

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。



2026.1

冬号

Vol.83

TAKE
FREE

+ Smile Athlete

「出場するツアーでしっかり
優勝を重ねていきたい」(杏奈)

「世界やメジャー大会で
優勝できる選手になりたい」(梨花)

ゴルフ

岩永 杏奈 / 梨花

+ 突撃体験レポート

伸び伸びとスポーツの楽しさを
体感しながら、スクスク成長
スポーツクラブ21難波

+ お手軽フィットネス紹介

周りとの差をつけよう!
今日から変わる!

+ Medical Information

脂質異常症とは?

+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

OnePlateで食べられる低糖質・
高たんぱく質メニュー

+ 元気スマイル紹介

アメリカンフットボールの普及を目指し、
日本唯一の高校生ジュニアチームを設立
ジュニアチャレンジャーズ

岩永 梨花

岩永 杏奈



スポーツクラブ21 難波



ジュニアチャレンジャーズ



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。



ゴルフ

岩永 杏奈／梨花 (いわなが あんな／りんか)

「出場するツアーでしっかり優勝を重ねていきたい」(杏奈)

「世界やメジャー大会で優勝できる選手になりたい」(梨花)

今年7月にアメリカ・サンディエゴで行われた『Uswing Mojing世界ジュニアゴルフ選手権』に姉妹そろって出場。姉・杏奈は15-18歳の部で、妹・梨花は13-14歳の部で優勝し、日本代表としては初の『姉妹優勝』を実現した。二人ともプレーオフにもつれ込む激戦を制しての快挙。インタビューでは、そろって「素直にうれしいです」と笑顔のをぞかせた。



Profile

【杏奈】2009年1月20日生

- ・2023 第28回日本ジュニアゴルフ選手権競技
女子12～14歳の部 優勝
- ・2024 第29回日本ジュニアゴルフ選手権競技
女子15～17歳の部 2位
第57回日本女子オープンゴルフ選手権競技
16位タイ
- ・2025 第66回日本女子アマチュアゴルフ選手権
2位
Uswing Mojing世界ジュニアゴルフ選手権
女子15～18歳の部 優勝

【梨花】2011年7月14日生

- ・2024 全国中学校ゴルフ選手権春季大会文部科学
大臣杯争奪 第45回個人の部 女子 5位
- ・2025 第66回日本女子アマチュアゴルフ選手権
20位タイ
第69回日本ジュニアゴルフ選手権競技
女子12～14歳の部 優勝
Uswing Mojing世界ジュニアゴルフ選手権
女子13～14歳の部 優勝

—世界ジュニアゴルフ選手権での優勝、おめでとうございます。

杏奈さんは5度目の挑戦、梨花さんは初出場での快挙でした。

杏奈 これまでプレーオフにもつれた試合で勝ったことがなかったので、すごくうれしかったです。過去のプレーオフでは毎回、ミスで自滅していたので、同じことは繰り返さないようにリマインドして臨みました。



梨花 世界ジュニアは初出場でしたが、一度も単独トップになることはなかったので、プレーオフに残れた時点でホッとしたというか、うれし涙が残っているような状態でした。なので、プレッシャーはなかったです。また、プレーオフは過去に何回か経験して、一度しか負けていなかったの、いつもどおりにやろうと思って臨んだら優勝できました。

—勝利を引き寄せられたポイントを教えてください。

杏奈 実は初日のスコアがすごく悪くて、3オーバーだったんです。ただ、同じカテゴリーの代表キャプテンの選手も3オーバーだったので二人で『うちら、ヤバいな』って話をして、『明日は3アンダー以上ね』みたいに言い合っていたら、2日目は8アンダーでした。

梨花 切り替えがすごい！ 私は、1日目は6アンダーでスタートできて、先にホテルに戻っていたんです。お姉ちゃんの成績は知っていたので落ち込んでいるのかなと思っていたら、ニコニコで帰ってきたので「何しとんねん！」ってツツコミました(笑)。

杏奈 同じカテゴリーの男子選手も、初日はみんな大叩き(※多くの打数を要すること)していたのもあって、みんなで1時間くらいパター練習をしながら、愚痴をぶつけ合ったのが良かったのかも(笑)。実際、2日目は私だけじゃなくて、みんな結構、いいスコアを出していたから。あと男子の中に自分より悪い成績の選手がいたので、自分だけじゃないって少し安心しました(笑)。

—メンタルの切り替えがうまくいったということですね！

杏奈 そうだと思います。いつもダメだったときは潔く諦めるというか…「今日はもういいや」って割り切るんですけど、世界ジュニアの初



日もそんなふうにその日のうちに気持ちを切り替えられたのが良かったのだと思います。

一プレーオフに臨むにあたっては、お互いに励まし合ったりしたのですか？

梨花 ホテルの部屋が同じだったので、寝る前に少しだけ「一緒に優勝しような」みたいなことは言いました。でも、ほとんどゴルフのことは話さなかったよな？

杏奈 普段から一緒にいるときもゴルフの話はほとんどしないし。ただ、初日の成績が悪かったときに、逆に妹は6アンダーでいい位置につけていたので、自分ももうちょっと頑張らないとヤバイなとは思っていました。

一何歳の時にゴルフを始めましたか？

杏奈 私は5歳の時に父の影響で始めました。最初はパターが入ったり、ドライバーで飛ばしたりするのが楽しかっただけで特に選手になろうとは思っていませんでした。でも、大会に出るようになって少し欲が出てきました。

梨花 小さい時のことなのであまりよく覚えていないのですが、私はお姉ちゃんがゴルフをしているのを見て、一緒にやりたい!と思ったのと、小学3年生の時に69を出したりとか、スコアが伸びたりするのがうれしくて頑張ろうって思った記憶があります。

一ゴルフ以外のスポーツには興味はなかったのですか？

杏奈 ゴルフの前にはダンスと水泳をやっていましたし、ゴルフを始めてからもお父さんに「ゴルフのためにもいろんなスポーツをやって体を動かした方がいい」って言われて、1年おきに陸上、野球、テニス、卓球をしていました。実際に他の競技をしてみると意外と動きが似ていてヒントになることもあったし、陸上などは体力をつける上でもプラスになった気がします。

梨花 私もダンスとテニス以外は、お姉ちゃんと同じ競技をしていました。陸上は小学校低学年の時にやっていたので、走るというよりはバスケットボールを使って体を動かす、みたいな感じが多かったんですけど、体力はついた気がします。

