

スマイル

BOX

2025.4
春号
Vol.80

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

同じ階級のライバルを
上回って1位を目指す。

ウェイトリフティング
山縣 七々海

+ 突撃体験レポート

夢中で運動し、集中して技術を磨く!!
「運動能力の向上」「体操技術の上達」「人間性の育成」を
目的とした体操教室!!

Shuplay体操教室

+ お手軽フィットネス紹介

春にオススメ
自律神経を整えるストレッチ

+ Medical Information

マイコプラズマ肺炎について

+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

手軽にできる春バテ予防のためのレシピ

+ 元気スマイル紹介

笑顔いっぱいになるスポーツの楽しさ、
チームワークの大切さを体感

オズフットボールクラブ(スポーツクラブ21園和)



Shuplay体操教室

山縣 七々海



オズフットボールクラブ



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。



ウエイトリフティング

山縣 七々海 (やまがた ななみ)

同じ階級のライバルを上回って1位を目指す。

昨年開催された「兵庫県高等学校総合体育大会ウエイトリフティング競技 55kg級」で、スナッチ部門、クリーン&ジャーク部門共に大会新記録で優勝。8月の「全国高等学校総合体育大会ウエイトリフティング競技大会」では全国第2位になった山縣七々海さん。大会に出場するたびに、記録を更新しながら、近年メキメキと頭角を現している。現在の目標は「ずっと追いかけてきたライバルを上回って全国で一位になること。高校生活最後の1年に「シルバーコレクター」は卒業すると心に誓って。



Profile

所属：兵庫県立尼崎北高等学校
・兵庫県尼崎市在住
・兵庫県高等学校総合体育大会ウエイトリフティング競技 スナッチ部門・クリーンジャーク部門 大会新記録で優勝
・全国高等学校総合体育大会ウエイトリフティング競技大会 準優勝

することに楽しさを感じていたようなところもあった気がします。

ただ、中学2年生で始めてはみたものの正直、最初は乗り気ではなかったです。「こんな重いおもりを挙げて、何してるんやろ?」と思ったこともあります。特に始めたばかりの頃はフォームを体に染み込ませるための地味なトレーニングが多くてつまらなかった。でも半年くらい経って、フォームが定まりはじめると、どんどん重量を挙げられるようになり、それが面白さや欲にもつながって「私に向いてるかも!」と思うようになりました。

■ウエイトリフティングは、資質を活かしやすい競技

私はウエイトリフティングを始める前から腕力やいろんな筋力が発達していて…小さい頃から体を動かすのが好きだったのと、小学3~4年生の時に水泳を習っていたことも影響があるかも知れません。運動神経も学校ではいい方だったと思います。バスケットボールとサッカー以外の球技はダメでしたけど(笑)。そういう意味では父の言うとおり、自分がもともと備えていた柔軟性や体幹の強さといった資質を活かしやすい競技だったと思います。

■競技トランポリンからの転向

5歳から小学3年生までは尼崎市スポーツ振興事業団のトランポリン教室に通っていて、小学4年生の時に競技トランポリンに転向しました。ただ、クラブを主催されている先生がご病気になられてしまい…。それを機にトランポリンは自分に向いているのか改めて考えたんです。漠然とですが、競技が好きなおことに向いていることとは違うんじゃないか、と思っていました。

その時に父が、私の瞬発力や体の柔らかさ、跳躍力、体幹の



強さといった特徴を活かすならウエイトリフティングが向いているんじゃないか、とアドバイスをくれたのでやってみることにしました。2つとも競技人口が少ないマイナー競技ですが、人がやらないことを

が伸びてるからいいか!」とポジティブでいられるので(笑)。ウエイトリフティングはメンタルがすごく影響する競技だけに、そんなふう考えることで余計なプレッシャーなく競技に向き合えていると思います。あと、同じ55キロ級には、常に1位をとっているライバルがいることも、かなりのモチベーションになっています。私が階級を変えずに55キロ級に固執して戦ってきたのも、彼女を超えるため。高校生活最後の大会では絶対に1位になりたいと思っています。

■幼少の頃から親しみのあるベイコム総合体育館

普段は、尼崎市にあるベイコム総合体育館でトレーニングをすることがほとんどですが、実は父が以前、ここで勤務していたので、子供の頃から親しみのある場所でした。職員の方には父の知り合いがたくさんいて、今も顔を合わせると声をかけてもらったり、私から話し掛けたり、皆さんに仲良くしていただいています。ベイコムで大会が行われる時は、尼崎北高校の友達や部活動の友達も応援に駆けつけてくれます。実は、学校では書道部に入っていて書道部長をしています(笑)! 部活を終えてからウエイトリフティングのトレーニングに来ることもあり、さっきまで筆を持っていたのに、気がつくとおもりを持ち挙げていることに、時々、自分でも笑ってしまいます(笑)。ただ、ウエイトリフティングって見た目、パワーで「うおっしょー!」とバーベルを挙げているように見えますけど、実は「うおっしょー!」の奥にはいろんな繊細さがあるんです。実際、パワーだけではあんなにも重いおもりを持ち上げることはできません。なのに、どうして持ち上げられるのか?観戦する際にはそこにどんな理由が潜んでいるのかも含めて競技を楽しんでもらえると嬉しいです。



