

スマイル

BOX

2024.10
秋号
Vol. 78

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。



スマイルくん



+ Smile Athlete

**世界で活躍できる
プロゴルファーになりたい。**

ゴルフ

山下 萌寧

+ 突撃体験リポート

**テニスを通して健康で
彩りのある豊かな人生を
テニスプラザ尼崎**

+ お手軽フィットネス紹介

スポーツの秋

+ Medical Information

寒暖差による疲労感対策

+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

1度で2度おいしい、caféスタイルデザート

+ 元気スマイル紹介

**心地よい環境と強い絆
前向きな子どもたちの自主性で大きく飛躍
金楽寺ミニバスケットボールクラブ(女子)**



テニスプラザ尼崎



金楽寺ミニバスケットボールクラブ

山下 萌寧



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。

SMILE アスリートにきく
スマイル
アスリート ATHLETE



ゴルフ

山下 萌寧 (やました もね)

世界で活躍できる プロゴルファーになりたい。

ゴルフ好きの父に誘われてゴルフを始め、クラブにボールが当たる楽しさに魅了されて、その楽しさを知った。昨年初めて出場した世界大会は緊張しっぱなしだったと聞くと、今年は「すごく楽しかった」と笑う。マイペースな中に秘めたる勝負強さも魅力。成長著しい13歳は、世界で活躍できるプロゴルファーを目指す。

Profile



所属：甲子園学院中学
兵庫県尼崎市出身
・尼崎在住
・令和5年PGM 世界ジュニアゴルフ選手権 日本代表選抜大会 優勝
・令和6年PGM 世界ジュニアゴルフ選手権 日本代表選抜大会 準優勝
・「IMGAWORLDジュニアゴルフ選手権」2年連続出場

■ラウンド中の「会話」もゴルフの楽しさの1つ

6歳の時に、お父さんの影響でゴルフを始めました。お父さんは私が生まれる前からゴルフが趣味で、私と一緒にラウンドするのが夢だったそうです。やり始めたばかりの頃は、なかなかクラブにボールが当たらないことも多かったんですけど、次第に飛ぶようになり、それが嬉しくて、もっとうまくやりたいという気持ちが大きくなっていきました。

最初はお父さんに教えてもらっていたゴルフですが、その後、サンランド武庫川ダンロップゴルフスクールに入り、小学2年生の時にHANA GOLF ACADEMYに所属しました。当時はまだプロは目指していなかったのですが、年上の選手たちと一緒に練習するうちにどんどん楽しくなってきて、将来はプロになりたいと思うようになりました。そのために今は、平日は、練習場で300~400球ほど打ちますし、週末は必ずラウンドをします。それ以外にもジムでのパーソナルトレーニングを週1回続けていますし、お父さんと一緒に走ることもあります。

ゴルフに感じている楽しさは、他の人と一緒にラウンドすること。

だいたい3~4人で回るんですが、ラウンド中はいつも、お互いいいプレーを褒めあったり、調子が良くない時は励ましあったりしています。それ以外にもゴルフとは全く関係のない学校や私生活のことを話すことも多いです。もちろん、競技は自分との闘いですが、そうした時間を通して、気持ちを落ち着けて競技に臨んでいる気がします。

■二度目の世界大会は語学力も身につけて

「少し楽しめた」

昨年、PGM世界ジュニアゴルフ選手権・日本代表選抜大会(11-12女子)で優勝し、今年も同大会(13-14女子)で準優勝することができました。2年連続で日本代表になれたのは自分でもびっくりしました。特に今年は年齢



が1つ上がり、年上の選手と一緒にプレーしたので、代表になるのは難しいかもなって思っていたんです。実際、年上の選手はパワーも違ったり、優勝した14歳の仁科優花さんは、朝から晩までずっとゴルフをしているような選手なので、練習量の差も影響したのかもしれない。ただ、私はかなりマイペースな性格なので(笑)。自分のペースで頑張っていこうと思います。

そうして日本代表になれたことで、昨年、今年と2年連続でIMGAWORLDジュニアゴルフ選手権に出場することができました。昨年は、初めての世界大会でめちゃくちゃ緊張しましたが、今年は昨年の経験があったからか少し楽しめました。昨年感じた言葉の壁を克服しようと、英会話も習い始めたのも良かったのかも知れません。ラウンド中も国内戦のように、一緒に回った選手と少しだけ会話もできたり、それによって気持ちが楽になった感じもしました。

ただ、日本だと最初に打つ順番を決めて、以降はスコアのいい

選手が先に打つというルールをみんながちゃんと守るんですが、国際試合では順番を無視して打つ選手もいて…それはびっくりしました(笑)。去年はそういうことに気づく余裕もなかったことを思えば、そうした世界大会特有の雰囲気を感じられたのもポジティブに受け止めています。

今回はアメリカ・サンディエゴで試合をしたんですけど、日本に比べて湿度も

高くなく、カラッとした暑さで過ごしやすかったし、環境もすごくいいなと思ったので、今後はもっと世界の大会に出て勝てる選手になりたいなとも思いました。

■課題はパターと、同じリズムで打てる選手になること

今でこそ、少しずつ結果が出るようになってきましたが、うまくいかない時期もあって、しんどさを感じていたこともあります。でも一方で、森岡賢コーチ(Ken Morioka Golf Academy)に変わって、



スイングの動作を模索していた時期は、スコアが出ないのは仕方がないと受け入れていた自分もいました。そうした間も毎日、練習は欠かさずに続けていたし、一生懸命取り組んでいけば、いつか噛み合ってくるんじゃないかとじっくり向き合えたのも良かったんだと思います。マイペースな性格もプラスに働いたのかも知れません(笑)。また、結果を残せるようになっただけではなく、世界大会に行けたことで、自然と自信がついたような感覚もありました。

