

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。



2025.1
冬号
Vol. 79

TAKE
FREE



+ Smile Athlete

年代ごとに必要なスキルを
身につけながら、まだまだ成長したい

バレーボール

佐原 菜々花

+ 突撃体験レポート

多彩なコースでボルダリングの
おもしろさ、達成感を満喫!

DAWN Climbing Gym (ドーンクライミングジム)

+ お手軽フィットネス紹介

リンパマッサージのススメ

+ Medical Information

夏だけじゃない!
冬のかくれ脱水について

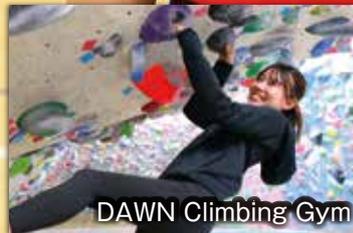
+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

体も温まり免疫力も高まる我が家の銅料理

+ 元気スマイル紹介

還暦、古希を過ぎても仲間を信じて全員野球。
チーム一丸となって活動!

尼崎ポパイ還暦野球クラブ(兵庫県還暦軟式野球連盟所属)



DAWN Climbing Gym



尼崎ポパイ還暦野球クラブ

佐原 菜々花



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。



バレーボール

佐原 菜々花 (さほら ななか)

年代ごとに必要なスキルを
身につけながら、
まだまだ成長したい。

地元・尼崎市のクラブチームでバレーボールを始め、自らの意思でセッターになった。中学3年間で、10センチほど伸びた身長はすでに174センチ。彼女のかもし出す穏やかで優しい雰囲気、スパイカーの表情や周りを観察して繰り出されるパスワークとリンクするのも印象的だ。中学3年生ながらU-17日本代表にも選出された未来の大きさを話聞いた。



Profile

所属：尼崎市立武庫中学校
・兵庫県尼崎市在住
・2024 女子U17 世界選手権大会 日本代表

■「チームを動かせること」にひかれ、セッターに

詳しいことは覚えていないのですが、2歳くらいの時に母のママさんバレーの練習に連れて行ってもらったのが初めてのバレーボールとの出会いです。それを機にバレーボールを身近に感じ、また、小学3年生の時に、仲の良かった友達が兵庫デルフィーノの小学生チーム、デルフィーノジュニアに入ると聞いて、私も一緒に入部しました。

小学生バレーボールはフリーポジション制でローテーションがないため、私は最初、後衛に入ってレシーブ専門でプレーしていました。バレーボールを始めた時からレシーブに楽しさを覚えていたのもありました。でも、1年後くらいに監督からやりたいポジションを聞か

れたので、セッターを希望しました。バレーボールを続けていく中で、自分を中心にチームを動かせるポジションだということにひかれたからです。自分のあげたトスをスパイカーがしっかり決めてくれるのがすごく嬉しかったのを覚えています。

また、セッターをするようになって、スパイカーの表情などが目に入るが増え、「この選手ならトスをあげても決めてくれそうだな」みたいなことを感じ取れるようになったので、それをトスの配球にかすことも増えました。そうした周りをよく観察する力や状況判断は、味方にいいスパイクを打ってもらっても、相手のブロックを外すためにも、セッターにはとても大事な要素だと思っています。

■よみの鋭さが武器。課題を克服して成長を求める

セッターを始めたのを機に練習中も、それ以外の時間でも、周りをよく見ることが増えました。それが癖になっているせいか、プライベートでもよく人を観察していて「この子は、こういうことをしたいんじゃないかな」みたいに察して行動に移すことも多いです。元々の性格は自分のやりたいことをする、みたいなタイプだったことを思

えば、セッターを始めてから必要を感じて周りに気を配れるようになったんだと思います。

セッターとしてのトス回しにも、そうした『周りを見ること』はいかされています。味方のスパイカーの表情を見て「この選手にトスをあげたら決まるな」とか、相手のブロックの動きを見て、逆をつくようなトスを上げるとか。そうした『よみ』は自分の強みの1つだと思っています。ただ一方で、私は1本目のディグ(注:サーブ以外のボールをレシーブするプレー)があまり得意じゃなくて。フェイントなどに反応できず、落としてしまうことが多いのは課題に感じています。今は選手として、全体的にもっとも成長しなければいけない時期なので、強みで勝負するばかりではなく、課題を克服することも大事だと思っています。それによって、できるプレーを増やしていくことが成長につながると思っています。

■U-17女子日本代表として戦った初めての『世界』

今年に入り、初めてU-17女子日本代表に選出されました。ほとんどが高校生で、中学生は私を含めて二人だけだったので、正直「なんで自分が選ばれたんやろ？」みたいな疑問もありましたが、すごく嬉しかったです。小さい頃から日本代表や選抜チームに入ることを目標にしていたので、その一歩を踏み出せたというような気持ちもありました。ただ、イメージしていたより早かったんですけど(笑)。

