

スマイル BOX

2026.10
秋号
Vol.86

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。



井上 大地



+ Smile Athlete

チーム最年長の自覚を胸に。
「チームを勝たせる選手になりたい」。

クボタスピアーズ大阪

井上 大地

+ 突撃体験リポート

尼崎から盛り上げ、パデルの施設、
競技人口の普及を目指す

PADEL DOJO『Move.Play.Evolve.』

+ 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

季節の変わり目に増える
感染症対策

+ Cook松葉の食えることから始まる
食事対策講座

秋の食材を使った中華料理

+ 元気スマイル紹介

運動が苦手でも大丈夫。
誰もが活躍し、主役になれるスポーツ

尼崎キンボールクラブ



尼崎キンボールクラブ



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。



©KUBOTA SPEARS OSAKA

クボタスピアーズ大阪

井上 大地 (いのうえ だいち)

チーム最年長の自覚を胸に。 「チームを勝たせる選手になりたい」。

井上大地選手がバレーボールの「勝つ楽しさ」を知ったのは中学時代。その後、市立尼崎高校に進学すると「日本一になりたい」という思いが彼の成長を加速させた。ポジションはオポジット。身長は183センチと決して大きくはないものの、最高到達点はなんと338センチに及ぶ。その跳躍力と打点の高い強烈なスパイクを武器にチーム最年長のサウスボーは、新シーズンもクボタスピアーズ大阪を『連覇』に導く。

Profile

2000年3月22日生まれ(26歳)
兵庫県猪名川町出身
伊丹市立天王寺川中学→市立尼崎高校(2018年3月卒業)→立命館大学(2018年4月～)→クボタスピアーズ大阪(2022年～)

【クボタスピアーズ大阪 実績】

- ・2022—23 V.LEAGUE DIVISION3 MEN 準優勝
- ・2023—24 V.LEAGUE DIVISION2 MEN 9位
- ・2024—25 V.LEAGUE MEN レギュラーシーズン
西地区 4位
- ・2025—26 V.LEAGUE MEN レギュラーシーズン
西地区 優勝
- ・2025—26 V.LEAGUE MEN プレーオフ 優勝

■小学校でバレーボールの楽しさを、中学校で勝ち進む楽しさを知る

記憶が定かではないですが、確か小学1～2年生の時に兄と一緒にバレーボールを始めました。僕が住んでいた猪名川町は田舎で、そこまでたくさんの選択肢がなく…。小学校の体育館で活動していたのがバレーボールとバドミントンしかなかったのと、僕自身、あまり運動神経がいい方ではなくサッカーやバスケットボールといった走力を問われる競技が苦手だったのもありました。その時はあくまで「バレーボールを楽しみましょう」が目的で、遊びの延長線上みたいな感じだったので、勝敗を意識するようになったのは中学生以降でした。

いろんな縁もあって通うことになった伊丹市立天王寺川中学校は兵庫県では強豪校として知られ、僕らの学年も県大会で2位になったことがあります。その中学時代は「バレーボールを楽しむ」ところから発展して「大会を勝ち進んでいく楽しさ」を知り、僕自身も本気でバレーボールに取り組むようになりました。勝てば勝つほどバ

レーボールが楽しくなる感覚もあったし、自分のスパイクがチームの結果に直結していくことへの面白さも感じていました。僕の学年は初心者が多く、僕が主にスパイクを決める役割を任されていたことから、その頃に『チームを勝たせる選手になりたい』と思うようになりました。一学年上の先輩がすごく強かったんですけど、先輩たちの姿を間近で見ながら、自分にもその意識が植え付けられていったんだと思います。



©KUBOTA SPEARS OSAKA

■意識が上がり「日本一」を目標に据えた市立尼崎高校時代

市立尼崎高校への進学は、声をかけていただいたのもあります



が、天王寺川中学校の顧問の先生が同校出身だったので、ある意味、自然の流れで『いずれ僕も市尼にいくだろうな』って思っていました。中学時代は県大会を勝ち抜い

て全国大会に行くことが目標でしたが、高校時代はもう1つ意識が上がって、日本一になりたいと考えていました。ポジションは今の『オポジット』とは少し違って、セッターの対角ポジションに入ってレシーブなどの守備もしながらスパイクを打つ役割で、サウスポーを武器にライトからのスパイクが得意でした。

先ほどもお話ししたとおり、子どもの頃からあまり運動神経はいい方ではなかったのですが、跳躍力だけは自信があったというか。学校の体力測定でも走るテストとかは平均又は平均以下だったのに、垂直跳びでは学年でトップ3に入るほどでした。それもあって、中学、高校もサウスポーと併せて跳躍力を自分の武器にできたし、監督から常に言われていた「毎日の練習で決して手を抜くな。毎回フルジャンプを意識しろ」という言葉に忠実に向き合ってきたことが、今の自分につ

ながっている気がします。ちなみに、26歳になった今もそこは心掛けていますが、最近では流石に年齢的なこともあってウォーミングアップなどで調整することはあります(笑)。ただ、基本的にチーム練習では毎回、フルジャンプを心がけています。



