

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。



2026.7
夏号
Vol.85

TAKE
FREE



尼崎市版認定地域クラブ
ムコラボ ダンス・エンタメ部

百合学院チアダンス部「Lilies」

+ Smile Athlete

百合学院チアダンス部「Lilies」の
中学生チームが、日本代表として出場した
世界大会で銀メダル。

チアダンス

百合学院チアダンス部「Lilies」

+ 突撃体験レポート

現役プロと夢の舞台へ!新グループ結成
楽しいエンタメ ダンスを無料体験★

尼崎市版認定地域クラブ ムコラボ ダンス・エンタメ部

+ 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

夏風邪のひとつ
「ヘルパンギーナ」について知ろう!

+ Cook 松葉の食べることから始まる
食事対策講座

夏の暑さを吹き飛ばす料理

+ 元気スマイル紹介

地域クラブで弾け、
汗を流しながら未来に向けて大きく飛躍!

尼崎市版地域クラブ AC小田女子バスケットボールクラブ



尼崎市版地域クラブ
AC小田女子バスケットボールクラブ



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。



チアダンス

百合学院チアダンス部『Lilies』

百合学院チアダンス部『Lilies』の
中学生チームが、日本代表として
出場した世界大会で銀メダル。

今年で創部15年目を迎えた、尼崎市にある百合学院中学校・高等学校のチアダンス部『Lilies』。その中学生チームが国内選考を経て日本代表に選出。今年の4月22日から3日間にわたって行われたアメリカ・オーランドでの『2026 ICU 世界ジュニアチアリーディング選手権大会』に出場し、銀メダルを獲得した。金メダルのアメリカとはわずか0.0174の僅差だったという。今回は同大会から帰国したばかりの同チーム顧問、大平麻美氏をはじめキャプテン、副キャプテン取材し、チアダンスの魅力や世界大会で感じたことなどを伺った。

Profile



- ・2012年に創部。
- ・百合学院中学校・高等学校 チアダンス部『Lilies』
2024年度
- ・第14回全国中学校ダンスドリル選手権大会 第2位
- ・全日本チアダンス選手権大会全国大会 第1位
中学校編成 チャンピオン
- ・USA School&CollegeNationals(全国大会)第1位
中学校編成Dance グランプリ 文部科学大臣賞
2025年度
- ・第15回全国中学校ダンスドリル選手権大会 第1位
- ・全日本チアダンス選手権大会全国大会 第1位
- ・USA School&CollegeNationals(全国大会)第1位
中学校編成Dance グランプリ 文部科学大臣賞
- ・『2026 ICU 世界ジュニアチアリーディング選手権大会』銀メダル



大平麻美さん／チアダンス部顧問

子どもたちが描く目標設定に
近づくサポートをするのが私の役割

百合学院中学校・高等学校／チアダンス部『Lilies』は2012年に創部しました。学校の部活動なので「まずは学校生活をきちんと送りましょう」「好きなダンスをするには、勉強もしっかりやりましょう」が基本的な考えです。指導で心掛けているのは、部活動を通して子どもたちに社会で生きていく力を備えさせること。なので、私から生徒に「勝ちなさい」「優勝しなさい」と言うことはなく、子どもたち自身に目標設定してもらいますし、そこに近づくようサポートするのが私の役割だと思っています。

チアダンスとチアリーディングを混同されがちですが、組体操などアクロバットな動きが中心なのがチアリーディングで、私たちの取り組むチアダンスは、基本的にフロアで回転したり、ジャンプをしながら、シンクロ性、アームの力強さ、美しさを競う競技です。そうした競技柄、萎縮してしまうと良い演技にはつながらないため、先輩後輩に関係なくものを言い合える関係性もLiliesの良さだと思います。ただ、親しき仲にも礼儀ありで、言葉遣いや相手を敬う姿勢は大事にしようね、とは常々伝えています。



そうした活動の1つとして先日、中学生チームが日本代表として『2026 ICU 世界ジュニアチアリーディング選手権大会』に出場しました。中高チームともにエントリーしていましたが、残念ながら高校生は負けてしまい、中学生のみの出場になりました。結果は銀メダル。アメリカとは0.0174点の僅差だったのもあり子どもたちも終わった瞬間は「あー勝たかったな」となっていました。私自身はすごい舞台を戦えたことに誇りを持って欲しいと思っています。国を問わず、会場のお客さんが温かく応援してくださったり、「良い演技だったよ!」と拍手を贈ってくださったり。選手交流の時間を通していろんな国の選手と交流できたのは選手

そうした活動の1つとして先日、中学生チームが日本代表として『2026 ICU 世界ジュニアチアリーディング選手権大会』に出場しました。中高チームともにエントリーしていましたが、残念ながら高校生は負けてしまい、中学生のみの出場になりました。結果は銀メダル。アメリカとは0.0174点の僅差だったのもあり子どもたちも終わった瞬間は「あー勝たかったな」となっていました。私自身はすごい舞台を戦えたことに誇りを持って欲しいと思っています。国を問わず、会場のお客さんが温かく応援してくださったり、「良い演技だったよ!」と拍手を贈ってくださったり。選手交流の時間を通していろんな国の選手と交流できたのは選手





にとっても、私自身もかけがえのない経験になりました。

0.0174の差については…表現のスポーツは振り付けの好みも反映されたりする部分もあるので何とも言い難いですが、全力を尽くした結果が、この差だったと受け止めています。強いて挙げるなら、日本はしっかりとそろったシンクロ性のある演技が得意なのに対して、アメリカはアクロバティックというか華やかな技が多いのと、観客を惹き込む見せ方、表現力はすごく上手だと思いました。あ