実際に日本代表の活動に参加して、日の丸が入ったウェアを着ると、チームでプレーしている時以上に、国を代表してプレーすることを自覚して行動しなきゃいけないって感じたし、テレビなどで見ていたのとは雰囲気も全然違って、気持ちが引き締まるのを感じました。改めて、自分もここで戦える選手になりたいという思いも強くなりました。

私にとってU-17世界バレーボール選手権は初めて国際大会



でしたが、海外のチームは日本に比べて身長も高く、パワーも全然違うなと思いました。私は今、174センチですが、海外の選手は180センチのセッターでも小さい方で…。また1本目のレシーブがセッターのところに戻らなかったとしても、ファーサイドまで遠くに飛ばすパスをあげられる選手が多いことにも驚きました。それができるようになるには筋力も必要だし、力の使い方も考えなければいけないと、まだまだやるべ



きことは多いと思っています。また海外の選手だけではなく、同じチームの先輩選手と一緒にプレーしたことで、自分に足りないところも明らかになったので、今後はそうした部分を伸ばしながら、年代ごとに必要なスキルを身につけて成長していきたいです。

■毎日つけているバレーノートで自分を知り、
目標に近づく

今は毎日、バレーボールばかりしていますが、プライベートで遊ぶことよりバレーボールの方が楽しいので、全然苦ではないです。家にいる時間も、その日の練習の反省点や、どうすればその部分をよくできるのかをバレーノートにつけているので、それを見返したり、動画を観てプレーを学んでいます。

将来の目標は日本代表になることと、チームに貢献できる選手になること。小学生の頃は元日本代表の宮下遥選手に憧れ、スパイカーに対して想いのこもったパスを上げているところや、1本目のレシーブがどんなボールになっても諦めずにプレーしているところに凄さを感じて動画などでよくプレーを観ていましたが、最近は男子日本代表のセッター、関田誠大さんのプレーをよく観ています。どんなエリアからでもいろんな種類のトスをあげられるし、相手の裏をかくのがすごく上手で、ブロックを1枚にしていることも多いので、私もそういうプレーができる選手になっていきたいと思っています。

小林 隆洋監督

中学ではいろんなことをさせる必要性を感じて、セッターとアタッカーも兼任させていますが、本当にポテンシャルの塊だと思っています。今はまだ未熟なところも多いですが、経験と環境、本人の意思があればいずれ日本のトッププレーヤーになっていくんじゃないかと思っています。どんな時もマイペースで、それはU-17日本代表などに選ばれても変わらないのが彼女らしさとも言えますが、彼女自身の目標や意識が高くなれば、自然と負けたくないという思いも強くなるはずだし、なりふり構わない瞬間も出てくるはず。その時にまた新たな彼女の魅力が出てくるんじゃないかと思っています。

多彩なコースでボルダリングのおもしろさ、達成感を満喫!

今回は、子どもから大人まで、幅広い層に愛されている、ボルダリングジム『DAWN Climbing Gym』にお邪魔しました。広々とした空間には、高さとお行きを充分に生かしたオーナー自らが設計・施工した多彩な人工壁が作られていて、ベテランはもちろん、初めての人でも気軽に楽しめる、評判のスタジオです。



突撃リポーター

小松 優佳さん

星座/魚座 趣味/アイドル鑑賞

きっかけは偶然の再会

阪急塚口駅から徒歩13分。コースの種類が多さと、いつでも温かく迎えてくれるフレンドリーな雰囲気、多くの人に利用されている『DAWN Climbing Gym』。

オーナーの坂手紀宜(さかてのりよし)さんは、元々は土地の測量をする仕事をしていて、この道に入ったのは、「たまたまクライミングのインストラクターと壁を設置するスタッフ募集の記事を見たんです。で、その日の仕事終わりに作業着姿のまま面接に行き、採用されることになりました(笑)。それが26歳の時です」。

まだボルダリングが世に浸透していなかった時代に、先駆けとなった老舗の大手ジムで、坂手さんは全くの未経験者でしたが、「ただ面白そうという好奇心だけで吸い寄せられて行ったという感じです(笑)」。

入社後は「人工壁を設置する仕事をメインにやっていました。全国を回って、保育園や幼稚園、スポーツジム、仮設でクライミング大会の壁を徹夜で建てたりして、面白かったですね。でも、2年ほどで退職し、また測量の仕事に戻りました」。

クライミングから離れ、3~4年が過ぎた頃、「自宅のすぐ近くに新しいクライミングジムができたんですね。それで通うようになったのですが、そのオーナーが偶然にも僕が働いていたジムのお客さんだった方で、思わぬところで再会したという感じでした」。

ちょうどボルダリングが注目されたこともあり、ジムは大盛況。そして、店舗を増やす話が持ち上がり、「オーナーから『手伝ってくれないか?』って声をかけられたんです。それがターニングポイントでした」。

再び、ジムのスタッフとして転職。そして、5年後、「いつかは」と思っていた夢を叶えるために独立を決意。2015年6月、こだわり満載のボルダリングジムをオープンさせたのです。



