

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。



スマイルくん

2022.7

夏号

Vol.69

TAKE
FREE



+ Smile Athlete

**目標は、日本人初の
メタリストになること**

パラパワーリフティング

光瀬 智洋

+ 突撃体験レポート

**いつまでも健康で輝くために、
楽しく、正しく、効率的に運動**

ウエルケアアネックス

+ お手軽フィットネス紹介

O脚改善プログラム

+ Medical Information

食中毒

+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

**彩り豊かな夏に
食べやすい一品**

+ 元気スマイル紹介

**プロを目指せるサッカーチームとして
全力でサポート**

フットボールライフミュートス

光瀬 智洋



ウエルケアアネックス



フットボールライフミュートス



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。



ただ、車椅子バスケットは専用の車椅子や、それを運ぶ車も必要で結構お金がかかる競技だと感じていたし、本来、球技が得意ではなかったこともあつてケガを機にやめたんです。それで社会復帰をしていたのですが、2年くらい経った16年に、日本スポーツ振興センターがやっている次世代アスリートの発掘事業に応募したことで、パラ・パワーリフティングに出会いました。自分にそんな特性があるかはわからなかったんですけど、車椅子バスケットで負ったケガのリハビリをしていた際にベンチプレスなどもやっていた経験から、基礎的な能力があると認めてもらったのかもしれない。

もともと、第二次審査を通過したくらいに初めて「パワーリフティングをやってみないか？」と言われた時は、単調な競技だなと思って、あまり魅力は感じなかったんです（笑）。でも第三次審査、第四次審査と進んでいく過程で、リオパラリンピックの動画を見せてもらい、僕と同じ59kg級のシェリフ・オスマン選手（エジプト）や107kg超級のシアマンド・ラーマン選手（イラン）／2020年8月逝去）の試技を見て衝撃を受け、かつ、パラ・パワーリフティングは健常者の記録を圧倒的に上回れるスポーツだと聞いて、これはロマンだなとグッと気持ちが惹かれました。

パワーリフティングはバリアフリーなスポーツ

パワーリフティングを始めた当初は40kgさえ挙げられなかったのですが、すぐに100kgくらいまでは挙げられるようになり、そこから少しずつ記録を伸ばしながら、19年の京都チャレンジカップで初優勝できました。参加人数が少なかったのもありましたが、そう

やつて大会で結果が出せたことは励みになったし、その頃から本当の意味で競技の面白さに気づいて、没頭するようになりました。特に初めて『世界』の舞台に立つ切符を掴み、同年にカザフスタンで行われた世界選手権に出場できたことは自分にとって大きな転機になりました。世界には強者たちがゴロゴロいると知れたことは純粋に刺激になったし、競技への探究心を加速させました。

競技を始めて5年目ですが、僕が感じているこの競技の魅力はバリアフリーなスポーツであること。健常者、障害者の垣根がなく、上半身だけの力で勝負できる競技だし、例えばパラ陸上なら義足の人、車椅子の人とクラスがわかれたりもしますが、パラ・パワーリフティングは障害の度合いによる垣根もありません。例えば、足がなくて義足をはめている選手も体重加算はされないし、低身長の方も僕と同じ階級で戦っています。つまり純粋に体重別で階級が分かれているだけなんです。そういうところもこの競技ならではの面白さだし、パワーリフティングは舞台で行われる唯一のスポーツですから。映像で見ると、試合会場で試技を見てもらった方が圧倒的に迫力もあります。選手の中には、常に何千人もの人が集まるホールの舞台に立ち、スポットライトがあたる中で試技を行うことをプレッシャーに感じてしまう人もいますが、僕は自分が注目されることにあまりプレッシャーを感じないタイプではないのか。かつてブレイクダンスをしていた経験が活かしているのか、むしろ、注目されるプレッシャーが楽しくて仕方

がない。この競技はメンタルが大きく影響するとも考えても、僕のこの性格は武器になっている気がします。

日本人初のメダリストを目指して

東京パラでは自己ベストの145kgを挙げることができましたが、その際、金メダル、銀メダルを獲得した選手は187kgを挙げていますからね。ベテラン選手によれば「1年に10キロペースで増やせる」そうですが、2年後のパリパラリンピックでメダルを目指すなら、1年10kgではメダルに届かない。なのでいかに成長スピードを上げていけるかが今後の課題になってくると思っています。幸い、パワーリフティングは怪我さえなければ年齢を問わずにやれるスポーツというか。パワー系の競技は、筋肉が成長しても骨が成長しなければ怪我につながることもあるため、むしろ年齢が上の選手の方が結果を出せたりもします。実際、10階級あるチャンピオンの平均年齢は45歳ですからね。そういう意味では体をしっかり作り、それをうまくコントロールしながらキャリアを重ねていけば、まだまだ勝負できると思っています。また、世界を戦った経験を含めて、経験値が上がるほどこの競技の奥深さもわかってきたので、逆にこれから先の自分が楽しみだなとも思います。

今の目標はメダリストになること。かねてからパワー系のスポーツで日本人が勝つのは難しいと言われていて、未だに日本人のメダリストはいませんが、この状況を僕自身が覆していけるようにこれからも挑戦を続けようと思います。



