

スマイル

BOX

2022.4

春号

Vol.68

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

岩本 大吾

(一財) 全日本大学バレーボール連盟提供

快拳 兄妹で日本一達成!!

+ Smile Athlete

これまでの出会いに感謝して!
互いの存在を刺激に、
もう一度『日本一』を目指す。

バレーボール

岩本 大吾・岩本 沙希

+ 突撃体験レポート

1人ひとりの夢や憧れを実現し
豊かな心身を育む

バレエスタジオ・レヴェランス

+ お手軽フィットネス紹介

巻き肩改善

+ Medical Information

白内障・緑内障

+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

たまには、ほっこりとする
ヘルシーな夜食をいただきますか

+ 元気スマイル紹介

安心して楽しめるよう
目指すはスケートパークの設立!

ASK

岩本 沙希



バレエスタジオ・レヴェランス



ASK



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。

写真提供：月刊バレーボール

春高バレーやインターハイなどで結果を出す姿を見て、自分も日本一を目指すチームでバレーをしたいと思うようになりました。

昨年末には大吾さんはインカレで5連覇を、年明けには沙希さんが春高バレーで2連覇を実現されました。新型コロナウイルスの影響もあって難しいシーズンだったと思いますが、どんな1年でしたか？

大吾 シーズンが始まった時は、「今年はコロナの影響を受けずに1年間を戦えるだろう」と思っていたのですが、夏くらいまで軒並み大会が中止され、またチーム内でもケガ人が増えてしまつて…。主力選手も抜けた中でどうなるのかなという思いもありましたが、少しずつチームができあがっていつ、最終的にはインカレの5連覇で締めくくれたので1年間頑張ってきた甲斐がありました。

沙希 1年生だった1昨年は先輩も入ってきたし、くだけていたが、昨年は先輩も入ってきたし、しっかりしなくちゃいけないと思つて過ごした1年でした。辛い時期もあったけど、3年生に



写真提供：月刊バレーボール

バレーボール 岩本 大吾・岩本 沙希 (いわもと だigo・いわもと さき) 今までの出会いに感謝して！ 互いの存在を刺激に、 もう一度『日本一』を目指す。

バレーボール一家に生まれ、幼少の頃からバレーを身近に感じながら育った二人は、それぞれのチームの軸選手として兄妹揃って『日本一』を実現した。今回は、家族や兄妹に刺激を受けながら成長を続ける二人に、対談形式で話を聞いた。

岩本 大吾・岩本 沙希

- Iwamoto Daigo・Iwamoto Saki
- 岩本 大吾：早稲田大学 (主将)
 - ・191cm ポジション：ミドルブロッカー
 - ・尼崎市立小園中学校→尼崎市立尼崎高等学校→早稲田大学
 - ・2018年 市立尼崎高校在学時にインターハイ優勝 (初)
 - ・アジアユース男子選手権大会 (U-18) に選出 優勝
 - ・2019年 男子U-19 (ユース) 世界選手権大会 日本代表 (主将) 第6位
 - ・2021年 全日本バレーボール大学選手権で優勝 (5連覇) し、最優秀選手賞を獲得
 - 岩本 沙希：就実高校 (岡山)
 - ・164cm ポジション：セッター
 - ・尼崎市立小園中学校→就実高等学校 (岡山)
 - ・2019年 全国都道府県対抗中学バレーボール大会 兵庫県代表
 - ・2021年 インターハイ準優勝
 - ・2021・2022年 全日本バレーボール高等学校選手権大会 (春高バレー) 連覇



大吾さんは早稲田大学のある東京に住まれているので、尼崎に帰ってくる機会は少ないですか？

大吾 お盆と年末年始くらいです。尼崎は、なぜか良くないイメージを持たれている方が多いですけど (笑)、僕にとっては今でもすごくいい街だし、誇れる地元です。

沙希 確かにあまりいいイメージで語られることのない尼崎ですが (笑)、私もすごく好きな街です。今でもたまに実家に帰ってくると落ち着くし、リラックスできます。

助けていただいて、試合では常に思い切つてプレーすることができたと思つています。

大会でも注目を集めた3年生、双子の深澤めぐみ・つぐみさんにボールを配球するセッターとして心掛けたことはありましたか？

沙希 いいトスさえあげれば絶対に決めてくれるので、そこにしっかり持っていきたいと思つていましたし、一方で、監督からは「深澤さんたち以外のところで点を取れるようにしないとゲームが苦しくなる」と言われていたので、他のメンバーでもしっかり決めていけるトスをあげようと心がけていました。先輩方が「連覇のプレッシャーは自分たちが背負うから、伸びのびとやっつらいよ」と声をかけてくださったおかげで、私はあまりプレッシャーを感じずにプレーできました。

お兄さんと同じ高校日本一になったことに、特別な感情は生まれましたか？

沙希 兄がインターハイで日本一になったのはすごいなって思つて見ていたんですけど、春高は3位に終わっていたので、私はそれ以上の結果を出したいと思つていたんです。そういう意味では自分が日本一になれたのも、すごく嬉しかったです。

大吾 すごく負けず嫌いな沙希らしい言葉ですね (笑)。でも実際、1年生の時から試合に出て、春高で連覇するのは難しいことなので、すごい努力をしたんだろうなって想像できます。

沙希 今回、インターカレで兄が日本一になったすぐ後に春高があったので、兄妹揃って日本一になりたいという思いも強かったです。

今年それぞれ学生生活最後の1年間に



(一財) 全日本大学バレーボール連盟提供

チームメイトを盛り上げている姿を見ているのも勉強になっています。この先もお兄ちゃんらしく頑張ってください。



(兵庫デルフィーノHP)

なります。今年の目標と、将来に描く目標があれば聞かせてください。

大吾 日本一になったことで早稲田を倒したい、って思うチームは増えるはずですから。個人、チームとしてそれを上回る努力をしなければいけないし、その上で一度、日本一を獲得したいです。また将来の目標は…具体的に描けていないですが、この先も地元などでバレーを続けながら、バレーボール界の発展に貢献できたら、と考えています。

お父様の正吾さんは現役引退後、地元の男子Vリーグチーム「兵庫デルフィーノ」の創設者で現在、部長も務められています。その背中から学ぶことも多いですか？

大吾 そうですね。父とは割と話をすることで、最近のバレー界のトレンドなどについてよく意見を交わしますが、僕よりたくさんさんの経験値を持っているので、刺激を受けたり、学ぶことも多いです。

沙希さんの目標も聞かせてください。

沙希 昨年末までの絶対的エースだった深澤さんたち3年生が抜けて、オープンエースだけでは勝てない試合も出てくると思うので、今年はセッターとして技術的なものがより求められ