と、カウントに合わせて踊る日本に対し、アメリカや南米のチームはそもそも音楽を楽しんでいるというか、音の取り方、リズムの取り方も全然違いました。それは子どもたち自身も体感したはずで、この先一生懸命、完璧な演技を完成させるだけではなく『ダンスを楽しむ』ところを追求できるようになれば、それがまた変化につながっていくのではないかと考えています。

また少し話がそれますが、今大会はルール上中学3年生でも早生まれの生徒しかエントリーができず、全国大会を優勝した時の主力の5人は出場できませんでした。それもあって、日本代表選出を伝えた時はチームになんとも言い難い空気が流れたのですが、その雰囲気を一変させるように、生まれ月の関係で出られなくなった生徒たちが「おめでとう！ 私たちの分まで頑張ってきてね！」と出場選手の背中を押してくれました。それも大舞台上で演技をする上ではとても大きな力になりました。そうした仲間の想いもあったの銀メダルだったと思っています。



キャプテン／近藤夕莉さん(高校1年)

シンクロ性などの強みを より磨いていきたい

小学1年生の時に野球の応援チアをきっかけにチアダンスを始めました。幼少の頃から踊るのが大好きで、YouTubeなどを観ながら踊っていたらある時チアダンスの映像がたくさん流れてきたんです。それを真似して自作のポンポンを手に踊ったりもしていました(笑)。中学生から始めた競技チアも、応援チアと同様、笑顔で、みんなで気持ちを1つにして踊るのが楽しくてのめり込んでいきました。

世界大会に出場するチームのキャプテンに選ばれた時は、生まれ月の関係で出られなかった同級生のためにも日本代表に相応しいチームを作れるように責任を持って引っ張ろうと思っていました。現地でも、みんなの想いを胸に踊ったつもりです。結果、銀メダルでしたが、金メダルのアメリカは私たちより技の難易度も高かったというか、アクロバットな動きも結構組み入れていたし、ダンスや振りを通して魅せたいものをしっかり伝えられる表現力もすごくあるなと感じました。元気さやフレッシュさというよりパワーというか、ガッツリした強さも感じました。ただ、日本も振りのそろい具合やシンクロ性は負けていないと感じたので、その強みを今後はより磨いていきたいです。

また、私自身は技よりダンスを得意としています。今回の大会を通してそれをしっかりと表現するには「気持ちが一番大切」だと気づいたのも収穫です。団体で踊るからこそ集中力も必要だし、周りの空気もしっかり感じられないと気持ちは1つにならないと感じたので今後もそこは意識していきたいです。また今回のキャプテンという経験を通して、的確な指示を出すとか判断力のところは物足りないと感じたので、そういった部分をもっと高めながら自分を磨いていこうと思います。



副キャプテン／丸田心響さん(中学3年)

もっとダンスの表現力で 伝えられるようになりたい

幼稚園の時に友達がバスケットボールの応援チアをしているのを見て「私もやってみよう！」と思ったのがチアダンスを始めたきっかけです。その応援チアの先生がクラブチームを作ることになったので小学1年生の時に私も入部し、競技チアをするようになりました。大会に出て結果を残すには基礎がより重要になるので、練習はハードになりましたが、それも楽しかったです。

世界大会は…普段はあまり緊張しないタイプなのに、さすがに緊張したのですが楽しかったです。お客さんの歓声もすごかったし、日本チームとは関係のない方が応援してくれたのも嬉しかったです。銀メダルをいただいた時も、一緒に戦った他の国のチームの方や観客の皆さんが『おめでとう！』と大きな拍手を下さいました。そんな風にライバルというより一緒に踊る仲間として世界大会を戦えたのも良かったです。副キャプテンとしてはキャプテンの(近藤)夕莉先輩を支えながら失敗してしまった選手に声を掛けたり、気づいたことがあったらそれを伝えようと思っていました。

金メダルを獲ったアメリカとは正直、スキルの差は感じました。またアメリカは全員の選手が綺麗に技を決めていたのに対し、自分たちは、ギリギリ全員が決まりました、という感じだったので、もうちょっと余裕を持って決められるようにしたいと思いました。あとアメリカは表情も豊かで、迫力やパワーもすごかったのですが、自分たちはその分をもっとダンスの表現力で伝えられるようになりたいと思いました。それでも銀メダルを獲れたのは嬉しかったし、生まれ月の関係で出場できなかった先輩たちを含めてみんなで獲った準優勝だと思うので、みんなで誇りにしてまた頑張っていきたいです。

現役プロと夢の舞台へ!新グループ結成 楽しいエンタメ ダンスを無料体験★

小学生から中学生までを対象に、ダンスを中心に演劇や歌などの表現活動を学べる『ムコラボ ダンス・エンタメ部』。人前に出るのが苦手な子や、自分を表現することに自信がない子でも、楽しみながらステージに挑戦できる環境づくりを大切にしています。今回は実際の体験レッスンが行われている『武庫川KCスタジオ』（大庄地区・阪神武庫川駅徒歩8分）にお邪魔しました。

単独公演を目指し、チームでサポート

この夏、活動をスタートさせるのが、現役パフォーマーの指導のもと、ダンス、演技、発声、歌など、舞台上で必要となる要素を幅広く学べることで注目されている『ムコラボ ダンス・エンタメ部』です。

