

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

2022.10

秋号

Vol. 70

TAKE
FREE



+ Smile Athlete

**フォアハンドの球威や精度を上げて、
世界で通用する武器にしたい**

テニス

逸崎獅王

+ 突撃体験レポート

**大正時代から続く経験と実績で、
地域の健康をサポート**

天崎柔道接骨院

+ お手軽フィットネス紹介

快眠ストレッチ

+ Medical Information

STOP! ヒートショック

+ Cook 松葉の食べることから始まる
食事対策講座

低糖質スイーツ

+ 元気スマイル紹介

**仲間との一体感、踊る楽しさ、
達成感を満喫!**

くるみ新体操クラブ



天崎柔道接骨院



くるみ新体操クラブ

逸崎獅王



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。



力が高く、フォアハンド、バックハンド、サーブ、フットワーク、ボレーなどをオールラウンドにできた上で、例えば足がとてつもなく速いとか、フォアハンドが圧倒的に強いという選手がチャンピオンになっていることがほとんどです。だからこそ、僕もトータル的な能力を上げながら、際立つ武器で勝負できる選手になつていきたいと思っています。

戦うステージが上がるにつれて感じた物足りなさ

小さい頃から家のテレビでは常にテニスの試合が流れていたというような環境で育ったこともあり、たくさん試合を観てきたし、今も暇さえあれば動画サイトでテニスの試合を観ています。その中からプレーについて学んだり、自分の課題に気づかされることも多く、それを練習に反映させることもあります。

また以前は、ただ頑張るというか、自分のやりたいことを練習するという感じでした

が、レベルが上がるにつれて、それだけでは通用しなくなってきたので、最近では食事や気をつけるようになったり、お風呂上がりに毎日ストレッチをするようになったり：テニスのために必要だと思うことをしっかり取り組むようになりました。

これは、少し前にナショナルチームで約1ヶ月間、オランダ遠征をした経験も活きています。そこで改めて体のケアの大切さとか、ケガのリスクなどを学び、自分自身も改めてその大切さを実感したことで意識的に取り組むようになりました。また、海外選手は基本、体も大きく：同世代でも2メートル近い選手もいますし、そもそもパワーがある選手が多いのに対し、日本人はどうしても体格やパワーでは劣ります。もちろん、ネットがあるスポーツで、コンタクトプレーがあるわけではないので言い訳はできないと思いますが、そうした体格的な差を埋めるためにも、もっ

とフットワークを磨かなければいけないと思つています。実際、フットワークが良くなれば、自分の武器にしているITFジュニアのグレードをG3、G2に上げていくことです。それによつて現在990位のジュニア世界ランキング(2022年8月8日付)をもっと上げたいし、来年までには18歳以下のグランドスラムジュニア(四大大会)に出場したいと思っています。

理想とする選手は：結構その時々で変わるんですが(笑)、ロジャー・フェデラー選手は僕の中で不動の存在です。華麗なフォアハンドや、強力なサーブ、前に出る強気のテニスも好きです。そんな風に、テニスプレーヤーはそれぞれに個性があつて、めっちゃ走れる選手がいたり、サーブがものすごく速い選手がいたり、いろんなタイプの選手がいるので、観戦される方はその持ち味に注目して観るのも面白いはずです。また、ポイントごとの攻め方、重要性なども楽しめるようになったらテニスの奥深さに