坂手紀宜さん

初心者も安心のコース設定

東京オリンピックの追加種目として採用され、日本選手の活躍もあり、人気急上昇。今や競技人口(愛好者)は約60万人。また、専用施設も10年間で約5倍、急増したといわれているボルダリングはスポーツクライミングの一種で、高さ約3~5mの人工壁についているホールド(突起物)を使いながら指定のルートに登っていくスポーツです。

広さ、壁の形状とホールドの数、登るコースの多さが自慢の同ジム。愛好者だけでなく、初心者や子ども向けのコースも豊富に用意されているので、安心してトライできます。

「持ちやすいホールドでセットしたやさしい課題で、気軽にゴールの達成感を味わいながら、レベルアップしていただけるよう工夫しています」。

私も早速、初心者ルートを体験させていただくことに。普段、全く運動をしていないだけに少々不安だったのですが、「次、手をここに、足をここに置けば楽に上がれますよ」など、目標のホールドをレーザーポインターで示しながらの丁寧で分かりやすい指導のおかげで、そう時間をかけず、難易度の低い2つのコースをクリアでき、うれしさと、ちょっとしたスリルを克服する達成感もあり、想像以上に楽しいスポーツだと実感させられました。

「ボルダリングは達成感や自分の成長をすごく感じられるスポーツだと思います。さらに、小さいお子様から高齢の方まで、年齢、性別、体格、腕力など関係なく伸び伸びと遊べるのも魅力だ



と思います」。

現在、同ジムの利用者は小・中学生と30代~50代の男女が中心となっています。子どもたちは「競技を目指している子が多く、キッズコンペに出て成果を出していたりします。ただ、集まると楽しいので、普通に遊び場となることもあります(笑)。中高年の方はロッククライミングのトレーニングで通って来られる方、趣味で来られている方など、さまざまです」。

最年長は76歳の男性で、最初は足を上げることもできなかったのですが、「健康維持のため、根気よく通われて、今はスイスイ登られています(笑)。すごい努力だと思います」。

子どもを含め、皆さん、特に別のトレーニングをすることは一切なく、「ボルダリングをしていることがトレーニングになります。体幹も鍛えられますし、体力、集中力、協調性アップにもつながります。全身を使うので健康にはもちろん、ダイエットにも有効です」。

人とのつながりが宝物

初めての方は、ビジタープランと、フリープランの2パターンがあり、ビジタープランは2時間で2,000円(初回登録料含む)。フリープランは初回登録料1,600円に各世代ごとのビジター料金をプラスした料金で何時間でも自由に利用できるシステムです。いずれ



も、チョーク、レンタルシューズ費も含まれていて、レンタルシューズは18cm~30cmが用意されています。

平日は22時、土曜日は20時まで営業しているので、動きやすい服装であれば、フワリと行ってすぐにトライできる手軽さも魅力です。

指導する上で最も大切に行っているのは、「その人の

レベルに合わせた課題を作ってあげることです。自分のペースで好きなように登って、達成感を味わっていただくことも大切ですが、簡単すぎても上達しないので、モチベーションを下げさせないように、いろいろなコースを登らせてあげたいと思っています。登り始めは必ず上手くなりますから」。

ジムを開業して、一番の喜びはさまざまな人たちとの出会いと、「子ども、大人、関係なく、成長した姿を見せていただけることです」。

今後の目標は「子どもたちの育成です。さまざまなキッズコンペで1位になった子もいて、そういういろいろな大会に出場することで、個々の目指しているグレードに近づき、達成できるようにしてあげたいと思っています。その目指す先にはオリンピックがあるのかもしれない。また、僕自身もロッククライミングでグレードアップしていきたいと考えています」。

随時、見学もOK。初心者からベテランまで大勢の仲間が待っています。最後に「経験がなくても大丈夫ですし、一度体験したけど、イマイチ楽しめなかった方も気楽に覗いていただけたらと思います。そして、ボルダリングの面白さを知っていただけたらと思います」と坂手さん。



DAWN Climbing Gym

尼崎市塚口本町6-12-7
TEL 06-6427-2326
http://www.dawn-cgym.com

営業時間/
平日/13:00~22:00
土曜日/10:00~20:00
日曜・祝日/10:00~19:00
定休日/月曜日(祝日の場合は営業)



コンテンツ

お手軽フィットネスインフォメーション

むくみ、冷え性の予防に リンパマッサージのススメ

冬は、外部の温度変化で身体が冷えやすく、リンパの流れが悪くなり、老廃物や余分な水分が溜まりやすくなって、足のだるさやむくみといった症状が現れやすい季節です。そんな時は、セルフマッサージを積極的に実施し、体中を流れるリンパ液の流れを促していきましょう。マッサージは、短時間で良いので、毎日継続していきましょう。

リンパマッサージとは？

リンパマッサージとは、全身に流れるリンパ液の流れを良くするマッサージです。リンパ液に含まれる老廃物を排出することで、むくみ解消や疲労回復、免疫機能の向上といった効果が期待できます。



リンパマッサージの注意点

- 体調不良、妊娠、生理中は控えましょう。
- 循環器系に疾患がある人は避けましょう。
- マッサージ中、気分が悪くなったらすぐに中断！



指導員紹介

事業2課
武庫体育館担当

石田 琢人
(いしだたくと)