ただ学べるだけでなく、半年に1回はレッスンの成果を披露する単独公演も行われるそうで「その発表会を目指して、経験豊富な講師陣がサポートし、作品づくりに取り組んでいきます」と『武庫川KCスタジオ』を運営し、ムコラボの代表を務めている、三名刺繡さん。



三名刺繡さん

三名さんは大学卒業後に立ち上げた『劇団レトルト内閣』の全作品の作・演出・音楽を担当。さらに、生演奏とのコラボレーションやプロジェクトマッピングを用いた映像演出など、舞台表現を融合させたエンターテインメント作品を展開し、関西の人気劇団へと成長させたことでも知られています。

ムコラボを発足したのも「地域からアートエンターテインメントを愛し、活動を続ける人材を育成したいという思いからです。1人1人の個性を磨き、創造的思考を養い、チームで協力しながら作品をつくり、仲間を育てていきたいと思っています」と三名さん。

クラブのモットーは、「『武庫川から世界を笑顔に』です(笑)。みんな楽しみながら、『やりたい』を実現していきます」。

そして、最大の魅力が常設のホールで発表公演を行えることです。「本番こそが成長の機会だと考えているので、積極的に取り組んでいきたいと思っています。多くの壁を乗り越え、目標を形にし、ステージを経験することによって、大きな感動を手にすることができると思います」と三名さん。

初心者も大歓迎

カルチャーの発信基地『武庫川KCスタジオ』は、ダンス表現を学ぶ環境として抜群です。2つあるスタジオはいずれも鏡面空間で、ひとつは踊りやすいリノリウム床を採用。

発表会場は、巨大スピーカーやムービングライトを完備した本格

ステージで、立つだけでテンションが上がる。さらに、40人分の椅子が用意され保護者が見学しやすい配慮も嬉しい。充実した環境で練習できるのは大きな強みです。

同クラブのレッスン対象は小学生から中学生まで「今後、部活メンバーが増えればクラス分けも行っていく予定で、子どもの頃からエンターテインメント表現に触れることは、将来プロを目指す子どもたちの可能性を広げるにつながると考えています」。



市田悠真さん(メイン講師)

レッスンは「豊富なキャリアを持つ、メイン講師の市田悠真をはじめ、演劇や歌など、ダンサー、アイドル、ミュージカルなどに必要な表現を幅広く学びながら、チームづくり、自己表現力の強化なども行っていきます」。

まったくダンスや舞台の経験がなくても「大丈夫です。初心者、大歓迎です。むしろ、これまでダンスや舞台経験のない子にこそ来ていただき、エンターテインメントの楽しさを知ってほしいと思ってい





ます。もちろん、将来プロを目指すきっかけになればうれしいですが、それよりも『表現する楽しさ』を感じてもらうことを大切にしています」。

これまで数多くのカンパニーに携わってきた三名さん。そのひとつが、『吹田夢☆志団(小学生～高校生)』で、「1年経つと別人のように成長する姿を見続けています。ただ、ストイックに技術だけを追求するのではなく、人を楽しませる喜びを感じられる人材になってほしいと願っています」。



何より、楽しく。好きなことに邁進

本格的なクラブ活動を前に、体験レッスンが行われているということで、この日も、3人の中学生と1人の小学生の計4人の女子が参加。メイン講師の市田悠真さんと、舞台を中心に活動している、お芝居が大好きな女優の神山かほさんが担当されるということで見学させていただくことに。

神山かほさん

まず、6人で円陣を組み、講師を含め、1人1人が自己紹介。その後、神山講師による芝居の基本となる言葉の伝え方、市田講師によるダンスの極意である体の動かし方や感情表現などを伝授。

気さくで明るい2人の講師の指導で、最初はぎこちなかった初対面のメンバーも、いつの間にか和気あいあいとした雰囲気でお互いカバーしあいながら、仲間意識も芽生えているようでした。

ちなみに、ダンサー・振付・タレントとして活躍している、いっちーの愛称で親しまれている市田さん(メイン講師)は、関西最大級のテーマパークでアクトパフォーマーを務め、『ゆず』『ウルフルズ』『ヤバイTシャツ屋さん』などのライブや関西コレクションにダンサーとして出演。

武庫川の男性シアターアイドルグループ『muko²(ムコムコ)』のメンバーとしても活動中で、『武庫川KCスタジオ』で演劇・ミュージカル、音楽ライブなどを開催しています」。

実は体験レッスンに参加した小学生の女子も『ムコムコ』の大ファンで、推しはもちろんいっちーだとか。

ライブでは「歌って踊るんですけど、お芝居もできるアイドルという形で活動させてもらっています」といっちー。歌も歌って、お芝居もして「そうなんです。三刀流です(笑)」。

市田さんが指導する上でもっとも大切にしているのは、「まずは自分自身が楽しむこと。そして、自分の好きや魅力を知り、それを伸ばしていくことです。舞台の本番は非日常であり、思いもよらないことが起こり、ハプニングもあれば、普段では出せない力が発揮されることもあります。そんな緊張感のある特別な時間を体験し、人生の糧にしてほしいですね」。

最後に『「ダンスを始めてみたい』『舞台に立ってみたい』『自己表現をしてみたい』という子どもたちとの出会いを期待しています』と、三名さん。

活動は、まず水曜日の2クラスからスタートします。夕方の16:30～17:30は未経験からでも安心してステップアップできる「初級クラス」、続く17:30～18:30からはさらに表現を磨く「中級クラス」。自身のレベルに合わせて時間帯を選べます。

さらに、新しいグループの歴史が始まる立ち上げ期間の今なら、通常かかる入会金が無料とのこと。月会費も5,000円という安心価格なので、お得にスタートできるチャンスです。

まずは体験レッスンからお問合せください。



ムコラボ ダンス・エンタメ部

TEL.050-5846-9553
Mail/mukogawakc@gmail.com

武庫川KCスタジオ

尼崎市大庄西町2丁目2-24



カンタン

お手軽フィットネスインフォメーション

周りとの差をつけよう! 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…
なかなか続かない“あなた”におすすりめです!