ご両親を含め、バレーボール一家だと伺っています。お二人のバレーボールとの出会いについて教えてください。

大吾 幼少の頃から父の試合を観戦に行ったり、テレビで観たりしていたのでバレーを始めるのは自然な流れでした。とは言っても小学生の頃はまだ遊びの延長という感じでしたが、尼崎市立小園中学校で本格的にバレーを始めて、試合に出て勝負面白さ、嬉しさに惹かれたこと。その頃から選抜などと呼ばれるようになって、割と高いレベルでバレーをできたことが楽しさに繋がっていきました。

沙希 両親がバレーをしていたからか、幼少の頃から家にはいつも柔らかなボールや風船が転がっていたんです。それでよく遊んでいたのが両親の影響は大きかったと思います。父に教えてもらったレシーフができるようになったのが嬉しかったのも覚えていますが、自分がプレーするようになってくるとバレーが好きになっていきました。

当時、何か目標はありましたか？

大吾 全くなかったです。ひたすら、置かれた環境でやる、目の前の試合に勝つことだけに楽しさを覚えていました。

沙希 私も最初は特に目標はなかったんですけど、兄の応援に行っているうちに…それこそ、兄が市立尼崎高等学校時代に全国大会に行く姿や、

と思うています。だからこそ、トスのふりとか、どこで上げるのか、などの勉強もしていきたいし、今年からキャプテンを任されているので、就実のバレーという伝統を壊さないようにしっかりと引つ張っていかなきゃいけないと思つています。

『キャプテン』の先輩として大吾さんから何かアドバイスはありますか？

大吾 セッターというポジション柄、ボールを触る回数は自ずと増えるし、勝敗に関わることも多いとは思いますが、キャプテンだから、と気負わない方がいいというか。僕もキャプテンとしてそう心がけているし、練習でやっていることしか試合では出せないからこそ、いつもどおりにバレーを楽しんで欲しいなと思います。

沙希 アドバイスを忘れられないように頑張ります (笑)。

最後にお互いへのエールをいただけますか？

大吾 高校での2連覇は大学の連覇とは全く意味が違うし、周りの注目も集めながら、僕らより遥かに厳しい挑戦になると思うけど、持ち味をしっかりと出して頑張っていきたいです。

沙希 3年生でキャプテンをして、5連覇も実現してすごいなって思うし、コートで常に



写真提供：月刊バレーボール

バレエスタジオ・レヴェランス 1人ひとりの夢や憧れを実現し 豊かな心身を育む

今回は武庫之荘駅からすぐの『バレエスタジオ・レヴェランス』にお邪魔しました。子どもから大人まで、個々のレベルに合わせたレッスンが受けられると評判のスタジオで、1人でも多くの人にバレエの魅力と楽しさを感じてもらいたいと、尼崎市を中心に様々な施設でもレッスン活動を展開しています。



突撃リポーター
遠山 ひとみさん

星座/双子座 趣味/ゴルフ・カラオケ

多くのプロダンサーを育成

阪急武庫之荘駅から徒歩1分。アクセス抜群の『バレエスタジオ・レヴェランス』が開設したのは1998年1月のこと。「バレエの楽しさ、素晴らしさを子どもから大人まで、たくさんの方に知っていただきたいという思いから開設しました」と主宰のクリスティ田中さん。



クリスティ田中さん

クリスティさんがバレエをはじめたのは幼稚園児の頃。「当時のことはあまり覚えていませんが、母に連れられて行ったという感じですが(笑)。でも、嫌がらずに通っていたので、き



と楽しかったんでしょね(笑)」。それからは、病気で運動ができなかった小学3〜5年生の3年間を除き、バレエ一筋の人生。数々の舞台で羽ばたき、指導者となり、これまでにバレリーナだけでなく、宝塚歌劇団、劇団四季、東京ディズニーランド、ユニバーサルスタジオジャパンなど、あらゆる場面で活躍している、数多くのプロダンサーを育ててきました。同スタジオのモットーは、楽しくバレエを理解し、学ぶこと。一昔前までは、バレエ教室で特別な存在で少し近づき難いイメージがありました。が、「今は全然、特別な感じではなく、普通のお稽古ごとと一緒で気軽に通つていられていますよ」。バレリーナを夢見る子どもたちだけではなく、痩せたい、姿勢を良くしたいなど、入会動機も様々で、「バレエの立ち姿を習得させたい」と、幼いお子さんを通して親御さん

「小さな頃からバレエを習うことで正しい姿勢、美しいスタイル、高い身体能力が得られるだけでなく、精神面でも、一つのことをやり遂げる力を身につけられるのではないかと思います」。

実際、人間の体の筋肉の6〜7割は下半身に集中していて、バレエのトレーニングを積むことで、歳を重ねてもスタスタと歩けるほどしなやかで美しい筋肉が付き、ダイエット効果も期待できるそうです。

バレエ初体験で感動

小さなお子さんから大人まで幅広い年齢層に対応している同スタジオ。中心になっているのは小・中学生ですが、最年長の会員さんはなんと78歳の女性だとか。「平日お昼のクラスの中には、ゆつたりレッスンし、合間におしゃべりを楽しんだりする、ゆるいクラスもあります(笑)」。

取材にお邪魔した日、夕方からアダルト初級クラスのレッスンが行われるということで、私も高校生と大学生の生徒さんたちに交じり、少し参加させていただくことに。

はじめてバレエシューズを履き、全面鏡張りのバーの前に立ったのですが、最初の柔軟体



操でまず、みなさんの体の柔らかさにびっくり！音楽に合わせての動きでは、順番がなかなか覚えられず、足も上がらず、バランスが取れず、まったくついていけなかったのですが、とても丁寧に分かりやすく教えていただけたので、何とか45分間の基礎練習を終えることができました。その後、生徒さんたちはトゥシューズに履き替えてレッスンを再開。真剣なまなざし、一生懸命な姿がとても印象的で、美しい立ち姿、リズムに合わせた機敏な動きにうっとり見とれてしまいました。

通常の教室よりも天井が高く、リフト(持ち上げる技)がやりやす

いのも同スタジオの特長で、さらに通いやすいレッスン料金も魅力となっています。

音楽に乗って舞う楽しさ

子どもたちの才能を引き出し、開花させるレッスン内容が評価され、『最優秀指導者賞』を受賞されたクリスティさん。コンクールなどでも多くの入賞者を輩出しています。現在、スタジオ以外にも尼崎市内の6地区体育館やシテイスポーツクラブ尼崎など、『尼崎市スポーツ振興事業団』の各施設でもレッスンをを行い、バレエの魅力伝えていきます。「3、4歳の頃からレッスンに来ていた子が今、大学生になっていて、一緒に活動してくれています。うれしいですね」。

指導者として一番喜びを感じるのは、「やはり教え子がコンクールで入

賞した時ですね。でも、真剣にプロを目指す生徒は別として、趣味の範囲で通っている子どもたちや大人の方には、音楽に乗って踊る心地良さを体感し、楽しくレッスンしてもらえればいいと思っています」。