村井 英次監督



初めて山縣さんの指導をしたのが中学2年生の時。初めて見た時から柔軟性、瞬発力に秀でたものを感じました。ウエイトリフティングのフォームを体に覚え込ませるのには少し時間はかかりましたが、それを習得した3年生の頃から少しずつ頭角を現し始め、高校生になってグンと伸びた印象があります。股関節もすごく柔らかいのでケガも少ないし、この1番のパワー、瞬発力は山縣さんが持って生まれた才能の部分。あと足腰の強さも武器だと思います。おそらく一般の成人男子よりも強いはずですよ。あと、体幹が強くて背中が曲がらないのも、記録が伸びている理由だと思います。彼女の努力次第で、まだまだ強くなっていくんじゃないかと思っています。



環境としても、実は兵庫県はウエイトリフティングがすごく盛んな県なんです。それもあって監督の村井英次さんをはじめ、いい指導者、仲間にも恵まれたことも、ここまで楽しく続けられてきた理由だと思います。

「向いてるかも!」という思いが確信に変わったのは中学3年生の時に出場した全国中学生大会です。初めて出場した大きな大会でしたが、いきなり2位になれたんです。しかも1位の選手との差もそこまで大きな開きがなかったのが、図々しいですが「もしかしたら今後も全国の舞台上で戦えるかも」と手応えを得られたことで、高校生になっても続けようと思えたんだと思います。

実際、高校生になってからは記録がどんどん伸び…いや、スナッチはやや停滞した時期もあったんですけど、それ以外は順調に伸ばすことができました。ただ、指導者の皆さんには「筋力は充分だけど、技術はもっと磨け」と言われているのでそれを意識してインスタグラムで他の選手の映像を見て研究したり、苦手な懸垂に取り組みんだり、補強種目としてデッドリフトやスクワットをしています。出稽古のように他県の合宿などに参加させてもらって、いろんな角度からアドバイスをいただき改善を続けています。それが数字で表れていけばいいなと思っています。

■目標は高校総体で1位になること



ウエイトリフティングはスナッチ3本とクリーン&ジャーク3本で勝負する競技ですが、私の場合はどちらが得意ということはありません。選手によってはすぐに「こっちが得意!」って答えが返ってくる人もいますが、私はその時にうまくいっている方が得意って感覚なので選び切れないです。でもそんなふうに、どちらが得意という感覚を持たないこと、どちらかの記録に固執しないことも着実に記録を伸ばしている理由かもしれません。仮にスナッチが伸びていなくても、「ジャーク



Shuplay体操教室

夢中で運動し、集中して技術を磨く!! 「運動能力の向上」「体操技術の上達」「人間性の育成」を 目的とした体操教室!!

今回は、JR尼崎駅から徒歩5分。「子どもの可能性を伸ばす!」をテーマに掲げ、2023年5月にオープンした『Shuplay (シュウプレイ) 体操教室』にお邪魔しました。笑顔が絶えない環境の中で運動が苦手な子どもも存分に楽しめる授業を展開。運動能力を高めるだけでなく、精神面での成長も期待できる場として保

自分と向き合う力を育てる

「子どもたちに体操の楽しさと、自分と向き合う大切さを伝えたい」そう語るのは、教室長の中村周平さん。小学1年生から26歳まで体操競技に打ち込み、アテネオリンピック最終予選まで戦い抜きました。



中村周平さん

引退後は社会人としての生活の中で、自信を失う時期も経験。しかし、「自分に目を向ける思考」に切り替えたことで、心のバランスを取り戻し、自分自身をコントロールできるようになりました。

「子どもたちには、小さいうちから『自分と向き合う考え方』や『マイナスな感情をプラスに変える力』を育んでほしい。それが、将来の土台になれば嬉しいです。」



相手を傷つけるつもりはなくても、何気ないマイナスの言葉が心に大きなダメージを与えることがあります。だからこそ、小さい頃から「自分と向き合う考え方」を伝えていくことが必要だと感じています。

楽しむ時間と上達を求める時間

現在、Shuplay体操教室には2歳から中学生まで約200人が通っています。練習は各クラス週1回(週2、3も可能)。レッスンは遊びを取り入れながら運動が苦手な子どもでも楽しめるプログラムを用意しています。

「体操の上達は当然ですが、自分が思うように身体を動かせることが大切です」

練習の流れは、

〈運動能力を高める遊び〉

風船やボール、プールスティックなどを使い、キャッチ・投げる・跳ぶ・掴む・しゃがむなどの基本動作を習得。

〈基礎能力の向上〉

アスレチックのような動きを取り入れ、跳ぶ・ぶら下がる・押す・引く・握るなどの力を入れる練習。

〈器具を使った練習〉

跳び箱や鉄棒、マット運動の練習。器具練習では、子どもたちのレベルに合わせて段階的に進めていきます。

前半は、楽しみながら運動能力を高め。後半に集中して技術の上達を目指します。

「子どもたちが『できた!』を実感することで、チャレンジ精神や最後まで諦めない気持ちを育てたいと思っています。」そのためにも「スタッフが全力で一緒に楽しみ、子どもたちの持つ力を引き出すことが大切です」

スタッフの相賀翔斗さんも、「できるだけ壁を作らず、明るく楽しい指導を心がけています。熱意を持って接することで子どもたちのやる気や上達につながるんです」と話してくれました。