ただ今回の世界大会も初日こそ6アンダー67のベストスコアで1位発進できましたが、そのあとはスコアを伸ばせず11位に終わってしまったという反省もあります。特に私の場合は、もう少しパターが入るようになればスコアも出せるはずなので、パターはもっともっとうまくやりたいです。また、どんな状況でも常に同じリズムで打てるようにならなければいけないとも思っています。あとは、私は普段から話をするのが好きで、ラウンド中もいろんな選手との会話を楽しすぎて集中力を欠いてしまうことがあるので、もう少し落ち着いてプレーができるようにならなくちゃいけないと思っています。

将来の目標は世界で活躍できるプロゴルファーになること。今年にはパリオリンピックが開催されましたが、五輪への出場も目標の1つです。8年後には五輪に出場できるような選手になれていたらいいなって思っています。

■地元・尼崎市には好きなお店もいっぱい

今は自宅のある尼崎市から西宮市の甲子園学園中学(2年生)に通っています。尼崎市は私にとって日常生活を送る場所なので、そこにいるのが当たり前のような親しみのある場所。私は食べることが好きで近所にも好きなお店がいくつかあるのですが、鶏三という焼き鳥屋さんは小さい頃からずっと通っていますし、大貫というラーメン屋さんの焼き飯もすごく美味しいです!これからも、地元の皆さんにも応援してもらえる選手になれるように頑張りたいと思います!

テニスプラザ尼崎

テニスを通して健康で
彩りのある豊かな人生を

今回はテニススクールには珍しく、アウトドアコートだけでなく、インドアコートも完備している『テニスプラザ尼崎』にお邪魔しました。広々としたロビーに、清潔感あふれるシャワールームやロッカールーム。こだわりの上質空間で、キッズから大人まで、それぞれの目的に合わせたテニスを存分に楽しめるとあって、継続率も98%を誇る人気のスクールです。

開放的な快適施設

JR尼崎駅より徒歩10分ほどの場所にある『テニスプラザ尼崎』。広々とした駐車場にシンプルな外観、一見、スクールというより何かの企業のような雰囲気ですが、一步、中に入ってびっくり。エントランスフロントから続く、広く開放感いっぱいのロビー、ロビーから一望できるドーム型のインドアコートが3面あり、外からは想像できない、おしゃれな空間が広がっていました。

「初めて来館された方は皆さん、『わぁ』と、そのギャップに驚かれます(笑)。上質なテニス空間を満喫していただけるよう、清潔感を重視し、施設内の床や壁などのデザインにもこだわっています。雨が降ってもインドアでプレーできるので、予定が立てやすいのもメリットだと思います。仲間が集まりやすい施設なので、土日はほとんど満員で埋まっています」と、代表の山下^{さとし}哲史さん。ロビーのソファにゆったり座りながら見学できるのも素敵です。

また、砂入り人工芝のアウトドアコート2面は2階にあり、こちらも都心とは思えない開放感で、心地良い風に吹かれながら気持ちよくプレーできそうです。

1993年設立。2018年に新体制で今の形にリニューアルしたスクールの理念は、『お客様の未来を変えていく』こと。「皆様、何かしらの目的や希望があって入会されるのだと思います。例えば、痩せたいとか体力をつけたい、元気になりたい、友達をつくりたい、生活を充実させたいなど、それぞれの未来を想像しながら来られていると思うんです。その期待に応え、皆様の未来を変えていくことが我々の存在意義だと考えています」。

プロ選手も輩出

プロ選手をジュニア時代から育ててきたコーチや、ベテラン大会で1位になり、現在も現役で活躍しているコーチ、プロとして活動している人やスポーツ科学に精通しているコーチなど、個性豊かな実



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

力派のコーチ陣が多数在籍しているのも同スクールの魅力です。「ベテランコーチから若手のフレッシュなコーチまで、各コーチの強みを生かしたレッスンをを行っています」。

クラスは初心者から上級者までを対象とした大人の『一般クラス』、ジュニアの『キッズクラス』、全国大会を目指す『ジュニアトーナメントクラス』があり、4歳から85歳まで幅広い層の会員さんが通われています。

「一般クラスでは、まずテニスを楽しんでいただけるよう、そして、できることがひとつずつ増えていく喜びを知っていただくことを第一に、徹底してその方のレベルに沿ったレッスンを展開しています」。

初心者でもクリアできるように難易度を下げた『基礎クラス』もあるので安心です。

ジュニアには技術的なことだけでなく、テニスを通して礼儀や協調性など、心と体の成長指導、健康指導を目指しています。というも「ジュニアクラスでは保護者や仲間、コーチだけでなく、色々な方に助けをもらうことも必要となります。だからこそ多くの人に応援してもらえるよう、礼儀は欠かせません」。

実際、レッスンを重ねていく中で挨拶や言葉遣い、人の話を聞く姿勢などに変化が見られ、「自分の思っていること、やりたいことをきちんと伝えられるようになり、成長を実感することが多いです」。

現在、満員となることが多い『ジュニアトーナメントクラス』では、これまでに全国大会で6回優勝、プロになっている選手も3人ほどいるそうです。



大人のクラスにも大会を目指す『レディーストーナメントクラス』があり、「ほぼ満員となっております、同じく上位進出を目標に取り組んでおられます」。

ワンコインで体験レッスン

取材に訪れたのは平日の昼間でしたが、皆さん、和気あいあいとプレーされていて、とても楽しそうだったので、私も少し体験させていただくことに。ほぼ初心者同然だったので、まずラケットの持ち方から教わったのですが、コーチが実際にやりながら教えて下さるので分かりやすく、アドバイスどおりにするとボールがネットを超えたり、うまく遠くまで飛んでいったりして、テニスってやっぱり面白いと痛感しました。終わった後も『もっとやりたい』と、もの足りなく感じてしまうほどでした。