一ゴルフに専念するようになったのはどのタイミングですか？

杏奈 中学2年生の時だったと思います。最後は卓球をしていたんですけど、自然と行かなくなって、ゴルフ一本に絞った感じになりました。

梨花 私もお姉ちゃんが行かなくなったタイミングで、ゴルフだけになりました。

一ゴルフが嫌になることはないですか？

杏奈 やめたいとは思わないけど、スコアが悪かったらめっちゃイライラします。

梨花 一緒! 私も、ショットが安定せずにパターが入らなかったり、スコアが出せないといラっときます。でも、嫌になることはないです。またスコアが出るように頑張ればいいや、って切り替えられます。

一一緒に練習することも多いですか？

梨花 いや、お姉ちゃんは学校があるし、試合で海外に行ったりし

ていることがほとんどなので、練習どころか、普段も全然会えないです。今日みたいに二人がそろって同じ場所で練習することも滅多にないです。

一お互いのプレーを参考にするのもあまりないですか？

杏奈 そうですね。基本、私はあまり他の選手のことが気にならないタイプだから。梨花もそうちゃう？

梨花 お姉ちゃんの試合がテレビで放送されたときは観ることもあるけど、参考にするって感じではないかな。でも今の目標はお姉ちゃんに追いつくことです。

一世界ジュニアでの優勝経験をもとに、今後大きな舞台で勝つためには何が必要だと感じましたか？

杏奈 私は、海外の選手のように飛距離があまり出ないので、そこを安定して伸ばすことと、パターを確実に入れられるようにしていかなくちゃいけないと思いました。

梨花 まずはしっかりと体力をつけることと、ショットが安定しないとスコアは出ないと感じたので、今後はそこを強化していきたいと思っています。

一この先の目標を聞かせてください。

杏奈 出場するツアーでしっかり優勝を重ねていきたいです。

梨花 将来的には山下美夢有選手のように、世界だとカメジャー大会で優勝できる選手になりたいです。また、身近な目標としては2025年、日本ジュニアゴルフ選手権(女子12~14歳の部)で優勝できたので、2026年も連覇したいと思っています。

一最後に、それぞれ尼崎のお気に入りスポットを教えてください。

杏奈 グンゼタウンセンターつかしんですね。

梨花 同じ!

杏奈 遊びに行ったり、買い物に行ったり。ロフトもよく利用します。

梨花 友達の誕生日プレゼントを買いに行くのも、つかしんのロフトがほとんどです。お姉ちゃんとは滅多に一緒に出掛けることはないけど、行くとなったら、その時のスコアを言い合って、勝ってる方が負けている方を煽りながら買い物します(笑)。



母親 岩永 亜紀さんのお話し

杏奈は不器用でできるまでに時間がかかるため、必然的に長い時間練習するのに対し、梨花は器用で、わりと言われたことをすぐにできちゃうタイプ。なので練習時間も短いです。

習い事感覚でゴルフをしていたところから、競技として取り組むようになってからは、プロを目指さない限りは続けさせられないよ、と常々言ってきたのですが、二人とも着々と成績が出ているので良かったです。来年、杏奈はプロテストがあるので、そこが1つの節目になると感じています。最近、二人とも海外遠征が多くなってきましたが、中学生になってからは子どもたちだけでなく、飛び回っています。その経験を通して感じることや、周りの選手から刺激を受けることも多くなり、それも成長を後押ししてくれているように感じます。これからの、それぞれの目標に向かって自分のペースで進んでほしいです。

伸び伸びとスポーツの楽しさを 体感しながら、スクスク成長

今回は、今年で設立16周年を迎えた、『スポーツクラブ21難波(なにわ)』にある小学生のミニバスケットボールクラブチームにお邪魔しました。兵庫県が『スポーツクラブ21ひょうご』事業として推進し、地域住民の自主運営で活動されている地域のスポーツクラブです。全県下の小学校区に設置されており、『誰もが親しむことのできる生涯スポーツ社会の実現』と、『スポーツを通して地域コミュニティづくりを進める』ことを目的に活動しています。

保護者が中心となり運営

『スポーツクラブ21難波』に小学生を対象にしたミニバスケットボールクラブができたのは、平成21年(2009)年11月のこと。設立時の経緯について、「当時のメンバーではなかったので詳細は分かりかねますが、学校開放委員会の組織がそのままスポーツクラブ21の組織になり、バスケットボールという団体競技を通じて、心を合わせることの大切さを学んでほしいという思いで発足されたようです」と、会長の金山秀光さん。



金山秀光さん

スタート時、20人ほどだった部員も、今や男女合わせて50人が在籍する大所帯のクラブに成長。現在は保護者が中心となり運営しているそうで、「毎年、6年生の保護者から数名の役員を選出し運営しています。なので1年ごとに役員が入れ替わり、私の息子も3年生の時にクラブに入り、今年度6年生になったので担当させていただいています」。

指導については「尼崎市スポーツ振興事業団からコーチを派遣していただいています。技術的なことはもちろん、スポーツ以外の部分でも、あいさつ、日頃の行いや団体行動での基本的なことなどもご指導いただけるので、親としてはありがたい限りです」。保護者の皆さんからも「バスケを通して、コミュニケーションの基本であるアイコンタクトがしっかり取れるようになった、仲間を思いやる心、また物を大切にする感謝の心が育ったなど、技術面以上に大切なことを学ばせていただけて喜ばれています」。練習が終わった後の掃除も当番制で子どもたちが行なっているとか。

地域では『子どもがたくさんいて元気なクラブ』と認識されているようで、「私が思っている以上に認知度があり、地域の方々にも温かい目で見ていただいていると感じています」。

恵まれた環境で元気いっぱい

取材に訪れた日、同クラブの拠点となる『難波小学校』の体育館には約40人の部員が集合。整列し、元気いっぱいにあいさつ

した後は、1年生から3年生の低学年チームと、4年生から6年生の高学年チームに分かれて練習が行われました。

「練習は毎週月曜日、木曜日、土曜日の週3回行っています。当然、来られない日もあり、来られる日に参加してもらうようになっています。前半は基礎練習、後半は試合形式の練習になります。4人のコーチが指導してくださっています」。

