

# スマイル

# BOX

2026.4  
春号  
Vol.84

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



©Kubota Spears Funabashi TOKYO-BAY  
Photo by K.Fukushima

+ Smile Athlete

自分たちがやってきたことを信じて  
やり抜き、『王座奪還』を目指す。

ラグビー

根塚 洗雅

+ 突撃体験レポート

官民連携による、グリーンエネルギーを活用した、  
球界屈指のファーム施設が完成!  
ゼロカーボンベースボールパーク

+ 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

ワクチン時代の「水ぼうそう」

+ Cook 松葉の食べることから始まる  
食事対策講座

栄養価(質)の高い食材をチョイスして  
心身回復レシピ

+ 元気スマイル紹介

元気いっぱい輝き、  
踊る喜び、楽しさを満喫!  
PeekaBoo!! (ピーカーブー)



ゼロカーボンベースボールパーク



PeekaBoo!! (ピーカーブー)

根塚 洗雅



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。

©Kubota Spears Funabashi TOKYO-BAY Photo by K.Fukushima



©Kubota Spears Funabashi TOKYO-BAY Photo by K.Fukushima



©Kubota Spears Funabashi TOKYO-BAY Photo by K.Fukushima

## ラグビー

### 根塚 洗雅 (ねづか こうが)

# 自分たちがやってきたことを信じて やり抜き、『王座奪還』を目指す。

2022年にスタートした日本ラグビーの新リーグ『NTT ジャパンラグビー リーグワン』。同年の第7節・トヨタヴェルブリッツ戦でデビューし、MVPを獲得するなど華々しいスタートを切ったクボタスピアーズの根塚洗雅選手。以来、チームの主軸として活躍を続けながら5シーズン目を迎えている。

現在は東京在住だが、実家のある尼崎市には年に数回帰省し、同チームのOB選手を誘ってよく食事にも出かけるとか。「店で少し言葉を交わしただけで一緒に呑めるフレンドリーさは尼崎ならではの。人の温かさを感じるたびに『尼崎、好きやなー』と思います」。尼崎ラグビースクール時代の練習場であり、愛犬の散歩コースである武庫川の河川敷は今もお気に入りの場所だという。そんな根塚選手のラグビーへの情熱に触れた。

#### Profile

- ・1998年9月15日生まれ (27歳)
- ・兵庫県尼崎市出身
- ・尼崎ラグビースクール→東海大学付属大阪仰星高等学校→法政大学
- ・現在：クボタスピアーズ船橋・東京ベイ所属
- ・U20日本代表 選出
- ・2022年 リポビタンDチャレンジカップ2022ウルグアイ戦  
先発出場で日本代表初キャップ獲得  
2022リーグワンベスト15
- ・新人賞  
ベストラインプレーヤー獲得
- ・クボタスピアーズ船橋・東京ベイ
- ・D1  
NTTジャパンラグビーリーグワン
- ・2025-26 デビジョン1 5位

## ■ラグビーとの出会い。成長するにつれて膨らんだ「チームで勝つ喜び」

ラグビーとの出会いは、家の換気扇を修理に来た人に「運動神経が良いからラグビーをしてみないか」と言われたことがきっかけでした。その方はラグビーのコーチをされていたらしく、3歳上の兄・<sup>しょうご</sup>聖牙(三重ホンダヒート所属)と僕が家の中で“SASUKE”ごっこをして遊んでいた姿を見て光るものを感じてくださったそうです。結果的にはその方のいるチームではなく、父の知り合いが校長をしていた縁もあって尼崎ラグビースクールの体験会に参加し、その楽しさに惹かれて入部を決めました。僕は幼少の頃からすごく活発で体を動かすのが好きだったのもあってか、両親曰く、兄貴より断然、やる気があるように見えたそうです(笑)。その頃はチームの中でもエース的な存在で、ボールを持てばトライまでいけることも多かったし、目立ちたがり屋の性格もあって、トライのたびに周りから歓声が上がるのがすごくうれしかったのを覚えています。その後、中学、高校と年齢が上がるにつれてコンタクトプレーが増え、小学生の時とは

違ったラグビーの激しさを知り、勝つことの難しさを体感していくことになるんですが、それに合わせてチームで戦うことやチームで勝つ喜びも大きくなり、ラグビーへの欲も膨らんでいきました。

余談ですが、尼崎ラグビースクールは練習が土日だったため、小学生の時は、平日はバドミントンや水泳をしていましたし、中学では記録会や大会にこそ出なかったものの陸上部に入部していました。いずれもラグビーのために体を動かすことを目的に始めた競技でしたが、今になって振り返ると、ラグビーにも通ずる俊敏性や反応速度はそれらの競技やその練習を通して磨かれた部分もあった気がします。そう考えても一つのスポーツに情熱を注ぐのも大事だと思う一方で、遊びでもいいから他のスポーツをやってみるのも、ラグビーとは違う体の使い方を学べてすごくいい気がします。

## ■東海大学付属大阪仰星高等学校から法政大学を経て、クボタスピアーズでプロキャリアをスタート

東海大学付属大阪仰星高等学校、法政大学を経て、2022年

にクボタスピアーズでプロキャリアをスタートし、同年の日本ラグビーの新リーグ『NTT ジャパンラグビー リーグワン』の第7節・トヨタヴェルブリッツ戦でデビューしました。もっとも僕のスタートは『悔しさ』から始まりました。大学4回生の終わりにスピアーズに加わって、同世代でアーリーエントリーされてチームに帯同していた選手もいた中で、僕自身はそうではなかったからです。その悔しさが反骨心に変わり、「絶対に試合に出たい」という気持ちがより強くなったことや、そのために徹底して練習したことが自信になりました。プラス、調子乗りの性格もあり(笑)、練習試合などで「自分も試合に出ればやれる」と自信を深めてデビュー戦に臨めたのも良かったんだと思います。実際、その試合で評価していただいたことで、自信が確信に変わり、以来、恐れずにプレーできてきたことが5シーズン目を迎えている今の自分に繋がっています。

その過程において、学生時代と大きく変化したのはメンタルだと思います。学生時代は練習に全力を注いで試合を迎えていたのですが、リーグワンでプレーするようになってからは、試合の疲労度やコンタクトプレーによる体への負荷も変わったからこそ、練習では『頭』をより多く使って、できるだけ体をリカバリーする時間を増やすなど、試合から逆算して1週間を過ごすようになりました。これはスピアーズに加入して2年間、チームメイトだったニュージーランド代表のライアン・クロッティ選手に影響を受けました。彼がよく言っていた『調子がいい日ほど、その日の練習は頑張りすぎない』という言葉は今も印象に残っています。実際、調子がいい時は自分の体も良く動くため、練習後の自主トレなどもやりすぎになりがちですが、それによって疲労を溜めることになったり、肝心の試合日に体が重くなってしまうこともあるし、そうなると、ケガのリスクも増えてしまいます。だからこそ今は、普段の練習では調子がいい時ほどやりすぎないように心掛け、逆にプレーが全然うまくいっていない日ほど、疲労の蓄積には気を配りながら、自分が納得できるまでトレーニングをするというように『試合』から逆算して準備するようになりました。