本格的でありながら、それぞれのレベルに合わせたレッスンを展開し、初心者でも気軽にスタートできる雰囲気、素敵です。ちなみに、ダンスクラス(ハワイアン)もあり、中高年に人気です。

今後も「多くの方に『わあ、バレエってきれいな、1回やってみよう』と思ってもらえるような活動を続けていきたいと思っています」とクリスティさん。見学や体験も大歓迎です(要予約)。興味のある方はぜひ、一度問い合わせてみてください。

レッスン生にも話を聞いてみました。

4歳からクリスティさんの指導を受けている小学1年生の女性は「小学生の頃はコンクールに出て、入賞を目指して頑張っていました。今は、趣味として続けています。今、土曜日のクラスと武庫体育館で子どもたちを教えているのですが、同じメンバーで15年以上やっているの楽しいです。大学生のうちはずっと続けていきたいと思っています」。

3歳からバレエをはじめ、小学校6年生まではコンクールにも出場。現在は同じく趣味として続けている小学2年生の女性も「クラスのメンバーは、年齢は違うのですが、みんな仲が良く、とても楽しくて(笑)。できるだけ長く続けたいと思っています」。2人とも充実した笑顔で答えてくれました。

尼崎市南武庫之荘1丁目13-23-202
TEL 06-6432-7716
http://www.balletstudio-reverance.com

バレエスタジオ・レヴェランス

- キッズクラス / ●ベビークラス ●ボーイズクラス ●初級クラス ●中級・上級クラス ●ポアントクラス初級・中級 ●バリエーションクラス ●バリエーションコンクールクラス
- *ポアントとはトゥシューズを履いてトウ(つま先)で立つこと
- アダルトクラス / ●初級クラス ●中級クラス ●ポアントクラス初級 ●ポアントクラス中級・上級
- ダンスクラス / ハワイアン

- 入会金 / クラシックバレエ / キッズ8,000円 アダルト1万円
- レッスン料金 / ●キッズクラス / 週1回・月5,500円 週2回・月9,500円 週3回・月1万3,000円 ●アダルトクラス / 週1回・月6,500円 週2回・月1万1,000円 週3回・月1万5,000円 ●ダンスクラス(ハワイアン)・月6,500円
- 1レッスンチケット料金 5回(3ヶ月有効) / 1万円 10回(6ヶ月有効) / 1万8,000円 *料金はすべて税込
- 予約受付日時 / 金曜日13:30~20:00 土曜日13:30~18:00 日曜日11:00~18:00
- *見学・体験ご希望の方は必ず事前に要予約。

胸のストレッチ

[1]

- ①両手を体のうしろで組み、胸を張ります。
- ②自然な呼吸を意識しながら、10秒キープしましょう。

[2]

- ①肘を曲げた状態で、手と肘を壁にあてます。
- ②そのまま腕は動かさずに胸を前に突き出すように伸ばし、10秒キープしましょう。
- ③反対側の胸も同様に伸ばしていきましょう。



肩のストレッチ

[1] 20回

- ①まっすぐ立ち、手のひらを外(親指を下)に向けて両腕を前に出します。
- ②息を吐きながら手のひらを外側に回し、これ以上回らないというところで2秒キープしたら元に戻りましょう。
- ③手のひらを回すときに、のけ反ったりせずまっすぐな姿勢を保って行いましょう。



[2] 前後各10回

両肩に手を置き、そのまま前後に回しましょう。



肩甲骨のストレッチ 10回

- ①タオルの両端を持って肘を伸ばして頭の上へ上げます。
- ②タオルをピンと張ったまま、肩甲骨を中央に寄せるように肘を下ろしていきます。このとき、タオルが後頭部に触れないように注意しましょう。
- ③肘を一番下まで下ろしたら、頭の上に戻しましょう。



指導員紹介

事業2課
体育館第2係
小田体育館

上間 翔輝
(Uema Syoki)

今回は巻き肩を改善するためのエクササイズをお伝えしました! 右ページの3つの原因以外にも、就寝時に横向きに寝ると巻き肩になりやすいと言われています。実際に当てはまる方は、このエクササイズをご自身で取り組んでみてください! 身体への良い悪いの効果を実感できるように、朝の時間や寝る前など、ちょっとした時間を活用して、最低でも1~2ヶ月は続けてみましょう!!

姿勢の悪さは、肩こりなどの身体面だけではなく、自律神経の乱れなど精神面にも影響を及ぼすと言われています。今回ご紹介したストレッチを継続して行い、心身ともに元気になりましょう。

巻き肩改善

多くの人を悩ませている“肩こり”。今回は、肩こりの原因のひとつである巻き肩を改善するエクササイズをご紹介します。

巻き肩とは

悪い姿勢の代表である猫背と似ていますが、猫背は背骨が前方に湾曲しているのに対し、巻き肩は本来肩がある位置から内側に巻き込んでいるような状態です。猫背と巻き肩を併発している人も多くいます。