子どもたちの可能性を広げるイベント

年に2回、会員向けの特別イベントを開催。

課外イベント：山登りなどの自然体験を通して、家族や仲間との絆を深める。

交流イベント：トップアスリートや専門家を招き、直接体験や交流する機会を提供。

このイベントの目的として、子どもの時に楽しかった思い出が、将来の夢や職業につながる可能性を秘めています。

例えば、プロゴルファー杉原彩花さんを招いた際、ゴルフに興味を持ち将来の夢にプロゴルファーになりたい」という子どもが生まれるかもしれません。イベントを通じて「夢や職業」につながってくると嬉しいです。

Shuplay体操教室が目指すもの

体操の魅力は、日常ではあまり行わない「回る」「逆さまになる」「跳ぶ」といった動きを通じて、バランス感覚や運動能力を高めます。



相賀翔斗さん

「指導では、子どもたちが楽しめる雰囲気を大切にし、小さな成長や努力を言葉でしっかり伝えることを心がけています。」

「子どもたちが『できた!』と実感し、成長した姿を見せることが何より嬉しいです。」

相賀先生も「子どもたちの上達や笑顔を見られることが、指導する側にとっても大きな喜び」と語ります。

今後については、Shuplay体操教室が「子どもたちにとってプラスをもたらす場所」になることを目指し、より良い環境や人間的に成長できる活動を考えていきたいと思っています。



「自分が子どもの頃、練習に行くのが嫌でした。でも、たまに訪れた駄菓子屋やたこ焼き屋のおばちゃんが話を聞いてくれたりすると、気持ちが楽になり『また頑張ろう!』と思えたんです。」

子どもたちが気持ちを整理するのが難しい時、Shuplay体操教室がそんな安心できる場所になれたらいいなと思っています。」

中村教室長の熱い思いが伝わる言葉でした。

Shuplay体操教室

尼崎市潮江1丁目16-1 アミング潮江ウエスト2番館201-6
TEL 06-4950-6939
■営業時間/10時~20時
https://Shuplay.com

クラス

- 親子体操クラス
- 年少・年中クラス
- 年長・1年生クラス
- 小学生クラス
- 小学生・中学生クラス
- キッズアクロバットクラス
- アクロバットクラス

カンタン

お手軽フィットネスインフォメーション

\\春にオススメ\\

自律神経を整えるストレッチ



春になると朝晩の急激な寒暖差や生活リズムの変化などで身体がだるくなったり、やる気が低下するようなことはありませんか？

それは主に自律神経の乱れが原因とされています。
自律神経と深く関係する日々の生活習慣を整えて、適切な体調管理に努めましょう。

自律神経を整えるには？

- ① 3食バランス良く食べる。特に朝食は体を活動的にします。
- ② 寝る前にスマホを見ない!(6~7時間睡眠を確保する。)
- ③ お風呂に浸かり、リラックスする。
- ④ 手軽なストレッチで筋肉をほぐす。



指導員紹介

事業2課
小田体育館
指導員

村田 mira no

みなさんこんにちは!
小田体育館3年目指導員の村田みら乃です。
生活の一部にストレッチに取り組んで、「春バテ」に負けない身体づくりと一緒に心掛けましょう!
季節の変わり目には十分気をつけてお過ごしください。

自律神経を整えるストレッチ

Step ①

椅子に座り、両腕を正面に伸ばして手を組みます。
腕を伸ばしたまま、息を吐き、肩甲骨の間を広げるように背中を丸め、顎を引いて視線はお腹を見ましょう。



Step ②

両腕を背中の後ろにして手を組みます。
息を吐きながら胸を張り、少しずつ腕を上げていきます。
その際、視線は斜め上を見ましょう。



Step ③

背筋をまっすぐに整え、息を吐きながら上半身を左側へねじります。
左手を後ろ、右手は左太もも外側に添えて、視線は肩越しに斜め後ろを見ましょう。
5秒キープし、反対側も同様に行います。



呼吸は止めず、無理のない範囲で行ってみてください!

2024年秋頃から流行しているマイコプラズマ肺炎は、肺炎マイコプラズマ (*Mycoplasma pneumoniae*) と呼ばれる細菌による呼吸器感染症で、様々な症状を引き起こします。一般的な肺炎と異なり、小児や若い人の肺炎の原因として比較的多く、高齢者には少ない感染症です。ほとんどが軽症で、自然に治ることもありますが、ごくまれに重症化することがあります。マイコプラズマ肺炎は1年を通じてみられ、秋冬に増加する傾向があります。4年に一度のオリンピック開催年に定期的に流行していたため「オリンピック肺炎」と呼ばれていたこともありますが、最近はその傾向はなくなり2020年に新型コロナウイルス感染症のパンデミックが始まってからは大きな流行は確認されていませんでした。しかし、今回の流行は最後に流行した2016年を超える流行となっています。

・主な症状

発熱、倦怠感、頭痛、咽頭痛などの症状が出はじめて、数日後に、せきが出てきます。せきは、たんを伴うことが少ない乾いたせきが特徴で、解熱した後も長く持続することがあり、「長引く頑固なせき」と表現されます。呼吸器症状以外にも、中耳炎、皮疹、心筋炎など肺以外の病気を合併することもあります。

・どのように流行するの？

新型コロナウイルス感染症のように、せきやくしゃみの飛散から感染が広がる、いわゆる「飛沫感染」が主体です。潜伏期は2〜3週間、患者と濃厚に接する家族内、もしくは、職場などで広がりますが、インフルエンザのように短期間で地域での大規模な感染拡大が起こることはまれであるとされています。子どもが学校で感染し、家庭に持ち込むことによる家族内感染事例も多く発生しています。