前回の、「自重トレーニング」に引き続き、今回から新たに
「サーキットトレーニング」^{レベル} LEVEL ①をご紹介します。

サーキットトレーニングは短時間で脂肪燃焼効果が期待できる運動です!

15秒間のインターバルを挟んで、無理のない範囲で
頑張っていきましょう!

LEVEL 1 サークットトレーニング TRAINING START~!

Step 1



椅子に座った状態で「その場歩き」を行います。
30秒間大きく腕を振りながら、足を上げて
歩いていきます。

15秒以降は大きく腕を回し、肩周りも同時に
動かしましょう!

Point

元気よく腕を振りましょう!

Step 2



次に「片足上げ」を行います。
片方の足を1秒間に1回のペースで上げます。
5秒ごとに反対の足に変えて両方の足を
バランスよく動かしましょう！

Point 背中が丸まらないよう注意しましょう！

Step 3



最後は「かかと上げ」を行います。
最初の20秒間は両足で行います。
残り10秒になったら腕を振りながら、
片足ずつ歩くように行いましょう！

Point かかとを大きく上げ下げしましょう！

お風呂に入る前の少しの時間で、**1種目10秒**から始めてみてください。
できるようになったら、すべての動きを**30秒トレーニング**で挑戦してみましょう！



Check!



<https://youtu.be/xt8ldesoKf4>

指導員紹介

事業2課 中央体育館担当

指導員 **前田 孝彦**

暑い夏がやってきました！
今年の夏はサーキットトレーニングでしっかり汗をかいて、
一緒に理想の身体を手に入れましょう。
次回もお楽しみに～！



・はじめに

ヘルパンギーナは、主に夏に流行する子どもの感染症のひとつで、突然の高熱と口の中の痛みを特徴とします。乳幼児から学童期の子どもに多くみられますが、大人が感染することもあります。毎年6月頃から患者が増え始め、7～8月にピークを迎えることが多いため、「夏かせ」の代表的な病気として知られています。

・どんな病気?

原因はウイルス感染で、コクサッキーウイルスやエコーウイルス、エンテロウイルスなどが関与しています。これらのウイルスは感染力が比較的強く、せきやくしゃみなどの飛沫、唾液や便の中に含まれるウイルスへの接触によって広がります。保育園や幼稚園など、子ども同士が密に接する環境では集団感染が起こりやすいのが特徴です。

2～4日ほどの潜伏期間ののちに突然38～40℃の高熱が出て、のどの奥に小さな水ぶくれ(小水疱)が現れます。この水ぶくれはやがて潰れて浅い潰瘍になり、強い痛みを伴います。そのため、食事や水分を嫌がったり、よだれが増えたり、不機嫌になることがあります。乳幼児では痛みをうまく言葉で表現できないため、「急に食べなくなった」「機嫌が悪い」といった変化が重要なサインになります。

・治療

発熱は1～3日程度で下がる事が多く、全体としては3～7日ほどで自然に回復します。ヘルパンギーナに対する特效薬はなく、治療は症状を和らげる対症療法が中心です。十分な水分補給と安静がもっとも重要になります。のどの痛みが強い場合は、冷たい飲み物やゼリー、プリン、アイスクリームなど、刺激の少ない食べ物が比較的摂りやすいとされています。反対に、熱いもの、酸味や塩分の強い食品は痛みを悪化させることがあります。

・家庭での注意

合併症としては熱性けいれんや脱水があげられます。注意したいのは脱水です。発熱と食事や水分摂取の低下が重

なるため、尿の回数が少ない、ぐったりしている、泣いても涙が出ないといった様子があれば早めの受診が必要です。また、まれではありますが、髄膜炎や心筋炎などの合併症を起こすこともあるため、強い頭痛、嘔吐、けいれん、意識がぼんやりするなど普段と違う症状がみられた場合は、速やかに医療機関を受診してください。

・予防法は?

家庭内や集団生活での予防には、手洗いが最も効果的です。また、発症後2～4週間は便中にウイルスが排泄されるためおむつ交換後やトイレの後は丁寧な手洗いが重要になります。アルコール消毒が効きにくいウイルスも含まれるため、石けんと流水による手洗いが基本です。タオルの共用を避けることや、体調不良時は無理に登園・登校しないことも感染拡大防止につながります。

・おわりに

多くの場合、ヘルパンギーナは自然に治る予後の良い病気ですが、子どもにとってはのどの痛みが強うつらい感染症です。熱の高さだけでなく、「水分が取れているか」「元気があるか」を観察することが家庭での重要なポイントになります。正しい知識を持ち、慌てずに対応することで、安心して回復を見守ることができます。