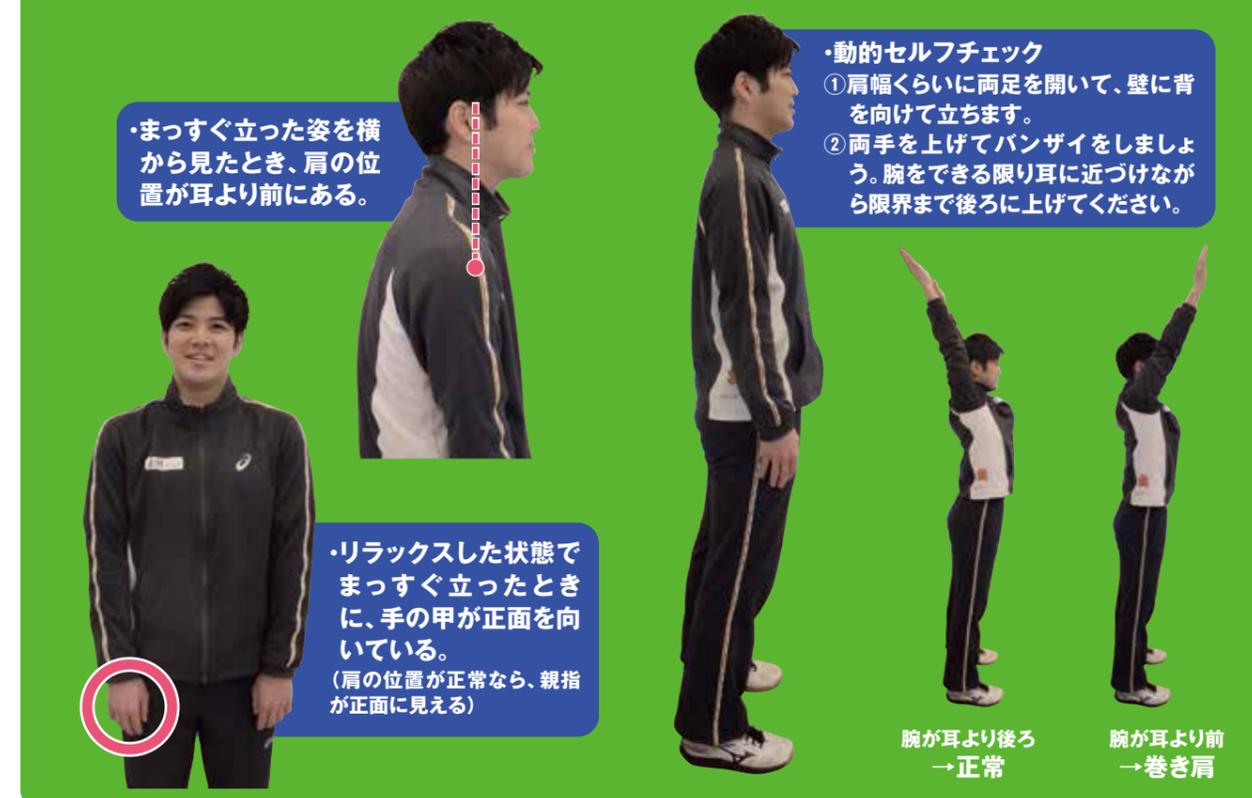
『巻き肩』3つの原因

- ①パソコン作業などのデスクワーク中の悪い姿勢のクセ
- ②筋肉のバランスが崩れ、肩甲骨が開いてしまう(胸の筋肉の柔軟性の低下、背中の筋肉の筋力低下)
- ③肋骨が硬くなり、鎖骨が肩を前に引っ張る

これらに共通することは、手や腕が肩より前に出た状態で前かがみの姿勢になっていることです。肩が前方に出た(丸まった)状態が長時間続き習慣化されることで、巻き肩になってしまいます。また、このような姿勢は胸の筋肉が縮こまった状態のまま固まり、呼吸が浅くなって疲れやすくなるなど、さまざまな体の不調にもつながってしまいます。

巻き肩チェック

自分が巻き肩かどうかチェックしてみましょう。



いかがでしたか?

巻き肩の自覚がある方も、このチェックで初めて自分が巻き肩だと気づいた方も、一緒に巻き肩を改善し、きれいな姿勢を手に入れましょう!



松葉 真 (まつばまこと)

園田学園女子大学人間健康学部 食物栄養学科准教授
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



Cook松葉の 食べることから始まる食事対策講座

たまには、ほっこりするヘルシーな夜食をいただきますか

今回は、ほっとするヘルシーな夜食についての献立を紹介いたします。
私たちの体は、蒸し暑い夏より底冷えする冬の方が、基礎代謝が高まりエネルギーの消費量が多くなります。春になり少しずつ暖かい日が増えましたが、夜はまだ肌寒い日が続きます。日頃しっかりと食事量を摂取できる方は必要なエネルギーを確保できるのですが、食欲のない方や一食の食事量が少ない方は、もう一食増やしてエネルギーを確保することが必要です。また、学生の方は学校の勉強やテスト、受験生であればそれに加えて受験勉強に勤しんでいると思われる。夜食を食べてもうひと頑張りしたいものです。



夜食のポイントは、①小腹を満たすもの ②温かいもの ③胃がもたれにくいもの ④消化に良いものを摂取することが求められます。

今回の献立は、焼きおにぎりとシュウマイのあんかけです。

おにぎりを焼くことにより、少し硬めの食感になり歯ごたえがあります。じゃこにはカルシウムも含まれていますので、集中したい時には摂取したいものです。

今回の献立 彩り鮮やかで香ばしい焼きおにぎりとシュウマイのあんかけ

焼きおにぎり とシュウマイ

あんかけ

材 料 & 分 量 材料は1人分

- じゃこ……………20g
- 酢……………少々
- ごはん……………150g
- ごま……………2g
- しょうゆ……………大さじ1/3杯
- シュウマイ……………4個
- 赤パプリカ……………10g
- 黄パプリカ……………10g
- ピーマン……………10g
- ニンジン……………10g
- 干しいたけ……………1/2枚
- えのきだけ……………10g
- しょうが……………3g
- サラダ油……………大さじ1/2杯

材 料 & 分 量 材料は1人分

- 中華スープ……………100cc
- しょうゆ……………大さじ1/3杯
- 砂糖……………少々
- 酒……………大さじ1/3杯
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- 片栗粉……………大さじ1/2杯
- 水……………大さじ1/2杯
- 練りからし……………2g

作 り 方

- ①じゃこに少量の酢をかけておく。
- ②ごはんじゃことごまを入れて混ぜおにぎりを作る。
- ③網でおにぎりを焼きながら、ハケでしょうゆを塗る。
- ④市販のシュウマイを蒸しておく。
- ⑤パプリカ、ピーマン、ニンジンは細切りにする。
- ⑥干しいたけは水で戻して、刻んでおく。
- ⑦えのきだけは、長さ3cmに切っておく。
- ⑧しょうがは細切りにする。
- ⑨フライパンに油を加えて熱し、しょうがを炒める。
- ⑩パプリカ、ピーマン、ニンジン、干しいたけ、えのきだけを炒める。
- ⑪鍋に中華スープ、しょうゆ、砂糖、酒を入れて火にかける。
- ⑫塩とこしょうで味を調える。
- ⑬水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑭器に焼きおにぎりやシュウマイを置く。
- ⑮その上から、あんをかける。
- ⑯練りからしを横に添える。

※塩・こしょうは、好みで調整してください。

「彩り鮮やかで香ばしい焼きおにぎりやシュウマイのあんかけ」を紹介しましたが、もっとボリュームを上げたい場合は、シュウマイの代わりに餃子をチョイスしていただいても良いでしょう。
今回は、中華風にしましたが、焼きおにぎりの周りに焼き鮭、そこに和風だしと練りわさびをあしらうと、あっさりした和食風にもなります。好みにより自分なりの食べたい夜食を見つけてください。

献立の栄養価(1人分)

献立名/栄養素項目	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維量	食塩相当量
焼きおにぎり とシュウマイの あんかけ	463kcal	14.4g	11.8g	72.4g	105mg	1.4mg	110μgRAE	0.32mg	0.18mg	41mg	2.3g	2.7g