パラ・パワーリフティング 光瀬 智洋 (こうせ ともひろ)

目標は、日本人初のメダリストになること

昨年行われた東京パラリンピックではメダルにこそ手が届かなかったものの、自身が持っていた日本記録(59kg級)を更新した光瀬智洋さん。『バリアフリーなスポーツ』であることにも魅力を感じ、パラ・パワーリフティングを始めて5年。日本人初のメダリストになることを目指して、今も日々、挑戦を続けている。

光瀬 智洋 Tomohiro Kose

- ・1993年3月23日生まれ
- ・兵庫県尼崎市出身、神戸市在住
- ・株式会社エグゼクティブプロテクション所属
- ・19歳の時、電車との接触事故により脊髄損傷、車いすユーザーとなる。
- ・2017年に行われた次世代選手発掘事業でパラ・パワーリフティングの選手に選抜され、2019年京都チャレンジカップにて男子59kg級で初優勝
- ・日本パラ・パワーリフティング連盟 Aクラス指定強化選手
- ・2020年、2021年、2022年、全日本選手権、男子59kg級3連覇。同階級日本記録保持者(150kg)

19歳で脊椎損傷を負い、車椅子ユーザーに

中学生まで尼崎で育ちました。今も実家や姉の家があるのでよくちよくち訪れますが、時間が経っても変わらない場所もたくさんあつて、ヤンチャだった青春時代の懐かしい思い出が蘇ります（笑）。

そんな僕は19歳の時、電車との接触事故で脊椎損傷を負い、車椅子ユーザーになりました。大学の入学式の前日のことでした。事故に遭って1週間後に目が覚めて、そこから1ヶ月くらいしてから歩けなくなると聞いたのですが、ショックから立ち直るには少し時間を要しました。今でこそ笑って話せますが、当時は全く笑えなかったです。ですが、家族や友達の助けも

あつて少しずつ前向きになっていく中で3ヶ月くらい経った頃に知人から車椅子バスケットの漫画、『リアル』をもらったんです。それを読んだのを機にパラスポーツに惹かれて『僕もやってみたい』という気持ちになり、リハビリをしながら車椅子バスケットを始めました。小学生時代は剣道を、中学生時代はボクシングを、高校時代はブレイクダンスをしながら俳優になることを目指していて、体を動かすのは好きだったことも興味を惹かれた理由かもしれません。と言っても、小中高と体育の成績はオール3でしたけど（笑）。

車椅子バスケットからパラ・パワーリフティングへの転向

車椅子バスケットをはじめたばかりの頃は、ルールを含めて知らないことだらけで、車椅子バスケットの車椅子をまっすぐに走らせることもできませんでした。座った状態からボールをゴールに届かせることもできず…それでもその中で体感するいろんな発見を楽しんでいる感じはありました。



ウェルケアアネックス

いつまでも健康で輝くために、
楽しく、正しく、効率的に運動

今回は、阪急武庫之荘駅から徒歩5分のところにある、厚生労働省認定の指定運動療法施設『ウェルケアアネックス』にお邪魔しました。楽しく、正しく、効果的なトレーニングをモットーに、医学的知識を持ったトレーナーが細やかにサポート。アスリートから介護予防まで、幅広い層に支持されている、地域のオアシス的存在のメディカルフィットネスセンターです。



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

誰もが安心できる環境

元々は、リハビリテーションの一環として、治療後の運動療法などを行う、医療機関と提携した施設として2010年6月に設立。その後、一般の方も利用しやすいようにと、規模を大きくし、2012年10月、現在地にオープンしたのが『ウェルケアアネックス』です。

「不調や痛みのない生活、心身ともに健康な美しい身体づくりを目標に、運動習慣のない方からアスリートまで、あらゆる方を対象に安全かつ、



丁子 美紀さん

安心して運動できる環境を提供するための施設としてオープンしました」と、施設責任者の丁子美紀さん。
現在、会員数は170人ほど。ケガをしたアスリートをはじめ、身体の不調（肩こり、腰痛、ヒザの痛みなど）、姿勢改善、ダイエット、理想のボディラインを目指してなど、目的もさまざまです。それらの要望に関連の医療施設と密に連携し、医学的な運動指導を行っているのが、同施設最大の特長です。

クリニックと運動内容を共有することで、あらゆる悩みに的確なアドバイスを受けることができます。「整形疾患などの医学的知識や解剖学に精通したトレーナーが、利用者の身体状態や運動レベルに応じたプログラムを作成し、効果的な運動を正しい方法でサポートします。また、姿勢や動作など、日常生活での身体の使い方も指導しています」。

学生から90代の方まで幅広い層の会員さんに支持されているのも、うなずけます。



細やかな指導に感動

取材に訪れた平日の午後。ビルの3階にあるスタジオには、ぞくぞくと会員さんが訪れ、思いおもいのウェアに着替え、スタンバイ。とても和やかな雰囲気です。冗談を交わしながらも、やる気に満ちあふれた表情をされていました。