今回お話を伺ったのは、 **てらまえ小児科**



てらまえ小児科
院長

寺前 雅大先生

〒660-0893 兵庫県尼崎市西難波町4-5-26
コノミヤ尼崎店3F

《TEL》06-6481-5757

●経歴

平成21年	大阪市立大学医学部卒業
平成21年	大阪市立大学医学部附属病院
平成24年	泉大津市立病院
平成26年	西宮市立中央病院
平成27年	大阪市立大学大学院医学研究科 博士課程終了
平成28年	済生会吹田病院
平成31年	医療法人はぐくみ会 はぐくみキッズ クリニック
令和2年	医療法人はぐくみ会 あへのメディカル クリニック院長
令和4年	9月 てらまえ小児科開院



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

夏の暑さを吹き飛ばす料理

例年になく、気温の高い日が増えてきました。今回は、夏の暑さを吹き飛ばす料理を紹介いたします。

献立のコンセプトは、誰でも手軽に短時間で作れるメニューです。

食欲のない時には、おいしくてあっさりしたキムチスパゲッティとトマトと玉ねぎのサラダ、鶏の甘辛揚げで、夏バテした体に必要なエネルギー、たんぱく質、ミネラル、ビタミンの摂取が容易にできる献立になります。

スパゲッティは、茹でた後にキムチで和えれば、食欲の低下した方にエネルギー補給のお勧めの1品です。サラダは、トマトと玉ねぎに多く含まれるカリウムにナトリウムを排泄する役割があり、体温調節できることから、食べやすい大きさに切り、ポン酢をかけてあっさりとし召し上がってください。鶏の甘辛揚げは、良質のたんぱく質源として、日頃からこれくらいの量を食べるようにしてください。

キムチスパゲッティ、トマトと玉ねぎのサラダ、鶏の甘辛揚げ

材料 & 分量 材料は1人分

《キムチスパゲッティ》

スパゲッティ ……………80g
塩 ……………小さじ1
キムチ ……………50g

《トマトと玉ねぎの冷製サラダ》

トマト……………50g
パプリカ黄・赤……………各15g
玉ねぎ……………30g
ツナ缶……………35g
ポン酢……………15cc
砂糖……………1g

《鶏の甘辛揚げ》

鶏もも肉……………100g
片栗粉……………9g
オリーブオイル……………10cc
A こいくちしょうゆ……………25g
みりん……………10cc
酒……………5cc
砂糖……………3g
黒ごま……………1g

作り方

《キムチスパゲッティ》

- ①スパゲッティは、たっぷりの湯に塩を入れて茹でておく。
- ②スパゲッティにキムチを加えて混ぜ、器に盛る。

《トマトと玉ねぎのサラダ》

- ①トマト半分をさいの目切りにする。
- ②パプリカ黄・赤はヘタを取って縦に切り、茹でておく。
- ③玉ねぎ1/4個を、薄切りにする。
- ④トマトと玉ねぎ、パプリカ黄・赤にツナ缶を和える。
- ⑤ポン酢と砂糖を混ぜておく。
- ⑥器に④を盛り、⑤をかける。

《鶏の甘辛揚げ》

- ①Aの調味料をあらかじめ作っておく。
- ②鶏もも肉は、一口大に切りAのたれにつけておく。
- ③②に片栗粉をつけて、フライパンで揚げる。
- ④器に鶏の甘辛揚げを盛る。
- ⑤鶏の甘辛揚げに黒ごまを振りかける。



今回は、「夏の暑さを吹き飛ばす料理」とおり、キムチスパゲッティとトマトと玉ねぎのサラダ、鶏の甘辛揚げは、どんな時でもおいしくいただけます。

鶏の甘辛揚げの味付けを、カレー粉やニンニクしょうゆなどを用いて、味を変更することで継続的な摂取が可能です。

さらに、一人暮らしの方や、子どもが多くおられる方に作っていただきたい料理でもあります。

栄養価計算

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D	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	葉酸	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
キムチスパゲッティ トマトと玉ねぎのサラダ 鶏の甘辛揚げ	770kcal	38.3g	32.1g	79.7g	868mg	86mg	104mg	4.5mg	95μgRAE	1.9μg	0.33mg	0.39mg	75μg	66mg	7.0g	5.6g



尼崎市版地域クラブ AC小田女子バスケットボールクラブ 地域クラブで弾け、汗を流しながら未来に向けて大きく飛躍！

今、全国の市立中学校では学校の部活動から地域クラブへと移行する動きが進められています。尼崎市では子どもたちがスポーツ、文化、芸術活動を通じた学びの機会を持続的に確保していくために、尼崎市版地域クラブ活動を推進。その一つが、女子中学生の『AC小田女子バスケットボールクラブ』です。



子どもたちの活動の場を守る

今回は、「中学校部活動」から「地域クラブ」という新しい形で、去年、発足した尼崎市版地域クラブ(Amakatsu Club)「AC小田バスケットボールクラブ」取材しました。

尼崎市版地域クラブは、子どもたちの「やりたい」、「やってみよう」を実現できる場として、学区に関係なく選べ、掛け持ち入部も可能な形で、子どもたちのスポーツや文化芸術活動に親しむ機会を確保するため、尼崎市がクラブの運営経費を負担し、週3回を基本に活動する「Amakatsu Club」と地域の方々が立ち上げた「認定地域クラブ」があります。

「部活動」と「Amakatsu Club」を並行して活動しているハイブリット型のクラブやまだ「部活動」として活動している



二神あづさ監督

学校もありますが、ウチは、小田中学校で実施していた「部活動」から「地域クラブ」へ完全移行し、学区に関係なく、他校の生徒も受け入れ、和気あいあいと活動しているチームです。と「尼崎市スポーツ振興事業団」職員の中野実咲さん、嶋津希枝さん、そしてAC指導員登録をしている学生の中村優那さんの3人のコーチが指導に当たっています。