■コロナ禍に直面し、不完全燃焼で大学生生活を終える

高校卒業にあたって、全国的に見るとオポジットの中ではそこまで身長が高くないことや、自分の性格も考えて「試合に出られるチャンスがより高い大学を」と思い、立命館大学に進学しました。大学バレー界は上位のほとんどを関東の大学が占めていますが、僕としては立命館大学に行って強いチームを倒したいという思いもありました。正直、その頃は明確に将来の目標があったわけではなかったのですが、大学3～4年生がコロナ禍と重なってしまったんです。その影響でこの2年間はほとんどの大会が中止になり、不完全燃焼のまま卒業を迎えることになってしまったこともあり、社会人でもバレーボールを続けることにしました。コロナ禍に入る前から社会人でも続けていけそうだな、という手応えがあったことや、コロナ禍で練習ができない時期も家でできるトレーニングに取り組んだり、自分の武器を増やすための取り組みをしていたことも追い風になり

ました。余談ですが、コロナ禍で在宅が続いた際に母の影響で始めた『お菓子作り』は今も趣味の1つです(笑)。

■2026-27SVグロース開幕に向けて。目標は『連覇』

クボタスピアーズ大阪を選んだのは、正直、自分はV1リーグ(現SVリーグ)では通用しないと思っていたのと、クボタスピアーズ大阪は大学時代に何回か練習試合をさせていただいてチームの雰囲気がすごく良かったこと。また、「クボタ」というブランドにも惹かれました。今はグループ会社で総務や人事の仕事をしてながら、バレーボールをしています。



加入から6シーズン目を迎えましたが、昨今のバレーボール人気もあってか、応援してくださる方が増えたのを嬉しく思っています。また、職場の方たちがすごく応援してくれて、僕がバレーボールをしやすい環境を作っていただいているので、その思いに応えるためにも結果を出さなくちゃいけないという責任感も年々大きくなっています。

今シーズンのSVグロース(大同生命SV.LEAGUE GROWTH MEN)は10月開幕なので、今の時期はウエイトトレーニングやダッシュ系のトレーニングを数多く取り入れながら身体を追い込んだり、ケガをしない身体づくりに取り組んでいます。(取材日：7月)今シーズンはSVグロースとして新たなスタートを切るシーズンで、試合数も32試合に増えるからこそ、シーズンを通して戦い抜く体力を今のうちにしっかり備えなければいけないと思っています。

僕が加入した時は30代の選手もたくさんいて引っ張っていただきましたが、今や26歳の僕が日本人最年長なので。僕と^{ますとみあきら}_{あきら}と拮据選手がチーム内では経験が多いことから、僕たちが後輩たちを引っ張っていく立場になっていかななくちゃいけないとも思っています。

クボタスピアーズ大阪がホームゲームで利用する尼崎市のベイコム総合体育館は僕自身、高校時代にたくさんのいい思い出、苦い思い出を味わった場所です。今も体育館に足を踏み入れると当時の記憶が蘇ります。家族や友達が観戦に来てくれるのもあって、いちばん『ホーム感』を感じますし、その空気をすごく楽しみながら試合をしています。また、高校での3年間は自分にとって、人間性を育む時間になったし、当時よく言われていた、ゴミを拾う、スリッパをきちんと並べるといった、人として当たり前のことを当たり前にする大切さを学んだことも今の自分に生きています。そう考えても尼崎は自分のキャリアに大きな影響を与えてくれた場所。ベイコム総合体育館で試合をするときはぜひ尼崎の皆さんにも足を運んでもらえると嬉しいです。



尼崎から盛り上げ、パデルの施設、 競技人口の普及を目指す

今回はヨーロッパで大人気のスポーツ、“パデル”の専用施設として、今年、3月28日にオープンした『PADEL DOJO (パデル道場)』にお邪魔しました。日本最大級の規模を誇る、今、最もホットなスポットです。



突撃リポーター

rihoさん

星座／獅子座 趣味／Live鑑賞

関西の拠点として誕生

パデルとはテニスとスカッシュの要素を持った、40年ほど前にスペインで生まれたラケットスポーツ。現在では、本場スペインをはじめ、ヨーロッパや南米を中心に世界中で爆発的な人気を集めています。

屋根付き全天候型コート2面、アウトドアコート2面の計4面を備え、天候に左右されず1年を通してプレーできる環境に加え、更衣室・シャワー室も完備。カフェも併設されている、国内最大級のパデル専用施設が『PADEL DOJO』です。そこにはオーナーの思いの全てが込められています。

「40年以上に渡り、神戸で事業を営まれてきた、オーナーのシャー・シェーカーさんが、5・6年前に家族でベルギーに行った時にはじめてパデルを体験し、めちゃくちゃ楽しいと感じたそうです。いざ、日本に帰ってきたらパデルコートが神戸にひとつだけしかなくて、週に1回、プレイしたのが始まりだと聞いています」。



浅海裕太さん

と、海外出張中のオーナーに代わって答えてくれたのは副支配人
あさみゆうた
の浅海裕太さん。

施設を運営する上で最も大切にしているのは「オーナーの意向は誰もが楽しめる場にする事です。2階にはラウンジスペースがあり、カウンターでリラックスしたり、コンセントも設置されているので、仕事もできます。1階のカフェではお茶も飲める。パデルもできるし、コミュニケーションをとりながらゆったりしたり、仕事をしたり、思い思いの時間を満喫していただき、1日中過ごせるような場所にしたいと思っています」。

ラケット競技が苦手でも大歓迎！

パデルのコートはテニスコートの半分ほど。ラケットもテニスラケットより短く、ガットではなく板状なのでどこに当たっても真つすぐ飛んでくれ、初心者もすぐラケットにボールを当てられるようになるとか。