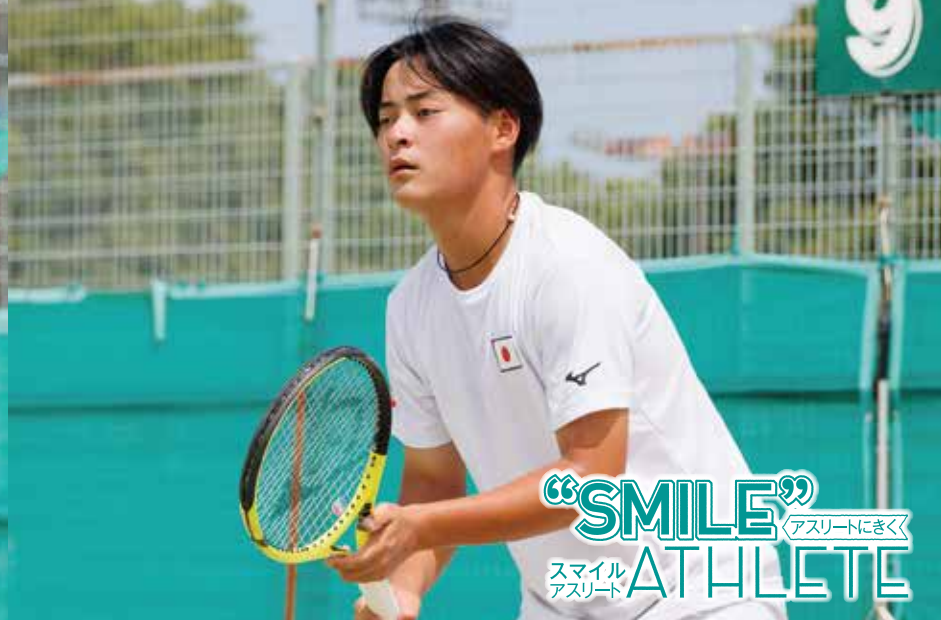


とフットワークを磨かなければいけないと思つています。実際、フットワークが良くなれば、自分の武器にしているフォアハンドで打てる回数も増えるはずだし、前に、前にどんどん攻められるようになるはずです。そう思つて、最近では体幹トレーニングや走力上げるトレーニングにも取り組んでいます。

近い目標を1つひとつクリアして、大きな目標に近づく

最終的に到達したいと思つている目標は、最初にお話ししたグランドスラムで優勝することですが、近い目標として掲げているのは、今はG4とG5で出場しているITFジュニアのグレードをG3、G2に上げていくことです。それによつて現在990位のジュニア世界ランキング(2022年8月8日付)をもっと上げたいし、来年までには18歳以下のグランドスラムジュニア(四大大会)に出場したいと思っています。

理想とする選手は：結構その時々で変わるんですが(笑)、ロジャー・フェデラー選手は僕の中で不動の存在です。華麗なフォアハンドや、強力なサーブ、前に出る強気のテニスも好きです。そんな風に、テニスプレーヤーはそれぞれに個性があつて、めっちゃ走れる選手がいたり、サーブがものすごく速い選手がいたり、いろんなタイプの選手がいるので、観戦される方はその持ち味に注目して観るのも面白いはずです。また、ポイントごとの攻め方、重要性なども楽しめるようになったらテニスの奥深さに



テニス
逸崎獅王 (いつさき しおん)

フォアハンドの球威や精度を上げて、世界で通用する武器にしたい

テニス一家に育ち、物心がついた時にはラケットを握っていたというテニスの申し子は、『世界』を戦うにふさわしい強心臓の持ち主。『フォアハンド』に磨きをかけながら、どんな状況にも揺れ動かされないポジティブマインドを武器に、前に出る強気のテニスでグランドスラムを目指している。

逸崎 獅王 Itsusaki Shion



- ・平成19年1月生まれ
- ・ジュニア世界ランキング 990 位
- ・全日本ジュニアテニス選手権 21 14 歳以下男子シングルス 優勝
- ・2022 年度リボパタン国際ジュニア久留米 (男子) ベスト4
- ・2021 年度兵庫国際ジュニア 1 (男子) ベスト8
- ・2021 年度全国選抜ジュニア (14 歳以下男子) 準優勝
- ・2021 年 U14 ワールドジュニア世界大会 (チェコ) 日本代表
- ・2022 年 U16 ジュニアデビスカップ (インド) 日本代表

テニスは何よりも没頭できて『一番楽しめるもの』

際、テニスは試合が始まったら、監督やコーチは一切関与することができない分、常に自分で考えてプレーしなければいけないし、どんな状況にも自分で判断しなければいけません。僕にとってはそれが面白さだったりもします。

子どもの頃からグランドスラム(注：全豪オープン、全仏オープン、ウィンブルドン選手権、全米オープン)の4大会の総称)で優勝したいという思いでやってきました。その目標はずっと変わっていません。今はまだ15歳で、世界を見渡せば、自分はまだまだ足りないところだらけだし、力も及んでいないと自覚していますが、いつか必ず、その舞台に立つてやると思っているし、実現できる自信もあります。

そのために自分の強みである『フォアハンド』の球威や精度を上げて、世界で通用する武器にしたい。実際、そこを極めていかないと、世界では戦えないと思います。ただ一方で、世界のトップクラスの選手は総じて、トータル的な能



に気づいてもらえるかもしれません。

今は通信制の高校で学びながら、テニス漬けの毎日ですが、日本にいる時はほぼ毎日、ベイクムのテニスコートと尼崎城に足を運んでいます。尼崎城はランニングコースとして利用させてもらっているのですが、裏の芝生のある場所が風が通つてすごく気持ちがいいし、リフレッシュもできます。いや：基本、僕は気持ちの浮き沈みがなく、勝つても負けてもやることも大きく変えないし、悔しくて泣くことはあつても落ち込むことはなく、次に、次にと向かっていくタイプなので、リフレッシュしなくても常にフレッシュです(笑)！もしかしたらこのポジティブなメンタリティも僕の武器かもしれない。