モットーは何よりも楽しく

現在、同クラブの部員は総勢38人。入部する過半数がバスケットボール未経験者だそうで、練習も「基本的には楽しく、無理のない範囲で進めるようにしています。初心者の子が多いので、基礎練習をしっかりと行っていますが、中学生の今はまだ選択の途中で、高校に進むともっと選択肢の幅が広がっていくと思います。なので、バスケットボールだけではなく、体の使い方や怪我をしない体づくりなど、どんなスポーツにも対応できる土台づくりをサポートするような指導を心がけています」。

体育館に集合した部員たちは円陣を組んで監督の言葉に耳を傾け、その後、ランニング、柔軟、ボールハンドリング(ドリブル・パ



ス・シュート・キャッチなどの基本スキル)を行い、最後に試合形式の練習。結構ハードそうに見えましたが、最初から最後まで、すごく明るい雰囲気、笑顔が弾けていました。

「厳しい練習の中でも声をかけ合うなどして楽しいムードづくりも大切にしています」。

指導する上で最も重要視しているのは、「団体スポーツなので、チームワークが何より重要です。1人が崩れてしまうと、そこからチームがどんどん崩れていってしまうので、『人任せにしないこと』、『自分がやるんだという気持ち』、『周りをよく見て、自分で考え判断できるようになること』を繰り返し伝えるようにしています。そこがしっかり意識できている選手は上達がすごく早いので、『みんなでやろう』、『みんなで声を出そう』を合言葉にしています」。

経験者が少なく、発足したばかりのチームですが、2025年度の『中学校総合体育大会』では見事、尼崎市内ベスト8に輝きました。



「女子のバスケットボールのチーム数が少ないこともあって1回、勝てばというところはあるんですが、総体ならではの一体感というか、まさに3年生の集大成のような試合でした。子どもたちにとってはいい思い出になったと思います」。

目指すは応援してもらえるチーム

大きな公式試合は年間6試合ほど。練習試合などもよく行っているそうで、「やっぱり実践に勝るものはないので、他のチームの方と調整を行い月に1、2回は練習試合を組めるようにしています」。

同クラブがスタートして1年余り。当初は「今の2、3年生が部活動から地域クラブへと完全移行した年で、他の中学校の子と練習するとか、地域クラブの在り方、練習への取り組み方など、去年1年、手探りの状態でやっていました。子どもたちもバスケットボールのルール自体、何も知らない子たちだったので、そこからのスタートでした」。

週3回という限られた時間の中での練習で、どうやって強くなっていけばいいのかと、模索しながらも子どもたちとの会話を大切に歩んだ1年だったそうです。

子どもたちの変化、成長を実感したのは、「今年ちよど公式戦があったんですけど、当初に比べるとバスケットボールに対する姿勢がただ楽しいだけではなく、『強くなりたい』、『勝ちたい』という思いがすごく出てきていて、自主的に『じゃ、ゲームの中でどうしたらいいんだろう』と、自分たちで考えられるようになってきている姿を見られた

時です」。

一番の喜びは「今まで携わってきたことのない年代の子たちだったので、伝え方がすごく難しく、正直、正解も全然分からないし、最初は距離感にすごく悩みました。けれど、そんな中でも話したことはちゃんと伝わるし、伝えたことを子どもたちが一生懸命やっている中で、達成した瞬間にすごくいい笑顔を見せてくれたりした時です。『間違ってたかった』という思いと同時に、それが自分の大きな糧になり、やり甲斐になっています」。



部員たちはみんな監督を尊敬し、慕っているのが分かるだけに意外なお話でしたが「時間はかかりましたが、みんな素直な子たちなので(笑)」。

バスケットボールの魅力について監督は「バスケットボールに限らず、チームスポーツっていう部分がすごい魅力なんだと思っています。シュート1つにしても、誰かがデフェンスを頑張って、そのボールをつないで、誰かがアシストして、で、やっとシュートにつながる。独りよがりになってはいけないというところが、私自身もこのスポーツを通して成長できた部分ではあるので、そこを意識できている選手が多ければ多いほど、息の長い強いチームになれるんじゃないかなと思います」。

今後の目標は「応援してもらえるチームになることです。気持ちのいい挨拶ができるとか、周りがよく見れているとか、礼儀正しいとか、最後まで諦めずに挑み続けるとか。そういった部分が^{ないから}蔑ろになると、プレーにも顕著に現れてしまいます。そこをちゃんと大切に、取り組み、技術面でも精神面においても気持ちがいい、自然と『がんばれ!』って言いたくなるチームになれたらなと思っています」。

最後に監督は「ウチのチームの子たちは素直で真面目な子が多くて、めちゃ可愛いんです。こういうチームって、なかなかないんじゃないかなって思うので、自慢ですね(笑)」と、部員たちへの愛情あふれるほっこりとした言葉を残してくれました。

中学2年生の部員にも話を聞いてみました。

「中学校でバスケをやったんですけど、自分が通う中学校にバスケのクラブがなくて、どこに行こうかと迷っていたら学校で配られていた手紙でここを見つけて、入部しました。バスケはやったことがなかったの、最初はうまくできのこなって緊張したんですけど、チームの他の学校の子もみんな、やさしくて、先輩とかもやさしく教えてくれて、だんだん馴染めています。友達も増えて、来てよかったなって思っています。