©Kubota Spears Funabashi TOKYO-BAY  
Photo by K.Fukushima

がいい日ほど、その日の練習は頑張りすぎない』という言葉は今も印象に残っています。実際、調子がいい時は自分の体も良く動くため、練習後の自主トレなどもやりすぎになりがちですが、それによって疲労を溜めることになったり、肝心の試合日に体が重くなってしまうこともあるし、そうなると、ケガのリスクも増えてしまいます。だからこそ今は、普段の練習では調子がいい時ほどやりすぎないように心掛け、逆にプレーが全然うまくいっていない日ほど、疲労の蓄積には気を配りながら、自分が納得できるまでトレーニングをするというように『試合』から逆算して準備するようになりました。

逆にならなければよりコンタクトプレーも激しくな

## ■スピアーズでのポジション転向。「今のポジションに移してもらえたのはすごくラッキーでした」

大学時代はCTB(センター)でしたが、一時期<sup>のしんよう</sup>脳震盪が続いたんです。それもあってスピアーズのスカウトの方にも「タックル量を減らすためにも転向したらどうか」と言っていたいただいて、僕自身もアジリティには自信があったので4回生の時にFB(フルバック)に転向させてもらったんです。少しでもボックス寄りの外側の動き方を学びたいというのもありました。その過程を経てスピアーズではWTB(ウイング)をさせていただいていますが、今はもうタックルに不安感を抱くことはないとはいえ、プロになればよりコンタクトプレーも激しくな



©Kubota Spears Funabashi TOKYO-BAY Photo by K.Fukushima

りますから。僕はそこまで体が大きくないと考えてもWTBに転向させてもらったのはすごくラッキーだったと思っています。

実際、WTBをするようになってからは、相手選手の肘がヒットして軽い脳震盪になったことはありますが、それ以外は今のところ大丈夫です。これはポジション転向に加えて、学生時代のようにパワーと勢いだけでタックルをするのではなく、入るタイミングや角度といった細かいスキルを意識するようになったのも大きいと思います。特に外国人選手が相手だと、正面衝突をしたら間違いなく負けるからこそ、少し横から入るように工夫するなどディテールにこだわることでケガのリスクも減りました。そんなふうに分身のプレーに対して、細部にまでこだわりを持って改善や成長を求めてきたことも今の自分につながっているように思います。

現在、戦っている2025-26シーズンの目標は、2022-23シーズン以来遠ざかっている『王座』奪還です。そのために、チームスローガンとして『GRIT(グリット)』を掲げています。『やり抜く力』、粘り強く戦う『根性』といった意味を持つ言葉ですが、どれだけしんどくても自分たちがやってきたことを信じてやり抜き、100%の力を出し切ることができれば、優勝できると信じています。

一方、個人的にはラインブレイクに自信を持っているとはいえ、トライ数はWTBの選手の中ではあまり多くないので、今シーズンはよりトライ数を増やししながら、1年目以来、遠ざかっているベストフIFティーンになることが目標です。そうしてシーズンを通して良いプレーができた結果、また日本代表に戻ればいいなとも思います。また今年はディフェンスリーダーとしても仲間の前で話すことが増えたからこそ、常に自分の頭とメンタルを不安のない、クリアな状態に保ちながら、いかに自分の言葉で、試合に向けたキーポイントを端的に、シャープに伝えられるかにすごくこだわっています。そこに取り組むことで成長につながっていくと思っています。



©Kubota Spears Funabashi TOKYO-BAY  
Photo by K.Fukushima

## 官民連携による、クリーンエネルギーを活用した、球界屈指のファーム施設が完成!



今回は、『温室効果ガス排出量実質ゼロ』を実現する、阪神タイガースのファーム本拠地として誕生した、『ゼロカーボンベースボールパーク』にお邪魔しました。2軍のスタジアムとしては最大級の規模を誇り、環境に配慮した数々の設備が大きな話題となっています。

### 細部に至るまで配慮

阪神大物駅から徒歩5分の『ゼロカーボンベースボールパーク』は温暖化対策のひとつ、脱炭素社会を目指す尼崎市のシンボリック施設として、昨年、3月1日にオープン。そのきっかけになったのが、ファーム選手の強化。強いチームを作るための施設移転でした。

「当時、老朽化し、手狭だった鳴尾浜からの移転を考えていました。いろいろな候補を探していた中で尼崎市さんから『この阪神沿線の南部地域を盛り上げたい』と声をかけていただき、まずはそこに応えたいという思いで、この場所を選ばせていただきました」と、事業営業本部・次長やなみしゆんすけの矢浪峻介さん。



矢浪峻介さん

さらに、「脱炭素社会を目指す環境省の先行地域に選ばれている尼崎市さんは、いろいろなシティクリーン活動をされていて、タイガースも一緒に取り組むことによって、ファンの方々、市民の方々への啓発となり、行動促進につながるような活動をさせてもらえればという思いもありました」。

その言葉どおり、施設内には太陽光発電や蓄電池で電力を賄い、スタジアムの屋根に降った雨水や井戸水をグラウンドの散水やトイレの洗浄に利用するなど、さまざまな設備が備えられています。

### 規模、内容ともに日本一

大物駅で電車から降りるとすぐに阪神タイガースの新マスコット、トラッキーの弟『コラッキー』の旗がお出迎え。旗やポスターは道しるべのようにパークまで飾られているので、ワクワクしながら迷うことなく到着。

パーク内には2軍選手のメインスタジアム『日鉄鋼板SGL(エスジュール)スタジアム尼崎』を中心に『タイガース練習場』、『室内練習場』、『選手寮兼クラブハウス』、市民球場の『小田南公園軟式野球場』、『多目的広場』、散歩やランニングに利用できる周遊ルートも設置されていて、すでに地元の名所となっています。

年間、約70試合が行われる『日鉄鋼板SGLスタジアム尼崎』

は、2軍施設としては国内最大級の4,400人を収容。バックスクリーンには映像演出を可能にするLEDビジョンを設置し、LEDナイター照明により、ナイターでの試合開催もできるようになり、「昨年はナイターで30試合行いました」。

さらに、バックスクリーンの裏側、室内練習場、選手寮の屋根には1,400枚の太陽光パネルを設置。スタジアムの年間の消費量よりも多い電力を発電しており、「スタジアムで使う電力の100%を太陽光発電で賄っています。とはいえ、寮も含め、足りない部分や時間帯によっては、市のクリーンセンターから廃棄物発電による、CO<sub>2</sub>フリーのクリーンエネルギーを購入し使用しています」。