天崎柔道接骨院

大正時代から続く経験と実績で、地域の健康をサポート

今回は約100年前に開院し、地域の方々の健康をサポートし続けている『天崎柔道接骨院』にお邪魔しました。
柔道教室も併設していて、スポーツによるケガの治療にも多くの実績を誇り、尼崎市民にとってはなくてはならない存在となっています。



先代の熱き思い

『天崎柔道接骨院』が開院したのは、なんと大正末期。元々は、『天崎講武会』という柔道道場からスタートしたそうで、「道場の創設者である天崎壽田先生は、柔道の父といわれる嘉納治五郎先生と一緒に柔道の普及活動に尽力し、日本柔道の基盤をつくられた方です。その拠点のひとつとなったのが尼崎で、先生は、この地で道場を開かれて、大人から子どもまで、多くの生徒たちを指導されていました」と、三代目院長の津川啓太郎さん。



津川 啓太郎さん

同時に、スポーツにつきもののケガの処置や治療にも力を注ぐため、接骨院を併設。それが、現在の院です。さらに、当時の行政に柔道整復師の国家資格や保険適用の働きかけを行うために、「東京まで出向き、国にかけ合つたと聞いています。初代

は、柔道だけでなく、柔道整復師という国家資格を世に広め、保険適用認可などの礎をつくられた一人でもあります」。



小学3年生で柔道をはじめ、道場だけでなく、接骨院にも通っていた津川院長は、その頃からお世話になった接骨院の先生に憧れ、現職を目指すようになったのだとか。「私が道場の門下生となったのは二代目院長の頃でしたが、ケガの状態を診て、すぐパッと判断され、処置をして、実際に治っていくところが、すごいと思っし、憧れました(笑)」。

高校卒業後、柔道整復師の養成学校に通いながら、憧れの先生の元で修行を積み、国家資格を取得。その後、3年間、鍼灸学校にも通い、国家資格に合格。着実に経験を重ね、2016年、三代目を就任しました。

「二代目が亡くなられる前に、『あなたに任すから』と、ずっといわれ続けていました。それで受け継ぐ決心をしました」。

100年の重みを背負いながらも、伝統ある院で施術ができることの誇りと、患者さんたちからの厚い信頼の声が背中を押したのかも知れません。

重要なのは初診の判断

「当院が最も重要視しているのは患者様一人ひとりに真摯に向き合い、問診、触診、状態説明、施術を正確に行うことです。なので、まずカウンセリングと徒手の検査などを通じて、身体の状態をしっかり観察するようにしています」。

きめ細やかに丁寧な施術していくことを続けてきたことが、長年に渡り、地域に根付いている証といえます。

また、受け継がれている伝統的な手技を基礎にしながらも、「必要に応じて超音波エコーや、EMS等の電気機器などの最新技術も取り入

れています。エコー観察では骨折や筋肉、靱帯の損傷度合いなどが、より繊細に分かり、予防対策、啓蒙活動にも繋がります」。

実際に私もエコー検査を体験させていただいたのですが、画面に自分の手首の骨が鮮明に映し出され、びっくり。今の骨の状態や危険な力の入れ方、角度などを院長から分かりやすく説明していただき、とても勉強になりました。

ケガそのもののへの処置だけでなく、トレーニングや体操指導などのアフターケアもしっかり行い、再発しにくい身体へと導いているのも、同院の大きな特徴です。

「患者さんにとって最善の方法を提案し、施術していくのはもちろんですが、ある程度、痛みがコントロールできるようにになったら、再発予防のリハビリをしていただくよう指導させていただいております。痛みから動かない、動かないから筋力が落ち、萎縮する。そして、動くともた痛みを感じる。その悪循環を断ち切るには、痛みを抑えながら動かしていくことです。動くことで筋肉も強く、柔らかくなり、痛みも落ち着いてきます」。

より効果的に進化

同院に通ってくるのは、男女とも、子どもから高齢者まで幅広く、院

長が尼崎市の高校で柔道部のスポーツトレーナーをやっている関係で、学生の患者さんも多いそう。

また、鍼灸治療も行っていて、肩こりや腰痛、神経痛、生理痛、更年期障害など、女性疾患にも効果的だと好評を得ています。「坐骨神経痛や頸部からの腕のしびれなど、病院での投薬ではなかなかコントロールがうまくいかないとか、手術するまでもないけれど、やっぱり、しびれや痛みでつらいとか、そういうものに関しては鍼治療で改善するケースは少なくありません」。

