ / 激しい運動は苦手だけど、体を動かしたい、仕事の疲れや体の凝りを取りたい、柔軟性を養いたいなど、年齢などを問わずにどなたでも受講できます。
 - 初めてバレエ初級クラス / 美しいクラシック音楽を聴きながら体を動かし、踊る楽しさを感じながら、気楽にマイペースにレッスンできるクラスです。
 - 中級クラス / バーレッスン、センターレッスンの中で、少し長いコンビネーションや回転、ジャンプなどの技術を学びます。
 - アドバンス / 公演やコンクールなどの作品を振付、練習するクラスです。本格的なヴァリエーションも習得でき、受講者1人ひとりに合った振付をするので、初心者でも受講可能です。



アースバレエ 音楽に乗って美しく華麗に舞い、 笑顔の花が広がる

プロを目指す人から気楽にバレエを楽しみたい初心者まで、個々の目的に合わせたレッスンを受けられる人気のスタジオが「アースバレエ」です。豊富なクラス編成とアットホームな雰囲気が魅力で、年齢に関係なく、幅広い方々に愛され、親しまれています。

ストレッチから本格的なバレエまで、幅広い年齢層に対応したレッスンを行っている同スタジオの最大の特徴は、年齢別ではなく、レベル別のクラス編成で、毎回、異年齢でレッスンを受けられることです。「レベル別といっても成績のようなものではなく、目的、年齢、レッスン数、バレエの理解度、集中できる時間などから、1人ひとりに合ったクラス編成をしています」。

例えば、どんどん上達し、コンクールに出たい、プロを目指したいという子もいれば、ただ楽しく踊りたいという子もいます。個々の目的、学びやすい環境、レッスンに参加しやすい時間帯などを考慮し、ク



中村 綾さん

「アースバレエ」が開設されたのは約4年前。主宰の中村綾さんは、6歳からクラシックバレエやモダンバレエを始め、国内外の公演に多数出演し、ユニバーサルスタジオ・ジャパン等で活躍。その後、スポーツジムや教室で若手の育成に尽力してきましたが、「教えるのがたくさん育つてきて、コンクールなどにも出場するようになり、もっと自由にいつでも練習できる場所があればいい、ここを開きました」と、中村さん。

ストレッチから本格的なバレエまで、幅広い年齢層に対応したレッスンを行っている同スタジオの最大の特徴は、年齢別ではなく、レベル別のクラス編成で、毎回、異年齢でレッスンを受けられることです。「レベル別といっても成績のようなものではなく、目的、年齢、レッスン数、バレエの理解度、集中できる時間などから、1人ひとりに合ったクラス編成をしています」。

例えば、どんどん上達し、コンクールに出たい、プロを目指したいという子もいれば、ただ楽しく踊りたいという子もいます。個々の目的、学びやすい環境、レッスンに参加しやすい時間帯などを考慮し、ク

「アースバレエ」が開設されたのは約4年前。主宰の中村綾さんは、6歳からクラシックバレエやモダンバレエを始め、国内外の公演に多数出演し、ユニバーサルスタジオ・ジャパン等で活躍。その後、スポーツジムや教室で若手の育成に尽力してきましたが、「教えるのがたくさん育つてきて、コンクールなどにも出場するようになり、もっと自由にいつでも練習できる場所があればいい、ここを開きました」と、中村さん。

ストレッチから本格的なバレエまで、幅広い年齢層に対応したレッスンを行っている同スタジオの最大の特徴は、年齢別ではなく、レベル別のクラス編成で、毎回、異年齢でレッスンを受けられることです。「レベル別といっても成績のようなものではなく、目的、年齢、レッスン数、バレエの理解度、集中できる時間などから、1人ひとりに合ったクラス編成をしています」。

例えば、どんどん上達し、コンクールに出たい、プロを目指したいという子もいれば、ただ楽しく踊りたいという子もいます。個々の目的、学びやすい環境、レッスンに参加しやすい時間帯などを考慮し、ク



地区体育館

この夏はスポーツを楽しもう!

サルススポーツ教室 第2期健康づくり教室

期間 年間11か月度制(各月度4回実施)
※教室によって異なります。

内容 【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 1,670円～4,950円
※災害補償制度運営費：大人300円・小人200円
(令和6年度分未加入者のみ別途必要)

無料体験実施中!
(お1人様1回限り)

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。

期間 9月3日(火)～11月30日(土)(週1回 全12回)
立花体育館▶10月8日(火)～11月26日(火)(週1回 全7回)

内容 【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 1,330円～2,760円
※災害補償制度運営費：大人300円・小人200円(令和6年度分未加入者のみ別途必要)
※立花体育館は大人200円・小人150円となります。

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:7～9月は大規模改修工事による休館のため、お問い合わせは中央体育館へお願いします。
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

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。

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作り!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。



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 東灘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	2,750円/11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、肩こり・腰痛予防体操や親子でできるリズム体操、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



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

無料体験実施中!!