パス、ドリブル、ディフェンスやシュートなどの基本練習では低学年チームの部員は、コーチの指示に真面目に向き合いながらも、お顔はニコニコ。お友達と少しふざけたりして、和気あいあいとした雰囲気。しかし、パスを受け、ディフェンスを交わしながらシュートを狙うゲーム戦になると一転。攻撃側も守備側も懸命にゴールを狙い、防御。必死になりながらも、伸び伸びとプレーを楽しんでいました。

上級生チームは基本練習から真剣そのもの。男女、それぞれのチームが交代で行うゲーム戦では迫力のプレーを展開。シュートを決めると、見学していた保護者の方々から拍手が出るほど、白熱していました。

ちなみに、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。

高学年チームは、年に2〜3回、外部のチームと交流試合を行っているそうで、勝敗については「勝ち負けというよりも、ゲーム





形式で交流を楽しんでいる感じです(笑)」。

子どもたちの笑顔が何よりのやりがい

同クラブの最大の魅力は、やはり環境です。「街中にバスケットゴールがある場所は限られていて、あっても大きいお兄ちゃん、お



姉ちゃんたちがやっている、その中には入れないですよ。近くの小学校の体育館で、基本から丁寧に指導してくれるコーチの下、友達と一緒にバスケットボールができてところが大きいと思います」と、金山さん。部員数が多いのも納得です。

活動を通して一番の喜びは、「できなかったことが日に日にできるようになり、

楽しそうにバスケットをしている子どもたちの姿を見られた時です。その姿に活動の意義を感じます」。

年度当初には新入部員を募集するそうで、「新しい子が入ってくるのですが、最初はできないことが多く、中には悔しくて泣きだす子もいます(笑)。それが、一つ一つできるようになり、日に日に笑顔が増えていく様子を見ると、すごいと思いますし、バスケットを通して心身ともに成長していく過程には感慨深いものがあります」。

活動を維持し続けていくのは簡単なことではありませんが、「コーチの皆様、運営に携わられた役員の方々や保護者の皆様、サポートくださる地域の方々、そして、子どもたちのお陰で維持できているのだと思います」。

金山さんの息子さんも今年、卒団です。「以前、プロのBリーグの試合を息子と見に行ったのですが、エンターテインメントというか演出がすごかったですね。すごい盛り上がりで楽しませてもらいました」。

来シーズンからリーグ構造を見直し、大きな変革を行う予定だとされるプロバスケットボール界。ますます、面白くなりそうです。

今後について金山さんは、「OG、OBもたまに顔を出し、練習を手伝ってくれたりします。この先も末長く、子どもたちがバスケットボールを楽しめるよう、クラブが続いていくことを願っています」と、おっしゃってくださいました。

先ほど述べたように、新年度が始まる前に新入部員の募集が行われます。「体験入部を実施しており、数回、実際に練習に参加して、よければ入部していただく流れになります。部費は2025年度時点では毎月2,000円です」。



6年生の部員にも話を聞いてみました。

「学校で休み時間にバスケットをやってみて楽しかったのと、友達に誘われ、親にも勧められたので入部しました。すぐに馴染むことができたし、友達とバスケットができて、毎回、練習が楽しみです。このクラブに入って一番、良かったと思うのは、バスケットの上達だけでなく、足も速くなったし、身体能力やコミュニケーション能力が向上したこと。あと、いろいろな学校の友達ができたこと、交流試合の後にお菓子をもらえることです(笑)。うれしいのは対外試合でシュートの入る確率が上がったこと。今の目標はダンクシュートを決めてみたいです」。卒団まであと、わずか。寂しさを残しながらも、元気いっぱい、しっかりと答えてくれました。

スポーツクラブ21難波

尼崎市東難波町4丁目3-40

■練習日時 月曜日/18時～19時30分
木曜日/16時30分～17時30分
土曜日/9時～10時30分
※祝日や学校行事等で体育館が利用できない日はお休み



カンタン

お手軽フィットネスインフォメーション

周りとは差をつけよう! 今日から変われる!



今年こそ自分を変えるぞ!と意気込んでは…
なかなか続かない“あなた”におすすめです!

今回も夏・秋号に引き続き、今日からすぐに始められる
「自重トレーニング」^{レベル} LEVEL ③をご紹介します。

皆さん、^{レベル} LEVEL ①②は毎日続けられていますか?
継続するのは難しいですよ…でも、それが大切なんです!

レベルが上がりだんだん難しくなってきましたが、
コツコツ続けていると少しずつ体が変わり始めていきますよ!

LEVEL 3 自重トレーニング TRAINING START~!

Step 1



あおむけに寝転がりひざを曲げます。
あごを少し引き息を吐きながら右手で
右足のくるぶしにタッチしましょう。
息を吸いながらゆっくりと戻します。
左側も同様に行います。
余裕のある方は、足の位置をご自身から
少しずつ遠くしてみましょう!

Point

あごは引いたまま行いましょう!

Step 2



両ひじを床につき、両足を閉じ伸ばします。
ひざが曲がらないように息を吐きながら
両足を上げましょう。
上がるところまで足を上げたら、
息を吸いながらゆっくりと下ろします。
この動きを繰り返します。

Point ずっとお腹に力をいれたまま!

Step 3



手のひらを床につき、両足を閉じ伸ばします。
息を吐きながらお尻をゆっくり上げましょう。
肩からつま先が一直線になるまでお尻を上げたら、
息を吸いながらゆっくりと下ろします。

Point 一直線の位置でキープしましょう!

お風呂に入る前の少しの時間で、各ステップとも1日3回から始めてみてください。
できるようになったら、動画を見ながらの**30秒トレーニング**に挑戦してみましょう!



Check!