痛みが強い院長にとって、うれしいのは、「先生、楽になったよ」とか、骨折し、痛くて、足をつけることができなかった方が、「ちよと足がつけるようになったわ」など、痛みが緩和され、できることも増えていき、にこやかに帰って行かれる瞬間です。安心してもらうことが、一番のやり甲斐に繋がります」。

今後の目標については、「もう少し、再発予防的な部分に力を入れていきたいと思っています。データ化を加え、筋肉量や身体に何が足りていないのか、どこにどのくらい不足しているのかを明確にすることで、よりピンポイントで運動メニューを提案し、強化できるのではないかと考えています。特にアスリートの方に対して



は、選手生命を少しでも伸ばしてあげたいですね」。

捻った、打った、転倒などのケガの治療にこそ絶対の自信を持つ、院長ならではの言葉です。また、「道場の空き時間をうまく使って、患者さんにトレーニング指導をしたり、ジュニアの子たちの体操教室を開いたり、そういうところまで発展できればと願っています」。

伝統を守りながらも、新たな時代の幕開けに向けて果敢にチャレンジしていくのは、すべて患者さんをもつてのこと。

最後に、「自己判断の治療で悪化するケースもありますので、基本的に痛みは我慢せずに、できるだけ早く医療機関に相談することが大切だと思います」と、語ってくださいました。

天崎講武会(天崎ビル2階)

心と体を鍛えられる柔道教室でも生徒を募集中です。見学は自由で、障害をお持ちの方も大歓迎です。一度、気軽に覗いてみてください。

■練習日/火曜日、木曜日、土曜日
■練習時間/少年の部(小学生) 18時~19時30分
青年の部(中学生以上) 19時30分~21時30分
入会費/5,000円 月謝/5,000円



天崎柔道接骨院

尼崎市東難波町5丁目16-30 天崎ビル3階
(阪神尼崎駅より徒歩9分。国道2号線沿い、近藤病院向かい)
TEL&FAX/06-6481-3006

■診療時間/8時30分~13時、16時30分~19時
(14時~16時は往診のみ。予約制)
水曜日は8時30分~13時、土曜日は8時30分~12時まで
(午後は休診)

■休診日/日曜日・祝日
<https://www.tenzaki-amagasaki.com/>

② 脊柱起立筋ストレッチ(腰の張り解消・腰痛予防)

- 1 足を揃えてかかととお尻をくっつけます。
- 2 背中と腰を丸めて30秒キープしましょう。



③ 股関節内旋エクササイズ(骨盤の仙腸関節を緩める)



④ 手足の血流UPエクササイズ

- 1 手足の指をグーパー繰り返しましょう。

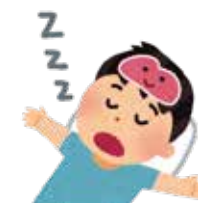


⑤ 手足ぶらぶら体操

- 1 仰向けになります。
- 2 両手を肩の真上に、両足は軽く膝を曲げて骨盤の真上にくるようにします。
- 3 両手と両足をぶらぶらと小さく動きに動かしましょう。
- 4 これを30秒で1セット、合計2セット行いましょう。



睡眠



カンタン! お手軽
フィットネス
インフォメーション

みなさんは十分な睡眠時間をとれていますか？
 健やかな睡眠があってこそ十分な休養をとることができます。
 現代生活では、夜型の生活などで睡眠不足や睡眠障害の危険が一杯です。
 このため睡眠が量的に不足したり、質的に悪化したりすると健康上の問題や生活への支障が生じてきます。睡眠問題を放置すると日中の心身の調子にも支障をもたらします。
 私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。
 日本人の睡眠時間は世界的に見ても短く、睡眠時間の平均は7時間42分で、過去20年間にわたり減少を続けています。
 睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあり、睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにもつながります。

■ 睡眠の種類

- ① **レム睡眠**…身体は休息した状態ですが、脳の活動は起きている状態に近く、記憶の整理などを行っていると考えられています。
- ② **ノンレム睡眠**…大脳は休息していると考えられ、脳や肉体の疲労回復のために重要だとされています。

	ノンレム睡眠	レム睡眠
眠り	深い	浅い
脳	休息している	活動している
筋肉	軽い緊張状態	弛緩状態
自律神経系	副交感神経優位	不安定



■ 睡眠の役割

- ① 脳や身体の休養
- ② 疲労回復
- ③ 免疫機能の増加
- ④ 記憶の定着

睡眠には休養に必須であるだけでなく、記憶・気分調節・免疫機能の増強など、さまざまな精神機能や身体機能に関連しているとされています。健やかな睡眠を保つことは活力ある日常生活を送るための基本です。
 適度な運動を習慣づけることは、入眠を促進し、中途覚醒を減らすことにもつながります。また、寝る前の15～30分前のタイミングにストレッチを行うことで血行が良くなり、筋肉の緊張をほぐすことができ、リラックス効果が得られます。息は止めずにゆっくりと呼吸しながらストレッチをしましょう。(参考:厚生労働省)