一般クラスでは参加料500円で体験レッスンが受けられるほか、レンタルコートやプライベートレッスン、早朝練習会も実施。中でも「月に15回行っている、7時から8時30分までの早朝練習会はかなり人気が高く、朝1番に運動をして仕事に向かわれる方が多いです。皆さん、とてもお元気ですよ(笑)」。

テニスの魅力については「気軽に始めることができ、コミュニケーションを取りやすいスポーツだと思います。お1人で入会されてもすぐ仲間ができますし、できなかったことができるようになると本当に面白さを感じると思います。また、スポーツの中で平均寿命が一番長いという研究結果もあります」。

実際、海外数カ国でラケットスポーツ、特にテニスが寿命を延ばすスポーツの1位だと発表されています。

高齢であっても「ダブルス中心なので意外とご年配の方も負荷を調整しながら、それぞれの体力に合わせて楽しんでいただけます」。

指導する上で最も大切にしているのは「お客様が求めていることにお応えすることを一番に考えています。そして、各コーチがそれぞ

れの考え方をお伝えし、『ああ、そんな考え方があるんや』『そういう風に考えたらこうなるんや』など、お客様に新たな発見、視点を持ってもらえることも大切にしています」。

幅広い層の会員さんのレッスンを担当している稲見博史コーチも「求められていることを素早く察知して、提供することはもちろん、技術の向上や色々な目的を達成できるようお手伝いできればと思っています。テニスは1対1の駆け引きなので、勝てない相手に色々模索して、作戦を練り、それがうまくいって勝てた時や、できないショットができるように



稲見博史さん

なった時とかは、めちゃくちゃ楽しいですよ(笑)」と、話されていました。

指導していて、一番の喜びは「我々の掲げる『お客様の未来を変えていく』というスローガンどおりにお客様が変化されていく姿を見られた時です。未来の変化に対して我々が必要とされていると感じた時などに、本当にやり甲斐を実感します」と、山下代表。

最後に「もっと多くの方々に当施設の存在を知っていただき、テニスを通して人生を豊かにしていただけたらと願っています。経験のない方やブランクのある方にも個々のレベルのクラスでプレーしていただけますし、可能な限り、皆様の状況や環境に合わせて進めていきますのでご安心ください。まずは一度、見学に来ていただけたらと思います」。

入会後の満足度は、脅威の継続率98%が物語っています。ぜひお気軽に見学してみてください。



テニスプラザ尼崎
尼崎市潮江3丁目1番3号
TEL.06-6497-1234

営業時間/
9時~22時
(受付時間/9時30分~21時)
年中無休
無料駐車場38台完備
<http://tennisplaza.jp/>



カンタン♪

お手軽フィットネスインフォメーション

スポーツの秋

～トレーニングで新しい自分を見つけにいこう～

秋は気候が穏やかになり、食欲の秋ともいわれ、食べ物や果物も美味しい季節です。そんな秋は、運動もしっかりと行い、健康的な毎日を過ごす中で、新しい自分を見つけにいきましょう!!

1 プランク

- ひじとつま先をつき、姿勢を真っ直ぐにします。
※難しい場合は、ひざをついた姿勢でもかまいません。
- 30秒程度保持してください。



2 プッシュアップ (腕立て伏せ)

- 手を肩幅で開き、ひじの曲げ伸ばしをします。
※難しい場合は、ひざをついた姿勢でもかまいません。
- 10回程度行ってください。



3 マウンテンクライマー

- 手を肩幅で開き、ひざを体に交互に近づけます。
•10回程度行ってください。

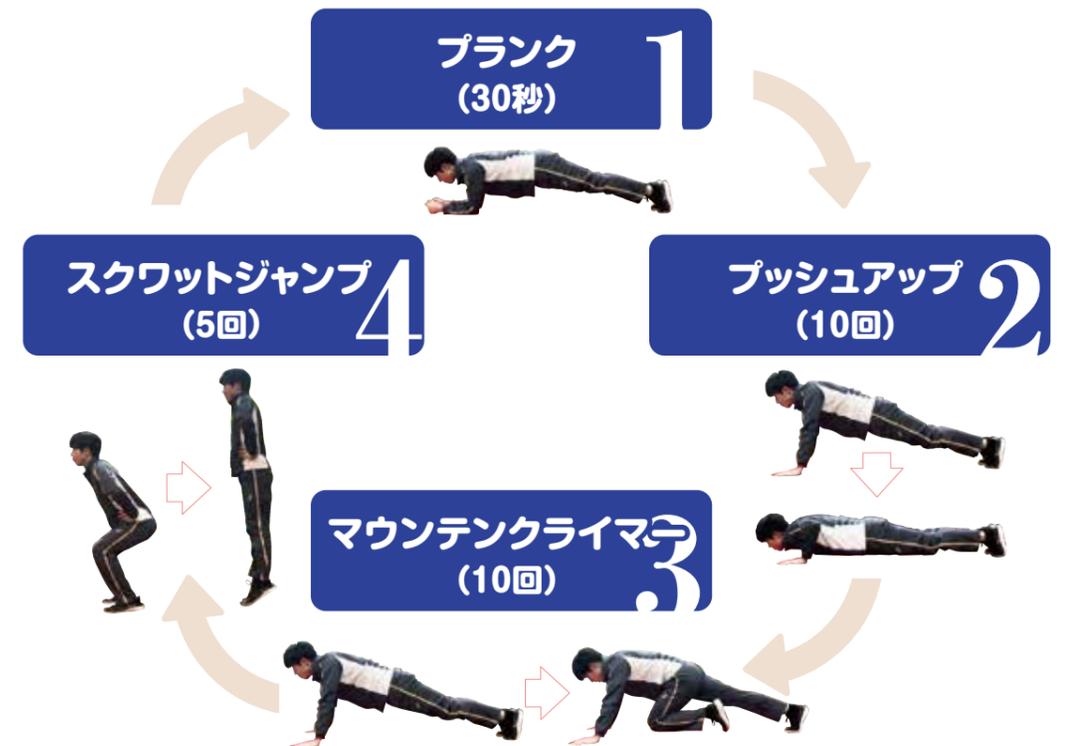


4 スクワットジャンプ

- ひざを曲げジャンプをしたら、着地はひざを曲げた姿勢に戻ります。
- 5回程度行ってください。



～サーキットトレーニング～



- *秒数・回数をご自身のレベルに合わせて行ってください。
- *上記を2周実施してみてください。
- *種目間は、10秒程度休息をとってください。



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
服部 正嗣
(はっとり まさつぐ)