実際、サッカーとボクシングをやっていてラケット競技が苦手だっ

た副支配人も「苦手な人がやっても結構、前にボールが飛ぶんですよ。初心者でもすぐに楽しめやすく、ラリーが続くので、老若男女、気軽にトライできるところが1番の魅力ではないかと思います」。

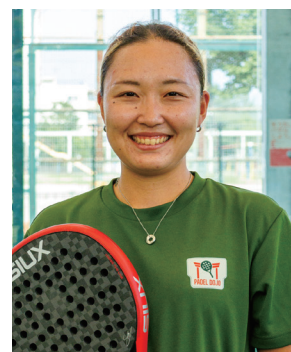
コートの四方を強化ガラスと金網で覆われた中でダブルスのみの対戦なので、体力的にもそうハードではないのも老若男女に親しまれている要因です。

同施設ではスクールも開設。コーチは「現在、スペイン人のアントニオ・ヒメネス・モンテロさんと支配人。メキシココーチは、本場ヨーロッパでコーチ経験豊富な代表選手たちが彼に指導してほしい。そのスキルは日本トップクラスです。その本代表レベルのコーチ3人が協力してくれています」。

支配人の荻名舞子さんは、2019年から2024年までパデル日本代表として世界大会を3度経験。日本代表選手を輩出できる環境整備と、初心者から競技者まで幅広い層に向けた普及活動を推進されています。



アントニオ・ヒメネス・モンテロさん



沓名舞子さん





実は沓名さんは関東出身。なぜ、同施設の支配人として運営に携わることに?「オーナーとはまったく面識がなかったのですが、社員を探していて、『パデルができる人がいい』となった時に、一緒に代表として活動していた関西在住の選手たちが推薦してくださって、お声がけいただきましたので、関東から尼崎に引っ越してきました」。

まったく違う環境だと思いますが「関東は選手がすごく多いので、選手としてはとてもいい環境なんです。でも、関西を盛り上げていきたいという気持ちが強く、人もとても心温かいので、関西の方が居心地いいですね(笑)」。

老若男女が一緒に楽しめる

日本ではまだ馴染みの薄いパデルですが、競技人口自体はここ数年でかなり伸びているのだとか。とはいえ、「専用コートを使わなければならないので、コートが増えていくことが競技人口増加のきっかけなと思います」。国内ではようやく50コートを越えたそうで、「世界の流れるに50コートを越えると、コートが一気に増えていくような傾向にあるので、日本もやっとそのスタートラインに立ったところで、ここからだと思っています」と支配人。

パデルは戦術的に奥深いスポーツだともいわれ、ルールやポイントの数え方は硬式テニスと同じですが、コートにワンバウンドした後、側面や後ろの壁にボールがバウンドしてもプレーを続行。周囲の壁をいかに効果的に使い、相手を動かし、取れないボールを打つか、相手との駆け引きが必要とされます。

私も少し体験させていただいたのですが、思ったよりボールがラケットに当たり、打ち返せたらすごく面白く、想像以上に楽しめました。

パデルの魅力について支配人は「ラケットが短い分、ラケットスポーツの経験がない方でも、簡単にボールに当てることができ、サーブが下からなので、すぐにゲームが楽しめます。老若男女が一緒に同じコートでプレーでき、コミュニケーションが取れるというところがすごく魅力的なスポーツだと思います」。

運営、指導する上で最も大切にしているのは、「オーナーのモットーでもある、お客様ファーストの姿勢です。なので、できるだけお客様に寄り添い、海外の方々にも来ていただけているので、文化の違いにも、ゆとりのある対応を心がけています」と、副支配人。

最後に今後の目標について支配人は、「私は元々、支配人としてここに来ているので、選手になる予定は全然なかったのですが、こっちに来て刺激をもらい、もう1回、日本代表にカムバックして、日本のためにいい結果を残すことです。支配人としては尼崎を起点に、関西のパデルがもっと盛り上がり、パデルのことを知らない人たちにも知ってもらえるような取り組みをしていきたいと思っています」と、熱い思いを語ってくださいました。



PADEL DOJO “Move.Play.Evolve.”

尼崎市南城内14-2
TEL / 06-4950-8005
営業時間 / 9:00~22:00

HP: <https://www.padeldojo.jp/ja>
Instagram: <https://www.instagram.com/padeldojojpn/>



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!

前回の、「サーキットトレーニング」^{レベル}LEVEL①は挑戦して
いただけましたか?今回は、^{レベル}LEVEL②をご紹介します。

少しだけ負荷は上がりますが、その分達成感もアップする内容となっています!
15秒間のインターバルを挟みながら、全身を動かしていきましょう!
それではやっていきましょう!

LEVEL 2 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。

大きく腕を振りながら、足を上げて足踏みします。

15秒以降は、ひじを交差する足にタッチしていきます!

余裕のある人は足の外側にタッチしに行くようにしましょう!

Point

背中が丸まらないよう注意しましょう!

Step 2



次に「ひざ伸ばし」を行います。
ひざを片方ずつ伸ばしていきます。
足の裏が前から見えるように、
足首は起こしたままで行います。
15秒以降は、伸ばした足と反対の手で
正面にパンチをしていきましょう!

Point なるべくひざは伸ばし切りましょう!