みなさんこんにちは！
武庫体育館、1年目指導員の石田琢人です。
寒い日々が続きますが、セルフマッサージを日々の生活に取り入れ、新陳代謝を高め免疫力向上に努めましょう。

下腿の3ステップ マッサージ

Step 1

初めに、手のひらで脚を包むようにつかみ、ふくらはぎのラインに沿って足首から膝にかけて皮膚表面をなでるように下から上に5回ほどさすりあげましょう。



Step 2

次に、親指と人差し指でふくらはぎをつかみ、ぎゅっ、ぎゅっと足首から、膝にかけて少し強めに下から上に絞り上げましょう。



Step 3

最後に、膝裏のくぼみを両手の4本の指で5回ほど軽く押すようにさすりましょう。





夏だけじゃない！ 冬のかくれ脱水について



・冬のかくれ脱水とは？

“原因はよくわからないけれど、なんとなく体がだるい、頭が痛い、食欲がない”

こういった冬場の体調不良、感じたことはありませんか？

実はこれらの症状は“かくれ脱水”によるものかもしれません。暑い夏とは違い、のどが渇きにくい冬は水分補給を怠がちです。そのため、気づかないうちに脱水に陥ってしまうことがあるのです。特に冬の脱水は、その状態が放置されることが多く“かくれ脱水”と呼ばれるようになりました。

・そもそも脱水とは

人間の体重の約50～60%は水分でできています。この水分を体液と呼び、体液が全身を循環することで体に必要な酸素や栄養分が細胞に運ばれ、不要な老廃物が尿として排泄されます。発汗やおう吐、下痢などでこの体液が不足する状態を“脱水”と呼びます。

・脱水による症状

脱水状態になると、まず脳の口渴中枢が刺激され、のどの渇きが生じます。口渴を感じても水分摂取が追いつかないと脱水状態が悪化し、汗や尿の量が少なくなります。その後、細胞の機能が低下すると、以下のような症状が出現するようになります。

軽症：めまい、だるさ、頭痛、食欲不振

重症：意識障害、けいれん

軽症の場合、原因がわからず、“ちょっと体調が悪いな”と軽く考えがちです。その原因が脱水によるものと結びつきにくいからです。症状が重いと感じる場合は、なるべく早く医療機関を受診するようにしてください。

・どうして冬に脱水が起きるのか

脱水と聞くと夏の暑い時期に起きるものとイメージする方が多いと思います。しかし、次のような理由で、冬に脱水が起きてしまいます。

- ・冬場の屋外では発汗量が極端に少なくなるため、体ものども乾きを感じにくくなる。
- ・屋内では厚着の影響で、知らない間に汗をかいている。
- ・空気の乾燥によって湿度が下がるため、吐く息や皮膚から放出される水分量が増加する。

脱水は1年を通して起こる可能性があります。冬であっても脱水のリスクを忘れてはいけません。

・どんな人が“かくれ脱水”に陥りやすいのか

圧倒的に多いのは、高齢者です。年齢とともにのどの渇きを感じる口渴中枢の機能が低下していることや、軽症の場合は症

状がわかりにくく、重症化しやすいといったことが理由です。その他にも多尿になりやすい糖尿病や心不全などで利尿薬を服用している方も特に注意が必要です。また、のどの渇きに対しお酒を飲む方がいらっしゃいますが、アルコールの摂取は体液のバランスを保ちにくい状態にしますので推奨できません。アルコールによる利尿作用で、飲んだお酒の量よりも尿の方が多く出てしまうので、結果的に症状が悪化する可能性もあり、注意が必要です。

・脱水にならないような対処法は？

まず第一に1日に必要な水分量を確認しましょう。水やお茶をだいたい自分の体重×30mlを目安に、1日8回くらい(毎食時、起床時、入浴の前後、就寝前など)に分けて、“のどが渇く前”に飲むよう心がけてください。体重40kgの方で1200ml、50kgの方で1500ml程度になります。少し多いと感じると思いますが、あくまで目標です。食事にも水分が含まれていますので、1日3回の規則正しく食事をしていれば、十分に目標とする水分量を達成し、かくれ脱水を予防することが可能です。

また、水分だけではなく、ナトリウムやカリウムといったミネラル分も体内から失われるので、スポーツ飲料などでミネラルの補給も大切です。糖尿病のある方は血糖値の上昇のおそれがあるため、十分な水分と食事を意識してください。