メディカルチェックの結果に基づき作成した運動メニューを行う90分の予約制運動プログラムと、トレーナーによるストレッチ・マッサージも行う『健康増進プログラム』。目的に応じてトレーナーが個々のメニューを作成。自分のペースでトレーニングしたい人におすすめの『トレーニングジム』。筋トレ系ストレッチ系・有酸素系・機能改善など、楽しくて効果的なプログラムが揃っている『スタジオプログラム』。

マンツーマンでのトレーニングやストレッチ・マッサージなどのコンディショニングを行う『パーソナル』。管理



でこうしましょう」とか、ちょっとしたアドバイスや補助で姿勢が劇的に変えることに驚きました。ひとつの器具でも数十通りのやり方がある、飽きずに楽しめるようなのも魅力的でした。

心身の健康とキレイを応援

運動の重要性について、「例えば、病院での治療後も継続的な身体づくりを行うことは再発防止の観点からも非常に重要です。どこにも痛みのない方でも、正しく運動を行うことでパフォーマンスの向上に繋がります」と、丁子さん。

だからこそ、指導する上で重要視しているのは「身体をトレーニングする際には、フォームや鍛える部位の説明だけでなく、筋肉の働きやその部位を鍛えることが普段の動作にどのような関係してくるのかということも含め、理解していただくようにしています。また、その時々での身体の状態に応じてトレーニングメニューを修正し、飽きないように変化をつけるなど、運動を継続して行う習慣づくりも大切にしています」。

トレーニングに通うようになって会員さんの身体に対する意識も高くなるようで、「不調を感じた時にどのように対応すればよいかを自分で考え、運動することができるようになっ

ていて、それが早期改善に繋がっています。

運動だけでなく、食事にも関心を持たれます。疑問点があれば、気軽にスタッフに質問してくださいませ。ですので、こちらとしても、その都度、適切なアドバイスをを行うことができます」。

印象に残っているのは、リハビリがきっかけで3年近く通って来ていた高校生のこと。「卒業前に勉強と体調の関係で来られなくなりしましたが、卒業後にわざわざ進学の報告をしに来てくれました。若い子たちも当施設に来ることを楽しみにしてくれていたことを実感し、うれしくなりました」。

リハビリなども患部外のトレーニングを行うことで、痛みや可動域の改善に繋がります。手術前後に利用される方も少なくありません。

痛みや姿勢を改善したい人はもちろん、健康維持のためにも、ぜひ一度、覗いて見てください。

会員さんにも話を聞いてみました。

9年間、通っている会員さんは「膝と腰が悪くて、リハビリしながら近くのジムに通っていたのですが、なかなかちゃんと教えてもらえなくて（笑）。ここへ来たら、個々に合ったプログラムを用意していただけ、それまで正しくできていなかったことも修正していただき、一気に成果が出てきました。楽しい雰囲気なのも魅力です（笑）」。

2年前から通っている会員さんは「整形外科で足の痺れの原因が腰だといわれ、腰をしっかりと治すにはトレーニングがよいと勧められて、こちらに飛び込んできました（笑）。実際にすぐいいトレーニングをいっぱいしてくださるので、痺れもなくなり、最高です（笑）。専門知識を持ったスキルの高いスタッフさんばかりで、みなさん、引き出しが多くて、手厚く指導してくださるので、つかんだら離せない感じです。唯一無二に近い存在だと思います。いつまでも元気に動けるように、おばあちゃんになってもずっと来る予定です（笑）」。

お2人とも痛みが改善され、元氣いっぱい。すっかり虜になっているようです。

ウェルケアアネックス

尼崎市武庫之荘1丁目18-5
武庫之荘メディカルキューブ3階
TEL.06-6431-7800
開館時間／9時～20時30分
（土曜日は9時～17時）
休館日／日曜日・祝日・お盆・年末年始など
<https://wellcare.biz/>

内転筋は柔軟性も大切

内転筋を鍛えることはO脚改善に必要なことですが、筋肉は鍛えることで硬くなる性質があります。硬くなると筋肉の動きが悪くなってしまうので、柔軟性を高めることも大切です。柔軟性を高めるにはストレッチが効果的です。

シーン別 O脚改善ストレッチ3選

内転筋の柔軟性を高め効率よくO脚改善するために、筋トレに加えストレッチも取り入れましょう。柔軟性が高まることで骨盤の傾きも改善されます。自宅テレビを見ながらできる方法やオフィスで仕事の合間にできる方法を紹介するので是非実践してみてください。

O脚改善ストレッチ①

股割り

- 1 あぐらの状態から足裏をつけて座る。
- 2 左右の膝を両手で押して30～60秒間、脚を上下に動かす。

Point

- 筋肉を痛める可能性があるので、無理やりひざを押さない。
- 手で押すと痛い場合は重力を使って負荷をかける。



O脚改善ストレッチ②

内転筋ストレッチ

- 1 あぐらをかき右足を横に伸ばす。
- 2 両手を床につけてゆっくり左にひねる。
- 3 内転筋が伸びているのを感じたら20秒キープする。
- 4 ゆっくり元に戻し、反対側も同様に行う。