快眠ストレッチ

① 全身の筋肉をゆるめるストレッチ

- 1 仰向けになります。
- 2 万歳をするように両手を上に伸ばしましょう。
- 3 両手と両足をゆっくり伸ばしながら、背伸びをしましょう。
- 4 ゆっくり呼吸しながら、この状態を30秒キープしましょう。



指導員紹介



事業2課
体育館第1係
中央体育館
中野 実咲
(なかの みさき)

みなさんこんにちは、中央体育館指導員の中野です。
 今回は快眠ストレッチをご紹介しました。
 まだまだ暑い日が続く寝苦しい日などありませんか？
 無理のない範囲で行い、呼吸を止めずに行ってくださいね。
 ストレッチを習慣化させ、より良い睡眠を心がけましょう！

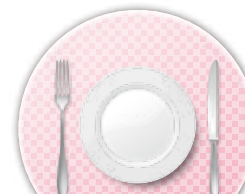
快眠は規則正しい睡眠習慣から生まれます。
 運動の内容も睡眠に影響します。
 1回の運動だけでは効果が弱く、習慣的に続けることが重要です。



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

低糖質スイーツ

今回は、低糖質スイーツを2品紹介いたします。

低糖質スイーツの献立では、糖質を低くするために低甘味料を使用するのが一般的ですが、素材に比較的水分を多く含んだ食品を使用することによって低糖質を実現できます。

今回はホットケーキミックスに木綿豆腐を加えて焼きました。周りには比較的低糖質の少ないフルーツであるキウイフルーツや彩りが良い冷凍のミックスベリーを少量盛り付けてシロップの代わりにしてお召しあがりください。

もう一品は、カップにヨーグルトカンの白色と抹茶カンの緑色、あずきカンのあずき色、さらに一番上に缶ミカンのオレンジ色によりコントラストが綺麗なカップカンです。糖分が含まれているのはあずきカンと缶ミカンです。食べる時にはあずきカンを下層の抹茶カンやヨーグルトカンと混ぜて食べることで低糖質でも美味しくいただけます。秋の夜長に読書をしながら供してみてください。

あんこの甘さで食べられる低糖質カンは高齢者向きになります。木綿豆腐を加えたホットケーキプレートは子どもから成人まで好まれる献立です。

今回の献立 ①あんこの甘さで食べられる低糖質3色カン ②木綿豆腐を加えたホットケーキ

1 あんこの甘さで食べられる低糖質3色カン 2 木綿豆腐を加えたホットケーキ

材 料 & 分 量 材料は1人分

- ①無糖ヨーグルト……………25g
- 粉寒天……………0.3g
- 水……………50cc
- ②抹茶……………1g
- 粉寒天……………0.3g
- 水……………50cc
- ③小豆レトルト……………25g
- 粉寒天……………0.3g
- 水……………50cc
- 缶ミカン……………2切れ
- ミントの葉……………1葉

作 り 方

- ①3つの鍋に水を入れ熱し、粉寒天を入れて溶かす。
- ②1つ目の寒天に無糖ヨーグルトを入れ、カップに入れ冷やす。
- ③2つ目の寒天に抹茶を入れる。
- ④②が固まれば、その上に流し込み冷やす。
- ④3つ目の寒天に小豆レトルトを入れる。③が固まれば、その上に流し込み冷やす。
- ⑤3色カンができ上がったら、缶ミカン2個とミントの葉を飾る。



カップの底から、ヨーグルトを使用した白色、抹茶を使用した緑色、小豆の粒あんのレトルトを使用したあずき色の3色カンです。アレンジとして白色をヨーグルトから牛乳カンに変えても良いでしょう。

材 料 & 分 量 材料は1人分

- 木綿豆腐……………50g
- 卵……………18g
- 水……………55g
- ホットケーキミックス……………50g
- バター……………5g
- 梨……………15g
- キウイフルーツ緑……………15g
- キウイフルーツ黄……………15g
- 冷凍ブルーベリー……………2房
- 冷凍いちご……………1個
- 冷凍ラズベリー……………1房
- ホイップクリーム……………25ml