さらに、毎日決まったタイミングで血圧と体重を測定して記録をつけておくと、いち早く体調の変化に気づくことができます。

・さいごに

いよいよ本格的な冬の到来を迎えます。みなさん、かくれ脱水に陥らないように、そしてより快適に冬を過ごすために、こまめな水分補給を心がけましょう。

何か不安なことや、気になること、体調の変化を自覚された際にはお近くの医療機関に相談するようにしましょう。いつでもお待ちしております。

今回お話を伺ったのは、



ゆたかクリニック院長
寺嶋 慎也先生

ゆたかクリニック

661-0025 兵庫県尼崎市立花町1丁目5-15
(TEL) 06-4961-5700

●経歴

- 2014年 関西医科大学 医学部医学科 卒業
- 2016年 関西医科大学総合医療センター 救命救急センター
- 2019年 長崎大学病院 高度救命救急センター・外傷センター
- 2021年 関西医科大学附属病院 救急医学講座
- 2022年 ゆたかクリニック 副院長
- 2024年 ゆたかクリニック 院長



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

体も温まり免疫力も高まる我が家の鍋料理

秋なのに気温は20度超えかと思えば、北風が吹いた夜には一気に冬将軍の到来により、今年の季節変化になかなか体が追い付かない状態ですが、読者の皆様はいかがお過ごしでしょうか？ 今回は体を温めて、免疫力を高めるこの冬に適した鍋料理をご紹介します。

今回のコンセプトは、ひとり用土鍋を用意して、冬によく出回る食材を好みに合わせて入れることで、免疫力を高めるビタミンCを多く含んだ多様性のある鍋料理になります。

この時期は冷えた体を温めるためだけでなく、ひとつの鍋をシェアして食べるより食事時の会話もはずみ、親近感が高まるメニューでもあります。定番料理は、洋風ではブイヤベースやシチューなど、和風ではすき焼きや寄せ鍋など、さらに激辛のキムチ鍋などもよく食べられているようです。

今回ご紹介するメニューは、具材のつまったすき焼き風ひとり鍋です。定番の牛肉や焼き豆腐、白菜、春菊のほかに変り種としてウインナー、つくね、ごぼうを入れて幅広い年齢の方(子どもから高齢者)に好んで食べていただけるようにしました。さらに栄養価を高めるために、緑黄色野菜である春菊に、ブロッコリーやじゃがいもを加えることで抗酸化ビタミンであるビタミンCがこの一品で1日の食事摂取基準を上回ります。パプリカは色合いが華やかに見えるだけではなく抗酸化ビタミンであるビタミンAが摂れる食材でもあります。

具材のつまったすき焼き風ひとり鍋

材 料 & 分 量 材料は1人分

- 牛薄切りもも肉 ……………80g
- ウインナー ……………40g
- つくね ……………2個
- 焼き豆腐 ……………75g
- ブロッコリー ……………30g
- 白菜 ……………100g
- ごぼう ……………20g
- にんじん ……………15g
- 春菊 ……………20g
- 生しいたけ ……………20g
- しめじ ……………20g
- パプリカ赤 ……………10g
- パプリカ黄 ……………10g
- じゃがいも ……………50g
- うどん ……………40g
- すき焼きのタレ ……………45cc
- 牛脂 ……………5g

作 り 方

- ①牛薄切りもも肉は、赤身のものを選ぶ。
- ②ウインナーは、切込みを入れておく。
- ③市販のつくねは、そのまま入れる。
- ④焼き豆腐は、角切りにしておく。
- ⑤ブロッコリーは、房を小分け(一口大)にしておく
- ⑥白菜は、3cmの幅に切っておく。
- ⑦ごぼうは、3cmの長さに切る。
- ⑧にんじんは、薄い短冊切りにしておく。
- ⑨春菊は、5cmの長さに切る。
- ⑩生しいたけは、いしづきを取り半分に切っておく。
- ⑪しめじは、小分けにしておく。
- ⑫パプリカは、くし切りにしておく。
- ⑬小さめのじゃがいもは、半分に切っておく。
- ⑭うどんは、一握りを流水に浸しておく。
- ⑮鍋に牛脂を入れ火にかけ、そこに牛肉を入れ炒める。
- ⑯牛肉を端に寄せ、白菜、ごぼう、じゃがいも、豆腐など火の通りにくい食材から入れてすき焼きのタレを加えて煮る。最後にうどんを加える。



今回は、土鍋ひとつで体を温めることができる一番手軽な鍋料理を紹介いたしました。

大きい土鍋でみんなで食べると特定の食材に偏りがちになりますが、ひとり鍋として各自が好きな食材を選び、鍋料理を作っておすそ分けをすることで多様な食材を食べることができます。

どんな鍋料理にするのかを決めてスーパーに出向き、気に入った食材を探して、自分のために、又は食べて欲しい方のために鍋料理を作ってみませんか？

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
具材のつまったすき焼き風ひとり鍋	655kcal	25g	44g	37g	1,525mg	254mg	127.4mg	6.3mg	226μgRAE	0.54mg	0.62mg	245μg	127mg	13.6g	5.0g



尼崎ポパイ還暦野球クラブ(兵庫県還暦軟式野球連盟所属) 還暦、古希を過ぎても仲間を信じて全員野球。 チーム一丸となって活動!