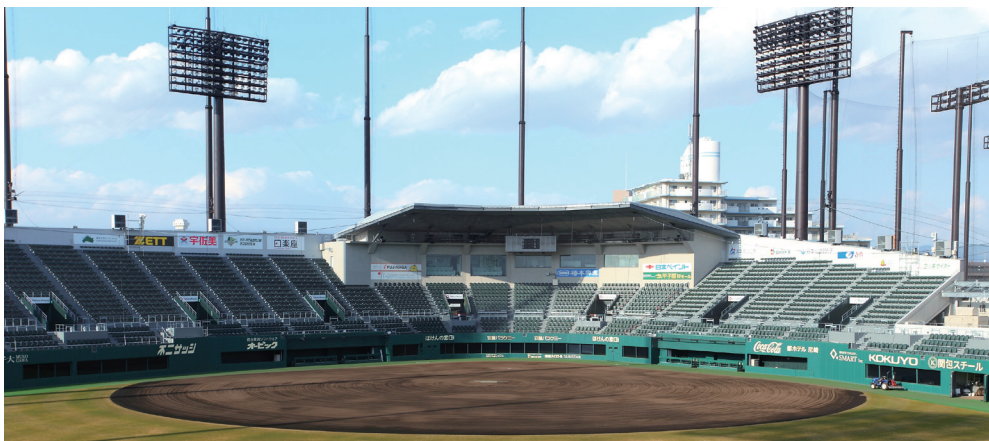
CO<sub>2</sub>排出ゼロの電力でパーク全体の運営を行っているので、ネーミングもゼロカーボンベースボールパークという訳です。

サブグラウンドの『タイガース練習場』は、公園の周遊ルートからすぐ間近に選手の練習風景を観ることができ、その距離の近さに感激。所々にベンチも置かれており、散歩をする近隣の方々、特にファンや野球少年にとっては夢のような場所となっています。

そして、スタジアムに続き、圧巻なのが日本有数の約60m×約90mの広さを誇る『室内練習場』。甲子園球場室内練習場の約1.5倍の建築面積で、天井高も約3m高い約19m。「ボール自動収集機能付きの打撃マシン3レーン含む6レーンの打撃練習場や最新鋭の分析機器を搭載したブルペン等、天候を気にせずに選手たちが野球に集中できる環境が整っています」。

練習場に入ってまず感じたのがその広さと真冬とは思えない暖かさ。(※2026年1月取材)「エアコンの台数はそこまで多くなくて、





施設設計として空気が効率的に循環するエネルギーシステムを設計してもらい、外壁と天井の素材には断熱材を入れたサンドイッチパネル「SGL」という素材を日鉄鋼板株式会社さんから購入させてもらっています。それがかなり外気温をシャットアウトしてくれています。

選手たちにもかなり好評なようで、実際、「1月は1軍の主力選手は自主トレで沖縄なんかに行ったりするのですが、ここで練習するケースがすごく増えました。夏もめっちゃ涼しいです(笑)。猛暑でも気温を気にせず練習に集中できるので、昨年、その効果を発揮することができました」。

ちなみに、この室内練習場とSGLスタジアムは野球施設としては全国で初めて、省エネ性の高い建物に与えられる環境省の『ZEB認証』を取得しています。

また、甲子園球場と同様に、阪神園芸さんが管理されている内野が黒土、外野が天然芝の軟式野球専用の『小田南公園軟式野球場』は、時には「中学生や高校生の練習にも利用されることもあります。草野球のリーグ戦など、試合で使われることがほとんどです。LED照明が設置されているのでナイターでの試合や練習も可能です」。ちなみに使用料金は「市内団体は平日1時間3,600円です」。

### 名物メニューに多彩なイベントも大人気

飲食売店・グッズショップも新設。ここでしか食べられない名物グルメもあり、中でも人気は選手寮『虎風荘』で親しまれているカレーを虎風荘のシェフ監修の元、商品化した『虎風荘カレー(950円)』。「お披露目の日には900食が出ました」というから驚きです。



他にも、平田勝男2軍監督とコラボした「平田勝男(鯉)の尼崎あんかけチャンポン×ハンバーグ弁当」をはじめ、大山選手、近本選手、佐藤輝明選手など人気選手のコラボ弁当がズラリ。どれを食べようか迷ってしまうほど充実のラインナップでスタジアムに行く楽しみも増えそうです。

また、年間を通してさまざまなイベントを実施。「試合だけではなく、スタジアムの観戦体験など、お子様にも喜んでもらえるようなイベントを週末を中心にしています」。

昨年の9月には軟式野球場をメイン会場にした、市民イベント『あ

まトラフェス』を開催。子どもから大人までを対象にしたワークショップや展示ブースなど、「30ほどのブースに出展していただきました。全体のサブテーマがSDGs(エス・ディー・ジーズ)で、廃材、ゴミなどを活用し、キーホルダーを作ったり、スポーツエリアでは、マウンドからのストラックアウト体験や、玉入れ、ケンケンパー、モルック体験などで楽しんでもらいました。試合をやっていたメインスタジアムでの観客を合わせると、2日間で約1万9,000人の方に来ていただくことができました」。

さらに昨年、試合では「年間20万人の方にご来場いただきました」。ファームで20万人って…。もちろん、12球団のトップです。それもダブルスコアに近い差をつけてです。

今年1月には未来の虎を背負う新人たちの自主トレを見学するため、内野スタンドを無料開放。「平日でも800人くらい、週末は1,000人以上が来場されました。公園の中にある球場だというのが、最大の特徴であり、強みだと思っているので、今後も野球はもちろんですが、戦いだけではなく、立地や環境を生かした仕掛けづくりをどんどんやっていきたいと思っています」。

最後に「甲子園球場って100年の歴史があり、野球の聖地でもあります。ゼロカーボンベースボールパークはまだ1年目の新参者です。なので、地域の方々に親しんでいただき、愛してもらって、コミュニティの一部として、シンボルとして認めてもらえるよう頑張っていますので、仲間に入れていただけたらと思っています」と、矢浪さんの真摯な思いが伝わるお言葉でした。



**ゼロカーボンベースボールパーク**  
 尼崎市杭瀬南新町3-3  
<https://zerocarbon-bp.hanshin.co.jp>  
 ※日鉄鋼板SGLスタジアム尼崎には駐車場はありません。ご来場には電車・バスをご利用ください。  
 『小田南公園軟式野球場』  
 ■利用時間 / 8時~21時  
 ■休業日 / 年末年始(12月29日~1月3日)  
 ※有料駐車場あり

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”におすすめてです!

今回も夏・秋・冬号に引き続き、今日からすぐに始められる  
「自重トレーニング」<sup>レベル</sup> LEVEL ④をご紹介します。

皆さん、<sup>レベル</sup> LEVEL ①②③は毎日続けられていますか?  
<sup>レベル</sup> LEVEL ④で「自体重トレーニング」は最終回です!

もうひと踏ん張り!一緒に頑張ってください!

## LEVEL 4 自重トレーニング TRAINING START~!

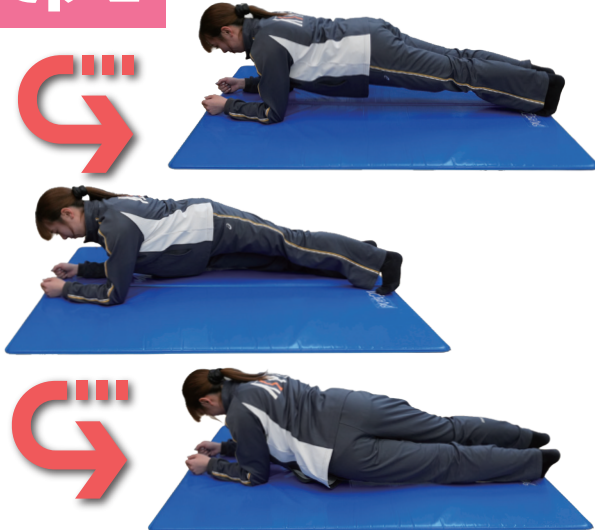
### Step 1



うつ伏せになり両ひじを床につき、  
体を浮かせ頭からかかとまで  
一直線になるように両足を伸ばし、  
その姿勢のまま10秒間キープ  
しましょう!