Point

- 伸ばした方の足先が上を向いたままだと内転筋が伸びないので、体をひねる時足先を少しだけ内側に倒す。
- 体を少し前のめりにする。

O脚改善ストレッチ③

ひねりストレッチ

- 1 壁や手すりなどを自分の右側にして立ち、右足を一歩前に出しアキレス腱伸ばしの形になる。
- 2 背筋を伸ばし壁に両手をついた状態でゆっくり壁の方に体をひねる。
- 3 内転筋が伸びているのを感じたら20秒キープする。
- 4 ゆっくり姿勢を戻し、反対側も同様に行う。



指導員紹介

事業2課指導係
服部 正嗣
(はっとり まさつぐ)

こんにちはベイコム総合体育館、指導係の服部です。皆さん、トレーニングはやり方がとても重要です。しっかり効きましたでしょうか？足の筋肉全体を鍛えバランスを整えることでシーン別に効果も表れると思います。家でも是非、実践してみてくださいね。

Point

- 体をひねる時に膝の向きも変えてしまうと内転筋が伸びないので、膝の向きは変えずに行う。
- 背中を丸めず体の軸を真っ直ぐに保つ。

O脚改善プログラム

「O脚、X脚」や「がに股、内股」という言葉を耳にしたことがあると思いますが、皆さんはご自身の脚の形状をご存知ですか？

O脚に悩んでいる方は、意外と多いものです。「O脚のせいで、服が似合わない」といった外見上の悩みだけでなく、「長く歩いていると膝が痛む」といった症状にお悩みの方もいらっしゃる。

一説によると、日本人の成人女性のうち、8割から9割がO脚だといわれています。軽度のO脚のため、自分でも気づいていないというケースも含めると、そのくらい多く見られる症状なのです。

O脚になってしまう原因は、全身のバランスの悪さにあります。その全身のバランスをとっているのは、足の裏です。足の裏にゆがみがあると、その不安定さを補うために全身がゆがんでしまうのです。足裏のゆがみとは、いったいどんな症状なのでしょう。そして足裏のゆがみがO脚にどうつながっているのか、次はそこに焦点を当ててご説明します。

ゆがみのない足裏は、決して平らではありません。全身の体重を支え、歩行時の地面からの衝撃を和らげるために、アーチ構造になっています。

足裏にあるアーチは全部で3つ。ひとつは、かかとから親指の付け根にかけての内側縦アーチ、いわゆる土踏まずです。

同じように、かかとから小指の付け根にかけての、外側縦アーチもあります。外側縦アーチは土踏まずと比べて、外見からは分かりにくいのですが、触ってみればアーチ状になっていることが確認できます。

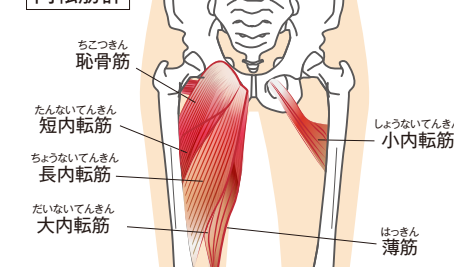
最後は足を正面から見た時の、親指部分から小指部分にかけての横アーチです。

このうちのひとつでもアーチが弱まると、足裏にかかる力のバランスがうまくとれず、外反母趾や浮き指といったトラブルにつながってしまいます。つまり、いずれかのアーチが弱まった状態が、足裏のゆがみなのです。

足の3つのアーチ



内転筋群



人それぞれ原因とタイプが分かります。自分のタイプを知り専門家(鍼灸整骨院など)のアドバイスを受け良い姿勢(アライメント)をキープできるようにしましょう。自宅でする予防のためのストレッチ&自重トレーニングなどをご紹介します。

O脚改善に重要な役割を持つ筋肉は内ももの筋肉(内転筋群)です。一般的に内ももの筋肉と言われているのが内転筋で、開いた脚を内側に閉じたり骨盤を正しい位置に保つ働きがあります。内転筋が衰えると脚を閉じる力が弱くなり外に広がったり、骨盤がゆがんでしまうことでO脚に繋がってしまうのです。そのため、内転筋を鍛えることがO脚改善に効果的です。また、内転筋は1つの筋肉を指すのではなく、次の5つの筋肉からなっています。

- 恥骨筋(ちこつぎん)
- 長内転筋(ちやうないてんぎん)
- 薄筋(はつきん)
- 短内転筋(たんないてんぎん)
- 大内転筋(だないてんぎん)

内転筋のトレーニング

ここでは自宅やオフィスで空き時間に簡単にできるO脚改善に効果的な内転筋の筋トレ方法をご紹介します。

O脚改善筋トレ

ワイドスタンススクワット

- 1 脚を肩幅より広くして立ち、胸を張って背筋を伸ばす。
- 2 手を胸の前で組み、息を吐きながらゆっくり腰を下ろす。
- 3 限界まで下げたら3秒キープ(息を吸う)する。
- 4 息を吐きながら最初の姿勢に戻し、お尻の筋肉をしめる。