みなさんこんにちは。
ベイコム総合体育館ヘルスエリア担当の服部です。
スポーツの秋、自分のペースで運動をはじめませんか？
体育館でお待ちしております。



寒暖差による疲労感対策



・はじめに

これから爽やかな行楽の季節である秋になります。朝晩の気温が下がり涼しくなりますが、日中の残暑もあり、寒暖差により体調を崩しやすい時期です。秋に起こる寒暖差疲労とその対策についてお話しします。

寒暖差疲労とは、日常生活で気温差が大きくなるときに、自律神経が過剰に働き不調を感じる状態です。人の平熱は36～37℃に保たれています。その体温の維持に重要なのが自律神経の働きです。外気温が高い時は、血流を活発にするため汗をかいて熱を発散し、体温を下げます。一方、外気温が低い時は血流を低下させ、体温を下げないようにします。

寒暖差が大きくなると体温を一定に維持するために自律神経が必要以上に活発になります。特に温度差が7℃以上になると、身体は大きなストレスを感じ、疲労に伴う様々な症状が出現します。

夏は屋内外の温度差が大きくなり、寒暖差疲労が生じやすい季節です。そして、夏の冷房に慣れ、体の不調を引きずったまま秋に入ります。秋は室内外の気温差だけでなく、同じ日の朝晩の気温差、前日との気温差により寒暖差疲労を生じやすい季節になります。

・寒暖差疲労による症状

自律神経が過剰に働くことで、疲労感、倦怠感、冷え性、食欲不振、咳、鼻炎などのアレルギー症状、メンタルの不調、肌トラブルなどが起こります。また、筋肉や神経の緊張が高まり首肩こり、腰痛の悪化などもみられます。寒暖差疲労を放置しておく、慢性的な自律神経失調症を招くこともあるため、早めの対策を心がけましょう。

・対策

1.生活

温度差をなくし身体に寒暖差を感じさせないことが重要です。室温がコロコロと変わると寒暖差疲労をため込む原因になるので、エアコンで一定の快適な温度を保ちましょう。外気温との温度差は5℃以内が理想です。

朝晩が冷える日中は薄手のカーディガンなどを持ち歩き、気温に応じ脱ぎ着することで体温を一定に保ちやすくなります。

お風呂にゆっくりつかりましょう。40度くらいのお湯に首までつかすることで深部の体温が上昇します。入浴後体温が下がり始める90～120分後くらいに入眠するのが、睡眠の質を上げる

ために効果的です。寝る前はスマートフォンやテレビなどの使用を控え、心身ともにリラックスできる環境を整えましょう。

2.運動

運動を日常的に行うことで、血行が促進され、自律神経を整えるセロトニンの分泌が活発となり体温調節機能が高まります。階段を使う軽いウォーキングがおすすめです。日ごろから適度な運動を習慣化して、寒暖差に慣れ、疲れにくい体を目指しましょう。

3.食事

食事は3食規則正しくとり、バランスのよい栄養を心がけ、体の温まる食事を摂りましょう。トマト、カボチャ、ピーマンなどの緑黄色野菜をはじめ、きのこ類、海藻類、果物などのビタミンB群やC、ミネラルを多く含む食品はエネルギー代謝をサポートし、体の抵抗力を高めます。また、秋が旬のサンマ、サバ、カツオなどは疲労回復に大事なタンパク質、ビタミンB群、鉄が豊富に含まれるため、積極的に摂取しましょう。体を温める食べ物としてショウガやシソなどの薬味、カボチャ、ニンジンなどの根菜類、サツマイモや里芋などのイモ類が効果的です。また、腸は疲労感回復のために重要な臓器です。善玉菌を増やすため、ヨーグルトや納豆などの発酵食品を1日1回食べましょう。

・最後に

寒暖差疲労は誰にでも起こりうるものであり、日常生活での対策が重要です。寒暖差疲労による症状でお困りの方は、医療機関にご相談ください。

今回お話を伺ったのは、



医療法人社団 忠仁会
上田クリニック
上田 正射先生

医療法人社団 忠仁会 上田クリニック

661-0953 兵庫県尼崎市東園田町9-48-1
《TEL》06-6493-1990

●経歴

2007年 奈良県立医科大学 卒業
2016年 大阪大学大学院医学系研究科博士課程修了
2016年 市立東大阪医療センター 消化器外科医長
2023年 医療法人社団忠仁会 上田クリニック 院長就任

資格

日本外科学会専門医
日本消化器外科学会専門医・指導医
日本大腸肛門病学会専門医
日本消化器内視鏡学会専門医
日本消化器病学会専門医



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

1度で2度おいしい、caféスタイルデザート

今年の夏は連日猛暑が続きました。そこで今回は、食欲が落ちているときに食べやすくエネルギー補給ができる一風変わったデザートをご紹介します。

1度で2度おいしいをコンセプトにした、パフェとよく似ていますが少し違うトライフルというデザートになります。パフェはアイスクリームを使用したものです。

今回、紹介するトライフルは、カフェやホームパーティーなどでよくみかける方も多いでしょう。華やかなカフェやホームパーティーでは、容器を小さくして参加者の方に多種類のトライフルを楽しんでもらえるようにされています。冒頭にも記載しましたが、コンセプトは、「1度で2度おいしい」ですので、容器の中を縦に2つに分けて、洋風の献立はそのままだに、和風の献立のバリエーションを増やしました。