**Point** 呼吸を止めないように注意!

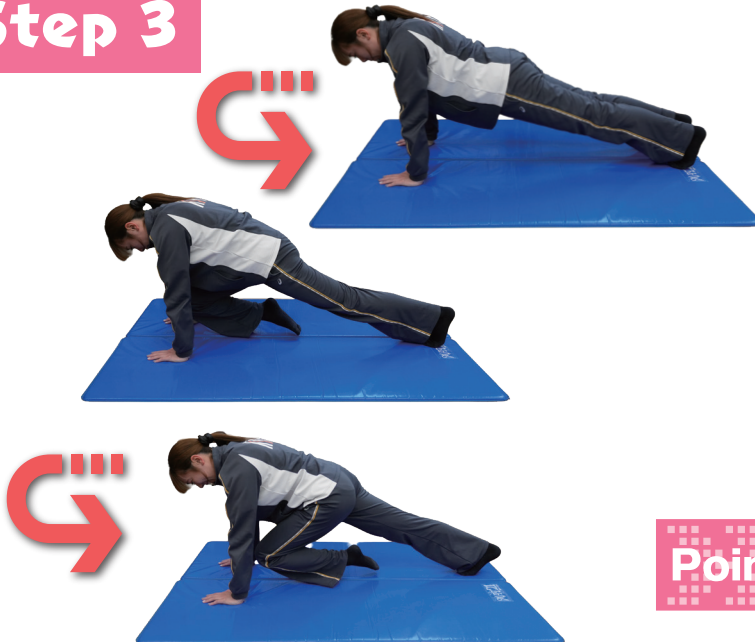
## Step 2



Step1の姿勢になり、そのまま右側に腰をひねります。元の場所へ戻したら、左側も同様に行います。

**Point** お腹が下がらないように注意!

## Step 3



手のひらを床につき、腕立ての姿勢になります。右ひざをお腹の方まで引き寄せたら、元の場所へ戻しましょう。左側も同様に行います。

**Point** お尻が上がらないように注意!

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/zJ7y3Z1KVOM>

### 指導員紹介

事業2課 指導者派遣担当  
指導員 **松帆 友愛**

暖くなり、過ごしやすい気候になりました!  
自体重トレーニングをこれからも継続しましょう!  
次回もお楽しみに〜!



## ・はじめに

水ぼうそう(水痘)といえば、かつては「誰もが一度はかかる子どもの病気」でした。しかし、2014年からワクチンが定期接種(無料)になり、流行の規模は小さく、症状の出方や対応も大きく変わってきています。

「ワクチンを打っていればかからない?」と思われがちですが、重症化は非常に少なくなり感染することも減るものの、絶対にかからないわけではありません。その場合は症状が異なるため注意が必要です。今回は、現代の水痘の正しい知識と、ご家庭でのケア、そして意外と知られていない感染した時に本人・周囲のために「できること」について解説します。

## ・どんな病気?(主な症状)

水痘は、「水痘帯状疱疹ウイルス」に初めて感染することで発症します。感染力が非常に強く、ウイルスが体内に入ってから約2週間(10~21日)の潜伏期間を経て発症します。典型的な症状は、発熱とともに水を含んだ赤い発疹(水疱)が全身(口の中や頭皮まで)に現れることです。発疹は2~3日でピークを迎え、その後乾いて黒いかさぶたになり、治るまでに1週間から10日ほどかかります。

## ・ワクチン接種で症状はどう違う?

ここが重要なポイントです。ワクチン接種の有無で、症状の出方に大きな違いがあります。

- ①ワクチン未接種の場合、38度以上の発熱や全身に数百個もの発疹が広がり、強いかゆみや痛みを伴う典型的な重い症状が現れます。お子さんにとっても非常に辛い状態が続きます。
- ②ワクチンを打っている場合、感染することがありますが(ブレイクスルー水痘)、症状ははるかに軽く済むことがほとんどです。

●**発熱**: 出ない、あるいは微熱程度で済むことが多いです。

●**発疹**: 数が少なく(数十個など)、水ぶくれにならずに「虫刺されのような赤いブツブツ」だけで終わることもあります。

●**経過**: 治るまでの期間も多少短く済みます。症状が軽いため「ただの虫刺され」や「あせも」「湿疹」と勘違いされやすく、気づかないうちに周囲にうつしてしまうリスクがあります。症状が軽く初期診断に迷うケースも、翌日以降に皮膚の推移を診せていただいで最終判断したり、10分程度で結果が出る抗原迅速検査を用いたりすることで、的確な診断につなげていきます。



[写真①:発疹初期] ワクチン接種済みのお子さんの例です。抗原迅速検査にて陽性



[写真②:7日後(痂皮化)] ワクチン未接種に比べ、跡も残りにくく、熱も早く経過

## ・治療とホームケア

●**治療**: 抗ウイルス薬を使用し、ウイルスの増殖を抑えて治癒を早めます。かゆみ止めも併用することがあります。

### ●ご家庭でのケア

- 爪は短く**: 引っかいて傷つけてしまうと細菌感染(とびひ)の原因になります。
- お風呂**: 高熱がなければシャワー浴で皮膚を清潔に保ち、タオルの共有は避けましょう。
- 食事**: 口の中に発疹ができ痛くて食事が進まない場合は、水分・塩分・糖分を優先して摂りやすいものを与えてください。
- 登園・登校の目安**: すべての発疹が「黒いかさぶた(痂皮)」になったら登園・登校が可能です。学校保健安全法で定められた出席停止疾患で、尼崎市では、保育園・幼稚園などは「医師の意見書(許可証)」が必要で、小・中学校は「医師の判断に基づく保護者の届出」となることが一般的です(各施設の規定を確認してください)。

## ・知っておきたい!

ここでは、感染対策や帯状疱疹との関係、ワクチンのポイントなど、あまり知られていないけれど重要な医学的知識をまとめました。

### ●兄弟・家族への緊急対応

水痘の人と接触してしまった場合、まだワクチンを2回完済できていない方(かつ水痘にかかったことがない方)は、接触後72時間以内にワクチンを接種することで、発症を予防したり、症状を軽くしたりする効果が期待できます(緊急接種)。

### ●ウイルスは「発疹が出る前」から出ている

最も感染力が強いのは、実は「発疹が出る1~2日前」からです。

### ●インフルエンザよりも強力な「空気感染」

水痘の感染力は非常に強く、咳などを浴びなくても、ウイルスが空気中を漂う「空気感染」によって広がり、同じ空間にいただけでもうつる可能性があります。

### ●「帯状疱疹」から子どもにうつることも

水痘と帯状疱疹は同じウイルスが原因です。大人の帯状疱疹から、お子さんに「水痘」としてうつることがあります。この場合は空気感染ではなく、患部に触れることなどで感染します。また、大人の帯状疱疹予防ワクチンは水痘ワクチンとは別扱いですので区別が必要です。