Step 3



最後は「足の開閉」を行います。
つま先で床にタッチするように
両足を大きく開いて、閉じてを
繰り返します。
15秒以降は腕も開閉しましょう!
足と腕とで逆の動きをしていきます。

Point 左右で動きがバラバラにならないように気を付けましょう!

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/ZKY-ktqnwNc>

指導員紹介

事業2課 園田体育館担当
やまがた そうすけ
指導員 **山形 颯祐**

まだまだ暑い日が続きますので少しずつ体力をつけていきましょう!
今回行ったサーキットトレーニングを無理のない範囲で継続してください!
身体を動かしてリフレッシュしましょう!



・はじめに (秋冬に増える感染症)

「どうして毎年この時期に風邪をひくのだろう」と思ったことはありませんか。たしかに、季節の変わり目は感染症が増える時期です。気温が下がり空気が乾燥すると、インフルエンザなどのウイルスは咳・くしゃみによる飛沫に乗って空気中を漂いやすくなり、ドアノブなどの表面で感染力を持続けます。冷たく乾いた空気は鼻やのどの粘膜の機能を弱め、ウイルスが侵入しやすくなります。また、閉め切った屋内に集まる時間が増えるので、人から人への感染が広がりやすくなります。

・感染症は夏にもある

しかしながら、感染症は寒い季節に限られたものではありません。この夏は手足口病の流行が話題となりました。手足口病のウイルスは高温多湿を好むのです。季節ごとに主役が交代するのは、1つのウイルスに感染すると他に感染しにくくなる「ウイルス干渉」という仕組みが関係していると考えられています。しかし、まだ完全には解明されていません。

・人々の行動がもたらす変化

さらに近年、「季節のパターン」が崩れてきたことが指摘されています。新型コロナウイルスの流行時、マスクや手洗い、外出制限などの対策を徹底したことにより、他のウイルスの流行も大きく抑えられました。ところが対策がゆるんだ後、免疫を持たない人が増えていたため、季節外れの感染症の流行が世界各地で報告されました。その代表がRSウイルスです。従来は冬の感染症であったRSウイルスが、日本でもここ数年は夏に流行しています。つまり、季節性は決して固定されたものではなく、人々の行動によって変わり得るのです。

・赤ちゃん、高齢者のいる家庭はRSウイルスに注意を!

ところで、インフルエンザやコロナに劣らず注意していただきたいのが、このRSウイルスです。RSウイルスは、成人やある年齢以上の子どもがかかっても軽症の風邪で終わるので、統計上の感染者数は少なく見えます。しかし感染力が非常に強く何度でも感染するので、隠れた感染者はかなり多いと推定されます。そしてやっかいなことに、赤ちゃん(特に生後6ヶ月以内)や高齢者(特に基礎疾患のある方)が感染すると時として重症の細気管支炎・肺炎となり、呼吸困難で入院することも珍しくありません。上に述べた「季節性」の変動により、今や一年を通じて警戒すべきウイルスとなりました。

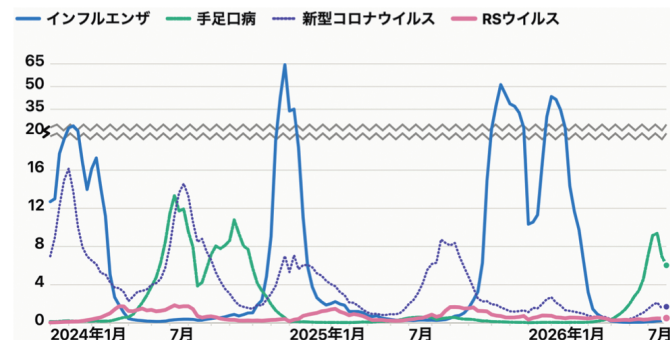
・RSウイルス予防のための新たな3つの選択肢

RSウイルスにはインフルエンザのような抗ウイルス薬がありません。したがって予防が重要なのですが、最近、3つの大きな進展が見られました。1つ目は赤ちゃんに直接「抗体」を注射する方法です。新開発の製剤は従来に比べて接種回数を

大幅に減らすことができるようになりました。早産児などのハイリスク児には健康保険が適用されます。2つ目は「母子免疫ワクチン」です。これは妊娠中の母親に接種することにより母体内に抗体を作って胎児に移行させ、出生後早期の乳児を守ります。嬉しいことに令和8年4月より定期接種に指定され、無料で受けられるようになりました。3つ目は高齢者を対象とする「RSウイルスワクチン」です。こちらは現時点では定期接種ではありませんが、自費で受けることができます。

・おわりに (秋冬のインフルエンザ対策)

さて話を戻すと、10～11月はインフルエンザのワクチン接種に最適の時期です。従来の「注射ワクチン」に加えて、鼻から注入する「経鼻ワクチン」が新たに登場しました。どちらも感染率を低下させるとともに、運悪く感染しても入院を要するような重症化のリスク(肺炎・脳炎など)は大幅に軽減できることが証明されています。ご承知のとおり、感染対策にはマスク、手洗い、換気、予防接種など複数の方法を賢く組み合わせることが大切です。この機会にいま一度、基本的な感染症対策をご家庭で確認し合うところから始めてみてはいかがでしょうか。



主要な感染症の定点当たり報告数
2024年1月～2026年7月 (全国・週別)

(厚生労働省感染症発生動向調査の公開データを生成AI (Claude) を用いてグラフ化)