1つ目は、抹茶と小豆の二重寒天のトライフルになります。この二重寒天は、(スマイルボックスvol.70)にも紹介したことがあります。

2つ目は、みたらし団子のトライフルになります。



1 二重寒天&トライフル

二重寒天&トライフルは、ようかんが好きな方にお勧めのトライフルになります。小豆と抹茶、その間にバナナをあしらっています。

材 料 & 分 量	材 料 1 人 分	作 り 方
洋 風	《トライフル》	
	カステラ……………25g	①カステラは、1切れを1cm角に切る。
	バナナ……………20g	②バナナは1cm幅に切る。
	ホイップクリーム……………20g	③ボールにホイップクリームを入れミキサーで泡立てる。
	抹茶……………少々	④抹茶の粉に少量の水を加え溶かす。
水……………2cc	⑤鍋に水を入れ粉寒天、抹茶、砂糖を入れて沸騰させる。	
抹茶寒天	《二重寒天》	
	A抹茶の粉……………0.5g	⑥バットに入れて冷蔵庫で冷やしておく。
	砂糖……………10g	⑦鍋に水を入れ粉寒天、小豆あんを入れて沸騰させる。
	粉寒天……………0.5g	⑧バットに入れて冷蔵庫で冷やしておく。
	水……………50ml	⑨容器の片側に、カステラ、バナナを重ねて入れる。
小豆寒天	B小豆缶詰……………24g	⑩その上にホイップクリームをかけ、上から抹茶を垂らす。
	粉寒天……………0.5g	⑪反対側に抹茶寒天、バナナ、小豆寒天の順に重ね入れる。
	水……………20ml	⑫黄粉と砂糖を混ぜ、小豆寒天の上にかける。
	バナナ……………15g	⑬オレンジは一口大に盛る。
	黄粉……………2g	⑭スイカは小さじで丸くくりぬぎ、その半分を盛る。
砂糖……………1g	⑮ミントの葉を飾る。	
オレンジ……………20g		
スイカ……………10g		
ミントの葉……………1枚		

2 みたらし団子&トライフル

みたらし団子&トライフルは、二重寒天の量を半分にして、その上にしょうゆベースのタレがかかったみたらし団子を盛り付けています。

材 料 & 分 量	材 料 1 人 分	作 り 方
洋 風	《トライフル》	
	カステラ……………12g	①カステラは、1切れを1cm角に切る。
	バナナ……………10g	②バナナは1cm幅に切る。
	ホイップクリーム……………10g	③ボールにホイップクリームを入れミキサーで泡立てる。
	抹茶……………少々	④抹茶の粉に少量の水を加え溶かす。
水……………2cc	⑤白玉粉と上新粉、水を混ぜて、丸めて茹でる。団子が浮いてきたらすくって冷やす。	
みたらし団子	《みたらし団子》	
	白玉粉……………12g	⑥鍋にしょうゆ、砂糖、水を入れ沸騰してきたら、水溶きず粉を入れてとろみがつけば冷やす。
	上新粉……………6g	⑦鍋に水を入れ粉寒天、抹茶、砂糖を入れて沸騰させる。
	しょうゆ……………8ml	⑧バットに入れて冷蔵庫で冷やしておく。
	水……………18ml	⑨鍋に水を入れ粉寒天、小豆あんを入れて沸騰させる。
抹茶寒天	しょうゆ……………8ml	⑩バットに入れて冷蔵庫で冷やしておく。
	砂糖……………20g	⑪容器の片側に、カステラ、バナナを重ねて入れる。
	水……………40ml	⑫その上にホイップクリームをかけ、上から抹茶を垂らす。
	くず粉……………6g	⑬反対側に抹茶寒天、バナナ、小豆寒天の順に重ね入れる。
	水……………6ml	⑭黄粉と砂糖を混ぜ、小豆寒天の上にかける。
小豆寒天	A抹茶の粉……………0.2g	⑮その上にみたらし団子を盛る。
	砂糖……………4g	⑯パイナップルは一口大を盛る。
	粉寒天……………0.2g	⑰パイナップルは一口大を盛る。
	水……………8ml	⑱スイカは小さじで丸くくりぬぎ、その半分を盛る。
	B小豆缶詰……………10g	⑲スイカは小さじで丸くくりぬぎ、その半分を盛る。
粉寒天……………0.2g		
水……………8ml		
バナナ……………15g		
黄粉……………2g		
砂糖……………1g		
パイナップル……………20g		
スイカ……………10g		
ミントの葉……………1枚		

今回は、少し冷やして食べることができるカップタイプのデザートを紹介いたしました。どちらも、エネルギー量としてはアンパン1個、大福もち2個に相当いたします。カップに多種類の具材を盛り付けていますので、飽きずに様々な味わいが楽しめます。猛暑により発汗が多い場合には、バナナやオレンジ、パイナップル等の果物の量を増やすことでカリウムの補給に最適となります。少し時間に余裕が出来た時、自分のために、又は食べて欲しい方のために作ってみてください。

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	葉酸	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
二重寒天&トライフル	294kcal	4.2g	7.9g	47.8g	261mg	31mg	29.9mg	1.05mg	30μgRAE	0.06mg	0.07mg	29μg	15mg	3.1g	0.2g
みたらし団子&トライフル	333kcal	4.1g	4.6g	64.0g	250mg	21mg	28.5mg	1.00mg	26μgRAE	0.05mg	0.06mg	25μg	12mg	1.8g	1.2g
合計	627kcal	8.3g	12.5g	111.8g	511mg	52mg	58.4mg	2.05mg	56μgRAE	0.11mg	0.13mg	54μg	27mg	4.9g	1.4g