白内障・緑内障



白内障とは、目の中のレンズにあたる水晶体が濁ってくる病気です。
原因は多くの場合が加齢による変化です。少数ですが、先天性や糖尿病によるものやステロイド剤などの薬剤による白内障もあります。加齢に伴って増加し、60代では80%、80代ではほぼ100%の人が白内障に罹患していると報告されています。初期症状は羞明(まぶしき)やかすみ、片目で見るときにものがだぶつて見えたりします。病気が進行してくると視力が低下し、クルマの運転免許更新も難しくなります。
治療法は、点眼や内服薬は効果が見込めず、手術となります。現代の白内障手術は超音波乳化吸引による水晶体再建術が主流で、2mm程度の切開創から濁った水晶体を摘出したあとに直径6mmの眼内レンズを挿入します。通常、点眼麻酔あるいは結膜(白目)に麻酔の注射をして手術を行い、痛みはあまり感じません。概ね10分程度で手術は終了します。通常の加齢に伴う白内障では、99%以上安全な手術が可能です。近視、遠視、乱視が強い場合は適切な眼内レンズの度数を選択することで、それらの程度を軽減することが可能で、白内障手術後に眼鏡の度数を弱める、あるいは眼鏡を使用する頻度を減らせる可能性があります。選定療養※1や自由診療※2となり、自費負担が高額になりますが、最近では多焦点眼内レンズも選択可能になっています。多焦点眼内レンズの場合には、老視(老眼)も軽減でき、ある程度遠方から近方まで眼鏡を使用せず見ることが可能になります。ただし多焦点眼内レンズは、ピントがやや甘かったり、光がにじんだりまぶしかったりといったデメリットもあり、また手術後、眼鏡が必要になる場合もありますので、手術を受ける際には手術を担当する眼科医とよく相談することが重要です。

緑内障は現在の医療では元の状態に戻すことができず、残念ながら日本での失明原因の第一位となっている厄介な疾患です。緑内障には大きく分けて開放隅角緑内障と閉塞隅角緑内障があります。一般的に開放隅角はゆっくり進行する慢性の緑内障で、閉塞隅角は急激な眼圧上昇をきたす急性の緑内障であることが多いです。緑内障のうち80%はゆっくり進行する開放隅角緑内障、約10%が閉塞隅角緑内障で、残り約10%が、ぶどう膜炎や糖尿病などから二次的に起こる続発緑内障です。緑内障は眼の一番奥にある視神経が障害される疾患で、徐々に視野が狭くなり、視力も低下していきませんが、眼圧を十分に下降させることでその進行を抑制できます。有病率は白内障ほど多くありませんが、40歳以上では5%(20人に1人)になります。年齢とともに増加し、70歳以上では約10%(10人に1人)が緑内障に罹患しています。緑内障の初期には、検査で視野異常がわかる場合でも、自覚されないことが多いです。逆に視野異常を自覚したときには、視神経障害、視野障害がすでに相当進行している場合が多いです。緑内障の早期発見のためには、自覚症状がなくても40歳を過ぎれば年に一回は眼科受診することが重要です。
緑内障の発症、視神経視野障害の進行を抑制するための治療法としては、眼圧下降が最も重要です。眼圧下降以外に血流改善治療や神経保護治療が注目されていますが、まだこれらの治療が有効とする信頼性の高いデータは出てきていません。急性の閉塞隅角緑内障発作の際には、年齢にもよりますが水晶体再建術が推奨されています。

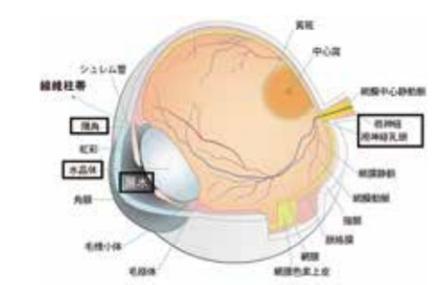


図1 眼の構造
水晶体が混濁することにより白内障になる。角膜と水晶体の間に存在する房水の流れが悪くなることにより眼圧が上昇し、視神経が障害され、緑内障が発症する。

に8系統の点眼薬を選択でき、単剤の点眼から開始し、眼圧下降が不十分な場合には配合剤、2剤あるいは3剤の多剤併用が選択されます。点眼薬の種類が多くなることによる副作用も問題になっていきます。まぶたが伸びたり、充血、アレルギーなどが現れたり、元々喘息などがあつて、点眼薬が使用できなくなる場合があります。
点眼薬で効果が不十分であったり、副作用により点眼の継続が困難になったときには、レーザー治療が選択されることがあります。レーザー治療は、眼の中の水(房水)が排出される線維柱帯という組織にレーザー照射し、房水の流出を改善する治療です。
レーザー治療によっても眼圧下降が不十分なとき、手術治療が選択されます。手術には、眼内から線維柱帯を切開する流出路再建術、眼内から眼外(白目の内側)に新しい房水の流れを作る濾過手術、シリコーン製のプレートのついたチューブを用いた濾過手術であるチューブインプラント手術があります。それぞれの手術にはメリット、デメリットがあり、緑内障患者様の病型、病期、年齢、全身状態、社会的背景などを考慮して、手術方法が決定されます。
緑内障は、どの治療法をとっても視神経、視野を回復させる治療法はなく、あくまで眼圧下降による緑内障の視神経障害の進行抑制にその目的は限定されます。そのため、緑内障は、早期に発見して、早期に治療開始することで進行を抑制し、寿命のある間、視機能を保つことが重要になります。まだ見えていいると思っても自覚症状のない緑内障の患者様もいらっしゃいますので、年に一度は眼科での検査を受けられることを推奨させていただきます。

今回お話を伺ったのは、



医療法人社団森光会
もりむら眼科院長
森村 浩之先生

医療法人社団森光会もりむら眼科

(TEL) 06-6429-4146
661-0981 尼崎市猪名寺3-5-15 2階

●経歴

1990年大阪大学医学部卒業、住友病院眼科勤務を経て、1996年から1999年までハーバード大学医学部に留学し、眼分子遺伝学の研究に従事、大阪大学大学院医学系研究科修士、医学博士。1999年大阪大学医学部眼科助手緑内障部門担当、公立学校共済組合近畿中央病院眼科部長、大阪大学医学部非常勤講師などを経て、2016年より尼崎市でもりむら眼科開設。専門は緑内障診断手術、白内障手術

※1 追加費用を負担することにより、保険適用外の治療を保険適用の治療と併せて受けられる医療サービス
※2 公的な医療保険が適用されない医療技術等による治療
※3 薬が体に何らかの効果を及ぼす仕組み



また、スケートボードの楽しさを伝えるために、セクション(ジャンプ台など)をつくるワークショップやスケートボード体験会などのイベントも開催。すべて無料で参加することができます。「土曜日と日曜日、祝日に僕たちの練習拠点である『尼崎市立ユース交流センター』で子どもたちと一緒に作るワークショップや体験会を行っています。あと、1ヶ月に1~2回、『小田南生涯学習プラザ』でも体験会を実施しています。」

イベントで参加者が使用するスケートボード、ヘルメットやプロテクター類などの道具も全部、チームで用意。費用面でも大変だと思うのですが、「受付に一応、募金箱を置かせてもらっています(笑)。それをイベント費や運営に活用させてもらっています。」