今回お話を伺ったのは、こくぶ小児科・アレルギー科

T661-0035
兵庫県尼崎市武庫之荘1丁目23-7

《TEL》06-6437-5382

●経歴

1986年 東京大学工学部卒業
1992年 大阪大学医学部卒業
1992年 大阪大学医学部附属病院小児科
1993年 兵庫県立西宮病院小児科
1995年 大阪大学大学院医学系研究科博士課程
1999年 ドイツGSF-National Research Center
2002年 大阪大学細胞工学センター
2004年 大阪大学大学院医学系研究科 助教
2013年 大阪大学大学院医学系研究科 准教授
2018年 こくぶ小児科・アレルギー科



こくぶ小児科・アレルギー科
院長

國府 力先生



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

秋の食材を使った中華料理

今年も定番の“月見”関連のメニューが、ファミリーレストランやコンビニエンスストアで展開される、待望の秋がやってきました。

今回の献立のコンセプトは、食欲が落ちている時に黒酢のまろやかな酸味で食欲が高まりやすく、さらにたっぷりのカラフルな野菜をとることができる「秋の食材を使った中華料理」になります。

特に秋は市場に出回る食材の種類も豊富であり、実りの秋ならではの熟成した一番美味しい季節でもあります。この時期は、夏の食欲低下の時期から一変して、回復のための重要な期間です。

秋の食材として、にんじん、しいたけ、かぼちゃ、なすなどがあげられます。秋野菜の効用としては、夏の暑さを乗りきった野菜は果物と同じく甘みやうま味があり、かぼちゃやさつまいもはホクホク感があり、なすは加熱することでしっとり感があります。しいたけなどのきのこは味をしっかり感じることができます。にんじんやパプリカは炒めることでビタミンAの吸収も高くなります。

そこで今回は、「秋の食材を使った中華料理」として《鶏肉のカラフル黒酢あんかけ》を紹介いたします。先述しましたが、①味付けが黒酢の酸味で食べやすく、②ビタミンやミネラルを含む野菜がたっぷり使え、③なによりも魚や肉、豆腐類などのたんぱく質もしっかり摂取できる料理になります。さらに黒酢あんかけの調味料である黒酢と砂糖、しょうゆ、油を用いることで、日本食のすき焼きに匹敵する食欲増進の黄金比率が完成いたします。

鶏肉のカラフル黒酢あんかけ

材 料 & 分 量 材料は1人分

鶏もも肉	80g
厚揚げ	40g
なす	40g
ピーマン	15g
パプリカ黄・赤	各15g
たまねぎ	30g
しいたけ	20g
にんじん	40g
かぼちゃ	50g
植物油	15cc
しょうゆ	大さじ1杯
砂糖	大さじ2杯
黒酢	大さじ2杯
酒	大さじ1杯
みりん	大さじ1杯
片栗粉	小さじ1杯
水	20cc

作 り 方

- ① 鶏もも肉と厚揚げに、影包丁を入れておく。
- ② なすはへたを取り、乱切りにしておく。
- ③ ピーマン、パプリカ黄・赤、かぼちゃはへたと種をとり一口大に切っておく。
- ④ たまねぎは、くし切りにしておく。
- ⑤ しいたけは石づきをとり、4分割しておく。
- ⑥ にんじんはへたを取り、皮をむき乱切りにしておく。
- ⑦ 鍋にしょうゆ、砂糖、黒酢、酒、みりんを加え火にかけ、水溶き片栗粉を加える。
- ⑧ フライパンに油を入れ180度で具材を揚げしておく。
- ⑨ ⑧で揚げた具材を器に盛り、⑦をかける。



今回は鶏肉と厚揚げを用いましたが、秋鮭や豆腐、大豆など食材を入れ替えても美味しくいただけます。

秋の夜長を元気に乗り切る決め手は、自分で作る料理は自分で量と食材を選んで食べることです。さらに食生活を充実したい方は、1週間に1回は、自分で作った料理を周りの方と一緒に食べることです。いわゆる“おすそ分け”言い換えれば、「お福分け」になります。その心を大事にすることであなたの心の食卓は豊かになります。

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
鶏肉のカラフル黒酢あんかけ	564kcal	22.0g	31.2g	48.5g	971mg	145mg	81mg	2.7mg	404μgRAE	0.4μg	0.27mg	0.31mg	125μg	76mg	5.9g	2.8g



尼崎キンボールクラブ

運動が苦手でも大丈夫。 誰もが活躍し、主役になれるスポーツ

子どもからシニアまで参加者全員が楽しみ、チームワークを重視する競技として世界中で親しまれているキンボール。直径122cm、重さ約1kgの巨大なボールを床に落とさないように、3チーム(各4人)で協力して打ち合う、注目のニュースポーツです。



協調性を高め、感動を共有

1986年、感動の共有、協調性を高めることを目標に、カナダの体育教師により考案されたキンボールスポーツ。このスポーツをたくさんの方々を知ってもらい、体験して、楽しんでもらうことを目的に活動しているのが『尼崎キンボールクラブ』です。