作 り 方

- ①ボールに木綿豆腐、卵、水を入れて、混ぜる。
- ②かき混ぜながら、ホットケーキミックスを加える。
- ③フライパンにバターを入れ熱し、②の生地を加えて焼く。
- ④梨は皮をむき1/8個を厚さ1cmの1/4切にする。
- ⑤キウイフルーツは皮をむき、厚さ1cmの1/4切にする。
- ⑥ケーキ皿にパンケーキを盛り、ホイップクリームを添えて、フルーツ(梨、キウイフルーツ、ブルーベリー、いちご、ラズベリー)を盛り付ける。



ホットケーキに加えた木綿豆腐は、糖質、脂質が少ないために低エネルギー、低糖質であり、トッピングのフルーツも比較的低糖質の少ないものを選びました。

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
あんこの甘さで食べられる低糖質3色カン	75kcal	1.8g	0.3g	19.9g	102mg	39mg	14mg	0.5mg	7μgRAE	0.03mg	0.06mg	4mg	1.8g	1.9g
木綿豆腐を加えたホットケーキ	249kcal	8.7g	18.8g	12.3g	244mg	78mg	39mg	1.2mg	133μgRAE	0.07mg	0.12mg	40mg	2.1g	0.2g
合計	324kcal	10.5g	19.1g	32.2g	346mg	117mg	53mg	1.7mg	140μgRAE	0.10mg	0.18mg	44mg	3.9g	2.1g

STOP!ヒートショック



MEDICAL INFORMATION

メディカルインフォメーション

「ヒートショック」とは？

「ヒートショック」という言葉を聞いたことはあるでしょうか。冬に起こりやすい、寒暖差が原因で身体に生じる現象のこと。主に寒い季節に温度差の激しい場所を行き来することによって起こる身体の不調のことをいいます。

ヒートショックの仕組み

人間は「恒常性」といって、身体の外や環境や内部の変化に関わらず、身体の状態を一定に保つ機能が備わっています。そのため、あたたかい環境から冷たい環境に移動すると、身体は熱を奪われてしまい血管が縮み、血圧が上がります。また、冷たい環境からあたたかい環境に移動すると血管が広がって急激に血圧が下がります。このような急激な血圧の変化が短時間で起こると、血管や心臓に負担をかけます。この身体に与える健康被害を「ヒートショック」といいます。

失神して溺れてしまふ、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞などを起こして心肺停止につながるなど、さまざまな被害があるとされています。

ヒートショックを起こしやすい人

高齢者や、動脈硬化を引き起こす基礎疾患(高血圧、糖尿病、脂質異常症など)を持つ方は、ヒートショックを起こしやすいと考えられています。その理由として、高齢者は加齢により生理機能が低下し、体温や血圧を正常な値に保つことが難しくなる傾向があります。また、動脈硬化を引き起こす基礎疾患を持つ方は、すでに動脈硬化がある場合には、血圧変動の影響を受けやすく、脳卒中や心疾患などにつながるリスクが通常より高いため注意が必要になります。

※動脈硬化とは 血管が硬くなって柔軟性が失われている状態のこと。(例えば、新品のゴムホースのように弾力があるのが若い年代の血管、長年使用した硬いゴムホースが動脈硬化の状態)

入浴前の飲酒は大丈夫？

ヒートショックは飲酒にも深く関係があります。アルコールを摂取すると、アルコールの代謝生産物であるアセトアルデヒドが血液中で増加し、血

予防のポイント

入浴の際の温度管理をする。入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう。脱衣所に暖房を置き、浴室に暖房の機能がなければ使用します。浴室に暖房の機能がない場合は、お湯はりの際、浴槽に蓋をせず、高所からのシャワーを使用してお湯はりをするので蒸気が浴室内に充満して浴室全体を温めることにもつながります。お湯につかる前に、かけ湯をしましょう。

素足で冷たい床に触れないよう、



マットなどを敷くのも有効です。

お風呂の温度は、41度以下で、お湯につかる時間は10分以内がよいとされています。熱いお湯や長風呂をすることで体温が上がりすぎてしまうことがあるため、それを避けることで血圧の変動を防ぐことができます。入浴のタイミングは日没前。外気温が下がりきる前に入浴することで寒暖差を減少させることができます。

最後に、ヒートショックは誰しもがなる可能性があります。予防対策をすることでリスクを下げる事ができます。尼崎市消防局では、救命講習以外にも予防救急講習会(第2木曜日16:00-)を行っています。冬本番を迎える前に、私たちと一緒に予防してみませんか？