NEW教室
・ダンスDE健康
・ZUMBA
・キッズチャレンジ

【大人教室】
ダンスDE健康
50歳からできるダンススクールです!!
始めての方でも大丈夫!
イチから楽しんで、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

【大人教室】
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

【大人教室】
キックボクササイズ
音楽に合わせて、ボクシングのパンチやキックを取り入れながら身体を動かします。
初心者でも気軽に楽しめるクラスです。
時間 15:45～16:30(土)
対象 中学生以上
受講料 3,520円

【子ども教室】
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)
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)

屋内プール(サンシビック尼崎)

ベビークラス・水慣れチャレンジクラス

お子様の初めてのプールをサポートします!
是非、この機会にチャレンジしてみませんか??

	曜日	時間	対象
ベビー	金	10:20～11:20	6ヶ月～4歳とその保護者
	土	12:00～13:00	
水慣れチャレンジ	火～金	15:30～16:30	2歳～3歳
	金	10:20～11:20	2歳～4歳
	土	12:50～13:50	



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)

トレーニング室

利用時間 9:15～21:00
初回講習 予約制 ※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

※小学生は5年生以上

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
会員：300円
一般：410円

体力測定
会員：510円
一般：610円

タンニングだけの利用も大歓迎!! 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、お気軽にお越しください!

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
※水慣れチャレンジのみ



2024スポーツのまち尼崎フェスティバル

開催日 令和6年10月14日(月・祝)【スポーツの日】

会場 尼崎市記念公園全施設
市内地区体育館、屋内プール

**入場・参加
無料**

**9月中旬
申込開始!**
(予定)

今年もスポーツのまち尼崎フェスティバルは、様々なスポーツ教室やステージイベント、ふわふわドーム、ダンボール迷路などの体験型イベントを開催します!

フリーマーケットやキッチンカーの出店もあり、子どもから高齢者まで誰でも気軽に楽しめるイベントになっておりますので、スポーツの日は記念公園に集まれー!!



スポーツのまち尼崎振興基金事業 第25回わんぱく相撲あまがさき場所 事業報告

5月25日(土)にサンシビック尼崎相撲場にて5歳児(年長)～小学生総勢60人が参加し、まわし姿の子どもたちが熱戦を繰り広げ、観客をおおいに沸かせました。

また、報徳学園高等学校相撲部のデモンストレーションでは、迫力のあるぶつかり合いに会場は大盛り上がりでした。



兵庫ブロック大会出場者の4人は、尼崎代表として6月22日(土)に兵庫県美方郡新温泉町「浜坂体育センター相撲場」で開催されるわんぱく相撲「兵庫ブロック大会」に出場します。

兵庫ブロック大会の結果につきましては、事業団ホームページをご覧ください。

各学年の優勝者は次のとおりです。

- 年長の部** 優勝 (西岡 和叶)にしおか わとさん
準優勝 (札野 建人)ふたの けんとさん
- 1年生の部** 優勝 (鹿島 遼)かしまりょうさん
準優勝 (木村 惇人)きむら あつとさん
- 2年生の部** 優勝 (皇甫 潤)こうほじゆんさん
準優勝 (松林 晃世)まつばやし こうせいさん
- 3年生の部** 優勝 (武内 虎夢)たけうち こうがさん
準優勝 (吉岡 優佑)よしおか ゆうさん
- 4年生の部** 優勝 (佐野 雄星)さの ゆうせいさん
準優勝 (片岡 一心)かたおか いっしんさん
- 女子** 優勝 (笹森 美月)ささもり みつきさん
- 5年生の部** 優勝 (富鶴 善太郎)とみつる ぜんたろうさん
準優勝 (宮田 翔琉)みやた かけるさん
- 6年生の部** 優勝 (佐野 生英)さの しょうえいさん
準優勝 (菅沼 祿)すがぬまろくさん
- 女子** 優勝 (河野 愛莉)かわの あいりさん

兵庫ブロック大会出場者

- 4年生の部** 優勝 (佐野 雄星)さの ゆうせいさん
- 5年生の部** 優勝 (富鶴 善太郎)とみつる ぜんたろうさん
- 6年生の部** 優勝 (佐野 生英)さの しょうえいさん
- 女子** 優勝 (河野 愛莉)かわの あいりさん

以上で決定いたしました。

Sports Sonoda!

活躍の様子を
▲CHECK!▲

2025年共学化! 園田学園大学
男子テニス部始動!
(2025年4月名称変更予定)

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

募集集中!!

詳しくはこちらまで!