約22年前、尼崎市初の還暦野球チームとして発足したのが、60歳以上のメンバーによる軟式野球チーム『尼崎ポパイ還暦野球クラブ』です。大好きな野球を少しでも長く続けられるよう、無理せず、楽しくをモットーに、仲間との絆を深めながら、年齢を感じさせない活動を続けています。

野球ができる喜び

『尼崎ポパイ還暦野球クラブ』が設立したのは2002年のこと。当時、兵庫県内では還暦野球リーグが盛んだったそうで、「1999年の秋に、全国組織の還暦野球チームの存在を知り、県内においても『兵庫県還暦軟式野球連盟』という組織で、すでに数チームが活動していると聞かされました。しかし、尼崎市のみチームがなく、取り残されてはいけないと、有志3人でチームの結成に取りかかったのが発端です」と、発起人の1人である代表の藤本高千穂さん。

翌年、メンバー18人によるチーム編成を確立。メンバーも徐々に増加し、2002年より連盟リーグ戦に参加。「初年度は12チーム中5位の成績で、2005年には福岡県久留米市で行われた『第7回全日本還暦軟式野球選抜大会』に県代表として出場しました」。

この全国選抜36チームが出場した大会で、ベスト4に進出し、結成からわずか3年足らずで全国大会で第3位に輝きました。

その後、十数年が経過し、70歳を迎えるメンバー達から「『この先もプレーを続けられる場所がほしい』との声」が挙がり、



藤本高千穂さん

2016年度には連盟古希リーグにも参戦することになりました」と語ってくださったのは、選手兼総体的な世話役としてサポートされている、古澤信彦さんです。

現在、還暦クラブの登録者は28人。古希クラブは25人。ただ、「実際、28人中、還暦の方は6人だけで、後の22人は私もそうですが、古希クラブのメンバーが重複して登録しています。今は高齢化社会で勤めを延長する人も多く、60代世代のメンバー確保が困難で、それが一番の悩みであり課題です」。

還暦クラブの平均年齢は73.9歳、古希クラブは76歳。ほぼ変わりません。それでも、2023年度の『近畿還暦大会』では優勝し、近畿のトップに。

メンバー集めに苦労しながらも「練習や試合で良いプレーができ、チームや仲間へ貢献できれば、うれしいですし、大きな喜びになります。元気で好きな野球ができることに感謝しています」と古澤さん。

モットーは助け合いの精神

同クラブのネーミングは、1人の亡くなったメンバーの存在が由



古澤信彦さん



来となっています。「明朗快活、豪快で面倒見がよく、ユーモアあふれる、みんなから慕われていたチームの名物男でした。彼の経営するお店の屋号が『ポパイ』で、腕力の強い、彼の愛称もポパイでした。で、強いチーム作りを目指そうという彼の発案から、『ポパイ』が我々のチーム名となりました」(古澤さん)。

スローガンは『絆!仲間を信じて全員野球』です。諦めず、一つひとつのプレーを大胆かつ丁寧に、そしてミス後のフォローをきっちりすることの大切さを肝に命じながら、チーム一丸となった活動を目指しています。

練習は、1月中旬から12月中旬までの毎週火曜日に『尼崎市西向島公園野球場』で、9時から12時頃まで行われています。

練習の際に最も気をつけているのは「無理をさせないことです。若い人の中には張り切り過ぎて捻挫をしたり、肩を痛めてしまったりする人がいます。未経験者はあまり無理をせず自分のペースでされますが、経験のある人は自信がある分、過信してしまうことがあるので、そうならないよう十分、気をつけるようにしています」と、代表の藤本さん。

練習には毎回、全員が参加できるわけではありませんが、「みんなユニホームを着ると60歳を超えても野球ができる喜びでシャんとします(笑)」と、高いリーダー力での7年ほど前から古希の監督を兼任している山下弘志さん。



その言葉どおり、グラウンドで練習をはじめた皆さん、うれしそうにイキイキとプレーを楽しまれました。

指導する上での監督のモットーは「最高ではなくて、最良のプレーをすること。そして、ピッチャーを助け、ピッチャーは他の者を助ける。その助け合いの精神でやることを大切にしています。で、年を重ね、楽しみでやっているのだから、試合でエラーをしても絶対に怒らない。いいプレーをしたら『ナイスプレー』といって褒めることをモットーにやっています。60歳を超えてユニホームを着られるのだから、楽しまないと損です(笑)」。

また、「ウチはピッチャーも内野も外野も、どこのポジションでもプレー



できる人が意外と多いので、3人くらいピッチャー交代して投げさせることもあるし、守備がダメでも打つ方に自信がある人はDH(指名打者)に入ってもらいます。そうすることで、試合はなるべく全員に出てもらうようにしています」。

ひとつのプレーで共に泣き、喜び合う

現在、『全日本還暦軟式野球連盟』に所属している還暦チームは兵庫県で19、近畿で43、全国で477チームあり、3月中旬から11月の期間に、公式試合と交流試合が行われます。