今回お話を伺ったのは、



尼崎市消防局 救急課 救急指導担当 消防士長 岩佐 彩乃さん



新体操にはリボン、クラブ、フープ、ボール、ロープの5種の種目があり、小学生はボールとクラブの2種目。

初心者には、まず、学校の体育授業のプラスアルファのような柔軟からスタートするので安心。柔軟性とリズム感、表現力を養い、その後、徐々に技を習得していきます。

指導する上で最も大切にしているのは「子どもたちの『できた』を見逃さないこと」です。できなかったことを克服するため、『家でいっぱい練習してきたんだらうな』と、感じさせられる場面がたくさんあります。指導者として胸が熱くなるくらい、うれしい瞬間です。

競技大会を目指している 小学4年生の選手にも話を 聞いてみました。

「元々クラシックバレエをしていたのですが、もう少しアクロバットなことがしたくて、2年前に入部し、新体操をはじめました。ボールやクラブを使って技をしながら、先生から教わった振り付けで、音楽に合わせて踊ることが楽しくて、すぐに新体操が大好きになりました。目標は全国大会の団体部門で1位になることです」。今後の活躍に期待大です。

■くるみ新体操クラブ

詳細はホームページ参照
<https://kurumircg.amebaownd.com>
<https://www.instagram.com>

「はじめての子や新体操に親しみたいという、一般クラスのレッスンは週1回、尼崎市の小学校や西宮市の体育館などで行っています。真剣に競技大会にチャレンジする競技生徒たちのレッスンは週に4回、主に『兵庫県立総合体育館』で行っています。どのクラスも年齢は様々ですが、それを感じさせない仲の良さで、上の子が自然に下の子の面倒を見ようという流れができていのではないかと思います」。

初心者には、まず、学校の体育授業のプラスアルファのような柔軟からスタートするので安心。柔軟性とリズム感、表現力を養い、その後、徐々に技を習得していきます。

元々、新体操に憧れていた子や、柔らかい体を生かす競技をしたい、体が固いので柔軟性をつけたいなど、入部動機も色々です。

「1人の女性としても成長してほしいという思いがあつて、礼儀や挨拶、返事などは徹底して声をかけるようにしています」。

中学生になると4種目をこなさないといけないのですが、高度な技を展開し、団体の場合はぴつたりと息を合わせての演技が必須となります。とても難しいイメージがありますが…。

「大丈夫です。できるようになります。時間はかかりますが、何度も練習をして、ひとつずつ確実にクリアしていきます」。

クリアしていく達成感が喜びになり、精神的にも大きな成長に繋がっていくようです。

目指すは未来の日本代表

採点競技である新体操は、いくら高度な技を決めても「つま先が揃っていないかったり、投げてキヤッチできても位置がズレていたりしたら、減点になります。きつちり正確にやりながら、より美しく見せるパフォーマンスが求められます」。

主な大会は年間3回。また、毎年、秋にはクラブ内だけの『プリンスカップ』という大会を実施。優勝者には、プリンスにちなんで、ティアラが贈られるとか。「今、一般クラスの子たちもその大会に向けて猛練習しています(笑)。あと、年度末には1年の成果を披露する演技発表会も行っています」。

日頃の練習メニューを子どもたちに組み立てさせているのも、自主性を育てるため。振り付けはコーチが考えますが、曲については、「可能な限り、子どもたちにどんな曲で踊りたいのかを決めさせ、選ばせるようにしています」。

指導する上で最も大切にしているのは「子どもたちの『できた』を見逃さないこと」です。できなかったことを克服するため、『家でいっぱい練習してきたんだらうな』と、感じさせられる場面がたくさんあります。指導者として胸が熱くなるくらい、うれしい瞬間です。

新体操の魅力については、「競技でいうと音楽に合わせて踊っていくので、その音楽の世界観を表現できることだと思います。新体操を通して多くの経験ができ、仲間と一緒に努力できたことも大きいと思います。だからこそ、子どもたちが目標にしていることを達成できるよう活動していければと願っています」。

また、「少しでも興味を持たれましたら、ぜひ一度、見学・体験に来ていただけたらと思います。踊ることが大好きな仲間と一緒に新体操の楽しさを体感していただけたら、うれしいですね」。

最後に、「同クラブに未来の日本代表候補の選手はいますか?」と質問すると「はい。います」と、即座に返事が返ってきました。将来が楽しみです。



くるみ新体操クラブ 仲間との一体感、踊る楽しさ、 達成感を満喫!