・診断方法

医療機関において、問診・聴診などの診察、胸部レントゲン検査や胸部CT検査による画像診断で他の疾患との鑑別を行います。マイコプラズマ感染症の確定診断としては、血液検査、マイコプラズマ核酸検出 (LAMP) 法がありますが、結果判明に時間がかかり外来診察には不向きなため、医療機関によっては咽頭ぬぐい液からの迅速抗原検査 (インフルエンザやコロナのように鼻腔より綿棒で検体を採取し15分程度で検査結果が出る) が行われることもあります。

・治療方法

抗生物質による治療が基本となります。マイコプラズマは他の細菌と異なり細胞壁を持たないので、一般的な抗生物質であるペニシリン、セフェムなどの細胞壁合成阻害の抗菌薬には感受性がなく、マクロライド系抗菌薬が第1選択として推奨されています。しかし近年マクロライド耐性株がアジアを中心に急速に拡大しており、マクロライド系抗菌薬を使用しても48-72時間で解熱が観察されない場合には、第2選択として成人ではテトラサイクリン系・レスピラトリーキノロン系抗菌薬の投与が推奨されています。しかし、副作用の面で妊婦や小児への投与は注意を要します。また過剰な免疫応答による重症化によって呼吸不全を引き起こしステロイド治療等、専門医への紹介を行い

入院治療が必要となる場合もあります。

・感染しないようにするには

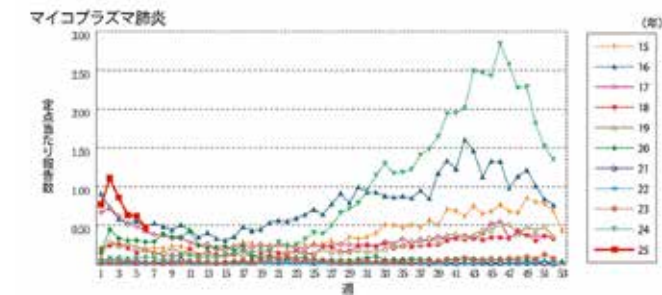
新型コロナウイルス感染症と同様に、飛沫感染しますので、マスク着用、換気などの感染予防対策が有効です。石けんによる手洗いやアルコールによる手指衛生も行いましょう。

・感染が疑わしい場合は

現在のように、流行期にある場合、風邪のような症状、せきがある、周囲に同様の症状の方がいる、という場合は、マイコプラズマに感染している可能性があるため、近くの医療機関を受診してください。なお、現在、新型コロナウイルス感染症も流行しています。医療機関を受診する際には、事前に医療機関に連絡をいれて受診することをお勧めします。

受診後に、本感染症の診断がなされ、抗菌薬で治療が行われた場合、一般的には2〜3日で解熱することがほとんどですが、解熱しない、せき、そのほかの症状が悪化する場合は、再度、医療機関にご相談ください。

また、長引くせきの原因として、気管支喘息、慢性閉塞性肺疾患、呼吸器感染症 (肺結核、細菌性・ウイルス性肺炎等)、間質性肺炎、肺癌、アレルギーや気道過敏による咳嗽、慢性副鼻腔炎、逆流性食道炎、心不全などの他の疾患との鑑別も必要です。せきが長引く場合は医療機関にご相談ください。



厚生労働省/国立感染症研究所
2025年第6週 Infectious Disease Weekly Report 感染症週報
感染症発生動向調査
リンク: <https://www.niid.go.jp/niid/images/idwr/pdf/latest.pdf>

今回お話を伺ったのは、



医療法人浩清会
やすみつクリニック院長
安光 亮洋先生

医療法人浩清会やすみつクリニック

〒660-0884 兵庫県尼崎市神田中通5丁目195番
クリニックプラザAMA2階

☎(TEL) 06-6418-8332

●経歴

2005年 兵庫医科大学卒業
2005年4月 兵庫医科大学病院 卒後臨床研修センター
2007年4月 兵庫医科大学病院 呼吸器内科
2011年4月 愛仁会千船病院 呼吸器内科
2014年4月 医療法人浩清会ナワタクリニック
2019年8月 医療法人浩清会やすみつクリニック



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

手軽にできる春バテ予防のためのレシピ

「春バテ」という言葉を聞かれたことがありますか？ これからの時期に起こる1日の大きな寒暖差によって、頭痛や体がだるくなるといった症状が出ることを「春バテ」と言われています。また、スギ花粉やPM2.5などが原因のアレルギー症状も多発し、新生活の始まりでもあり新たな環境に適応できないことから、ストレスや不眠などの症状も誘発されやすくなります。

そこで、今回は春バテ予防のための食事対策として、前号 (Vol79) に引き続き、体を温め、免疫細胞が多い腸内環境を適正に保つことで高い免疫力を維持することが期待できる料理をご紹介します。

今回のコンセプトは、①体温と免疫力を高めるために、「温野菜のキムチ添え」と「キムチかす汁」になります。「温野菜のキムチ添え」は、かぼちゃ・にんじん・ごぼう・玉ねぎ・れんこんなど、抗酸化ビタミンであるビタミンAやビタミンCを含んだ春野菜を使用します。

②今回ご紹介する2品はともにキムチを使用しています。キムチは製造過程で熱を用いませんで熱による栄養素の損失は少なく、糖や脂肪をエネルギーに変換するビタミンB1やビタミンB2、血行を良くするカイサプシンなどが豊富に含まれています。