<https://youtu.be/V9MXvNt9hoU>

指導員紹介

事業2課 園田体育館 担当
指導員 **中野 実咲**

寒い季節がやって来ました!
体を冷やさないように、適度な運動を心がけましょう!
無理をせず取り組んでくださいね。



脂質異常症とは？



脂質異常症（しじつじょうしょう）という言葉聞いたことはありますか？これは、血液中の脂質、つまりコレステロールや中性脂肪のバランスが崩れた状態を指します。

コレステロールは細胞膜やホルモンのもととなる物質で、中性脂肪はエネルギーとして貯蔵されるなど、いずれも体内で重要な役割を果たしています。しかし、これらの脂質が多すぎたり少なすぎたりすると問題になってくる場合があります。

以前は『高脂血症』と呼ばれていましたが、善玉コレステロール（HDL）が少ないことも問題になるため、現在は『脂質異常症』という名称が使われています。

・自覚症状がないからこそ怖い！ 放っておけない“サイレントキラー”の正体

脂質異常症の最も厄介な点は、ほとんど自覚症状がないことです。健康診断で初めて指摘されるケースが多く、放置していると知らないうちに血管が傷つき、動脈硬化が進行します。動脈硬化が進むと、心筋梗塞や脳梗塞といった命に関わる病気を引き起こすリスクが高まります。（サイレントキラーと言われる由縁。他に高血圧症や糖尿病などもサイレントキラーです。）

・どんな状態が脂質異常症？

脂質異常症には主に以下の3つのタイプがあります：

- ・LDLコレステロール（悪玉）が高い：140mg/dL以上
- ・HDLコレステロール（善玉）が低い：40mg/dL未満
- ・中性脂肪（トリグリセライド）が高い：150mg/dL以上

これらのいずれか、または複数が基準値を外れていると脂質異常症と診断されます。

・原因は生活習慣と遺伝

脂質異常症の原因はさまざまですが、食生活の乱れ、運動不足、喫煙、過度の飲酒、ストレスなどの生活習慣が大きく関係しています。また、遺伝的な体質、甲状腺機能低下症やネフローゼ症候群といった他の病気によっても発症することがあります。特に家族に脂質異常症や心疾患のある人は注意が必要です。

・どうやって予防・改善するの？

脂質異常症の予防と改善には、まず生活習慣の見直しが欠かせません。

- ・食事：飽和脂肪酸の多い食品（脂身の多い肉、バター、チーズ、生クリームなどの脂肪分が多い乳製品、ベーコンやソーセージなどの加工肉）を避けましょう。
- ・運動：週に3～5回、30分程度の有酸素運動（ウォーキングなど）を行いましょう。
- ・禁煙：タバコはHDLを減らします。たとえ1日1本の喫煙でも冠動脈疾患や脳卒中の危険因子です。電子タバコや加熱式タバコでも同様ですので、1日も早く禁煙しましょう。
- ・節酒：アルコールは中性脂肪を増やします。純アルコール量で1日25g以下（日本酒1合もしくはビール中瓶1本相当まで）にしましょう。
- ・体重管理：肥満は脂質異常症の大きなリスク要因です。

これらが続けても改善が見られない場合は、薬物療法が検討されます。代表的な薬にはスタチン系やフィブラート系などがあり、医師の指導の下で使用されます。

・治療目標は？

治療目標は一次予防（動脈硬化性疾患を発症していない人が、病気を未然に防ぐための治療法）では基礎疾患、年齢や性別などのリスク因子を考慮して患者さんごとに設定します。二次予防（すでに心筋梗塞や脳卒中などを経験した人が再発を予防するための治療法）においては、LDLコレステロールは低ければ低いほうがよいとされています。

治療は一次予防においては生活習慣の改善がメインで、必要に応じて薬物療法が併用されます。二次予防においては生活習慣の改善に加えてほとんどの場合に薬物療法が併用されるのが一般的です。

・薬は一生飲まなければならないの？

さまざまな研究結果から、長期間継続して内服されることをお勧めします。内服を中止するとコレステロール値が再び上昇し、それまでに得られた健康上のメリットが徐々に失われていくからです。少なくとも自己判断で中止することはせず、必ず主治医に相談するようにしましょう。

・健診をきっかけに、未来を守る！

脂質異常症は、『サイレントキラー』とも呼ばれるほど、静かに進行する病気です。しかし、早期に気づき、対策を講じれば、心筋梗塞や脳卒中といった重大な病気を防ぐことができます。年に一度は健康診断を受け、自分の体の状態を知ることが、健康寿命を延ばす第一歩です。

あなたの未来のために、
今日からできることを
始めましょう！！



今回お話を伺ったのは、カズヤマモトクリニック



院長

山本 和貴先生

〒661-0035 尼崎市 武庫之荘1-18-6
メディカルキューブⅡ 2階

《TEL》06-6437-0777

●経歴

2007年	高知大学医学部卒業
2007年 4月	住友病院 総合診療科
2012年 4月	住友病院 総合診療科兼血液内科
2020年11月	神戸北野クリニック
2022年 2月	関西医科大学香里病院 総合診療科
2022年 6月	カズヤマモトクリニック 開院



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

OnePlateで食べられる低糖質・高たんぱく質メニュー

寒い日が続いています。寒さに乾燥が加われば、インフルエンザなどの感染症も流行してきます。インフルエンザ対策は万全でしょうか？この時期の私たちの免疫を高める食事対策の絶好の手段として、「具材や味つけを変えた体を温める鍋料理」や「卵、豆腐、肉や魚など高たんぱく質の食材を組み合わせた料理」をお勧めしています。

今回のコンセプトは、「低糖質でありながら高たんぱく質のメニュー」です。

最初に基本的な食べ方についての説明です。私たちの体にとって、炭水化物(糖質)とたんぱく質は必要不可欠な栄養素です。炭水化物とたんぱく質のどちらも、過剰摂取や摂取不足になると“肥満”や“やせ”傾向が出現してきます。日頃から考えて食べることは大変だと思いますが、ポイントとしては、八宝菜や鍋物など、多品目の食材が一度に摂れる料理を選ぶことをお勧めいたします。また、一部のやせ願望をお持ちの方やボディビルダーの方は、目的をもって体形管理をされていると思いますが、競技団体のマニュアルなどを参考にして安全かつ適正な摂取量(食事摂取基準2025年版の推奨量)を保つ食べ方を心がけましょう。

1日に必要なたんぱく質の摂取量は、大まかに算出すると体重1kgに対して1g程度です。持久型の運動をされている場合は体重1kgあたり1.4~1.5gで、体重50kgでは70g~75g、瞬発型の運動をされている場合は、体重1kgあたり1.7~1.8gが必要となり、体重50kgでは85g~90gが必要となります。

糖質は、体重1kgに対して7g程度です。体重50kgでは350gになります。

今回の献立では、マーボー豆腐に大豆をプラスすることでSoyマーボー豆腐となり、たんぱく質が卵1個分又は牛乳1本分相当の量である6.0g増え、更に豚ひき肉を鶏ひき肉にすることで脂肪含有量が2g低くなります。オムレツは、卵2個使用し、シーチキンも加えることで、一般の方の朝食分のたんぱく質20gが賄えます。