金楽寺ミニバスケットボールクラブ(女子) 心地よい環境と強い絆 前向きな子どもたちの自主性で大きく飛躍

12歳以下を対象とした競技、ミニバスケットボール(ミニバス)。「友情・ほほえみ・フェアプレイの精神」のミニバス基本理念を基に活動しているのが『金楽寺ミニバスケットボールクラブ』です。ミニバスを通して、挨拶、礼儀、仲間を思う心、コミュニケーション能力など、子どもたちは周囲も驚くほど大きく成長。今夏、阪神大会で準優勝し、県大会への出場も果たしました。

きっかけは学級崩壊

『金楽寺ミニバスケットボールクラブ』が発足したのは1999年。そのきっかけになったのが、「学級崩壊だったと聞いています」と、コーチ歴7年目の千葉敦司さん。

1990年代後半、全国の小学校で学級崩壊の現象が広まり、メディアでも大きく取り上げられ、社会問題となっていました。そんな状況を見かね、学校だけでなく、地域においても子どもたちがスポーツに親しむ機会を増やし、楽しむことで、運動能力の向上だけでなく、ストレスの緩和、仲間との連帯感、社会性など、意欲的な心身の育成を目的として誕生したのが同クラブです。

設立から25年目を迎える現在では、男女合わせて60人ほどの小学生が思いやりの精神を第一に元気いっぱい活動。体育館に響くボールの弾む音や掛け声が飛び交う中、部員と一緒に訪れた未就学児の弟妹が片隅でボール遊びをしていたり、積まれたマットの上で爆睡している幼児の微笑ましい姿も見られました。



千葉敦司さん

コーチ陣の中には、日本バスケットボール協会公認ライセンス保持者も多数在籍。みなさん、バスケットボールが大好きで、楽しくてやさしい方ばかりだとか。「今、女子チームが4人、男子チームは5人のコーチでやっています。プレイヤーから引退されて、若くして指導者を志している、強い意志を持った方もいらっしゃいますし、保護者のつながりでやっていた方もいます」。

女子チームのコーチを担当している千葉さんも「息子が当クラブでお世話になって、僕自身もバスケ経験者だったので、お手伝いをし始め、そのまま指導者になった感じです」。

練習は子ども主導

『友情・ほほえみ・フェアプレイの精神』のミニバス基本理念を軸に、「精神面での成長にも重きを置いた指導を心がけています。返事、挨拶など、我々の時代には当たり前になっていたことを今後もきちんとつないでいけるようにしていきたいし、そうしないといけないと思っています」。

女子部員は25人。ワールドカップやオリンピック、Bリーグ(日本プロバスケットボールリーグ)の盛り上がりなど、バスケットボール人気が高まり、将来への期待も高まっていますが、入部動機で多いのは、「一昨年、公開されたバスケットボールを題材にしたアニメ『ス



ラムダンク』を見て、『バスケットボールをしてみたいと思った』という子です。最近では一番大きな影響がありました(笑)。

「練習日は火・木・金・土曜日の週4日。イレギュラーで試合が入ることもあるので、週5、6日の場合もあります」。

ただ、初心者や他の習い

事と併用したい部員には「練習に来られない日があっても問題ないですし、他の習い事との併用も大丈夫です。週に2回くらいしか参加していなかった子がミニバスにハマってくると、他の習い事をセーブして、参加回数が増えてくるケースもあれば、そのままって子もいます。その辺は自由に各自の判断に任せています」。

ミニバスは、小学生の体格、体力などに合わせて、通常のバスケットボールよりも小さいボールで、ゴールの高さは2m60cm。試合時間も一般のバスケットボールが1クォーター10分に対して、1クォーター6分になります。

衝撃を受けたのは、チームの練習メニューは子どもたちが考え、組み立てているということです。「女子に限って言うと、上級生に関しては、我々コーチ陣がメニューを全部決めてしまうトップダウンではなく、子どもたち自身が1週間の反省点を洗い出し、話し合い、自分たちで練習メニューを決めていく、ボトムアップの練習スタイルを実践しています。我々は足りないと思うところをアドバイスやフォローするだけで、基本、子ども主導の体制で行っています」。

1年ほど前から現在の練習スタイルに変更したそうで、最初は戸惑いもあったそうですが、今は、「自分たちで考える力があつという間に身につく、こちらが驚くほどです。指示待ち人間にはなつてほしくなかったの、思い切って踏み切つて良かったと実感しています」。

目指すは県大会の1勝

今年、女子チームは市内新人戦で優勝し、夏の阪神大会で準優勝。そして、これまでの歴史で2度目となる県大会に出場しました。今のチームの快挙について千葉さんは「一昨年、6年生がゼロで昨年は6年生が1人。今の主力の子たちは4年生の時か



らずと第一線で戦ってきていて、くやしい思いばかりをして来ましたが、その分、経験という貯金を積むことができました。それが大きかったのではないかと思います。また、先程言っていた主体性を持ってやるようになり、やらされている練習ではなく、自分たちからやるようになって、急成長してくれているので、まだまだ期待を持っていると思っています」と、語られていました。

秋にも阪神大会があり、これが県、近畿、全国へとつながって行く、最後の試合になるそうで「子どもたちの目標は、秋の阪神大会で優勝し、県大会でまず1勝することです。夏の県大会では勝てなかったの、その1勝に向けて、みんな懸命に練習しています」。

練習試合も多く、公式戦を含めると年間100試合をこなしているの「試合でしか得られないこともたくさんあるので、どんどんやらせてあげたいし、今後もそれは変わりません」。

とはいえ、週4日の練習に試合数を考えると仕事をしながらの

活動は大変だと思うのですが…。「はい。大変です(笑)。でも、コーチ陣、みんなバスケットが好きで、子どもたちの成長を一番間近で見させてもらえることが何よりもやりがいになり、続けられていると思います。子どもたちの吸収力が本当にモンスター級で、技術的なことだけでなく、精神面でも、ほぼ毎日のように成長を感じさせてくれます」。



チームの特徴については「キャプテンを筆頭にやさし過ぎるくらい、やさしいのが今年の特徴だと思います。また、保護者の皆さんがすごく熱心で試合のサポートなども積極的にしています。観客席からの声援もとても温かく、ヤジや『何をしている』などのネガティブな声は一切飛ばないです。(笑)。これは胸を張って自慢できることだと思っています」。

1ヶ月の無料体験期間も実施されているので、興味があれば、ぜひ一度気軽にご覧になってみてください。もちろん未経験者でもOK。やさしくて楽しいコーチや仲間が待っています!