よい例

悪い例

Point

- 内ももの力で体を起こすように意識する。
- 膝を痛める可能性があるため、膝をつま先より前に出さずに行う。



目安は20回×3セットです。



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

食ることから始まる食事対策講座

彩り豊かな夏に食べやすい一品

今回は、彩り豊かな夏に食べやすい一品として2つの献立を紹介いたします。

今回の献立は、できるだけシンプルな味付けでしかも食感にメリハリがあり、夏バテして食欲が落ちた時に最低必要な炭水化物が摂取できるおろし茶そばと最低必要なたんぱく質が摂取できる木綿豆腐と温泉卵のプレート盛りで元気に夏を乗り切りましょう。



今回の献立 ①炭水化物が摂取できるおろし茶そば ②たんぱく質が摂取できる木綿豆腐と温泉卵のプレート盛り

1 炭水化物が摂取できるおろし茶そば

材 料 & 分 量 材料は1人分

茶そば(干)50g
トマト20g
たまねぎ5g
とうもろこし20g
ツナ15g
大根おろし15g
めんつゆ15cc

作 り 方

- ①沸騰した鍋で茶そばを5分茹で、氷水でしめる。
- ②トマトは長さ3cmに切る。
- ③たまねぎは、スライスにする。
- ④とうもろこしを長さ3cmの幅に切り、身の部分を削ぎ切りにする。
- ⑤ツナは大きじ1杯分を用意する。
- ⑥大根はおろしておく。
- ⑦器に盛り、めんつゆをかける。



昼食としての炭水化物の基準値*1は60gです。おろし茶そばと木綿豆腐と温泉卵のプレートで昼食としての炭水化物約90%賄えます。

今回は、ツナ缶を用いましたが、鯉節を削ったものを用いても美味しくいただけます。

2 たんぱく質が摂取できる木綿豆腐と温泉卵のプレート盛り

材 料 & 分 量 材料は1人分

木綿豆腐50g
温泉卵50g
トマト24g
キウイフルーツ55g
グリーンアスパラ9g

《味付け》

いかなごのくぎ煮大きじ1
刻みしょうが小さじ1
温泉卵のタレ大きじ1
香草少々
めんつゆ少々



昼食として*2のたんぱく質の推奨量は15g～19.5gです。この献立で、約60%のたんぱく質が賄え、更に上記の茶そばと一緒に食べると推奨量が確保できます。食欲が低下した時に、発汗で不足しがちなカリウム目安量の600mgに近い582mgを茶そばとプレート1皿で主菜からデザートまで盛り付けられ、ほぼ賄えます。今回は、木綿豆腐を用いましたが、厚揚げをフライパンで焦がして用いても美味しくいただけます。

最後に 今回、紹介した献立を更に自分なりにアレンジ強化して、自分で作り食べるようにしてください。

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	炭水化物	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
おろし茶そば	230kcal	7.0g	1.7g	44.1g	337mg	32mg	72mg	2.3mg	10μgRAE	0.24mg	0.08mg	6mg	3.8g	1.9g
木綿豆腐と温泉卵のプレート盛り	147kcal	9.0g	7.3g	8.0g	245mg	134mg	49mg	2.3mg	94μgRAE	0.10mg	0.27mg	5mg	1.0g	0.8g
合計	377kcal	16.0g	9.0g	52.1g	582mg	166mg	121mg	4.6mg	104μgRAE	0.34mg	0.35mg	11mg	4.8g	2.7g

*1 炭水化物の基準値は、エネルギー量を1,600kcalとして50%エネルギー比で算出いたしました。

*2 尚、1日のうち昼食の割合を30%として換算しております。

食中毒



MEDICAL
INFORMATION

メディカルインフォメーション

食中毒とは、なんらかの有害物質が含まれている飲食物を食すことによつて起る胃腸炎などの急性障害です。毎年、10,00000～20,000人程の報告があり、数名の死者が出ています。

症状…腹痛、下痢、嘔吐で来院されることが多いようです。下痢が頻繁に起こるので脱水症とそのため起こる心不全や腎不全などで、入院治療が必要なこともあります。腸管の障害が強い場合は粘血便や血便をきたします。ボツリヌス菌では四肢麻痺などの中枢神経障害をきたすこともあります。

原因と予防対策…いろいろな有害物質によりいくつか分類されます。まず細菌によるものとしてカンピロバクター菌、ウエルシ菌、サルモネラ菌、腸管出血性大腸菌、ボツリヌス菌などがあります。カンピロバクター菌は鶏肉・鶏卵に付着しています。とくに鶏肉は決して生で食べないでください。鶏卵は新鮮なものは大丈夫です。ウエルシ菌は、作りおきのカレーや煮込み料理などが原因になることが多いようです。この菌は100度1時間の加熱にも耐える芽胞を作るの