### ●重症化のリスクと合併症

健康なお子さんでも、ワクチン未接種で罹患すると、まれに肺炎や脳炎、小脳失調などの重い合併症を起こすことがあります。また、大人や妊婦さん、免疫が低下している方(抗がん剤治療中の方など)がかかると非常に重症化しやすいため、ご家族への感染には厳重な注意が必要です。

### ●一度かかると二度はかからない?

基本的には一度かかれば「終生免疫」が付き、二度とかかりません(そのため、罹患後は追加のワクチン接種は不要です)。ただし、ウイルスは体内に潜み続け、大人になってから疲れやストレスで免疫が落ちた時に「帯状疱疹」として現れることがあります。

### ●罹患後の予防接種スケジュール

水痘にかかった後はワクチンにも注意が必要です。麻疹風しん(MR)などの「生ワクチン」を接種する場合は、治ってから4週間程度の間隔を空けることが推奨されています。スケジュールの調整については医師にご相談ください。

### ●過去にかかったか、ワクチンを接種したかあまいなら

ワクチンを接種しても医学的に問題ありません。迷われたら(成人の方も可能なら母子手帳持参の上)、かかりつけ医にご相談ください。

## ・おわりに

水痘はワクチンで「防げる」、あるいは「軽く済ませられる」病気になりました。しかし、軽症だからこそ、昔とは異なる「ワクチン時代の水痘」として早期に診断し、対策を開始することで、ご家族や周囲への感染拡大を防ぎ、重症化リスクのある方を守ることができます。

今回お話を伺ったのは、

### 森下小児科アレルギー科

〒660-0052 兵庫県尼崎市七松町1丁目9-2  
DOM立花駅前ビル 2階

《TEL》06-6415-8725

#### ●経歴

2009年 京都大学医学部医学科 卒業  
2009年 兵庫県立尼崎病院(現尼崎総合医療センター) 初期研修医  
2011年 京都大学医学部付属病院 小児科専攻医  
2012年 静岡県立こども病院 後期研修医  
2015年 静岡県立こども病院 免疫アレルギー科  
2017年 市立岸和田市民病院 小児科  
2018年 公文病院 小児科科長(アレルギー科専攻医)  
2020年 森下小児科アレルギー科 開院

#### ●資格

小児科専門医(日本小児科学会認定)  
アレルギー専門医(日本アレルギー学会認定)



森下小児科アレルギー科  
院長

森下 英明先生



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

## 栄養価(質)の高い食材をチョイスして心身回復レシピ

今年の寒波は、例年よりも厳しく積雪の多い地域では日常生活に支障をきたすほど大量に降り積もっていました。先日、東京へ新幹線で行った際、米原あたりでは豪雪のため歩く速度よりも遅い速度で通り抜ける状況でした。

さて、待ち遠しかった春の到来は、一方で花粉症やB型インフルエンザなどの流行もあり身体面だけでなくメンタル面においても疲弊してしまう状況に陥りやすい季節です。そこで日頃の食事対策として、「できるだけ体温を高める鍋料理に、卵や豆腐・肉・魚など高たんぱく質の食材を組み合わせた料理」を食べることが心身の免疫力を高める秘訣です。

今回の献立では、芽キャベツ・ブロッコリー・プチトマト・牛肉のガストリックソース(甘酢)添えと春のカラフルフルーツかんです。

今回の献立のコンセプトは、一つ一つの食材の栄養価をチョイス、抗酸化力を高めるビタミンCとβ-カロテンの摂取を高めることを基本に作成しました。まず、芽キャベツのポイントは、キャベツよりビタミンCは4倍、β-カロテンが14倍多く含まれています。ブロッコリーのポイントは、カリフラワーよりビタミンCは1.7倍、β-カロテンが50倍多く含まれています。これは、キャベツやカリフラワーが淡色野菜であるのに対し、芽キャベツやブロッコリーは緑黄色野菜なので、料理には緑黄色野菜を必ず意識して選びましょう。プチトマトのポイントは、普通のトマトよりビタミンCは2.1倍、β-カロテンが1.7倍含まれています。さらに炒めることでβ-カロテンの吸収が20%高まります。赤身の牛肉は鉄、亜鉛が含まれており、慢性的な疲労を感じる方に摂っていただきたい食材です。

ガストリックソースは、フランス料理にもよく出てくるソースで、ほんのりとしたカラメル状の甘酢タイプのソースになりますので、食欲や消化吸収能力が低下しているときにはあっさりとした風味で食べることができます。

春のカラフルフルーツかんに使われているいちご、キウイフルーツには、β-カロテンやビタミンC等の抗酸化ビタミンが多く含まれています。ストレスがかかったときには、食べていただきたいデザートになります。

### 1 芽キャベツ・ブロッコリー・牛肉のガストリックソース(甘酢)添え

#### 材料 & 分量 材料は1人分

芽キャベツ .....4個  
プチトマト .....3個  
ブロッコリー .....2房  
牛肉 .....100g  
ヤングコーン .....2本  
パプリカ黄・赤 .....各14g  
オリーブオイル .....10cc  
砂糖 .....25g  
酢 .....10cc  
水 .....50cc

#### 作り方

- 芽キャベツは半分切り、ゆでしておく。
  - プチトマトとヤングコーンは水洗いをする。(ハタを取ってもよい。)
  - ヤングコーンを半分切る。
  - ブロッコリーは軸を取り、小房に分けゆでておく。
  - パプリカ黄・赤はハタを取り、縦に切りゆでしておく。
  - フライパンにオリーブオイルをひき、火にかけ、熱してきたら牛肉をのせて焼き、ぶつ切りにする。
  - ⑥のフライパンで、芽キャベツ、プチトマト、ブロッコリー、ヤングコーン、パプリカを炒める。
  - 鍋に、砂糖5と酢2の割合で入れて火にかける。スプーンでかき混ぜ透明になったら、弱火にして水50ccを入れさらにカラメル状になるまで煮詰める。
  - ⑦で炒めた野菜と牛肉をお皿に盛り、⑧のソースをかける。
- (注意)焦がさないようにする。



### 2 春のカラフルフルーツかん

#### 材料 & 分量 材料は1人分

いちご .....45g  
バナナ .....30g  
キウイフルーツ .....20g  
缶ミカン 3粒 .....12g  
缶ミカン果汁 .....30cc  
つぶあん .....10g  
粉寒天 .....0.5g  
水 .....75cc

#### 作り方

- いちごはハタを取り、縦半分切る。
- バナナは3cmに切り、さらに半分切る。
- キウイフルーツは幅1cmの輪切りにし4等分にする。
- 小鍋に水75ccを入れ火にかけ、粉寒天を0.5g加えスプーンでかき混ぜ、缶ミカン果汁を加える。
- 器にフルーツを盛り、④の溶液を上から流す。
- 寒天が固まったら、つぶあんをトッピングする。