うれしいのは試合で勝つことができた、チームで何かいいプレーができた時です。バスケはチームで助け合ったりして、コミュニケーションとかも取れていいと思います。目標は後輩に憧れもらえるような先輩になりたいです。しっかりと答えてくれた佐藤心結ちゃん。やさしい先輩たちの背中を見てきたからこそこの言葉です。

AC小田女子バスケットボールクラブ

【活動日】(週3回)

■火曜日 / 17:00~19:00

■木曜日 / 17:00~19:00

■土曜日 / 13:00~16:00

■練習場所 / 尼崎市立大成中学校

※練習試合等で変動あり

<https://www.amagasakihi-chiikiclub.jp/> (尼崎市版地域クラブ事務局)

バイコム総合体育館 (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
～夏でもまだまだ受講生募集中!～

キッズチャレンジ [子ども教室] **NEW** **キック** [大人教室]
ボクササイズ45

時間 15:30～16:30 (金) 月3回
対象 4歳～小学1年生
受講料 2,590円 定員 20人



音楽に合わせて、ボクシングのパンチやキックを取り入れながら身体を動かします。初心者でも気軽に楽しめるクラスです。

時間 9:45～10:30 (土) 月4回
対象 中学生以上
受講料 4,020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



シェイプアップ [大人教室]
トランポリン

トランポリンの特性を生かし、運動不足解消、姿勢改善、体幹の強化や全身のシェイプアップなどの効果が得られます。

時間 19:00～20:15 (火) 月2回
対象 中学生以上
受講料 1,930円 定員 20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

	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

※小学生は5年生以上

障がい者割引	1回券		1ヶ月定期券	
	1回券	1ヶ月定期券	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	

トレーニングサポート始めました!!

スタッフが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 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)

ベビークラス・水慣れチャレンジクラス

お子様の初めてのプールをサポートします! この機会にチャレンジしてみませんか??

	曜日	時間	対象
ベビークラス	土	12:00～13:00	6ヶ月～4歳とその保護者
水慣れチャレンジクラス	火～金	15:30～16:30	2歳～3歳
	土	12:50～13:50	

受講料 (1ヶ月)

週1回 **3,420**円税込

週2回 **4,820**円税込



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

夏はスポーツで気持ちよく汗をかきましょう!

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】
内容
 ・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
 ・キッズバレーボール
 ・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2期健康づくり教室

期間 9月1日(火)～12月8日(火)(全12回) ※定員に達していない教室は随時受付しています。
 ※大庄体育館は9月は休講(全8回)
 ※園田体育館は11月から翌年2月まで休館のため
 9月1日(火)～翌年3月23日(火)(全12回)

【子どもの教室】
内容
 ・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 1,600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ご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	ペイコム総合体育館 06-6481-0449
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	ペイコム総合体育館 06-6481-0449
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)

テニスコート  800円	グラウンド  1,200円	アリーナ  全面1,500円 <small>半面 750円</small>
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。



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)

大規模修繕工事に伴う休館のお知らせ

日頃より猪名川町B&G海洋センターをご利用いただき、厚く御礼申し上げます。

当センターは、経年劣化により老朽化した建築物及び設備等の改修や更新が必要な状態となっております。

今後も地域の皆様が、当センターを安全に安心してご利用いただけるよう、**令和8(2026)年9月1日(火)から、**

大規模修繕工事を行う予定です。

工事期間中は、当センターの全ての施設(駐車場、駐輪場、2階連絡通路及びエレベーターを含む。)に立ち入ることができなくなります。

皆様には、多大なご迷惑をおかけすることとなりますが、ご理解、ご協力をいただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

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

休館期間

令和8(2026)年9月1日(火)から当面の間(最大1年間)

※営業再開に関するご案内は、猪名川町ホームページ及び尼崎市スポーツ振興事業団(施設指定管理者)ホームページにてお知らせいたします。また、猪名川町B&G海洋センターのメールマガジンに、2次元コードよりご登録いただけますと、当センターより、営業再開のお知らせ等、大規模修繕工事に関するお知らせを配信いたします。

ご登録はこちらから



メールマガジン 2次元コード

工事内容

- (1) プール室内吊り天井取替工事
- (2) 施設内全照明LED化工事
- (3) 駐車場内(建物下)天井防水工事
- (4) プール空調設備ダクト取替工事
- (5) 2階連絡通路改修工事

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に

持ち物 タオル・ランニングシューズ・着替えシャツ・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。

7.19(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: 武庫川堤防周回(1周2.7km) 自由走又はウォーキング 2.7km~27km
 ※希望者ウサちゃん部 200m×20本インターバル+3kmペース走

8.2(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: おもしろ駅伝、武庫川堤防周回(1周2.7km) ジョギング又は公園外周2周ウォーキング
 ※希望者ウサちゃん部 1.5km×6本インターバル

9.20(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: 武庫川堤防周回(1周2.7km) 自由走又はウォーキング 2.7km~27km
 ※希望者ウサちゃん部 3km+5kmレベティション

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)

民踊 老若男女問わずどなたでも自由に

持ち物 体育館シューズ持参 踊りやすい服装でご参加ください。

7.12(日)
 時間: 13:30~15:30頃
 会場: 立花体育館 13:00集合
 内容: だれでも楽しく気楽に踊れる民踊 老若男女問わずどなたでも自由に 踊りやすい服装でご参加ください。