で、通常の加熱では死滅しません。サルモネラ菌はやはり鶏卵・食肉・乳製品などに付着しています。ボツリヌス菌は毒素の少ない缶詰・瓶詰めなどを介し感染し、中枢神経障害で、以前、死亡者が出たことがあります。腸管出血性大腸菌はその名の通り腸から出血するほどの激烈な腸炎を起こします。決して生肉は食さないことです。そのほか、魚介類に感染・寄生する腸炎ビブリオ菌によるものも時々経験します。この菌による食中毒は潜伏期間が4時間程度と短いことが特徴です。

次にウイルスによる食中毒としてノロウイルス感染が挙げられます。このウイルスは牡蠣などの二枚貝に潜んでいます。不顕性感染者といつて、ウイルスを持つていても全くなんともない人から食材を介して感染することが多いようです。冬に多く、感染力が強いため集団感染を起こしやすい食中毒で、近頃はこの食中毒が最も多いようです。

胃の粘膜に潜り込み激的な痛みを起こします。イカやこの手の魚は生で食べないことです。注意すべきは酢漬けをした鯖寿司でも感染することがあります。これを殺すには熱するか凍結するかありません。

その他ツキヨタケなどのキノコや山菜などの植物性自然毒、フグなどの動物性自然毒、偶然または過失で混入した食品添加物や農薬などの化学物質が含まれます。体内に有害な微生物や物質を取り込んでしまうことによつて発症します。

処置方法…食中毒は頻回な下痢や嘔吐のために水分が失われ脱水状態に陥るケースも少なくありません。そのため、脱水症状がある場合は点滴治療が行われます。軽度な場合は、安静にして水分を小まめにとり電解質(ナトリウムやカリウム)や糖がバランスよく配合された経口補水液を利用するのもよいでしょう。アシタキスによる食中毒では胃カメラにてアシタキスそのものを摘出する治療、また自然毒による食中毒では血液中毒の毒素を取り除くための血液浄化療法などの特殊な治療が必要になることがあります。

今回お話を伺ったのは、



アイワ病院

三好 博文先生

アイワ病院

《TEL》06-6499-0888

〒661-0953 尼崎市東園田町4-101-4

●資格

医学博士

日本内科学会認定専門医

日本消化病学会専門医

日本消化器内視鏡学会指導医

剣道教師七段

●経歴

1980年 大阪医科大学大学院卒業

1993年 同 講師

1995年 神戸通信病院 内科部長

1999年 晴風園今井病院 副院長

2008年 星丘厚生年金病院 副院長

2011年 昭和病院 副院長

2017年 アイワ病院勤務

自分の言いたいことや、やりたいことを相手にきちんと伝えられる環境づくりを心がけています」。

約半数がスポーツ進学

現在、同クラブの会員数は中学1〜3年生の66人。練習は『尼崎市ベイクム補助陸上競技場』などで、月・水・金曜日の週3日。17時30分から20時頃まで行われ、「土日曜日の週末は試合を中心に動いています」。

『しっかりプロを目指す』をコンセプトにしているだけに、スキルの高い選手が多く、尼崎市トレセン選手が20人、兵庫県トレセン選手が1人、選抜されています。ちなみにトレセンとは、将来有望な選手を発掘し、質の高い指導を行い、経験を積ませる日本サッカー協会の『トレーニングセンター制度』の略です。

さらなるレベルアップを図るために、週末の試合を見て、その都度、チームに欠けているものを見極め、トレーニング法を変えていき、「新しいこととどんどん取り入れるようにしています」。



フットボールライフミュートス プロを目指せるサッカーチームとして 全力でサポート

尼崎市を中心にプロを目指す中学生に対応したサッカーチームを運営しているのが、『フットボールライフミュートス』です。経験豊富なスタッフ陣による高い技術力、幅広い知識、理想的な環境が整えられていることで、本当にサッカーが好きで、上達したいという向上心を持った中学生が集まり、トレーニングに励んでいます。



的確な指導で花開く

まだ苦しい思いをほぼ経験したことのない小学生が、ただ単に『サッカーは楽しい』と入会。親御さんも『まあ3年間、サッカーをやってくれたらいいか』というぐらいの思いだったのが、「2年生になると子どもは、1人で行動できるようになります。なので、親の都合で練習や試合に参加できないこともなくなり、自分で決断することも増え、生活の優先順位がいつの間にかサッカーになっています。真剣にサッカーと向き合つて、プロになりたいという強い思いを持ち、羽ばたいていく選手の姿を見られるのが一番の喜びであり、成長を感じられる瞬間です」。

監督がサッカーと出会ったのは幼少期の頃。「父親が社会人サッカーの監督をやっていたので、物心がついた頃には、グラウンドについて行き、ボールを蹴らせてもらったりしていました(笑)。実際にチームに入



たのは幼稚園のクラスが最初です。それから小、中、高校とプロを目指してやってきました」。

プロの道へ進まなかったことについては、「セレッソ大阪と一緒にやっていた友達の中には、プロになった人は何人もいます。その人達とプロになれなかった僕との違いって、人生を賭けてサッカーをやっていたか否かの差だと思っんです。そういう経験から、本気でプロを目指している選手には、全てのノウハウを伝え、個性を伸ばすために尽力し、応援していきたいと思っています」。