また、キムチは乳酸発酵食品なので腸内環境を整え免疫力を高く維持できる食品でもあります。

今回の温野菜のキムチ添えのメニューは、各野菜を一口大に切り、レンジで加熱し、その後フライパンで焼き目をつけることで野菜のうま味や甘味が保たれ、食感も良く食べやすくなります。また、キムチかす汁は、免疫力を高められる手軽に作れる汁物になります。

1 温野菜のキムチ添え

材 料 & 分量 材料は1人分

かぼちゃ……………60g
にんじん……………60g
ごぼう……………40g
たまねぎ……………80g
れんこん……………30g
生しいたけ……………30g
パプリカ……………10g
キムチ……………50g
サラダ油……………小1杯

作 り 方

- ①かぼちゃ・にんじんは一口大の乱切り、レンジで3分加熱する。
- ②ごぼうは2cmの長さに切りレンジで3分加熱する。
- ③たまねぎはくし切りにする。
- ④れんこんは一口大の乱切りにする。
- ⑤生しいたけは石づきを取り薄切りにする。
- ⑥パプリカは薄切りにする。
- ⑦油をひいたフライパンを加熱し、全ての野菜を焼く。
- ⑧皿に焼いた野菜類を盛り、キムチを添える。

注)レンジ使用時は、食材にラップをしてください。



2 キムチかす汁

材 料 & 分量 材料は1人分

紅鮭……………80g
焼き豆腐……………80g
大根……………40g
にんじん……………40g
里芋……………30g
こんにやく……………20g
刻みねぎ……………5g
酒粕……………50g
淡色みそ……………8g
だし汁……………300cc
サラダ油……………小1杯
キムチ……………50g

作 り 方

- ①紅鮭は1/4に切り、熱湯をかけて臭みを取る。
- ②焼き豆腐は大きめの一口大の角切りにする。
- ③大根・にんじんは皮をむき、7mmのいちょう切りにする。
- ④里芋は、1cmの薄切りにする。
- ⑤こんにやくは、長さ3cmの短冊に切っておく。
- ⑥鍋に野菜を入れ軽く炒めて、だし汁と豆腐を入れる。
- ⑦酒粕をだし汁に溶かしてから、刻みねぎを加える。
- ⑧淡色みそは、仕上げに溶いて加える。
- ⑨できあがったら器に盛り、キムチを添える。



私の家の寒い時期の汁物は1日目に豚汁にして、2日目に豚汁に酒粕を入れてかす汁にし、3日目にキムチを入れて、汁の色目を変えたり、味のコクを深めたりして、汁物自体のバリエーションを広げる工夫をしています。料理を作る方だけでなく、食べる側の方も料理のバリエーションを考えていただければ、多種類の食材を効果的に摂取することができ、その積み重ねが春バテの予防にもつながります。

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
温野菜のキムチ添え	268kcal	2.9g	11.2g	32.4g	928mg	101mg	60mg	1.28mg	573μgRAE	0.19mg	0.18mg	100μg	58mg	12.8g	1.5g
キムチかす汁	455kcal	29.3g	21.1g	24.8g	865mg	182mg	77mg	2.75mg	435μgRAE	0.27mg	0.33mg	147μg	11mg	6.4g	2.3g
合計	723kcal	32.2g	32.3g	57.2g	1793mg	283mg	137mg	4.03mg	1008μgRAE	0.46mg	0.51mg	247μg	69mg	19.2g	3.8g



オズフットボールクラブ(スポーツクラブ21園和) 笑顔いっぱいになるスポーツの楽しさ、 チームワークの大切さを体感

1992年9月に発足した『オズフットボールクラブ』は、小学生を中心とした草サッカーから始まったチームです。以来、33年もの長きにわたり、子どもたちはコーチや保護者、地域の人達に見守られ、イキイキと活動。仲間との絆を深めながら、体を動かす楽しさを存分に満喫しています。

目指すは文武両道

サッカーをしたくても塾や勉強のため、ハードスケジュールのクラブには入れない…。そんな子どもたちのために、勉強とスポーツの両立を目標に発足したのが『オズフットボールクラブ』です。

そのきっかけになったのが、発起人であり、長年、活動を支えてきた有岡直人監督の経験からでした。「当時、小学3年生の息子がサッカーをやりたいということで、色々クラブを回ったのですが、塾に通いながらの参加は難しく、入部できてもレギュラーには入れないといわれました。それで息子の友達を5~6人集め、草が生い茂る堤防でサッカーをやりたいのが始まりです」。

はじめは監督1人で活動していましたが、練習を見学していた保護者の方々が声を掛け合い、参加する子どもたちなど徐々に仲間が集まって来て、「クラブとして起動できるように来たところ、『この場所ではダメだ』と、保護者の方が小学校に話をしてくださって、月2回、小学校のグラウンドを使えるようになり、本格的にスタートしました」。

その翌年にはJリーグが開幕。部員もどんどん増えていき、「コーチ陣も充実したク



有岡直人さん

ラブとして現在に至っています」と監督。

兵庫県がコミュニティの形成と子どもの健全育成を目指して、県内全ての小学校区に設立された地域のスポーツクラブ『スポーツクラブ21ひょうご』にも加盟。現在、幼稚園の年長から小学6年生まで、女子2人を含む、27人の部員が毎週日曜日の午前中、園和小学校と藻川河川敷緑地を隔週で利用して練習を行っています。