Soyマーボー豆腐&オムレツ風プレート

材 料 & 分 量 材料は1人分

Soy マー ボー 豆腐	木綿豆腐	200g
	煮大豆	40g
	鶏ひき肉	50g
	長ネギ	5g
	らっきょう	5個
	鷹の爪	1本
	鶏ガラスープ	100ml
	料理酒	大1杯
	豆板醤	大1杯
	しょうゆ	小1/2杯
	粉唐辛子	小1杯
	片栗粉	大1杯
	サラダ油	小1/2杯
	ラー油	小1杯
オム レツ 風	山椒	小1杯
	刻みねぎ	5g
	卵	2個
	サラダ油	小1/2杯
	トマトケチャップ	15g
	塩・こしょう	少々
	ツナ缶詰	40g
	コーン缶詰	30g
	サラダ菜	20g
	トマト	40g
	ドレッシング	5ml

作 り 方

《Soyマーボー豆腐》

- ①木綿豆腐は、さいの目切りにする。
- ②長ネギ、らっきょう、鷹の爪は刻んでおく。
- ③フライパンに油をひき中火で②を炒め、その後、鶏ひき肉を入れて炒める。
- ④③に鶏ガラスープ、木綿豆腐、煮大豆、料理酒、豆板醤、しょうゆ、粉唐辛子を入れて煮る。
- ⑤④に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑥⑤を器の片側に盛り、好みでラー油、山椒をかける。
- ⑦⑥に刻みねぎを散らす。

《オムレツ風》

- ①卵を割り、塩、こしょう、ツナとコーンを入れてよく混ぜる。
- ②フライパンに油をひいて熱し、①の卵を流し入れ、オムレツ風に焼く。
- ③焼きあがったら、器の空いているスペースに盛り、トマトケチャップをかける。
- ④オムレツの横にサラダ菜とトマトを飾り、ドレッシングをかける。



今回は、OnePlateで食べることができる“Soyマーボー豆腐&オムレツ風”のメニューを紹介いたしました。たんぱく質の摂取量は、1食で48.6gになります。昼食または夕食として食べていただければ理想的です。糖質の摂取量は、1食で26.2gなので、フランスパン2切れと一緒に食べていただくとベストな組み合わせになります。

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	糖質	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
Soyマーボー豆腐	386kcal	27.3g	23.0g	14.9g	815mg	220mg	168mg	4.9mg	59μgRAE	0.36mg	0.30mg	60μg	4mg	6.9g	3.4g
オムレツ	314kcal	20.7g	22.1g	8.7g	318mg	51mg	26mg	2.1mg	218μgRAE	0.13mg	0.44mg	59μg	2mg	19.0g	1.6g
サラダ	28kcal	0.6g	1.6g	2.6g	185mg	15mg	7mg	0.3mg	64μgRAE	0.04mg	0.04mg	33μg	14mg	0.8g	0.3g



ジュニアチャレンジャーズ

アメリカンフットボールの普及を目指し、 日本唯一の高校生ジュニアチームを設立

創部以来、『アメリカンフットボールの普及』を理念に、尼崎ボウル（無料試合）やフラッグフットボール教室などを実施してきた『SEKISUIチャレンジャーズ』。一昨年、3月に高校生を対象としたジュニアチーム「ジュニアチャレンジャーズ」が誕生。誰もが挑戦できる環境づくりや競技、地域貢献活動を通じて、準備、分析、挑戦力に富んだ人材育成を目指しています。



チーム誕生で現状を改善

アメリカでは花形スポーツとして絶大な人気を誇るアメリカンフットボール。日本では注目されながらも、競技人口が少なく、認知度・普及率が低いのが現状です。その一因となっているのが、部活動にアメフト部が存在する高校が非常に少ないことにあります。

「兵庫県下では10校、大阪府下でも14校しかありません。なので、小・中学生時代に地域のクラブなどでタッチフットボールをしていて、高校生になったら本格的にアメフトをしたいと思っても、進学した学校にアメフト部がなく、挑戦できない学生たちが多数存在しています」と、ジュニアチーム設立の発起人であり、代表兼監督の佐岡真式さん。

ちなみに、タッチフットボールとは、アメリカンフットボールのタックルの代わりにタッチする、安全性を最優先にした年齢、性別を問わない競技のことです。

佐岡さんは高校入学を機にアメリカンフットボールをはじめ、2年、3年次で日本代表メンバーに選出され、卒業後は関西学院大学に進学。1年次よりスターティングメンバーとして出場し、4年次には高校時代に引き続き、キャプテンを務め、チームを立命館大学との同率優勝に導きました。社会人チームでも、2007年に開催された『第3回IFAFワールドカップ』では日本代表選手として試合に出場し、銀メダルを獲得。現在も社会人チームのコーチとしても活動されています。

そんな佐岡さんがジュニアチーム発足に向けて動き出したのは、一昨年、高校に進学した息子さんの『高校にはアメフトをする場所がない』という言葉がきっかけでした。



佐岡真式さん

「それならチームを作ってやるから、『同じ境遇の子がいるのなら集めてこい』っていったのが始まりです。で、僕より1つ年下で1度、独立チームを経験している松本君と2人で立ち上げるようになりました」。

それが、現在、同チームの運営と指導に加え、対外的な調整、選手集めなどをメインに、オフェンスコーチも担当している、ディレクターの松本晃一さんです。「私自身、高校時代、部活にアメフトはなかったので、大阪のクラブチームに所属していました。そのチームによって救われ、今までアメフト人生を歩んできてことができました。今、もうその高校生チームはないのですが、そういった経験をこれからの子たちにもさせてあげたくて、チーム作りを決意しました」（松本さん）。

チームを作る上で最大の課題だったのが設備が整った練習場所を確保すること。なので佐岡さんは、「社会人選手として10年くらいプレーしていたんですけど、その関係で『SEKISUIチャレンジャーズ』さんに、グラウンドを使わせてほしいと、話を持っていたところ、即決していただいて、『SEKISUIチャレンジャーズ』のジュニアチームとしてやらせてもらうことになりました」。