連帯感の強さが魅力

「市長を前にスケートパークの候補地や予算に関してなど、具体的な提案をする機会をいただけているので、きちんとプレゼンテーションができるよう、今、その資料作成に頑張っています(笑)」と谷田さん。

スケートボードの魅力について谷田さんは「年齢も性別も人種も、上手下手も関係なく、みんながひとつの仲間として楽しめるところが一番の魅力だと思いま

そのために、尼崎市立ユース交流センターが主催する『Up to You』という、尼崎市の若者が、自己参加していくなかで、西宮浜総合公園のスケートボード広場や、尼崎市長と一緒に徳島県鳴門市にあるスケートパーク『UZU PARK(ウスパーク)』を視察するなど、実現に向けての取り組みを行っています。

「市長も視察に同行されたのは驚きですが、『尼崎市の市長さんはとてもいい方で、子どもや若者の夢を大切にしてください。それで一緒に視察に行かせていただきます(笑)』。」

今春、関東の大学に進学する谷田さんは残念ながらチームから離れてしまいましたが、次期代表となる大

「Aが尼崎で、Sがスケートボードで、Kがカイインドネス(Kindness)です。カイインドネスとは『親切』『やさしさ』『思いやり』という意味で、尼崎のスケートボーダーはやさしいので、『親しみやすい』ですよという意味が込められています(笑)。」

「3つの市に練習施設がわずか1つあるかないかの現状を打破するために、念願の『スケートパーク』の完成を目指して、募金活動を行いながら、走り続ける『ASK』。興味のある方は、ぜひ一度、覗いてみてください。」

『ASK』土曜日・日曜日、祝日の体験会

『尼崎市立ユース交流センター』若しくは『小田南生涯学習プラザ』で実施
午前部 / 10時~12時 午後部 / 13時~15時(15時~17時までは自由時間)
※参加無料



ASK(高校生・大学生・社会人のスケートボードチーム) 安心して楽しめるよう、目指すはスケートパークの設立!

元氣スマイル紹介 SMILE



昨年の『東京オリンピック』で一躍注目の競技となった、スケートボード。スケートボーダーが急増した反面、練習場所がないことで引き起こされる問題行為も浮上しました。そんな中、スケートボードのイメージ改善と安全にスケートボードが楽しめる環境づくりに向けて活動しているのが、2020年10月に設立したスケートボードチーム『ASK(アस्क)』です。チームの目標は、ずばり、『尼崎市にスケートボードパークをつくること!』です。

「東京オリンピック」で大阪府出身の西矢栞選手がわずか13歳で金メダルを獲得したのを皮切りに、日本選手の活躍ぶりが話題となったスケートボード。オリンピック後、練習施設では利用者が1.5倍になり、初心者向けのスクールはキャンセル待ち状態が続いているといいます。その人気の反面、練習場所が圧倒的に少ないため、一部の若者が公園や公道で滑り、騒音、公共物の破損などの迷惑行為が社会問題にもなりました。ゆえに世間のスケートボーダーに対する目は厳しく、真摯に競技を楽しみ、取り組んでいる人たちにはつらいものになっています。そこで立ち上がったのが、高校生・大学生・社会人で構成されているスケートボードチーム『ASK(アस्क)』です。発足のきっかけは、「日本では、まだまだスケートボードのイメージが悪く『やんちゃな不良の遊び』というような偏見を持たれてしまうことも少なくありません。そういう偏見をなくしていくためにも、練習場所をきちんと確保できるように、イメージを変えていけるような活動をしたかった」と思ったのがはじまりです」と、代表の谷田太陽さん。

「東京五輪でライバルでありながらも、技に失敗した選手を周囲の選手が担ぎ讃えたり、選手同士がリスベクトの気持ちで忘れず、喜び合う姿がとても印象的でした。その光景について『自分が成功したら周りも喜んでくれるし、失敗しても、応援し合うのがスケートボードです。1人でやっているのが盛り上がりつづけます』と吉金さん。

チーム名の『ASK』について吉金さんは、「Aが尼崎で、Sがスケートボードで、Kがカイインドネス(Kindness)です。カイインドネスとは『親切』『やさしさ』『思いやり』という意味で、尼崎のスケートボーダーはやさしいので、『親しみやすい』ですよという意味が込められています(笑)。」

3つの市に練習施設がわずか1つあるかないかの現状を打破するために、念願の『スケートパーク』の完成を目指して、募金活動を行いながら、走り続ける『ASK』。興味のある方は、ぜひ一度、覗いてみてください。」



楽しいイベントも実施

同チームの目標は、安全にスケートボードができる環境を整えるため、2年以内に尼崎市に『スケートパークをつくる』ことです。

地区体育館

この春♪新しいスポーツにチャレンジしてみませんか??
サルススポーツ教室

期間 1年間を11ヶ月度に分けて
行っています。(各月度4回開催)
※種目によっては12ヶ月度の教室もございます。

内容 **【新規教室】**
・ZUMBA・キッズコーディネーション(小田)・キッズダンス(大庄)
【子ども教室】
・ジュニアダンス・リトルキッズダンス・キッズバレエ
・ジュニアテニスなど
【大人教室】
・硬式テニス・ヨガ・健美操・おはようストレッチなど
※その他、様々な教室を実施しています。

対象 教室によって異なります。

受講料 各月度 1,670円~4,950円(税込)
※災害補償制度運営費(令和4年度分未加入者のみ別途必要)
大人300円・小人2000円

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。



令和4年度 第1期健康づくり教室

期間 令和4年4月12日(火)~7月9日(土)
(週1回全12回)※定員に達しない教室は
随時受け付けています。

内容 **【変更教室】**
・小学生のミニバスケットボール(中央)
・いきいき健康体操(小田・園田)
・小学生のチャレンジスポーツ(園田)
【子ども教室】
・親子の体育あそび・幼児の体育あそび
・小学生のドッジボール・低学年のチャレンジスポーツ
・幼児のチャレンジスポーツなど
【中学生~大人の教室】
・バドミントン・スポンジテニス・卓球
・からだ元気体操~認知症予防~・さわやか健康体操など

対象 教室によって異なります。

受講料 2,280円~2,760円
※災害補償制度運営費(令和4年度分未加入者のみ別途必要) 大人300円・小人200円

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 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
武庫体育館:TEL&FAX.06-6431-2507 園田体育館:TEL&FAX.06-6492-5286

ホームページ情報

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

山陽新幹線、JR福知山線、JR神戸線、阪急神戸線、山手幹線、名神高速道路、道徳線、JR神戸線、尼崎宝塚線、阪神本線、尼崎センター前

武庫体育館、伊丹急線、塚口、園田体育館、園田、シティスポーツクラブ 尼崎(WOODY)、立花体育館、小田体育館、ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)、大庄体育館、出屋敷、サンシビック尼崎(屋内プール・中央体育館)

シティスポーツクラブ尼崎

あなたが変わる手助けを!