和気あいあいと成長

クラブ名の『オズ』は、主人公の女の子とその仲間達が勇気や知恵を出し合って絆を深めながら困難に挑み、乗り越えていくストーリーの『オズの魔法使い』をイメージしているとか。「ウチのクラブでもサッカーが得意じゃない子もたくさんいましたので、みんなで力を合わせてやっ行ってこうという意味で『オズ』という名前にしました」。

代表を退いた今なお、『監督は有岡さんしかいない』と、慕われ続けているのも、『子ども一人ひとりの個性を尊重し、勉強とスポーツの両立を実現させながら、スポーツの楽しさ、チームワークの大切さを教えたい』という監督の思いに賛同したコーチ、役員達で構成されたクラブだからこそです。

リーグに加盟しないのも、「同じ園田地区や尼崎市にはサッカーチームがたくさんあります。そこに新しいチームができると競合



してしまい、子どもの取り合いになることもあります。子ども達の選択肢を広げるためにも、リーグに入っているクラブとはまた違うやり方のクラブにしたいと思いました。そのため、公式戦はありませんが、練習試合やカップ戦などに参加しています」。

中には同クラブで育ち、リーグ戦に参加したくなり、途中から他のクラブに移る選手もいるそうで、その時は「喜んで送り出します。我々ができるのは背中を押すくらいです(笑)」と、現在の代表であり、コーチの円岡和幸さん。

この日、小学校のグラウンドに集まった部員達は、まず全員でランニングと準備体操を行い、その後、高学年と低学年に分かれて、それぞれの練習に入っていました。どちらも元気いっぱい。コーチ陣も一緒になってのびのびとプレーを楽しんでいる様子が微笑ましくもありました。



円岡和幸さん

たまに保護者の方が練習に参加することもあるそうで、「みんなで楽しくがモットーなので、保護者の方に入ってもらってもOKにしています。ただ、高学年の練習になるとついていけないみたいで、『入ってもいいですよ』といっても遠慮されます(笑)」(コーチ)。

指導方針は「失敗したプレーに対して決して怒らない。良いプレーに対してほめる。これが大原則です。挨拶ができなかったり、友達に対して汚い言葉を使ったりなど、サッカー以外のことでしかることはあるのですが、サッカーに関してはアドバイスすることはあっても、しかることはありません」(コーチ)。

また、「全学年と一緒に試合をしたりもするので、学年の垣根を越えて、みんな仲がいいのも特徴だと思います。学校では高学年と低学年の子たちが仲良くなる機会があまりない中、自然と一緒に行動できるのは大きな魅力ではないかと思います」(コーチ)。特に兄弟のいない子にとっては貴重な体験になるようです。



周囲の協力があってこそ

同クラブでは練習や試合以外にも年間を通して様々なイベントを実施しています。例えば「年明けの初蹴り、卒団式、合宿、創立記念行事、蹴り納めなどです。創立記念行事では、朝からずっとミニゲームを行うのですが、そこに保護者の方も入っていただいています。普段、子どもに対して『あんた何ででけへん

のよ』といていた親御さんに体験していただき、『子どもたちは難しいことをやっていますよ』と、理解してもらおう場にはしています(笑)」(コーチ)。

小学生のジュニアチーム以外にも、ミドルチーム、シニアチームもあり、登録メンバーは20代から70代まで総勢80人弱。毎週日曜日のお昼から練習を行っているそうです。

創立から33年。これまで活動を続けてこられた一番の要因は、「オズの理念に賛同していただいた保護者の皆様をはじめ、卒団していった子どもたち、地域の方々にもいろいろと協力していただいています。そういう皆さんの助けがあったからこそ、続けてこられました。それに尽きると思います」。(監督)。

うれしいのは、「OBの子が大人になっても来てくれること。練習に参加したり、我々を手伝ってくれたり、正式にコーチになってくれた子もいます。子ども時代の一時期を過ごして、大きくなってまたチームに帰って来てくれることが本当にうれしいですね」(コーチ)。

ちなみに、卒団生の中には東大や京大に進学した子や、起業し活躍している子もいるそうで、まさに文武両道といえます。

今後の目標について

円岡コーチは「このクラブをずっと継続していくこと。それが第一ですね。そして、今、考えるのは子どもたちに遊び場を提供することです。我々、サッカーを通して出会っているのですが、学校以外で思い切り体を動かせる場所が少なくなっているからこそ、外で遊べる環境を作り、それを守っていきたくと思っています」。

また、「この校区の中学校にはサッカー部がないので、他のスポーツに進む子が圧倒的に多いですね。それを見越して、他のスポーツにも通じる体の使い方などを視野に入れながらトレーニングメニューを組んでいます」。

子ども達への真摯な思いが伝わるコーチのお言葉でした。体験も随時実施しているので興味のある人は気軽に、楽しいひと時を過ごしてみてください。部費は1ヶ月1,500円。入会金などは不要です。

6年生の部員にも話を聞いてみました。

「2年生の時に友達に誘われて入部しました。クラブのみんな仲が良く、めちゃくちゃ楽しいです。一番うれしいのは、ゴールを決められた時です」。

本当に楽しそうに元気いっぱいに答えてくれました。



オズフットボールクラブ

<https://ozfc.localinfo.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

走り方教室 [子ども教室]

走って楽しい!!をコンセプトに陸上競技を通じて運動能力を高めて活躍の場を増やそう!
 時間 17:00~18:15 (木) 月3回
 対象 小学4~6年生
 受講料 3,470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) 月各4回
 対象 各50歳以上
 受講料 4,020円 定員 各20人