6年生のキャプテンにも話を聞いてみました。

「3年生の夏に近所の友達に誘われて入部しました。練習ではキツイ時もあるけれど、チームのみんなと支え合っているから頑張ることができます。学年関係なく、みんな自分の意見をちゃんと話し合っているチームだと思います。ミニバスのおもしろさは、練習ではやっていなかったけれど、試合中、バツと思いついたことをやってみたり、色々チャレンジできることです。一番うれいのは練習していたことが試合で生かされた時です。目標は秋の阪神大会で優勝して、県大会で1勝することです。練習では真剣な眼差しが印象的だった心やさしいキャプテンが、はにかみながらも笑顔で答えてくれました」。

金楽寺ミニバスケットボールクラブ(女子)

■月会費 / 2,000円(別途、遠征費用のご負担をお願いしております)
※その他、入部時に入金やチームウェアの購入が必要です
■練習日時・場所 / 火曜日・金曜日 / 長洲小学校18時~20時30分
木曜日 / 浜小学校18時~20時30分
土曜日 / 金楽寺小学校17:00~20:30
<http://kinminibbc.web.fc2.com>

ベイコム総合体育館 (尼崎市記念公園)

無料体験実施中 レインボースポーツスクール

陸上教室 [子ども教室]

走るって楽しい!!をコンセプトに陸上を通して運動能力を高めて活躍の場を増やそう!

時間 15:45~14:30 (土) 月3回
対象 小学5~6年生
受講料 3,100円



キッズバレエ・ジュニアバレエ [子ども教室]

満5歳から小学2年生を対象としたクラスです。音楽を聴き、身体をつかって表現することでリズム感が身につく表現力を高めることができます。また、正しい姿勢を維持できます。

キッズバレエ
時間 16:00~17:00 (金) 月3回/4回
対象 4歳~小学2年生
受講料 2,800円

ジュニアバレエ
時間 17:00~18:00 (金) 月3回/4回
対象 小学生
受講料 2,800円

健康体操 [大人教室]

軽い有酸素運動などでウォーミングアップをした後、様々な道具を使ったレクリエーションを行い、無理なく全身の運動を行います。初めての方でも気軽に始められるクラスです!

時間 13:00~13:45 (水) 月4回
対象 50歳以上
受講料 3,520円

太極拳(金) [大人教室]

中国武術の一つで、伸びやかで大きく、ゆったりとした全身運動を深呼吸に合わせて行います。身体バランスの強化と転倒リスクの低下など、身体の内側から健康になります。

時間 19:00~20:30 (金) 月4回
対象 中学生以上
受講料 4,480円 別途: 冷暖房代60円



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室 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 (サンジビック尼崎)

サルーリ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運動を行うことができます。

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。

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り、呼吸の動作も大きくなります。

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分、長時間の運動が可能です。

豊富なマシンでトレーニングができる

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)

自由泳とスタッフの指導があるアクアエクササイズ(水中ウォーキング・レクリエーション・アクアピクス等)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!(自由泳のみ) 価格もリーズナブルです!

お申込・お問合せ先 サンジビック尼崎内 サルーリアクアスクール Tel.06-6413-8171 (月曜日休館)

地区体育館

スポーツの秋、運動で身体も心もリフレッシュ!

サルーリアクアスポーツ教室

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。

【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
・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200円・小人150円 (令和6年度分未加入者のみ別途必要)

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)

第2期健康づくり教室

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29日(金) (週1回 全7回)

【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



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200円・小人150円 (令和6年度分未加入者のみ別途必要)

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 (サンジビック尼崎): 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

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。



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	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



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



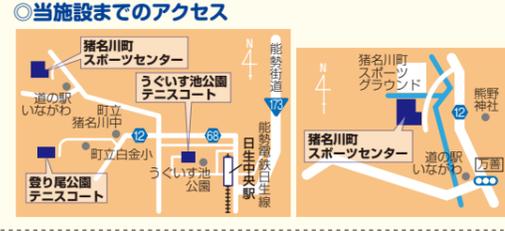
猪名川町スポーツセンター (指定管理施設) 尼崎市民対象

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。(予約制)

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

利用方法 施設利用料金支払い時に、住所確認ができる運転免許証等を提示してください。
※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。



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!!

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	水曜・土曜いずれか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	火~土曜の いずれか1クラス	15:00~15:45	5,090円 (月度4回)
Aクラス	3歳~小学生(1級~6級)		15:00~16:00	
Bクラス	3歳~小学生(1級~4級)		16:00~17:00	
Cクラス	小学生~中学生(1級~ランク3級)		17:00~18:00	
Dクラス	小学生~高校生(ランク級のみ)		18:00~19:00	

無料体験実施中!