「大学生の頃にキンボールスポーツと出会って、その面白さに夢中になり、もっと広めたくて、10年ほど前にチームを立ち上げました」と、代表の城元翔太さん。

キンボールスポーツは21m×21mのコートの中で、1チーム4人の3チームでプレーする競技です。サーブとレシーブを繰り返して点数を競い合います。

「ネットのないバレーボールのようなものです。コートの中にピンク、ブラック、グレーの3チームが入って、ヒット権を持つ



城元翔太さん

たチームが「オムニキン(合言葉)●●」(●●には自チーム以外のカラーが入ります。)と言って必ず、チーム名を宣言して攻撃するんです」。

ヒット権とはバレーボールでいうとサーブ権のようなもので、指名されたチームは床にボールを落とさないようにレシーブしなければなりません。

「手でも足でも頭でも体のどの部分を使っても構わないので、



ボールを取りに行きます。で、落としてしまうと攻撃したチームに1点入り、ヒットやレシーブなど、何もしなかったチームにも1点入ります。レシーブが成功した場合は、そのチームがヒット権を得て、攻撃に転じます。これを7分間繰り返します」。

1番点数の低いチームを集中して狙うのはルール違反で、最も点数の高いチームだけを攻撃できるのも公平性、協調性を重んじるスポーツならではの特徴です。

年齢関係なく一緒に楽しめる

子どもから大人まで、みんな一緒に楽しめるスポーツとして、今では世界大会も開催されていますが、日本ではまだなじみが薄く、

初めて競技を見た人はまず「想像以上のボールの大きさに驚かれます(笑)。キンボールの1番の魅力は年代や体格、運動神経にかかわらず、誰もが活躍でき、みんなが主役になれるスポーツだということです」。

実際、同クラブには幼稚園の年長さんからシニアの方まで幅広い



層の部員が在籍。年齢関係なく、みなさん一緒に声を掛け合いながら、和気あいあいと練習されていました。

活動は週に1回。毎週日曜日の13時30分から18時まで『尼崎市立武庫の里小学校』の体育館で行われています。「まずフットワークをし、その後にキャッチボールや攻撃のヒット練習、守備練習などをした後、最後に試合形式の練習を行います」。

指導方針については「何より楽しむことです。楽しくなければ続けられないし、キンボールスポーツの大きな目標もあります。そして、真面目に取り組むことです。やる時はやる。休む時は休む。メリハリをつけながら練習しています」。

がつつりした指導ではなく、「自分たちが今までやってきた経験を元に、『こういう風にしたいよ』とか、大人が子どもに教えたり、子ども同士でも知っていることを伝え合ったり、みんながコーチみたいな感じですね」。

がつつりした指導ではなく、「自分たちが今までやってきた経験を元に、『こういう風にしたいよ』とか、大人が子どもに教えたり、子ども同士でも知っていることを伝え合ったり、みんながコーチみたいな感じですね」。

ヒット時には4人全員がボールに触れていなければいけないルールがあり、個人の技術だけでなく、常に声を出し合い、協力し、助け合いながらプレーする必要性が高いため、コミュニケーション能力の向上や協調性が育まれるスポーツでもあると言われています。

2チームではなく、3チームが同時にコートに入って対戦するのも「キンボールしかないと思います。なぜなのかそう深く考えたことはないのですが、共に遊ぶという言葉をもっとに生み出したスポーツだと聞いています」。



目指すは兵庫県の強豪チーム

一般社団法人『日本キンボールスポーツ連盟』主催の『ジャパンオープン』をはじめ、各都道府県でキンボールスポーツの大会が行われているそうで、「大会はいっぱいあるので、どこの県の大会にも参加できます。ジャパンオープンも予選とかがないので、簡単に出場できるのですが、基本的にウチの子たちが出るのは大阪府や兵庫県の大会で、多くて年に5～6回です」。

年2回、合宿も実施。「全員ではなく希望者だけですけれど、毎年、行っています。後は、春に交通公園の『西武庫公園』でキンボールをして勧誘活動をさせてもらっています」。

同クラブの部費は何と1回200円!耳を疑うくらいの安さです。「練習日が日曜日で予定がある方もいらっしゃると思うので、月謝ではなく、1回ごとの参加費にしています。ボールの修理代などに当てています」。

活動を通じて一番うれしいのは、「子どもたちができなかったことができるようになった時、なかなか勝てなかったクラブチームに勝てなくとも接戦で戦えたりした時です。幼稚園の頃から入部し、一生懸命やってきた子たちが、今、小学校5年生になり、下の子たちをフォローしてあげたり、面倒を見てあげたりしている姿に大きな成長を感じます」。

大人の方も「はじめてまだ3年目くらいの方がキンボールスポーツの



面白さにのめり込んで、審判の資格を取られたり、なかには40代から始めてコーチの資格を取られた方もいらっしゃいます」。

今後の目標については「もっと小学生の人数を増やし、いろいろな大会に出て、兵庫県の強いチームのひとつになることです。大会に行くと、僕も昔からやっているのでもいろんな方から声をかけてもらえるのですが、ウチの子たちすごく人懐っこくて、物怖じしないので、子どもたちにも『頑張れよ』と声をかけてくださる方が多く、それがとてもうれしいですね」と、目を細めて語ってくださいました。

1回の参加費がたった200円。なので興味のある方はぜひ一度気軽にのぞいてみてください。

小学5年生の部員にも話を聞いてみました

「幼稚園の時に母さんがスマホでキンボールのことを調べて、近くでやっているのを知り、興味があったので入部しました。やってみるとすごく面白かったので、ずっと続けています。一番うれしいのは大会で優勝したり、賞状をもらった時です」。

キンボールは年代関係なくみんなと楽しめるのがいいと思います。このチームはとっても楽しいです。目標は日本キンボールスポーツ連盟が開催している大会で優勝したいです。本当にキンボールが大好きで練習に励む姿は頼もしくもありました。大きな大会での優勝を目指して頑張れ!