シェイプアップボクシング(水) [大人教室]

グローブをはめて実際にミットを叩く、格闘技系フィットネスクラス。プロボクシングライセンスを持つインストラクターが正しい指導します。グローブは貸し出します。
 時間 20:15~21:00 (水) 月4回
 対象 中学生以上
 受講料 4,020円 定員 15人



キッズダンス [子ども教室]

基本はヒップホップです。リズムに合わせて楽しくカッコよく踊ります。ダンス専門のインストラクターがリズムの取り方から丁寧に指導します。
 時間 16:30~17:30 (木) 月4回
 対象 5歳~小学生
 受講料 3,300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。※お電話にてお問合せください。

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 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 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
-----------------------	----------------------	----------------------

トレーニング未経験の方も大歓迎!!

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)

大人スイミング

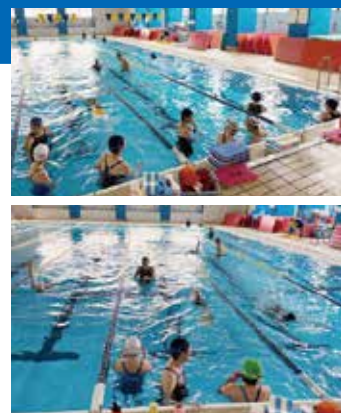
初心者でも大丈夫! ていねいに指導します!

受講料(1ヶ月)

週1回 フリークラス (週2回以上)
 6,150円(税込) 8,700円(税込)

ヘルスアップコーナー(トレーニングエリア)を開館時間中いつでも利用できます。

曜日	時間	対象
火・木・金	11:10~12:25 13:00~14:15	大人 (16歳以上)
火・木	18:45~20:00	大人 (中学生以上)
土	11:00~12:15 18:45~20:00	
日	8:45~10:00	



アクアクラブ(デイ・ナイト) ヘルスアップコーナー(トレーニングエリア)を開館時間中いつでも利用できます。

デイ 6,150円(税込)

コース	曜日	時間
自由遊泳	火~金	10:00~15:00
	土	11:15~17:20
	日	10:00~17:15
アクア	火~金	10:45~11:15
エクササイズ	火~金	12:35~13:05

ナイト 4,680円(税込)

コース	曜日	時間
自由遊泳	火~土	18:30~21:00
	日	15:00~17:00

対象: 16歳以上の方



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

新生活スタートの春、スポーツを始めてみませんか?

サルーススポーツ教室

期間 年間11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
 ・ジュニアアドミントン
 ・キッズ卓球・硬式テニス
 ・フィットネスフラ・おはようストレッチ
 ・暗闇ボクサイズ・ヨガなど
 対象 教室によって異なります。
 受講料 各月度2,200円~4,950円 ※傷害保険料を含む
 お申込 受講を希望される地区体育館窓口へ直接お申込みください。



無料体験実施中!
 (お1人様1回限り)

お申込・お問合せ先 中央体育館(サンシビック尼崎): TEL.06-6413-8171 FAX.06-6412-0054
 小田体育館: TEL&FAX.06-6498-4761
 大庄体育館: TEL&FAX.06-6419-5373
 立花体育館: TEL&FAX.080-7302-3111
 武庫健康ふれあい体育館: TEL&FAX.06-4950-8222
 園田体育館: TEL&FAX.06-6492-5286

令和7年度 第1期健康づくり教室

期間 令和7年4月8日(火)~7月8日(火) (全12回)
 ※武庫健康ふれあい体育館は5月7日(火)~(全9回)
 ※定員に達しない教室は随時受付しています。
 【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
 ・よじのチャレンジスポーツ
 ・おやこ体操・よじ体操など
 【中学生~大人の教室】
 ・スポンジテニス70・卓球
 ・さわやか健康体操・アドミントン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 1,800円~2,880円 ※傷害保険料を含む
 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)

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。



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	ベイコム総合体育館 06-6489-2039
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	ベイコム総合体育館 06-6489-2039

※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。



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				大人スイミング					
クラス名	対象	開催日	時間	受講料	クラス名	対象	開催日	時間	受講料
親子	4ヶ月～3歳未満のお子様と保護者	水・土 いずれか1クラス	10:30～11:15	4,200円 (月度4回)	スイミング	15歳以上(中学生は除く)	火・水・金 いずれか1クラス	①12:00～13:00 ②19:30～20:30	5,990円 (月度4回)
水慣れチャレンジ	2歳～3歳		15:00～15:45		水中健康運動		木	①10:30～11:30 ②12:00～13:00	
Aクラス	3歳～小学生(14級～6級まで)	火～土の いずれか 1クラス	15:00～16:00	5,990円 (月度4回)	アクアピクス		火・金 いずれか1クラス	10:30～11:30	
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級まで)		17:00～18:00						
Dクラス	小学生～高校生(ランク級のみ)		18:00～19:00						

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 10:30～11:30	5,390円 (月度4回)
やさしいヨガ		水 10:30～11:30	
ズンバゴールド		水 12:30～13:30	3,490円 (月度4回)
背骨コンディショニング ファンクショナルトレーニング ～体幹筋力バランス～		木 13:30～14:30	
リフレッシュ卓球		金 9:45～10:45	
		火・金 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	12,540円	火・水・土・日曜日の練習全てに参加可能です。
土曜日会員		7,780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		5,990円	土曜日のスイム練習のみ参加可能です。
ビジター		2,370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	小学生	4,720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		2,920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。