「兵庫の19チームが総当たりするリーグ戦開幕前には、2~3の練習試合を行い、チーム力と技術力のアップ、相手チームとの懇親を図るようにしています」(古澤さん)。

野球の魅力について古澤さんは、「ひとつのボールを投げて、打って、走って、捕ってという動きの中で、ファインプレイをして喜び、エラーをして泣き、仲間と笑い合う。

個人スポーツとは異なる楽しさ、面白さがあると思います。また、他チームに学生や社会人時代の同期、知人がいたりして、久しぶりの出会いで昔話に花が咲いたり、新たな出会いがあったりするのうれしいですね」。



入部するのはやはり経験者が多いようで「まあ、昔の野球小僧です(笑)。登録メンバーには、82歳になる元プロ野球選手も1人います。ちなみに最年長は84歳です。未経験者の方も仕事を離れ、何か運動したいからと入って来られる方もいらっしゃいます。ひとつずつクリアしていき、すぐに慣れるので経験がなくても大丈夫です」。

最後に、今後についても聞いてみました。「結成23年目を迎え、メンバーの高齢化が目立つ中、いつまでも元気で楽しく野球ができるように、チームを維持し、発展させていくことを目標としています。そのためにも来られる日だけでも良いので、ぜひ60代の若い人達にもどんどん参加していただけたらと思います。仲間と和気あいあいと、気持ちよく汗を流す至福のひと時を一緒に味わっていただけたらと思います。そして、還暦、古希ともに全日本選手権大会への出場を果たし、それなりの成績を上げていきたいと思っています」と、古澤さんの熱いお言葉でした。

興味のある方は、ぜひ一度、気軽にグラウンドを覗いてみてください。みなさん、大歓迎お待ちしております。

尼崎ポパイ還暦野球クラブ

■会費 / 3,000円(月会費)

■練習日時 / 1月中旬~12月中旬の毎週火曜日 9時~12時

■練習場所 / 尼崎市西向島公園野球場

<http://popeye.89dream.jp/>

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 17:30~18:45 (木) 3回
対象 小学5・6年生
受講料 3,100円 定員 15人



機能改善エクササイズ [大人教室]

腰痛や肩こり、膝痛などを予防、姿勢改善などエクササイズ体操を行います。ゆっくりと身体を動かしていくので自分のペースで心地よく楽しめるクラスです。

時間 13:00~13:45 (火・木) 4回
対象 50歳以上
受講料 3,520円 定員 各20人



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 定員 20人
受講料 4,480円 別途: 冷暖房代60円



キッズテニス [子ども教室]

小学生を対象としたクラスです。体育館でスポンジボールを使用し、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。

時間 17:05~18:15 (木) 月3回
対象 小学生
受講料 2,960円 定員 25人



トレーニング室

利用時間 9:15~21:00

初回登録 マシン講習、体力測定を希望の方は予約制となっております。※お電話にてお問い合わせください。

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	1回券		1ヶ月定期券	
	市内在住の障がい者手帳(療育手帳含む)	一般	高校生	小・中学生
	1回券	200円	50円	30円
	1ヶ月定期券	2,000円	500円	300円

タンニングマシン	体成分測定	体力測定
10分 500円~ 18歳以上(高校生不可)	会員: 300円 一般: 410円	会員: 510円 一般: 610円

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!

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。

受講料 (1ヶ月)
週1回 2,820円
週2回 3,970円

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



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!!

受講料 (1ヶ月) 月4回 2,820円

曜日	時間	対象
金	19:45~20:45	中学生以上



お申込・お問合せ先 サンシビック尼崎内 サルーススイミングスクール Tel.06-6413-8171 (月曜日休館)

地区体育館

寒い冬は、運動をして身体を温めよう!

サルーススポーツ教室

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)

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。

お申込・お問合せ先	中央体育館 (サンシビック尼崎)	小田体育館	武庫体育館
	TEL.06-6413-8171 FAX.06-6412-0054	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	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づくりと、改善に向けた運動セミナーなど、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と一緒に楽しく行いましょう!
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各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
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。

◎当施設までのアクセス



お申込・お問合せ先 〒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		15:00~15:45	
Aクラス	3歳~小学生(14級~6級)	火~土曜のいずれか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)		16:00~17:00	
Cクラス	小学生~中学生(14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	

大人スイミング // 初心者の方でもお気軽に参加できます!!

クラス名	対象	時間	受講料
スイミング	15歳以上(中学生は除く)	火曜・水曜・金曜いずれか1クラス ①12:00~13:00 ②19:30~20:30	5,090円 (月度4回)
水中健康運動		木曜 ①10:30~11:30 ②12:00~13:00	
アクアピクス		土曜 12:00~13:00	
		火曜・金曜いずれか1クラス 10:30~11:30	

無料体験実施中!



スポーツ教室 // 初心者の方でもお気軽に参加できます!!