サッカー少年の夢を実現させるために、監督の熱い活動は続きます。

**兵庫県トレセン選手に
選抜された3年生の
キャプテンにも話を
聞いてみました。**

「ここでも自分のしたいサッカーができると思い、入会しました。実際に、トレセンへの参加や高校生と試合をする機会をつくってもらったり、たくさんのお話を学ばせてもらっています。ハードな練習もあるのですが、みんなで励まし合い、笑い合いができるので、キツイ練習も楽しいです(笑)。サッカーの魅力は、試合で選手1人ひとりが頭を使って、相手との駆け引きをしながらプレーできることです。目標は、高校サッカーで活躍して、注目される選手になることです。テレビながらも真摯に丁寧に応えてくれたチームのエンジニア。今後の活躍に期待大です」。

大切なのは基本と目的意識

今年度より『尼崎東ミュートス』から『フットボールライフミュートス』にチーム名が変更になった、中学生を対象とした同クラブが設立したのは2000年のこと。

「発起人は、日本プロサッカーリーグ(Jリーグ)、『セレッソ大阪』の関係者の方だったのですが、セレッソ大阪アカデミー(育成組織)に参加できるのはかなり狭き門で、セレクションで落ちたり、加入できなかった子ども達を集めて、やりはじめたのがきっかけだったと聞いています」と、7年前に前任者から代表を引き継いだ、監督の茶園仁大さん。

以来、サッカーの本質、原理原則の指導をコンセプトに、活躍できる選手の育成を目指し、活動しています。

原理原則とは基本的な決まり事や規則のことですが、「向上心を持った選手達の気持ちを大切にしながらも、より成長し、楽しんでもらうため、サッカーの本質、原理原則を詳細に伝えるようにしています。スランプや壁にぶつかった時に、彼らが理解できていると、立ち戻って考え、修正することができます。中学生の段階



茶園仁大さん

で、まずそのベースをしっかり身につけることが重要だと考えています」。

セレッソ大阪U-15とU-18で活躍し、兵庫県国体候補(成年の部)となり、大阪経済大学では主将を務めていた茶園監督ならではの深い言葉です。

そして、もうひとつ大切なのが「選手1人ひとりに、明確な目標や目的意識を持たせることです。なぜ、このクラブチームに通っているのか、何を学びたいのかをハッキリさせることで、練習に取り組む姿勢や成長速度も大きく異なってきます」。

練習はハードであつても、クラブの雰囲気はとてもアットホームで、例えば、「ウチのコーチ陣はみんな20代前半と若く、選手との距離感が近いので、サッカーのことだけではなく、ゲームや学校、ファッションの話、中には好きな女の子の話をする子もいるみたいです(笑)。選手同士も先輩後輩の厳しい上下関係ではなく、仲の良い友達同士のような感覚だと思います」。



■フットボールライフミュートス

入会金／5,000円
月謝／1万1,000円(税込)
<http://fl-juego.jp/myutosu/>

地区体育館

この夏、カラダを動かすのはぜひ、体育館で!!!!

サルスサマー短期教室

期間 令和4年7月14日(木)～8月31日(水)

※教室によって異なります。

【教室紹介】
 ○ ボディメイク・足腰強化体操 (中央体育館)
 ○ 速くなる走り方教室 (小田体育館)
 ○ 軽トラトレーニング&脳活体操・夏休みミニバス教室 (立花体育館)
 ○ からだスッキリ体操・ストレッチポール (武庫体育館)
 ○ 速くなる走り方教室・朝活!リセット体操 (園田体育館)
 ※小田体育館は通年教室の8月を実施します。

対 象 教室によって異なります。

受講料 1,000円(税込)
 ※災害補償制度運営費:100円
 (令和4年度分未加入者のみ別途必要)

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。

※サンシビック尼崎は、8月から12月まで長寿命改修工事のため休館



令和4年度 第2期健康づくり教室

期間 令和4年9月1日(木)～11月30日(水)

(週1回全12回) ※定員に達していない教室は随時受付しています。

【子どもの教室】
 ・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・家庭バレーボール 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
 (令和4年度分未加入者で10月以降加入) 大人200円・小人150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。
 ※サンシビック尼崎は、8月から12月まで長寿命改修工事のため休館



無料体験実施中!
 (お1人様1回目1回限り)

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

aspf

<http://www.aspf.or.jp>



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



シティスポーツクラブ尼崎

クラスの人気者になろう!!

WOODYキッズクラス 《通年制:年間11ヵ月度》※1ヵ月度4回

教室名	曜日	時間	月額(税込)	対象	定員
キッズダンス～入門～	火	16:35～17:35	3,510円	小学1年生～6年生	各20人
ジュニアダンス	火	17:45～18:45	3,510円 (会員2,950円)	小学4年生～中学3年生	各20人
リトル器械体操	水	15:50～17:05	3,510円	満4歳～就学前	各20人
器械体操	土	13:20～14:35		小学1年生～3年生	各20人
	水	17:20～18:35			
	土	14:45～16:00			

※災害補償制度運営費未加入者は別途200円(10月～150円)が必要です。

笑顔で楽しく身体づくり!!