初めてマシンをご利用される方へ

初回指導 無料!

目的に合わせてメニューを作成し、マシンの使い方等もお教えます。

継続してトレーニングをサポート!

トレーニングサポート 無料!

マンツーマンでトレーニングやストレッチの指導・補助を行います!(最大45分間)

サーキットルーム

※新型コロナウイルス感染防止対策で一部施設利用を制限させていただきます。

会員種別	1ヶ月会費(税込)
全営業時間 全施設 利用可能 正会員	9,350円
家族会員(お1人につき)	8,250円
90分会員	6,050円
90分家族会員(お1人につき)	5,500円
正午~閉館まで 時間無制限 アンダー29会員	5,500円
プール会員	7,680円
女性専用 サークット会員	3,850円

有酸素運動

ASPF 人いっしょスポーツランド 公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団

シティスポーツクラブ尼崎 WOODY

営業時間 火~土/9:00~22:00 日・祝/9:00~19:00

定休日 月曜日 年末年始(12/29~1/3)

お問合せは お気軽に! **Fax.06-6436-7677** **06-6436-1730**

施設の詳しい情報は **尼崎 WOODY** 検索

至三宮 北口 至梅田 阪急神戸線 武庫之荘駅 南口・バスロータリー WOODY 武庫之荘駅より徒歩5分! 大井戸公園 女性センターレビエ 第2駐車場

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘3-37-1

ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

レインボースポーツスクール

初めての方にもオススメ!!

プーティーバー 12:05~13:05 対象:中学生以上
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作りを行うクラスです。

いきいき貯筋運動 13:15~14:00 対象:50歳以上
自宅でも簡単にできるトレーニングや脳トレを行い、「ももも」の時に必要な筋肉を貯筋しましょう。

キッズバレエ 16:00~17:00 対象:5歳~小学生2年生
音楽を聞き、身体を使って表現することで、リズム感が身に付き、感性や創造性、表現力を高めることができます。

キッズコーディネーション 16:30~17:45 対象:5歳~小学生
走る・跳ぶ・投げる!!神経系の発達を著しいゴールデンエッジに遊び感覚で楽しみながら運動能力の向上を目指すクラスです。



姿勢カルテ始めました!
~姿勢をタブレットで読み取り、カラダの歪みをデータ化☆~

お申込・お問合せ ベイコム総合体育館地下1階ヘルスエリア事務局 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)

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。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、時間短縮や人数制限を設けてさせていただいている場合がございます。詳しくはお問合せください。

初回登録 完全予約制 ※お電話にてご予約ください。

【利用料金】 ※小学生は5年生以上

市内在住・在勤・在学	市外		【障がい者割引】 市内在住の障がい者手帳(障害者手帳含む)	
	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	200円	2,000円
高校生	100円	1,000円	50円	500円
小・中学生	60円	600円	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)

体成分測定 カード会員 登録者:300円 一般:410円

体力測定 カード会員 登録者:510円 一般:610円

トレーニング室初回登録時測定無料!!

トレーニング未経験の方も大歓迎!!
初回講習で丁寧に説明させていただきます。是非、お越しください!

屋内プール(サンシビック尼崎)

サルス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5,550円(税込)

プール			ストレッチエリア			トレーニングエリア		
コース	曜日	時間	曜日	時間	曜日	時間	曜日	時間
自由遊泳	火~金	10:00~15:00	水・金	10:00~10:15	火~土	9:30~21:00	火~土	9:30~21:00
	土	11:15~17:20	火~金	11:10~11:25	日・祝	9:30~17:00	火~土	9:30~21:00
	日	10:00~17:15	火~金	12:30~12:45	日・祝	9:30~17:00	日・祝	9:30~17:00
水中健康	水・金	10:15~10:45	火~金	13:30~13:45				
	火~金	12:45~13:15	土	13:50~14:05				
ワンポイント水泳	水・金	10:50~11:10						
	火~金	13:20~13:40						

※詳しくはお問合せください。

アクアクラブ(ナイト) 月額4,080円(税込)

プール			ストレッチエリア			トレーニングエリア		
コース	曜日	時間	曜日	時間	曜日	時間	曜日	時間
自由遊泳	火・木	18:30~22:00	火・木	19:45~20:00	火~土	9:30~21:00	火~土	9:30~21:00
	水・金・土	18:30~21:00	水・金	19:45~20:00	日・祝	9:30~17:00	日・祝	9:30~17:00
			土	18:45~19:00				

※詳しくはお問合せください。

アクアクラブに入会されるとこんなにお得!

水中ウォーキング ワンポイント水泳 アクアマシンの利用 トレーニングエリアの利用

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

青少年いこいの家

親子飯ごう炊さん

期間 令和4年 5/7(土)10:45~14:30(日帰り)

対象 親子

定員 50人

参加費 大人800円 小人(小学生以下)500円 3歳以下100円

内容 初めてキャンプをされる方に、火おこし、野外炊さん、アウトドアでの危険予知等キャンプの基本を体験してもらいます。

お申込 4月1日(金)から4月25日(月)の期間、往復はがき、HP申込みフォーム又はメールにて申込む。 ※定員を超えた場合は抽選



お申込・お問合せ 尼崎市立青少年いこいの家 〒666-0224 川辺郡猪名川町万善字東山6-1 Tel.072-768-0614 Mail:ikoinoie@aspf.or.jp

春のジュニアキャンプ

期間 令和4年 5/14(土)10:45~15(日)14:30

対象 小学3年生から 中学3年生まで

定員 40人

参加費 3,000円

内容 火おこし、テント設営、野外炊さん等、アウトドアの基本を体験してもらいます。

お申込 4月1日(金)から4月29日(金)の期間、往復ハガキ、HP申込みフォーム又はメールにて申込む。 ※定員を超えた場合は抽選



お申込・お問合せ 尼崎市立青少年いこいの家 〒666-0224 川辺郡猪名川町万善字東山6-1 Tel.072-768-0614 Mail:ikoinoie@aspf.or.jp

※詳しいイベントの内容、申込方法は電話にてお問合せください。 ※団体一般のご利用もお待ちしております。

大会・スポーツイベント
カレンダー[4~6月]



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。

Calendar

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	
	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	
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
	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	火
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	
	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	

■ ベイコム総合体育館 ■ ベイコム野球場 ■ 尼崎スポーツの森 ※大会日程については変更する場合があります。
大会・スポーツイベントに関する詳しい情報は▶ベイコム記念公園総合体育館(記念公園)1階管理事務室 Tel.06-6489-2027
※尼崎スポーツの森で開催される大会等については、尼崎スポーツの森へお問合せください。 尼崎スポーツの森(事務局) Tel.06-6412-1655

「スポーツのまち尼崎」促進事業(ご案内)

●JD.LEAGUE 第4節 尼崎大会
日程 4月23日(土)~24日(日)

●内閣総理大臣杯争奪 第60回記念 西日本実業柔道 団体対抗大会
日程 5月8日(日)

●(一社)全日本実業団 空手道連盟 第2回西日本 地区大会
日程 5月22日(日)

SMILE クイズにこたえてプレゼントをゲットしよう!!