松本晃一さん

気軽に挑戦できる環境にも配慮

設立当初、選手6人でスタートした同チーム。現在は28人の選手が在籍。指導、活動は佐岡さんと松本さんの2人体制ですが、「選手のお父さんとか、結構、経験者が多いので、練習を手伝ってくれたり、ときには社会人チームの選手が手伝ってくれたりすることもあります」。



アメフトは1チーム11人でプレーします。ルールを簡単に説明すると、ボールを使った陣取り合戦で、攻撃側は前進を、守備側はその阻止を狙っての攻防となります。フィールドの奥まで行けば得点となりますが、ボールの奪取や攻撃の失敗時には攻守の交代となり、最終的に得点の多いチームの勝利となります。

身体能力の高さだけでなく、いかに相手の裏をかき、有利に試合を進められるか、戦術の奥深さ、緻密な作戦、頭脳戦が繰り返されるスポーツでもあり、そこも大きな魅力となっています。

アメフトの面白さについて佐岡さんは「オフェンスとディフェンスがはっきり分かれていて、ポジションごとに役割が違い、その一つ一つのプレーに意味があり、それぞれが考え、自分の役割を果たすことで、分業が共有になる。その中にハードヒットや魂を込めたブロックなどが織り交ざって完成し、成熟して、いいプレーにつながっていく。そこが醍醐味だと思います」。

松本さんも「足が速い遅い、体格が大きい小さいに関わらず、自分に合ったポジションが必ずあり、絶対に活躍できるスポーツじゃないかなと思います。そこが魅力であり、カッコ良いところです(笑)」と、おっしゃっていました。

練習は週に1回。日曜日の8時30分から社会人選手が出てくるまでの約2～3時間。基本的なヒットの練習からはじまって、それぞれのポジション別に分かれて行われています。

選手は皆、違う学校から集まって来ているので「東は京都の山科や烏丸、南は大阪の堺など、遠いところから来ている選手も少なくありません。多くは中学校までやっていたけれど、高校に入ってアメフトをする機会がなくなった、自分が進学したい学校にアメフト部がないという選手たちです」。

全く経験のない初心者でも気軽に参加できるそうで「初心者には練習環境を整えてあげることが必要だと思うので、肩を中心に上半身を守るための防具であるショルダーパッドやヘルメットなどは、ウチで一応貸し出せるようにしています」。

佐岡監督の指導モットーは、「よく『1人はみんなのために、みんなは1人のために』って言われるじゃないですか。そのとおりで、全ては気持ちだと思っています。どういう行為がチームに迷惑をかけ、練習や試合に影響を及ぼすのか、自分で考え、行動する。それだけです。主体となるのは自分なのだから、教育的指導もしないし、何の強制もしません」。

練習日は週1回しかないだけに、練習が足りないときには、それぞれ他で集まって練習しているとか。また、「週に1回だけなので、当然、自分たちの努力が必要になってきます。そういう意味では、早いうちから自分でスケジュールを組んで、どうやって試合に持っていくのかを逆算して、トレーニング法などを考えられる選手たちのチームでもあるかと思います」と松本ディレクター。

目標は公式戦への出場

取材に訪れた日、大学時代、佐岡監督の同級生だった、大阪・豊中高校のアメフト部の監督と選手たちが同チームの練習場所である『日本製鉄株式会社関西製鉄所大阪地区(尼崎)』のフィールドに集合。合同練習後、交流戦が行われました。高校生とは思えない迫力のプレーとジリジリさせられる戦略。心地よい緊張感を味わいながら、改めてカッコ良くて、面白いスポーツだと実感。夢中になるのも分かります。

公流戦や練習試合はよく行われますが、「独立チームって日本全国でウチだけなので公式戦には出られないんです。一番の理由は、日本の高校のスポーツを統括する公益財団法人全国高等学校体育連盟が主催している大会なので、高校に属していることが大前提なんです。ウチも高校生生けど、いろいろな高校に行っている子たちが集まってやっているチームなので、出場が認められていません」。

現在、公式戦への参加を目指して松本ディレクターは「色々な学校の先生方にお話をさせていただき、ご協力いただいていますので、そのうち兵庫県の大会には出られるようになると思っています。今日のように、いろいろな学校と交流を持たせていただいて、戦い、どんどん大会にも出場し、勝っていけるようなチームになればと思っています」。

発足から約1年10ヶ月。何よりうれしいのは選手たちの変化、成長です。「みんな体も大きくなっているし、足も速くなっています。練習は日曜日ですが、平日に、それぞれの目標に向かって、体重を増やし、トレーニングをし、努力を重ねていることが成果となって現れています。それが涙が出るくらいうれしいです。その努力に報いるためにも、勝たせてあげたいし、そのための戦術を考えてあげたい」。

松本ディレクターも「未経験で、アメフトを全く知らなかった子が徐々にプレーを理解し、試合でどんどん活躍し出すんですね。そういった成長が、このチームでは見て取れるんです。また、保護者の方々からも『このチームに入ってから、息子がすごくイキキしている』『大変だけど、アメリカンフットボールのお陰で、勉強にも力が入って成績も伸びました』というようなお声もいただいています。そういったときに、このチームの存在の大きさを感じます」と、成長を喜んでおられました。

今、卒業を前に大学受験を控えている3年生のメンバーの中には、「国公立大学を目指している子が3～4人います。大学に行ったらすぐ試合に出られるよう、即戦力になりたいじゃないですか。そのために、ここでキャリアを積んでいるんです。チームを存続させていくためには、選手がいなければ成り立たないので、将来に向けてのリクルートは大変ですが、今後の目標として、大学でもアメフトを続けてもらうためのバイパス的な役割を担っていきたい」と、お2人。

最後に、未経験者でも大丈夫なので、「少しでもアメフトに興味があるのなら、すぐ来てください」と、監督からのメッセージ。まずはHPを見て、気軽にお問い合わせください。マネージャーも募集中です。

1年生の選手にも話を聞いてみました。

「小学生の頃から地域のクラブでタッチフットボールをやっていて、中学卒業まで続けていました。高校生になって、このチームの存在を知り、タッチフットボールの関係者の方に紹介していただいて、入部しました。このチームは雰囲気もいいし、環境も整っていて、チームメイトもめちゃくちゃいい感じです。うれしいのは、試合に勝ったときです。周りの支えもあってのことなので、その上で結果を残せるのが、とてもうれしいですね。アメフトの魅力は、駆け引きなど、いろいろと戦術を自分で考えながら、バーンとタックルで気持ちをぶつけられるところです。スガッときます(笑)」。まだ1年生ですが、大学でもアメリカンフットボールを続けていきたいと、京都大学進学を目指しているそうです。クラブ活動も勉強も頑張るぞ！」