WOODY健康づくり教室 《通年制:年間11ヵ月度》※1ヵ月度4回

教室名	曜日	時間	月額(税込)	対象	定員
元気はつらつ体操	火	10:15～11:15	2,200円	小学1年生～6年生	各20人
	木	13:00～14:00			
	金	10:15～11:15			
足腰元気運動～ストレッチ&トレーニング～	火	A 15:00～16:00 B 16:15～17:15	3,300円 (会員1,650円)	55歳以上	各6人
	木	15:00～16:00			
	土	13:00～14:00			
健康卓球教室～初級～	水	18:50～20:00	2,420円 (会員1,320円)	20歳以上	各12人
	金	12:30～13:40			

器械体操



元気はつらつ体操



健康卓球教室



シティスポーツクラブ尼崎

WOODY

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘3-37-1

【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! ☎ 06-6436-1730 Fax.06-6436-7677
 施設の詳しい情報は Q 尼崎 WOODY



(公財) 尼崎市スポーツ振興事業団が管理運営する施設のイベント情報等をお届けします。
 お申込み及び詳細につきましては、各施設へ直接お問合せください。

ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

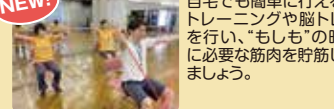
レインボースポーツスクール

初めての方にもオススメ!!

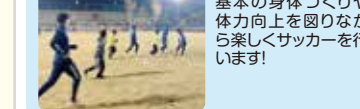
【骨盤底エクササイズ】水 11:10～12:10
 対象:中学生以上



【いきいき貯筋運動】金 13:15～14:00
 対象:50歳以上



【キッズサッカー】金 15:20～16:20
 対象:4歳～就学前



【キッズコーディネーション】金 16:30～17:45
 対象:5歳～小学生



姿勢カルテ始めました! ※詳しくはお問合せください。
 ～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)

屋内プール(サンシビック尼崎)

夏休み短期水泳教室

7/26(火)～/29(金)の4日間

【申込開始】

令和4年6月7日(火) 午前10:00～
 定員になり次第締め切らせていただきます。※電話受付不可

チャレンジAクラス

時 間 9:00～10:10
受講料 5,550円(税込)
定 員 50人(先着順)

チャレンジBクラス

時 間 14:35～15:30
受講料 4,360円(税込)
定 員 30人(先着順)

【対象】3歳児から小学生まで

【種目】水慣れ・初めてクロール・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・
 バタフライ・個人メドレー

※本科スクール生は最終日に進級テストを行います。



2人目のお子様から
 受講料が
 500円割引!

お申込・お問合せ サンシビック尼崎内 公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団 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

夏休み工作 & 流しそうめん

期間 令和4年 8/2(火)・8/10(水)・8/13(土)
 ※3日間のなかで希望日
 10:45～14:00(日帰り)

対 象 一般 ※未成年者だけの参加はできない。

定 員 40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 親子で協力して工作を作る。
 流しそうめんを楽しむ。

お申込 7月1日(金)から7月18日(月)の期間、
 往復はがき、HPイベント申込みフォーム又は、メールにて申込み。
 ※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

大根の植付け

期間 令和4年 8/20(土) 10:45～正午まで(日帰り)

対 象 一般

※未成年者だけの参加はできない

定 員 50人

参加費 1区画1,500円、
 災害補償制度運営費1人50円

内 容 区画用焼板看板作り。
 大根種の植付け。

お申込 7月1日(金)から8月8日(月)の期間、往復ハガキ、HPイベント申込みフォーム又は、メールにて申込み。 ※定員を超えた場合は抽選



※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。

2022スポーツのまち尼崎フェスティバル

開催日 令和4年10月10日(月)【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(中央体育館を除く)

**入場・参加
無料**

各種スポーツ体験教室、ふわふわドームや
フリーマーケットなど様々なイベントを開催します!
スポーツの日はスポーツのまち尼崎フェスティバルに
集まれ!!ご家族、ご友人お誘いあわせのうえ、
お越しください!!

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23回わんぱく相撲あまがさき場所 事業報告

5月28日(土)にサンシビック尼崎相撲場にて5歳児(年長)から小学生の総勢53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	コウホ ジュンくん
	準優勝	ナカマツ オウセイくん
1年生の部	優勝	キタガワ リンタロウくん
	準優勝	モウリ ヨウヘイくん
2年生の部	優勝	カタオカ イツシンくん
	準優勝	ナカハラ セリさん
3年生の部	優勝	シェルバ カルマくん
	準優勝	コウホ ケイくん
4年生の部	優勝	ナカマツ シセイくん
	準優勝	カイダ ヒュウガくん
5年生の部	優勝	オオナガ ライキくん
	準優勝	マエダ ユウダイくん
6年生の部	優勝	ウメダ ソウタくん
	準優勝	ウメダ ソウタくん



4年生から6年生の優勝者は、尼崎代表として6月19日(日)に高砂市総合運動公園で開催されたわんぱく相撲「兵庫ブロック大会」に出場しました。

兵庫ブロック大会の結果につきましては、事業団ホームページをご覧ください。