今回の食材は、心身の疲労回復のため「栄養価に富み」、「一口で手軽に食べることができる」芽キャベツ・ブロッコリー・プチトマト・牛肉を選びましたが、皆様の好みにより同じような大きさの食材をチョイスして、アレンジしてください。写真では主菜になるボリュームなので一皿になっていますが、小皿にして副菜として食べることもできます。体温の高める汁物や鍋物と一緒に食べていただければ効果はさらに高まります。

#### 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	β-カロテン当量	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
芽キャベツ・ブロッコリー・牛肉のガストリックソース添え	598kcal	25.2g	40.1g	33.9g	1,142mg	69mg	60mg	4.3mg	117μgRAE	1,364μg	0.36mg	0.58mg	504μg	251mg	5.8g	0.1g
春のカラフルフルーツかん	100kcal	1.5g	0.2g	22.7g	292mg	19mg	25mg	0.6mg	7μgRAE	85μg	0.05mg	0.04mg	62μg	53mg	2.3g	0.0g
合計	698kcal	26.7g	40.3g	56.6g	1,434mg	88mg	85mg	4.9mg	124μgRAE	1,449μg	0.41mg	0.62mg	566μg	304mg	8.1g	0.1g



## PeekaBoo!! (ピーカーブー) 元気いっぱい輝き、踊る喜び、楽しさを満喫!

2019年に発足した『PeekaBoo!!』は幼稚園児から中学1年生までを対象とした、ヒップホップ系のダンスチームです。ちびっ子からお姉ちゃん、お兄ちゃんまで、みんな一緒に軽快なリズムに合わせて踊り、ポーズを決め、笑顔満開でレッスンに励んでいます。



### 口コミで広がり大人気に

今年で7年目を迎える『PeekaBoo!!』。チームを立ち上げた代表の藤原沙織さんは、小学生の時に沖縄出身の女性4人組ダンス&ボーカルグループ『SPEED(スピード)』に憧れてダンスを始め、大人になってからはずっとインストラクターをさせていただいていました。

2007年から2010年まではチーム同士の対決でダンスを競い合う『VERSUS(ヴァーサス)チームバトル』で4年連続優勝し、ダンス一筋に活動していましたが、出産を機にキャリアを一時ストップ。「ずっとダンスから離れていました」。



藤原沙織さん

再開のきっかけになったのが、「長女が幼稚園年少の時、お友達のお母さんが『小さい子も思い切りダンスができる場があったらいいよね』っておっしゃって。その言葉に刺激され、じゃ、またダンスを今度は子どもたちと一緒にやってみようと思ったんです」。

レッスン場所を確保するために動き、声をかけ、藤原さんの思いに賛同した方々の協力もあり、『ベイコム総合体育館』地下1階のエクササイズスタジオを借りることができ、レッスンをスタート。

当初、「幼稚園や知り合いの子どもたち数人で始めたのですが、徐々に教室の情報が広がって、生徒が増えていき、現在、レッスン生

は44人です。まさかこんな大人数になるとは思っていませんでした」。

それだけチームの評判が高かったという証です。もちろん、小学校4年生(取材時)に成長した娘さんもチームの一員です。

### 感情を解き放ち、弾ける

レッスンは週1回。毎週土曜日に幼稚園児から中学1年生まで、年齢別にA～Dの4クラスに分かれ、時間帯をずらしながら行われています。

ちょうど一番小さな子たちのレッスンが始まっていたので、スタジオをのぞいてみると…。

響き渡る軽快なリズムに乗って思い切り体を動かし、弾けるように踊る幼い子どもたち。こちらまで踊り出したくなるくらい、本当に楽しそうで、その一生懸命な姿に感動。胸が熱くなりました。





仮屋蘭小夏さん

このAクラスを担当しているのが、も  
かりやぞの こなつ  
う1人の先生、仮屋蘭小夏さんです。

「小さいけど関係ないです。大きな  
子以上に動いたりします。最初は全  
然できなくて泣いていた子どもどん  
どんできるようになり、達成感を味わ  
っている姿を見られるのがうれしく  
て、すごく楽しいです」と、小夏先生。

フィットネスインストラクターをやっていた小夏先生も出産後、ダンスから離れていましたが、「息子がこちらのレッスン生で、沙織先生から声をかけていただき、勉強しながら補助としてお手伝いさせてもらっていました。今年で4年目です。今はAクラスを担当させていただき、他のクラスは沙織先生の補助でサポートとして入っています」。

実は小夏先生は「弟の幼馴染みで小学校の時から一緒にダンスをした仲で、ふれあいコンサートにも一緒に出たりしていました。子どもの幼稚園で再会したのをきっかけにクラスを担当してくれています」と沙織先生。

同チームのモットーは、「ダンスを通して心も育てていければと思います。技術だけではなく、あいさつや思いやりの心、挑戦する気持ちを大切にしてほしいと願っています。発表会やイベントのあとには支えてくれる保護者の方にもちゃんと感謝の気持ちを伝えるようにと話しています」(沙織先生)。



## 舞台での成功体験が自信に

レッスンに通っている子どもたちは、「小さな子も大きな子も関係なく、最初はみんなダンス経験のない子たちです。ダンスで重要なものは技術的なことだけでなく、自分をしっかり表現すること。それがダンスの魅力でもあります。ただ、最初は踊ることはできても表現することが難しいんですよね」(沙織先生)

なかなか自己表現ができなかった子が「恥ずかしいという気持ちが解けて、“楽しい”に変わり、自分を発散できるようになった姿を見られた時に『やった!』って思います」(小夏先生)。

沙織先生も「レッスンのあと、『楽しかった!』のひと言が何よりもうれしくて、やっていて良かったと思います」。また、「ダンスには完璧はなく、自分なりに努力して形にし、表現することが大切です。それはダンスだけではなく、普段の生活にもすごく活かせると思うんです。子どもたちみんなに自分らしさを大切にできる人になってほしいですね」と、おっしゃっていました。

年に1回、発表会を行い、地域のイベントなどにも年に3~4回出演しているそうで「舞台を踏むと成功体験になるみたいで、『できる』



という自信につながり、私たちが『おっ!』っていうようなパフォーマンスを見せてくれることもあります(笑)」と、2人の先生。

クリスマスやハロウィンでは仮装してダンスをするそうで、子どもたちも大喜びだとか。



指導する上で大切にしているのは「がんばる時は全力でがんばる。遊ぶ時は思い切り遊び、しっかりメリハリをつけるようにしています。あとは、先生というより友達に接するような感覚で、身近に感じてもらえるよう心がけています」(沙織先生)。

最後に沙織先生は今後について、「一番は子どもたちが自信を持って表現する場を維持し、活動を続けていくことです」。そしてもうひとつ実現させたいのが「夢がママクラスを持つことなんです(笑)。いつかママさんたちと一緒に踊れたらと思っています」。

発表会で子どもチームとママさんチームが競い合うのも決して夢ではなさそうです。

同チームでは入会金等は特になく、イベント費として、年会費1,000円。活動費として月2,500円のみ。気軽に参加できるのも魅力です。

## レッスン生にも話を聞いてみました

小夏先生の息子さん、旭大(あさひ)君は、小学4年生(取材時)。44人中、男子は3人だけで、一番お兄ちゃんの旭大君は男子のリーダー的存在。男の子たちは旭大君の背中を見てがんばっているのだとか。