SEKISUIチャレンジャーズ ジュニアチャレンジャーズ

<https://challengers-net.com/junior> メール/jrchallengers2024@gmail.com



バイコム総合体育館 (尼崎市記念公園)

無料体験随時受付中! レインボースポーツスクール ～冬の寒さに負けない身体を作ろう!!～

エアロ45

【大人教室】

エアロビクスを本格的に楽しめるクラスです。
※中級者向けのクラスです。初心者の方は
ビギナーエアロがおすすめです。

時 間 11:30～12:15 (木) 月4回

対 象 中学生以上

受講料 4,020円 定 員 20人



ビギナーエアロ

【大人教室】

初めての方でも安心して受講できるクラス
です。エアロビクスのシンプルな動きが
中心です。

時 間 10:00～10:45 (日) 月4回

対 象 中学生以上

受講料 4,020円 定 員 20人



骨盤底筋エクササイズ

【大人教室】

若返りの筋肉である骨盤底筋を鍛えて、身体
の中からゆがみや体質改善を行う「コアエクサ
サイズ」です。

※ブーティーバーとセットで受講していた
だくがおすすめです。

時 間 10:55～11:55 (土) 月4回

対 象 中学生以上

受講料 4,980円 定 員 20人



ブーティーバー

【大人教室】

ピラティス・ヨガ・ダンスの ※女性限定
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づくりを行います。

時 間 12:05～13:05 (土) 月4回

対 象 中学生以上 (女性限定)

受講料 4,980円 定 員 20人



トレーニング室

利用時間 9:15～21:00 (月曜日休館)

※月曜日が祝日にあたる場合は開館いたします。その場合、
翌平日が休館日となります。

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。

※18歳以下 (高校生まで) の方は、必ず受けてください。

※登録期限は最終のご利用から1年間です。期限を過ぎてのご利用は
再登録が必要になります。

※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

市内在住の
障がい者手帳
(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)

一般の方も大歓迎!

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

トレーニング室 初回登録予約時間

平 日: 13:00～14:00 / 15:00～16:00 / 17:30～18:30
土・日・祝: 13:30～14:30 / 15:30～16:30

トレーニング未経験の方も大歓迎!!

お申込・お問合せ先 バ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)

サルスースイミングスクールアクアクラブで健康づくり!

水中での運動は関節に負担が少なく、
水の浮力と抵抗があるため、ご自身の体調や体力に合わせて無理なく行える運動です!

アクアクラブ (デイ)



月額 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	10:00～17:00
アクア エクササイズ	火～金	10:45～11:15
		12:35～13:05

アクアクラブ (ナイト)

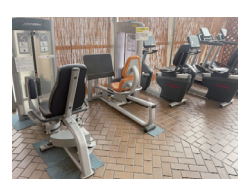


月額 4,680円 (税込)

コ ー ス	曜 日	時 間
自由遊泳	火～土	18:30～21:00
	日	15:00～17:00



ヘルスアップコーナーの 利用もOK!!



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

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。

尼崎市民が、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、事業団が施設使用料の一部を助成いたします。（予約制）



テニスコート

600円



グラウンド

900円



アリーナ

1,000円

半面 500円



ミーティングルーム

500円



トレーニングルーム

200円

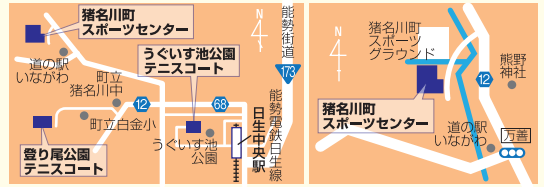


多目的室

800円

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

無料体験実施中!

子どもスイミング

クラス名	対象	開催日	時間	受講料
親子	4ヶ月～2歳11ヶ月のお子様と保護者	水・土いずれか1クラス	10:30～11:15	4,200円 (月度4回)
水慣れチャレンジ	2歳～3歳	火～土の いずれか 1クラス	15:00～15:45	5,990円 (月度4回)
Aクラス	3歳～小学生(14級～6級)		15:00～16:00	
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

クラス名	対象	開催日	時 間	受 講 料
スイミング	15歳以上 中学生は除く	火・水・金	①12:00～13:00 ②19:30～20:30	5,990円 (月度4回)
		木	①10:30～11:30 ②12:00～13:00	
水中健康運動		土	12:00～13:00	
アクアビクス		火・金	10:30～11:30	



スポーツ教室

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 10:00～11:00	
ズンパゴールド		水 12:30～13:30	
背骨コンディショニング		木 13:30～14:30	
ファンクショナルトレーニング ～体幹筋力バランス～		金 9:45～10:45	
リフレッシュ卓球		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	小学生以上	12,540円	火・水・土・日曜日すべてに参加可能です。
土曜日会員	小学生以上	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	小学生以上	5,990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	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	小学生	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。



子どもスポーツ

クラス名	対 象	時 間	
ジュニアダンスA	5歳～中学生	水	18:30～19:30
ジュニアダンスB		土	10:15～11:15
キッズ器械体操	6歳～小学3年生	日	9:00～10:00

内容
音楽に合わせて身体を動かします。基礎からのダンス練習で、バランス感覚やリズム感覚を養い、楽しく身体を動かします。
マット・跳び箱・鉄棒を中心に柔軟性・調整力・バランス感覚を養い、運動能力の発達を促します。

日生中央駅から
歩いて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」

ジョギング

- 1.18(日)** (雨天中止) 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
※希望者ウサちゃん部3000m+2000m+1000mレベティション
- 2.15(日)** (雨天中止) 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
※希望者ウサちゃん部 1500m×3本レベティション+200mバリエーション
- 3.15(日)** (雨天中止) 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 (前日の午後7時まで)