スマイル・キュー
正解者の中から抽選で次の商品をプレゼント!!
※締切は、5月末日(当日消印有効)

前回の答え **尼感**

Q スマイルアスリートで紹介した岩本大吾選手、沙希選手が住んでいる都道府県はどこ?
ヒント: ○京と○山

プレゼント応募方法
●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きます個人情報、応募についての連絡、発送などに使用する以外は、当事業団の個人情報保護に関する法律に基づく公表事項により、適切に管理いたします。

スタッフ紹介
ベストスマイル BEST SMILE
事務員 嶋津 希枝

こんにちは!事務員の嶋津です!
東京・北京オリンピックに影響され、身体を動かしたくなりますね。
小さいときから運動が好きでバスケットボールをしていましたが、学生の頃にはなかなか動かせませんね...。なので、少しストレッチをしたり走ったりして身体を動かすようにしています!皆さんも少しずつ運動習慣をつけて心も身体も元気に過ごしましょう!

ASPF ご意見・ご要望&健康相談メールを受付けております。 [ASPF] [検索]

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...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。
(運動・スポーツ)

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、皆様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はがきやFAXでお寄せください。
〒660-0805 尼崎市西長洲町1-4-1 FAX.06-6489-2086
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

猪名川町スポーツセンター 尼崎市民対象

猪名川町スポーツセンター施設使用料が猪名川町内の方と同じ料金でご利用いただけます。
尼崎市民及び青少年いこいの家利用者が、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、施設使用料の一部を事業団が助成いたします。

全て1時間の料金です。

テニスコート
600円

アリーナ
1,000円

グラウンド
900円

多目的室
800円

ミーティングルーム
500円

トレーニングルーム
200円

●対象及び利用方法
猪名川町スポーツ施設利用料金支払い時に、確認書類を提示する。
・尼崎市民:住所確認ができる運転免許証等
・青少年いこいの家利用者:猪名川町スポーツ施設の使用日又はその前後の日付の領収書

※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(月曜日が祝日の場合は翌平日)

猪名川町B&G海洋センター 施設利用のご案内

営業時間について
火曜日~土曜日 午前10時から午後8時45分まで
日曜日・祝日 午前10時から午後4時45分まで
休館日 毎週月曜日

利用料金について

一般利用料金	料金	
	小 人 (中学生以下)	大 人
プール	1回	300円 (65歳以上300円)
	月額	2,400円 4,800円
コース利用	1時間	1,500円(入場料別途必要)
多目的室	1時間	800円

※多目的室は、休館日を除き午前9時から午後10時まで
スイミングスクール及びスポーツ教室の受講生も募集しています。
詳しくは猪名川町B&G海洋センターへお問合せください。

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。)

日生中央駅から徒歩で3分!!

尼崎市レクリエーション協会「月例事業」

ジョギング
4.3(日) (小雨決行)
時間: 9:30~12:00
集合: 西武庫公園 野外ステージ前 9:30集合
内容: 武庫川河川敷 ランニングコース自由走 距離/3km-5km-10km

5.15(日) (小雨決行)
時間: 9:30~12:00
集合: 下食満公園 薬川橋 9:30集合
内容: 薬川東側宮園橋150m上より 利倉橋折り返しの自由走 距離/3~12km

6.12(日) (小雨決行)
時間: 9:30~12:00
集合: 西武庫公園 野外ステージ前 9:30集合
内容: 武庫川河川敷 ランニングコース自由走 距離/3km-5km-10km

連絡先 尼崎走ろう会 片山宅 ☎090-6326-5881 (前日の午後8時まで)

サイクリング
4.10(日) (雨天時4月17日(日)に延期)
時間: 8:00~16:00頃
集合: 橋公園 8:00集合
内容: い〜な!!さくら通り 距離/約50km 小学4年生以上 (小学3年生以下は保護者同乗)

5.8(日) (雨天時5月15日(日)に延期)
時間: 8:00~16:00頃
集合: 橋公園 8:00集合
内容: 大阪渡船~南港 距離/約50km 小学4年生以上 (小学3年生以下は保護者同乗)

6.12(日) (雨天時6月19日(日)に延期)
時間: 8:00~16:00頃
集合: 橋公園 8:00集合
内容: 城北公園~大阪城 距離/約50km 小学4年生以上 (小学3年生以下は保護者同乗)

連絡先 尼崎サイクリング協会 松田宅 ☎06-6411-9621 (午後8時まで)

山登り
4.3(日) (雨天時4月10日(日)に延期)
時間: 9:40~16:00
集合: JR「道場」駅 改札出口 9:40集合
内容: 百丈岩~静ヶ池(292.2m) 交通費実費 歩行時間 4時間 距離/約6km

5.8(日) (雨天時5月15日(日)に延期)
時間: 9:00~16:00
集合: 阪急「甲陽園」駅 改札出口 9:00集合
内容: ガベノ城~ゴコロ岳 交通費実費 歩行時間 6時間 距離/約13km

連絡先 尼崎野外活動協会 中村宅 ☎06-6431-6350 (午後6時から午後9時まで(当日は午前6時まで))

フォークダンス
5.8(日)
時間: 13:30~15:30
集合: 園田体育館
内容: 13:30 体育館シューズ持参

連絡先 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)

史跡巡り
6.12(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: 細川ガラシャゆかりの 勝龍寺城を訪ねる 距離/約4.5km
※名所・旧跡などの歴史探検がメインです。

連絡先 尼崎史跡オリエンテーリングの会 橋本宅 ☎06-6429-6594

■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、各連絡先へお問合せください。

2022尼崎こども相撲まつり

日時

令和4年5月28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
(教室:先着30人 大会:64人)

参加費

無料

受付期間

詳しくは、各地区体育館に
お問い合わせください。

尼崎こども相撲教室

わんぱく相撲大会
「あまがさき場所」

報徳学園相撲部によるデモンストレーション(稽古実演)、相撲の基本動作と基本練習ができます!!

入賞者には、賞状・メダル贈呈
4~6年生までの各最上位男子は、後日行われる兵庫ブロック大会に出場し、各学年の上位4人は東京・両国国技館で行われる全国大会に出場できます!!

速くなるかけっこ教室

日時

令和4年6月6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)

受付期間

詳しくは、各地区体育館にお問い合わせください。

楽しみながら
速く走るためのコツを練習し、
50mのタイム測定を行います。小学生
180人
参加
無料