尼崎キンボールクラブ

■活動日/毎週日曜日:13:30~18:00

■場所/尼崎市立武庫の里小学校

Instagram: amagasaki_kinball

(https://www.instagram.com/amagasaki_kinball/)



バイコム総合体育館 (尼崎市記念公園)

無料体験
実施中!

子ども教室

レインボースポーツスクール ~寒さに負けない体づくりを今から!~

大人教室

キッズチャレンジ

さまざまな遊びを通して幼児に必要な運動の基礎能力を高め、学童期に向けてステップアップを目指します。



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

NEW アクロバット

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クラスです。初めての方でも気軽に参加できる体操教室です。



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

ジュニアバレエ

音楽を聴き、身体を使って表現することで、リズム感が身につく、感性や創造性、表現力を高めることができます。



時間 17:00~18:00 (火)
対象 小学生 回数 月3~4回
受講料 3,300円 定員 20人

エヴェッサバスケットボールスクール

プロバスケットボールチーム「大阪エヴェッサ」の専属コーチによる指導で、個人技術やプレーのスキルアップを目指します。



コース	時間/対象	定員
エヴェッサⅠ	18:05~19:20 (月・木) 小学1~3年生	月曜日 20人 木曜日 25人
エヴェッサⅡ	19:30~20:45 (月・木) 中学・高校生	月曜日 25人 木曜日 25人
エヴェッサⅢ		

受講料 6,380円 回数 月3~4回

NEW キックボクササイズ45

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引き締める初心者でも気軽に楽しめるクラスです。



時間 9:45~10:30 (土)
対象 中学生以上
受講料 4,020円
定員 20人 回数 月4回

ブーティーバー

ピラティス・ヨガ・ダンスの要素を盛り込み、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うアメリカで人気のエクササイズです。



時間 12:05~13:05 (土)
対象 中学生以上
受講料 4,980円
定員 20人 回数 月4回

シェイプアップボクシング

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。プロのボクシングライセンスを持つインストラクターが丁寧に指導します。



時間 20:15~21:00 (水)
対象 中学生以上
受講料 4,020円
定員 15人 回数 月4回

シェイプアップバレエ

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つくります。
※バレエシューズは各自お持ちください。



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

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)

子どもクラス

曜日	時間	対象
火~金	15:20~16:30 (※級制限があります)	3歳~小学生
	16:20~17:30	
	17:20~18:30	
土	09:05~10:15	3歳 ~ 中学生
	10:05~11:15	
	14:05~15:15	
	15:05~16:15	
	16:05~17:15	
日	10:00~11:10 (※級制限があります)	
	11:00~12:10 (※級制限があります)	

受講料 (1ヶ月)

週1回 6,150円 (税込)

週2回 8,700円 (税込)

兄弟割りあります。2人目以降のお子様から500円引き!



※級制限についてはお問合せください。

の時間帯のクラス (火・水・金) はスクールバスをご利用いただけます。

スクールバスルート詳細は
こちらから



水慣れクラス、
ベビークラス、
大人クラスも
大々大募集中!!

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

スポーツの秋、楽しく運動を始めましょう！

サルスースポーツ教室

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。

- 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

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2期健康づくり教室

期間 9月1日(火)～12月8日(火)(全12回)
※大庄体育館は全8回
※園田体育館は10月8日(木)から翌年2月頃まで改修工事のため第2期は終了しました。

- 内容**
- [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 2,000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
(10月8日(木)から翌年2月頃まで改修工事のため休館)
※休館中の連絡先は小田体育館となります。

指導者派遣

健康経営サポート

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 06-6481-0449
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	ベイコム総合体育館 06-6481-0449
武庫西生涯学習プラザ 武庫の里1丁目13-29	3,000円/12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。

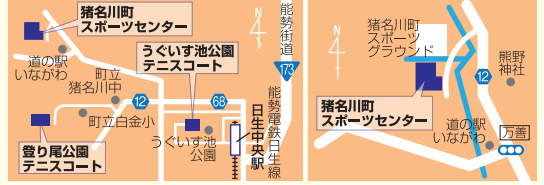
尼崎市民が、猪名川町スポーツセンター各施設（体育館、テニスコート、グラウンド等）をご利用の際に、身分証明書等をご提示いただくことで、事業団が施設使用料の一部を助成いたします。（予約制）

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 半面750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っております。

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。）に立ち入れなくなります。

皆様には、多大なご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力くださいますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

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きますと、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

お問合せ先 工事期間中は、猪名川町スポーツセンターまでお問い合わせ下さい。 Tel.072-768-2277

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
 持参物 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参加ください。

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
 自由走又はウォーキング
 ・3km（上武庫橋往復）
 ・5km（JR神戸線テニスコート往復）
 ・10km（阪神武庫川駅北側往復）

10.4（日）〈雨天中止〉
 ※希望者ウサちゃん部（10km×3本レベティション）

11.15（日）〈雨天中止〉
 ※希望者ウサちゃん部（20kmペース走）

12.6（日）〈雨天中止〉
 ※希望者ウサちゃん部（1km×5本インターバル+3kmペース走）

問合せ先 尼崎走ろう会 長井宅
 ☎080-5705-9090（実施日前日の午後7時まで）

フォークダンス
 体育館シューズ持参

11.29（日） 時間：13:30～15:30
 会場：小田体育館 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（午前中から午後8時以降）