問合せ先 尼崎民踊協会 輪内宅 ☎06-6426-5636

サイクリング 健康な方ならどなたでも自由に

持ち物 ヘルメット・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、運動しやすい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

9.13(日) (雨天時: 9月20日(日)に延期)
 時間: 8:00~16:00頃
 集合: 橘公園 8:00集合
 内容: 芦屋浜/距離 約40km

問合せ先 尼崎サイクリング協会 小林宅
 ☎090-3866-9557 (前日の20時まで)

史跡巡り 健康で体力に自信がある方(老若男女問わず)

持ち物 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、掛かりつけ医に相談のうえ参加をお願いします。

小学4年生以下は保護者同伴

9.13(日) (小雨決行)
 時間: 9:00~12:00
 集合: JR「猪名寺」駅 東出口階段下 9:00
 内容: 猪名寺から大阪道(有馬道)を辿る 交通費実費 歩行距離/約4km

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)

フォークダンス

体育館シューズ持参

9.27(日)
 時間: 13:30~15:30
 会場: 中央体育館 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20時以降)



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。

●関西学生秋季卓球リーグ戦

日程 9月2日(水)・3日(木)
4日(金)

場所 ベイコム総合体育館
(尼崎市記念公園)



●全日本実業団空手道選手権

日程 9月20日(日)

場所 ベイコム総合体育館
(尼崎市記念公園)



尼崎市スポーツ振興事業団では、様々なSNSを活用して情報発信を行っています。「Instagram」や「LINE」ではイベントの開催情報等の発信、「YouTube」では簡単にできるエクササイズや大会やイベントの様子等を紹介しています!



ホームページ



Instagram



LINE



YouTube



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!
フォロー・チャンネル登録もよろしくお願いいたします!

スタッフ紹介

ベストスマイル
BEST SMILE



公園施設課
ヘルスエリア担当

よねもり はる
米森 晴

こんにちは!
今年から新入社員として入社したベイコム総合体育館ヘルスエリア担当 米森 晴です。
まだまだわからないことばかりですが、一つ一つ学びながら日々成長していきたいと思っています!

人とかかわることが好きで、明るく元気に頑張ることが自分の強みです!これからたくさんの方を吸収して、少しでも早く皆様のお役に立てるように努力していきます!

至らない点も多いかと思いますが、何事にも前向きに取り組んでいきますので、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、8月末日(当日消印有効)

前回の答え

日鉄銅板SGLスタジアム尼崎

Q スマイルアスリートの
百合学院チアダンス部「Lilies」が
出場した世界大会が
行われた都市は?

ヒント▶▶ ア○○○・○ー○ン○



プレゼント
スマイルくんTシャツ
(赤・黄・白)……………3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
プレゼント

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 ⑨ご希望のカラー、サイズ



※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

2026スポーツのまち尼崎フェスティバル～市制110周年記念～

開催日 令和8年10月12日(月・祝)【スポーツの日】

会場 尼崎市記念公園全施設
市内地区体育館・屋内プール

入場・参加
無料

今年もスポーツのまち尼崎フェスティバルは、さまざまなスポーツ教室やステージイベント、ふわふわドーム、ダンボール迷路などの体験型イベントを開催します!

フリーマーケットやキッチンカーの出店もあり、誰でも気軽に楽しめるイベントですので、スポーツの日は記念公園に集まれー!



9月中旬
申込開始
予定!



スポーツのまち尼崎振興基金事業 第27回わんぱく相撲あまがさき場所 事業報告

5月30日(土)にサンシビック尼崎相撲場にて5歳児(年長)～小学生総勢39人が参加し、まわし姿の子どもたちが熱戦を繰り広げ、観客をおおいに沸かせました。

また、報徳学園高等学校相撲部のデモンストレーションでは、迫力のあるぶつかり合いに会場は大盛り上がりでした。

各学年の優勝者は次のとおりです。

- 年長の部 優勝 (森 優翔) もり ゆうとくん
準優勝 (宮崎 晴工) みやざき はるくくん
- 1年生の部 優勝 (安藤 蒼人) あんどう あおとくん
準優勝 (林 花) はやし はなさん
- 2年生の部 優勝 (野見山 由柳) のみやま ゆうなさん
準優勝 (上善 琉生) じょうぜん るいくん
- 3年生の部 優勝 (伊藤 英理空) いとう えりくくん
準優勝 (森 義晴) もり よしはるくん
- 4年生の部 優勝 (伊藤 稜汰朗) いとう りょうたろうくん
準優勝 (本間 陽翔) ほんま はるとくん
- 5年生の部 優勝 (吉岡 優佑) よしおか ゆうくん
準優勝 (亀井 優空) かめい ゆうあくん
- 6年生の部 優勝 (片岡 一心) かたおか いっしんくん
準優勝 (佐野 雄星) さの ゆうせいくん



兵庫ブロック大会出場者

- 4年生の部 準優勝 (本間 陽翔) ほんま はるとくん
- 5年生の部 優勝 (吉岡 優佑) よしおか ゆうくん
- 6年生の部 優勝 (片岡 一心) かたおか いっしんくん



以上で決定いたしました。

なお、兵庫ブロック大会出場者の3人は、尼崎代表として6月28日(日)にサンシビック尼崎相撲場で開催されるわんぱく相撲「兵庫ブロック大会」に出場します。



協賛広告企業募集中!!

詳しくはこちらまで!



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

CS HOME 有限会社 **CSホーム**
〒661-0002 尼崎市塚口町6丁目-12-11
TEL:0120-597-114