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。



日生中央駅から徒歩3分!!
駐車場3時間無料

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」

■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、各問合せ先へお問合せください。

ジョギング

10.20(日) (雨天中止)
時間: 9:30~12:00 ※体力にあったメニューを提供
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で自由走又はウォーキング
・3km(上武庫橋往復)・5km(JR神戸線テニスコート往復)
・10km(阪神武庫川駅北側往復)
※希望者はウサちゃん部 1000m×4~5本インターバル

民踊

だれでも楽しく気軽に踊れる民踊

10.13(日) 時間: 13:30~15:30(13:00集合)
会場: 武庫体育館 体育館シューズ持参

12.8(日) 時間: 13:30~15:30(13:00集合)
会場: 立花体育館 体育館シューズ持参

問合せ先 尼崎民踊協会 輪内宅 ☎06-6426-5636

サイクリング

ヘルメットを持参し
乗車時は必ず着装

10.13(日) (雨天時:10月20日(日)に延期)
時間: 8:00~16:00頃
集合: 橋公園 8:00集合
内容: 真面の滝 走行距離/約45km

11.10(日) (雨天時:11月17日(日)に延期)
時間: 8:00~16:00頃
集合: 橋公園 8:00集合
内容: 旧福知山線廃線敷 走行距離/約30km
懐中電灯を持参してください

※健康な方ならどなたでも自由に(小学3年生以下は保護者同伴)

問合せ先 尼崎サイクリング協会 小林宅 ☎090-3866-9557(実施日前日の午後8時まで)

ハイキング

10.20(日) (雨天中止)
時間: 10:00~14:00(歩行時間/約3時間)
集合: 阪急「真面」駅 駅前広場 10:00集合
内容: 荒牧バラ園から武庫川川コスモス園 距離/約8km
・医師からの運動制限のある方は、掛かりつけ医に相談のうえ参加をお願いします。
・小学生以下の参加は保護者同伴のうえ参加してください。

11.10(日) (雨天中止)
時間: 9:30~14:00(歩行時間/3.5時間)
集合: 阪急「山本」駅 駅前広場 9:30集合
内容: 倉敷バラ園から武庫川川コスモス園 距離/約8km
・医師からの運動制限のある方は、掛かりつけ医に相談のうえ参加をお願いします。
・小学生以下の参加は保護者同伴のうえ参加してください。

問合せ先 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))

史跡巡り

12.8(日) (小雨決行) ※名所・旧跡などの歴史探検をメインとしたウォーキングです。
時間: 9:00~12:00
集合: 阪急「塚口」駅 南側改札口前 9:00集合
内容: 室町幕府を偲んで相国寺を訪ねる 距離/約3km
※相国寺見学 800円必要(参加社負担)
・医師からの運動制限のある方は、掛かりつけ医に相談のうえ参加をお願いします。
・小学生以下の参加は保護者同伴のうえ参加してください。

問合せ先 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)

12.1(日) (雨天中止)
時間: 9:30~12:00 ※体力にあったメニューを提供
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で自由走又はウォーキング
・3km(上武庫橋往復)・5km(JR神戸線テニスコート往復)
・10km(阪神武庫川駅北側往復)
※希望者はウサちゃん部 1000m×5本インターバル+3000mペース走

問合せ先 尼崎走ろう会 長井宅 ☎080-5705-9090(実施日前日の19時まで)

大会・スポーツ イベントカレンダー [10~12月]  スポーツ観戦を楽しもう! **Calendar**

月	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										
10月 [Oct.]	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									
11月 [Nov.]	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					
12月 [Dec.]	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	金

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

全国大会のご案内

●全日本学生柔道体重別団体優勝大会
日程 10月19日(土)~10月20日(日)
場所 ベイコム総合体育館 (観戦有料)

●SV.リーグ女子・尼崎大会
日程 11月30日(土)・12月1日(日)
場所 ベイコム総合体育館 (観戦有料)

(一般:1,000円/学生:500円)

ベストスマイル BEST SMILE

公園施設課
ヘルスエリア担当
前田 孝彦

こんにちは! ベイコム総合体育館ヘルスエリア担当の前田です。社会人1年目で分からないことだらけだった4月から半年経って、慣れてきた部分もありますが、まだまだ勉強が必要だと感じるそんな半年でした。これからも日々勉強、実践を繰り返して来年の4月には一回り大きくなるよう頑張ります! 趣味が筋トレなので身体も一回り大きくなるよう私生活でも頑張ります! ベイコム総合体育館のトレーニング室にお越しの際は、気軽に話しかけてください!

スマイル・キュー SMILE 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次の商品をプレゼント!!
※締切は、11月末日(当日消印有効)

Q スマイルアスリートの山下選手が今年出場した世界大会の開催国は?
ヒント▶▶▶「アメリカ・○○○○○」

プレゼント スマイルくんTシャツ...3名様
ご希望の色をご記入ください。

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、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。

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(運動・スポーツ)...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。

スマイルBOXはここに置いてるよ!!

【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

2024スポーツのまち尼崎フェスティバル

入場・参加無料

開催日 10月14日(月・祝)【スポーツの日】

会場 尼崎市記念公園全施設

今年もスポーツのまち尼崎フェスティバルは、オリンピック種目にもなったブレイキンをはじめとした様々な体験型イベントを数多く開催します！
フリーマーケットやキッチンカーの出店もあるので、
スポーツの日は、尼崎市記念公園で思い切り楽しみましょう!!



イベント詳細はこちら



ステージイベント



体験教室



自バイ・パトカー・消防車展示



ガンボール迷路



ふわふわドーム



フリークライミング



内容は変更する場合がございます。



**協賛広告企業
募集中!!** 詳しくはこちらまで!



沖縄三味線と唄人の歌声で聞く
沖縄音楽コンサート
出演 **藤本真希**

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

沖縄音楽コンサート お申込み

10月11日(金) 開場17時45分 開演18時15分

【会場】アルカイクホール・ミニ(2階)
所在地:〒660-0805 尼崎市西長洲町1丁目4番1号

【ゲスト】エイサー獅子・琉球園祭り太鼓 兵庫支部

料金:一般2,800円 ベア割2,700円 当日3,000円
中高生1,000円 小学生500円 未就学児無料

尼崎総合文化センター
チケット売場で券売機
チケットぴあ
Pコード:276309