クラス名	対象	時間	受講料
ボディコンディショニング	15歳以上(中学生は除く)	火曜 10:30~11:30	4,580円 (月度4回)
やさしいヨガ		水曜 10:30~11:30	
スナバゴールド		水曜 12:30~13:30	
背骨コンディショニング		木曜 13:00~14:00	
ファンクショナルトレーニング		金曜 9:45~10:45	
リフレッシュ卓球	火曜・金曜いずれか1クラス	12:30~13:30	

BRAVE (トライアスロンスクール)

クラス名	対象	受講料	内容
フルタイム会員	中学生以上	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	小学生以上	1回2,030円	定期的な練習に参加はできませんが、都合に合わせて1回ごとに参加可能です。
キッズ会員	小学生	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ませんが、都合に合わせて1回ごとに参加可能です。

猪名川町B&G海洋センター



日生中央駅から徒歩3分!!
駐車場3時間無料

お申込・お問合せ先 〒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」

■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

1.19(日) (雨天中止)
時間: 午前9時30分~正午
集合: 西武庫公園 野外ステージ前 午前9:30集合
内容: 武庫川河川敷ランニングコースで自由走、ウォーキング
・自由走 3km・5km・10km
※希望者ウサちゃん部 3000m+2000m+1000mレベティション

2.16(日) (雨天中止)
時間: 午前9時30分~正午
集合: 西武庫公園 野外ステージ前 午前9:30集合
内容: 武庫川河川敷ランニングコースで自由走、ウォーキング
・自由走 3km・5km・10km
※希望者ウサちゃん部 1500m×3本レベティション+200mJリレー

3.16(日) (雨天中止)
時間: 午前9時30分~正午
集合: 西武庫公園 野外ステージ前 午前9:30集合
内容: 武庫川河川敷ランニングコースで自由走、ウォーキング
・自由走 3km・5km・10km
※希望者ウサちゃん部 400m×10本インターバル

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)

サイクリング

2.9(日) (雨天時2月16日(日)に延期)
時間: 8:00~16:00頃
集合: 橋公園 午前8:00集合
内容: 神戸空港 走行距離/約60km
健康な方ならどなたでもご自由に(小学3年生以下は保護者同伴)

3.9(日) (雨天時3月16日(日)に延期)
時間: 8:00~16:00頃
集合: 橋公園 午前8:00集合
内容: 中山寺梅林 走行距離/約35km
健康な方ならどなたでもご自由に(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)

民踊

3.16(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
内容: だれでも楽しく気軽に踊れる民踊

問合せ先 尼崎民踊協会 輪内宅 ☎06-6426-5636

フォークダンス

1.26(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
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

問合せ先 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)

史跡巡り

3.9(日) (小雨決行)
時間: 9:00~正午(解散予定)
集合: JR「猪名寺」駅 東側階段下 午前9:00集合
内容: 有馬道を歩く 距離/約4.5km
名所・旧跡などの歴史探検をメインとしたウォーキング
※移動(交通費)費用、現地での入館料などは参加者負担

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)

大会・スポーツ イベントカレンダー [1~3月]



スポーツ観戦を楽しもう! 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

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				
1月 [Jan.]	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				
2月 [Feb.]	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
3月 [Mar.]	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

- Vリーグ男子尼崎大会
日程 2月15日(土)~16日(日) 観戦有料
場所 ベイコム総合体育館
- Tリーグ
日程 2月22日(土)~23日(日) 観戦有料
場所 ベイコム総合体育館
- Wリーグ尼崎大会
日程 3月1日(土)~2日(日) 観戦有料
場所 ベイコム総合体育館

ベストスマイル BEST SMILE

立花体育館
みねお しん
峯尾 森

こんにちは、立花体育館の峯尾です。私は10月から事業団に採用していただき、約3カ月がたちますが、まだまだできないことや課題もたくさんありますが、野球を10年間続けてきたこともあって元気と明るさを活かしてこれからより頑張っていきます。

体育館の室内種目では、経験が浅く苦戦している部分はありますが、自分自身小さい頃から運動がとても好きなので卓球、スポンジテニス、バドミントンなどの実技はもちろん、楽しい教室づくりなどについて勉強に取り組み頑張ります!

立花体育館にお越しの際は、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プレゼント!!
※締切は、2月末日(当日消印有効)

Q スマイルアスリートの佐原選手は中学校に入ってから何センチ身長が伸びたでしょうか?
ヒント... 中学校入学前の身長はおおよそ164cm

プレゼント スマイルくんタオル...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人通し、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

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!!

- ◆(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

第16回スマイルオンステージ

年に1度の発表会♪
 当事業団スクールの受講生が、
 大舞台で日頃の練習の成果を披露します!

出演者

- レインボースポーツスクール受講生
ペイコム総合体育館
- サル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7年 **2月16日(日)**
 (2025年) 開場 **11:15** 終演 **18:30**

- [1幕] 11:50~ レインボースポーツスクール
- [2幕] 13:25~ 中央体育館・大庄体育館・立花体育館
- [3幕] 15:20~ イナボースポーツスクール・B&G・武庫体育館
- [4幕] 17:15~ 小田体育館・園田体育館



場所

あましんアルカイックホール
 尼崎市昭和通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
- サルススポーツ教室**
 - 子どもクラス 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・キッズバトン・キッズチアダンス・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 ジュニアダンス



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は生涯を通じてスポーツと健康に関心を持っていただける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、お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!▲

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

募集中!!

詳しくはこちらまで!