■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。

サイクリング

- ヘルメットを持参し、自転車乗車時は必ず着装してください。
- 2.8(日)** (雨天時: 2/15(日)に延期)
時間: 8:00～16:00頃
集合: 橘公園 午前8:00集合
内容: ニロック/距離 約20km
健康な方ならどなたでもご自由に(小学4年生以下は保護者同伴)
- 3.8(日)** (雨天時: 3/15(日)に延期)
時間: 8:00～16:00頃
集合: 橘公園 午前8:00集合
内容: 中山寺梅林/距離 約35km
健康な方ならどなたでもご自由に(小学4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 (前日の午後8時まで)

フォークダンス

- 1.18(日)** 時間: 13:30～15:30
会場: 立花体育館 13:00集合
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)

ハイキング

- 2.8(日)** (雨天時: 中止) 小雨決行
時間: 9:30～14:00頃
集合: 阪急「中山観音」駅 山側出口 9:30集合
内容: 中山奥の院・米谷高原を歩く 交通費実費
歩行時間/3.5時間 距離/約8km
健康で体力に自信がある方(老若男女問わず)小学生以下は保護者同伴
- 問合せ先 尼崎野外活動協会 中村宅
☎06-6431-6350 (18～21時まで(当日はAM6時まで))
- 史跡巡り**
- 3.8(日)** (小雨決行)
時間: 9:00～12:00
集合: JR「尼崎」駅 西改札口前 9:00集合
内容: 豊臣秀吉ゆかりの地を歩く 距離/約4km
健康で体力に自信のある方(老若男女問わず)小学生以下は保護者同伴
- 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)
- 民謡**
- 3.15(日)** 時間: 13:30～15:30
集合: 立花体育館 13:00集合
内容: だれでも楽しく気軽に踊れる民謡
- 問合せ先 尼崎民謡協会 輪内宅 ☎06-6426-5636

尼崎ニュースポーツ連盟



グラウンド・ゴルフ

愛好者は
どなたでも参加できます

3.18(水) 第10回 月例大会 (雨天中止)

- 時間 9:00～12:00
会場 尼崎市記念公園補助陸上競技場
参加費 300円
内容 32ホールの個人戦で行います

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

地区体育館

スポーツで寒さを乗り切りましょう!

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・ジュニアバドミントン
- ・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
- ・暗闇ボクササイズ
- ・ヨガなど



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 各月度2,200円～6,600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。

第3期健康づくり教室

期間 12月3日(水)～3月14日(土)(全12回)
※定員に達してい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
- ・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 2,400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。

お申込・お問合先

※実施日・対象・料金などは受講される地区体育館へお問い合わせください。

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

武庫健康ふれあい体育館:
TEL&FAX.06-4950-8222
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。



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、お電話で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	立花体育館 06-6423-5550
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	2,000円/8回	火	11:00～12:00	ベイコム総合体育館 (尼崎市記念公園) 06-6489-2039
武庫西生涯学習プラザ 武庫の里1丁目13-29	2,500円/10回	金	9:30～10:30 / 10:45～11:45	

※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場所を訪問し、肩こり・腰痛予防体操・親子でできるリズム体操やニュースポーツ(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





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。

1月 [Jan.]	1 木	2 金	3 土	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土	18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土
									20歳のセレモニー								兵庫県ジュニア 新春記録会								兵庫県短水路選手権 水泳競技大会						
2月 [Feb.]	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土			
	兵庫県地域春季 チャレンジミート大会							兵庫県冬季 公式記録会							V.LEAGUE MEN WEST 尼崎大会								兵庫県JOC ジュニアオリンピックカップ 春季水泳競技大会								
3月 [Mar.]	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月	31 火
	兵庫県JOチャレンジ 春季短水路記録会							新日本プロレス								兵庫県ジュニア 短水路水泳競技大会															

■ ベイコム総合体育館 ■ 尼崎スポーツの森

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階管理事務局 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

◎V.LEAGUE MEN WEST 尼崎大会

日程 2月14日(土)~15日(日)

場所 ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

観戦
有料

スタッフ紹介

ベストスマイル
BEST SMILE



事業2課 中央体育館

はった もとき
八田 元樹

こんにちは！

今年8月に、中途採用で入社
させていただきました八田と
申します。

以前は、スイミングスクール
で27年間水泳指導を行って
おりました。

現在は、中央体育館で教室
指導と屋内プールで水泳指導
をさせていただいております。
新しい知識・経験を学ぶことが

でき、自分自身の成長も楽しみながら毎日を過ごしております。

皆様にスポーツの楽しさ、素晴らしさを広められるように頑張っ
ております。

満面の笑顔で、お迎えいたします。

皆様にお会いできることを楽しみにしております。

どうぞよろしくお願いいたします。



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、2月末日(当日消印有効)

前回の答え

東海大学

Q スマイルアスリートの岩永姉妹が優勝した
「世界ジュニアゴルフ選手権」が開催された
アメリカの都市は?

プレゼント



ヒント▶▶▶ サ○○ィ○○

スマイルくんTシャツ...3名様
ご希望の色・サイズをご記入ください。



ハガキ又はGoogleフォームからお申込みください。

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は、応募についての連絡、発送などに使用する以外、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17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

サルーススポーツ教室受講生

(中央・小田・大庄・立花・武庫健康ふれあい・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8年 **2月22日(日)**
(2026年)

開場 **11:15** 終演 **18:30**

[1幕] 11:50～ 小田体育館・園田体育館

[2幕] 13:25～ レインボースポーツスクール

[3幕] 15:20～ 中央体育館・大庄体育館・立花体育館

[4幕] 17:15～ イナボースポーツスクール・B&G・
武庫健康ふれあい体育館



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

出演クラス(予定)

・レインボースポーツスクール

子どもクラス 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・太極拳

・サルーススポーツ教室

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・キッズパト・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・ブレイキン

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



尼崎市スポーツ振興事業団の情報発信ツールをご紹介します

尼崎市スポーツ振興事業団では、「ホームページ」「Instagram」「LINE」「YouTube」を活用して情報発信を行っています。

InstagramやLINEではイベント開催情報等の発信、
YouTubeでは簡単にできるエクササイズやイベントの様子等を
紹介しています。

盛りだくさんの内容になっていますので、ぜひご覧ください！



ホームページ



Instagram



LINE



YouTube

フォロー、友達登録、
チャンネル登録
お願いします!!



事業団公式マスコット
キャラクター
スマイルくん

Sports Sonoda!

2025年共学化！
男子テニス部始動！

園田学園大学

活躍の様子を
▲CHECK!▲

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!