サイクリング 健康な方ならどなたでも自由に
 持参物 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、運動しやすい服装で参加ください。

ヘルメットを持参し自転車乗車時は必ず装着

10.11（日）〈雨天時：10月18日（日）に延期〉
 時間：8:00～16:00頃
 集合：橘公園 8:00集合
 内容：神戸空港／距離 約60km

11.8（日）〈雨天時：11月15日（日）に延期〉
 時間：8:00～16:00頃
 集合：橘公園 8:00集合
 内容：旧福知山線廃線敷／距離 約30km

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）

史跡巡り 健康で体力に自信がある方（老若男女問わず）
 持参物 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参加ください。※医師からの運動制限がある方は、掛かりつけ医に相談の上参加をお願いします。

12.13（日）〈小雨決行〉
 時間：9:00～12:00
 集合：阪急「服部天神」駅
 梅田方面ホーム改札口 9:00集合
 内容：服部天神から春日大社南郷目代今西氏屋敷へ
 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）

ハイキング 健康で体力に自信がある方（老若男女問わず）
 持参物 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、運動しやすい服装で参加ください。※医師からの運動制限がある方は、掛かりつけ医に相談の上参加をお願いします。

10.18（日）〈雨天中止〉
 時間：9:30～14:00頃
 集合：阪急「夙川」駅 南改札口 9:30集合
 内容：北山公園から甲山周遊／
 歩行時間 約4時間／歩行距離 約10km

12.6（日）〈雨天中止〉
 時間：9:00～14:00頃
 集合：阪急「御影」駅 北改札口 9:00集合
 内容：打越山（481m）／歩行時間 約4時間／
 歩行距離 約9km

問合せ先 尼崎野外活動協会 中村宅
 ☎06-6431-6350（午後6時～9時まで（当日は午前6時まで））

民謡 老若男女問わずどなたでも自由に
 体育館シューズ持参、踊りやすい服装で参加ください

10.18（日） 時間：13:30～15:30頃
 会場：武庫健康ふれあい体育館 13:00集合
 内容：だれでも楽しく気楽に踊れる民謡

12.27（日） 時間：13:30～15:30頃
 会場：中央体育館 13:00集合
 内容：だれでも楽しく気楽に踊れる民謡

問合せ先 尼崎民謡協会 嶋津宅
 ☎080-3809-2579

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

10.26（月） 第13回月例会

時間 9:00～12:00 〈雨天中止〉
 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

11.20（金） 第14回月例会

時間 9:00～12:00 〈雨天中止〉
 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

12.17（木） 第15回月例会

時間 9:00～12:00 〈雨天中止〉
 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

10月 [Oct.]	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	
	木	金	土	日	月	水	火	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
							スポーツのまち 尼崎フェスティバル										関西実業団大会 (少林寺拳法)								2026年度 全日本学生柔道 体重別団体優勝大会 (男子28回 女子18回)							
11月 [Nov.]	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		
	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		
							SVリーグ 2026-2027												あまがさき産業フェア 2026						あまがさき リレーマラソン							
12月 [Dec.]	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	
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
							関西学生新人大会 (少林寺拳法)																									

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。

大会・スポーツイベントに関する詳しい情報は、右記へお問い合わせください。▶ 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

●2026年度全日本学生柔道体重別団体優勝大会 (男子28回 女子18回)

日程 10月24日(土)・25日(日)

場所 ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

観戦
有料

●SVリーグ 2026-27

日程 11月7日(土)・8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
大庄体育館

たにぐち はるひこ
谷口 晴彦

こんにちは!

今年度から新入社員として入社した大庄体育館所属の谷口晴彦です! スポーツが好きで、9年間バレーボールに取り組んできました!

今はバレーボールのクラブチームに入って休日にもチームのみんなと練習をしています!

皆様が気持ちよく汗を流せる環境づくりに真面目に取り組んでいきます!

まだまだ勉強中の身ではありますが、早く業務に慣れて皆様のお役に立てるよう頑張ります。

これから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、11月末日(当日消印有効)

前回(夏号)の答え
アメリカ・オーランド

Q スマイルアスリートの井上大地選手が コロナ禍に母の影響で始めた趣味は?

ヒント▶▶▶ ○○○作り

プレゼント 井上大地選手 サイン入り色紙・
クボタスピアーズ大阪応援タオル
.....1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～

日時 10月12日(月・祝)【スポーツの日】
10:00～15:00(ステージイベントは9:00～)

会場 尼崎市記念公園全施設

**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、
日本プロ野球OBクラブによる野球教室をはじめ、
さまざまな体験型イベントを多数開催します！
フリーマーケットやキッチンカーの出店もあるので、スポーツの日は
記念公園に集まろう!!



HOOPER MAEP



市立尼崎高等学校 吹奏楽部
& スマイルくん ダンスコラボ

ステージイベント



森崎弘也



尼崎双星高等学校書道部



白バイ・パトカー 消防車展示



その他、体験教室もたくさん!

詳しくは、下記QRコードから
HPをご確認ください!



ふわふわドーム



フリークライミング



協賛広告企業募集中!!

詳しくはこちらまで!



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

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