「ダンスを始めたのは幼稚園の年中さんからです。沙織先生から『やってみない』って言われたからです。やってみたらめっちゃくちゃ楽しいし、いろんな子と友達になれたし、やってよかったと思いました。教えてもらった振りがすぐできたり、少しだけですが人に教えてあげたりできるところが、うれしいです。高校生とかになってずっとダンスを続けていきたいと思っています。今の目標はチームで大会に出て、優勝や準優勝とか、賞を獲りたいです」。

実は旭大君、沙織先生が抜粋した5人だけのチーム活動もしていて、コンテストに出たりもしているそう。賞をゲットできるといいね。



## PeekaBoo!!

■練習日/毎週土曜日

【練習時間】

幼稚園~2年生/16:00~16:45

2年生~4年生/16:45~17:15

4年生~5年生/17:30~18:15

5年生~中学1年/18:15~19:00

■練習場所/ペイコム総合体育館 地下1階エクササイズスタジオ



## 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 ~春のキャンペーン実施中!~

#### キッズテニス [子ども教室]

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。レベルや学年に応じて班分けしています。

時間 16:30~17:40 (木) 月3回  
対象 小学生  
受講料 3,330円 定員 15人



#### シェイプアップバレエ [大人教室]

バレエを基に考案したバランス呼吸法を行い、美しく健康的な身体を作ります。バレエシューズは各自でご用意ください。

時間 19:15~20:15 (木) 月4回  
対象 中学生以上(女性)  
受講料 4,980円 定員 20人



#### NEW! アクロバット [子ども教室]

バク転や宙返りなどができるように、基礎から段階的に習得する体操教室です。

時間 16:30~17:30 (金) 月4回  
対象 小学生  
受講料 6,380円 定員 20人



#### キッズ硬式テニス [子ども教室]

小学5年生~中学生を対象としたクラスです。硬式のボールを使用し、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 17:30~19:00 (水) 月3回  
対象 小学5年生~中学生  
受講料 4,180円 定員 25人



## トレーニング室

利用時間 9:15~21:00

初回登録 マシン講習を希望の方は完全予約制となっております。  
※18歳以下(高校生までの)方は、初回講習必須  
※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

### トレーニングサポート始めました!!

スタッフがおお客様の目的に合わせたプログラムを提供しながらフォームのチェックや食事のアドバイス等マンツーマンでサポートいたします。

申込方法 希望トレーナーと日程調整を行い、窓口で申込書提出時に料金をお支払いください。

料金 30分 2,420円(税込) 初回のみ1,210円

タンニングマシン  
10分500円~  
18歳以上  
(高校生不可)

体成分測定  
会員: 510円  
一般: 610円

体力測定  
会員: 300円  
一般: 410円

#### トレーニング室 初回登録予約時間

平日	●13:00~ ●15:00~ ●17:30~
土・日・祝	●13:30~ ●15:30~

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)

### 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!

水中での運動は水の浮力と抵抗を受けるため、関節への負担が少なく、ご自身の体調や体力に合わせて無理なく続けることができます!

#### アクアクラブ (デイ)

月額 **6,150**円<sup>税込</sup>

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

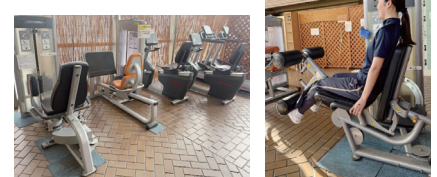
#### アクアクラブ (ナイト)

月額 **4,680**円<sup>税込</sup>

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)

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】**
- ・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

**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。



**無料体験実施中!**  
(お1人様1回限り)

第1期健康づくり教室

**期間** 4月7日(火)～7月8日(水)(全12回)  
※大庄体育館は7月1日(水)まで(全11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

**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)

お申込・お問合せ ※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	3,000円/12回	火	11:00～12:00	ベイコム総合体育館 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



# 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)

<b>テニスコート</b>  800円	<b>グラウンド</b>  1,200円	<b>アリーナ</b>  全面1,500円 半面750円
<b>ミーティングルーム</b>  500円	<b>トレーニングルーム</b>  200円	<b>多目的室</b>  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。**



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営業しています。)

# 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! / **無料体験実施中!** **大人スイミング** \初心者の方でも気軽に参加できます! / **無料体験実施中!**

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~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	

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)
水中健康運動	木	①	10:30~11:30	
		②	12:00~13:00	
土	12:00~13:00			
アクアビクス	火・金	10:30~11:30		

**スポーツ教室** \初心者の方でも気軽に参加できます! / **無料体験実施中!** **BRAVE (トライアスロンスクール)**

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		3,490円 (月度4回)

別名	受講料	内容
フルタイム会員	12,540円	火・水・土・日曜日すべてに参加可能です。
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	定期的な練習には参加できなくても、都合に合わせて1回ごとに参加可能です。
キッズ会員	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	定期的な練習には参加できなくても、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」

各コース、傷害保険料(100円)、史跡巡りは(150円)が必要です。

**ジョギング** 健康な方ならどなたでも自由  
**持持物** タオル・ランニングシューズ・着替え・飲み物(自動販売機有)、ランニングに適した服装でご参加ください。  
**4.5(日)** (雨天中止)  
 時間: 9:30~12:00頃  
 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 3km・5km・10km

**サイクリング** 健康な方ならどなたでも自由  
**持持物** 弁当・飲み物・健康保険証・雨具・持病薬・手袋・帽子・タオル・ティッシュ・防寒具、運動に適した服装でご参加ください。  
**ヘルメット**を持参し自転車乗車時は必ず装着  
 小学4年生以下は保護者同伴  
**4.12(日)** (雨天時: 4月19日(日)に延期)  
 時間: 8:00~16:00頃  
 集合: 橘公園 午前8:00集合  
 内容: いーな!! さくら通り / 距離 約50km

**ハイキング** 健康で体力に自信がある方(老若男女問わず)  
**持持物** 弁当・飲み物・健康保険証・雨具・持病薬・手袋・帽子・タオル・ティッシュ・防寒具、運動に適した服装と滑りにくい運動靴でご参加ください。  
 ※医師からの運動制限のある方は、かかりつけ医に相談のうえ参加をお願いします。  
 小学生以下は保護者同伴  
**4.5(日)** (雨天中止)  
 時間: 9:30~14:00頃  
 集合: 出在家健康公園(能勢電鉄「滝山」駅 徒歩3分) 午前9:30集合  
 内容: 石切山・満願寺 / 歩行時間 3時間30分 距離 約9km

**史跡巡り** 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  
**持持物** 飲み物・健康保険証・雨具・持病薬・手袋・帽子・タオル・ティッシュ・防寒具、運動しやすい服装と歩きやすい運動靴でご参加ください。 ※医師からの運動制限のある方は、かかりつけ医に相談のうえ参加をお願いします。  
**6.14(日)** 時間: 9:00~12:00  
 集合: JR「尼崎」駅 西改札口前 9:00集合  
 (小雨決行) 内容: 大阪の「尼崎町」周辺を歩く 交通費実費 歩行距離/約3km