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」

ジョギング 4.6(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 又はウォーキング 3km・5km・10km ※希望者ウツヤン部 200m×10本インターバル	ハイキング 4.13(日) (雨天時中止)小雨決行 時間: 10:00～14:00 集合: JR「武田尾」駅 改札出口 10:00集合 内容: 新緑の福知山線虎線敷を歩く 交通費実費 歩行時間 3時間 距離/約4.7km 懐中電灯を持参してください 小学生以下は保護者同伴	サイクリング 4.13(日) (雨天時4月20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: い～な!!さくら通り/約50km 小学5年生以上(小学4年生以下は保護者同伴)
5.18(日) (小雨決行) 時間: 9:30～12:00 集合: 下食湾公園 瀬川橋 9:30集合 内容: 瀬川東側園橋150m上より利倉橋折り返しの自由走又はウォーキング 距離3～12km ※希望者ウツヤン部 6km×2kmレベティション	5.11(日) (雨天時中止)小雨決行 時間: 9:30～14:00 集合: 阪急「園田」駅 改札出口 9:30集合 内容: 猪名川公園・田能遺跡・服部天神宮 交通費実費 歩行時間 3時間 距離/約7km 小学生以下は保護者同伴	5.11(日) (雨天時5月18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: 大阪渡船/約50km 小学5年生以上(小学4年生以下は保護者同伴)
6.15(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又はウォーキング 3km・5km・10km ※希望者ウツヤン部 1000m×3本インターバル	5.11(日) (雨天時中止)小雨決行 時間: 9:30～14:00 集合: 阪急「園田」駅 改札出口 9:30集合 内容: 猪名川公園・田能遺跡・服部天神宮 交通費実費 歩行時間 3時間 距離/約7km 小学生以下は保護者同伴	6.8(日) (雨天時6月15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: 城北公園～大阪城/約50km 小学5年生以上(小学4年生以下は保護者同伴)

お申込先 尼崎ウォーク会 長井宅 ☎080-5705-9090 (実施日前日の19時まで)

尼崎ニュースポーツ連盟

グラウンド・ゴルフ
愛好者の方はどなたでも参加できます

4.22(火) 第5回月例会 (雨天中止)
時間: 9:00～12:00
会場: ベイコム補助陸上競技場
参加費: 300円
内容: 32ホールの個人戦で行います

5.30(金) 第6回月例会 (雨天中止)
時間: 9:00～12:00
会場: ベイコム補助陸上競技場
参加費: 300円
内容: 32ホールの個人戦で行います

お問合せ 尼崎グラウンド・ゴルフ協会 ☎080-4565-2211 松原まで

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。

大会・スポーツイベント カレンダー [4～6月]

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
4月 [Apr.]	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
5月 [May.]	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
6月 [Jun.]	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

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.06-6430-5311

全国大会のご案内

2025年少林寺拳法 西日本学生大会 4/19(土)・20(日) ベイコム総合体育館 観戦無料	ニトリJD.LEAGUE 2025 第2節 尼崎大会 4/19(土)・20(日) ベイコム野球場 観戦有料	第63回西日本実業柔道 団体対抗大会 5/11(日) ベイコム総合体育館 観戦無料	全日本実業団空手道連盟 第5回 西日本地区大会 5/18(日) ベイコム総合体育館 観戦無料
---	---	---	--

ベストスマイル BEST SMILE

中央体育館 担当
山口 和弥

こんにちは! 昨年10月から中途採用で入社した山口です。私は珍しく2月29日のうるうる年生まれて、昨年6回目の誕生日を迎えました。入社からご指導に携わせていただくことも増え、日々学ぶことが多くとても刺激的な毎日を過ごしています。これまで10年以上サッカーをしてきたので、体育館種目で多いラケット競技には大変苦戦していますが、競技の腕を磨きつつ、まずは皆さんにスポーツの楽しさを広げていけるようひたむきに頑張っています。お話しすることが大好きなので、中央体育館にお越しの際はぜひお声がけいただけると嬉しいです! どうぞよろしくお願いします!

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、5月末日(当日消印有効)

Q スマイルアスリートの山縣選手が学校で所属しているのは何部でしょう?
ヒント▶▶ 筆を使用する

ループバンド
黄色(弱)・青色(強)…3名様
プレゼント ご希望の色をご記入ください。

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いた個人情報、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。

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

尼崎市版地域クラブ

大募集

公立中学校の“**学校部活動**”は、
地域で支える“**地域クラブ活動**”という新しい形に変わります。

生徒の「やりたい」「やってみたい」を尊重し、多様な学びの機会である地域クラブ活動を持続的に推進していくためには、地域の多様な主体の参画が必要であり、スポーツ・文化芸術分野で活動経験や指導経験がある方、子どもたちへの指導に興味・関心のある団体等を随時募集しています。

尼崎市版地域クラブ事務局

TEL : 080-7133-6445

Mail : amakatsu@aspf.or.jp



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7年5月24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(水)午前9時から17日(土)午後8時まで
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ラーション(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者は、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7年5月26日(月)午後5時から6時30分まで
- 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
立花体育館 06-6423-5550 武庫健康ふれあい体育館 06-4950-8222



大庄体育館 06-6419-5373
園田体育館 06-6492-5286

小学生 **180人** **参加無料**

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!