**5.17(日)** (雨天中止)  
 時間: 9:30~12:00頃  
 集合: 下食満公園 東園田町4丁目葉川横 9:30集合  
 内容: 利倉橋折り返し自由走 3km~12km

**5.10(日)** (雨天時: 5月17日(日)に延期)  
 時間: 8:00~16:00頃  
 集合: 橘公園 午前8:00集合  
 内容: 大阪渡船巡り / 距離 約50km

**6.14(日)** (雨天時: 6月21日(日)に延期)  
 時間: 8:00~16:00頃  
 集合: 橘公園 午前8:00集合  
 内容: 城北公園~大阪城 / 距離 約50km

**6.21(日)** (雨天中止)  
 時間: 9:30~12:00頃  
 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 3km・5km・10km

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)

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)

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)

# 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

**4.22(水) 第11回月例大会** (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

**5.26(火) 第12回月例大会** (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

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

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)



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。

4月 [Apr.]	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							
	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							
																								ニトリJD.LEAGUE 2026 第3節 尼崎大会													
5月 [May.]	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						
	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						
高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会				高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会				高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会				高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会				高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会				関西学生柔道優勝大会				全日本フットサル大会尼崎予選													
全関西女子学生バスケットボール大会				第64回西日本実業柔道団体対抗大会				全日本実業団空手道連盟第6回西日本地区大会																													
6月 [Jun.]	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							
	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							
ニトリJD.LEAGUE 2026 第9節 尼崎大会												少林寺拳法関西学生大会																									

■ ベイコム総合体育館 ■ ベイコム野球場

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

全国大会のご案内

<p>●ニトリJD.LEAGUE 2026 第3節 尼崎大会</p> <p>日程 4/25(土)~26(日)</p> <p>場所 ベイコム野球場</p> <p>観戦 有料</p>	<p>●第64回西日本実業 柔道団体対抗大会</p> <p>日程 5/10(日)</p> <p>場所 ベイコム総合体育館</p> <p>観戦 無料</p>	<p>●全日本実業団空手道連盟 第6回西日本地区大会</p> <p>日程 5/17(日)</p> <p>場所 ベイコム総合体育館</p> <p>観戦 無料</p>	<p>●ニトリJD.LEAGUE 2026 第9節 尼崎大会</p> <p>日程 6/13(土)~14(日)</p> <p>場所 ベイコム野球場</p> <p>観戦 有料</p>
---	---	---	---

スタッフ紹介

ベストスマイル  
BEST SMILE

事業2課 大庄体育館  
うだ こうだい  
上田 晃大

こんにちは!  
大庄体育館指導員の上田晃大です。  
専門種目はバレーボールで、中学生から始めて現在も競技を継続しており、今年で11年目になります!  
11年たってもバレーボールが大好きで、休みの日にはとにかくバレーの予定を入れないと気が済まないほどです。(笑)  
今は全国大会を目指して1からクラブチームを作っており、ユニフォームのデザインを考えたりメンバーを集めたりと、だんだん形になっていくのが楽しくてたまらないです!  
バレーボールをしている時間がとても幸せなので、身体が思うように動く間はバレーボールをしたいと思っています!!

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プレゼント!!  
※締切は、5月末日(当日消印有効)

前回の答え  
サンディエゴ

Q 突撃体験レポートで訪れたゼロカーボン  
ベースボールパークにある阪神タイガース  
2軍選手のメインスタジアムの名前は?

ヒント▶▶▶ 日○○○SOOスタジアム尼崎

プレゼント  
阪神タイガース マスコットキャラクター  
クラッキーのシール...5名様

ハガキ又はGoogleフォームからお申込みください。

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。

ASPF 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

## 尼崎市版地域クラブ

地域展開(「地域移行」から改称) 部活動から「地域クラブ活動」へ。子どもたちの「選べる」が豊富な尼崎の「地域クラブ」という新しい形に変わります。

大募集

AmakatsuClub AmakatsuClub入会申請 認定地域クラブ申請 指導者登録 お問い合わせ

選べる 学び、つながる 支えるを目指す

生徒の「やりたい」「やってみよう」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のある方、子どもたちへの指導に興味・関心のある方や認定地域クラブ団体を募集しています。

尼崎市版地域クラブでは、地域クラブと認定地域クラブの2つがあります!

詳しくは、ホームページをご覧ください!

尼崎市版地域クラブ事務局 詳しくはこちら  
TEL: 06-6489-2039  
Mail: amakatsu@aspf.or.jp



<p>OTランニングアカデミー (陸上) 小田原区 島上地区</p> <p>探検の力を引き出して、ジョギングの達人を目指そう! 活動日 週2回 毎週火曜日 17時...</p> <p>詳しく見る &gt;</p>	<p>STUDIO FLOW (ダンス、プレイキン) 小田原区 東原地区 ダンス</p> <p>兵庫県豊明市にあるダンススタジオです。プレイキン(プレイダンス)をはじめ、アクロバット、ヒップホップ...</p> <p>詳しく見る &gt;</p>	<p>ボーイスカウト尼崎地区 小田原区 東原地区 大正地区 東原地区 中央地区 立花地区</p> <p>ボーイスカウト ボーイスカウトでは、自然の中でキャンプやハイキングに挑戦し、大切にしようという大切な気持ちを育みながら行...</p> <p>詳しく見る &gt;</p>	<p>一心会田クラブ (空手) 小田原区 東原地区 中央地区</p> <p>毎週火曜日はユース交流センター、金曜日は南小学校の体育館で始業からマスターズ【40歳以上】までの空手。</p> <p>詳しく見る &gt;</p>	<p>剣成会 (剣道) 小田原区 東原地区 中央地区</p> <p>2001年(平成13年)発足。幼年から一般の幅広い年齢で、剣道を楽しむことを重視にいたる道場であり、...</p> <p>詳しく見る &gt;</p>	<p>尼崎ラグビースクール Amagasaki Rugby School 小田原区 大正地区 東原地区 ラグビー</p> <p>尼崎ラグビースクール (ans) は、1983年に開校した歴史あるラグビースクールです。</p> <p>詳しく見る &gt;</p>	<p>尼崎清流ソフトテニスクラブ 小田原区 東原地区 大正地区 ソフトテニス</p> <p>社団法人クラブチーム「清流クラブ」が、中学生ソフトテニスを続けていく場をつくりたい思いから設立し、...</p> <p>詳しく見る &gt;</p>	<p>尼崎BlueRose (女子野球) 小田原区 東原地区 大正地区 東原地区 中央地区 立花地区 女子野球</p> <p>小学生から高校生までの女子野球クラブです。毎週土日及び祝日にしないの学校施設等で練習しています。</p> <p>詳しく見る &gt;</p>
--	---	---	---	---	--	--	---

## 速くなるかけっこ教室

小学生 180人 (先着順) 参加無料

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8年5月18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

募集チラシをご覧ください。

## 尼崎こども相撲教室、わんぱく相撲大会「あまがさき場所」 参加無料

日時

令和8年5月30日(土)

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 大会64人

受付

詳しくは、中央体育館(TEL06-6413-8171 FAX06-6412-0054)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!!

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!

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!