『くるみ新体操クラブ』は、尼崎市と西宮市で活動している新体操クラブです。曲に合わせて踊る楽しさを実感できる一般クラスから、競技大会での優勝を目指す選手まで、幅広い目的で多くの小・中学生が日々、練習に励んでいます。



大学在学中から指導

美しいプロポーションと姿勢、華麗なパフォーマンスで人々を魅了する『新体操』は、女子の憧れのスポーツのひとつでもあります。ただ、新体操を習える場所や体験できる機会は決して多くはありません。そんな中、新体操の魅力をもっと多くの人たちに伝えたいとの思いで、2018年4月に設立したのが、小・中学生を対象とした『くるみ新体操クラブ』です。

小学1年生から新体操をはじめ、「体がどんどん柔らかくなつていき、音楽に乗って踊る楽しさにすっかり夢中になりました。その頃から新体操の先生になるのが夢でした(笑)」と、設立者であり、代表の酒井くるみさん。



酒井くるみさん

新体操を続けるために、武庫川女子大学附属中学校・高等学校に進学。さらに、大学在籍中には、附属中学・高等学校で後輩たちの振付指導を行い、中学団体の全国大会5位、高校団体の兵庫県民大会優勝に導く、快挙を成し遂げました。

「高校3年生で競技は辞めたのですが、大学生になっても新体操から離れられなくて、ほぼ毎日、部に通っていました」

達成感が成長に繋がる

同クラブのモットーは、『キラキラ輝く子どもたちに寄り添い、可能性を伸ばすお手伝いをする』です。「新体操を通して、心と身体を美しく、そして、仲間と共に楽しさや喜びを覚え、目標に向かって精一杯努力する子どもを育てるクラブを目指しています」。

実際、取材に訪れた日、競技大会への出場を目指している9人の生徒が集まって

(笑)。当時の後輩たちの熱量や、メインで指導されていた先生のやり方を真似できたことなどが結果に繋がったのではないかと思います」。

そして、卒業後、保健体育中高1種免許、日本体育協会スポーツリーダー、日本体操協会新体操公認審判2種を取得し、自分でクラブをオープン。かなり勇気ある決断ですが、新体操への深い思いがあるからこそ行動力だといえます。

現在、部員数は約50人。初心者から大きな大会を目指す人まで、小学生を中心に、幼稚園児、中学生までがレッスンに通い、4人のコーチが指導に当たっています。



地区体育館

動きやすいこの季節に丈夫な身体づくりをしましょう!!

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 ・硬式テニス・おはようストレッチ
・リズム&ストレッチ・ヨガ・健美操
・リトルキッズダンス
・キッズバレエ・器械体操
・ジュニアテニス など
※その他、様々な教室を実施しています。



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 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200円(10月以降 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。

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)(全12回)
※定員に達してない教室は随時受け付けています。

内容 **【子どもの教室】**
・ミニバスケットボール・幼児の体育あそび
・幼児のチャレンジスポーツ
・親子の体育あそび
・小学生のドッジボール など
【中学生～大人の教室】
・バドミントン・卓球・スポンジテニス
・からだ元気体操～認知症予防～
・さわやか健康体操 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 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(10月以降 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。

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(8月から12月まで長寿命化改修工事のため休館)
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>

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



シティスポーツクラブ尼崎

WOODYスポーツ教室 大人クラス《1回利用料金》

教室名	曜日	時間	1回利用料金	対象	定員
リズムチェア体操50	土	10:45～11:35	920円	中学生以上	各20人
背骨コンディショニング70	水	10:45～11:55	1,100円		
	木				
クロスピラティス ～新感覚体幹EX～	水	14:20～15:20			
ヨガ	日	10:25～11:25			
シェイプアップバレエ	木	14:15～15:15	1,290円		

※令和4年度災害補償制度運営費未加入者別途50円/回必要
※一般の方はピジター料金別途必要(2,730円)

学得パス

対 象 : 中学生以上の学生
料 金 : 6回利用で3,300円 ※発行日から3ヶ月有効(1回あたり550円)
ご利用エリア : 屋内プール、トレーニングジム、スタジオレッスン、浴室
必要なもの : 室内シューズ、水着、水泳帽、タオル、学生証

ナイトピジター

対 象 : 18時以降利用のピジター
料 金 : 1回1,100円 ※火～土曜日のみ
ご利用エリア : 屋内プール、トレーニングジム、浴室
必要なもの : 室内シューズ、水着、水泳帽、タオル



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 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!!

無料体験実施中!
(お1人様1回限り)

骨盤底筋エクササイズ 水 11:10～12:10
対象:中学生以上
若返りの筋肉である骨盤底筋を鍛えて、身体の中から姿勢の歪みや体質改善を行う「コアエクササイズ」です。

キッズサッカー 金 15:20～16:20
対象:4歳～就学前
基本の身体づくりや体力向上を図りながら、楽しくサッカーを行います!

いきいき貯筋運動 金 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、「もしも」の時に必要な筋肉を貯筋しましょう。

キッズコーディネーション 金 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イ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! ※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)

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症拡大防止のため、時間短縮や人数制限を設け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				【障がい者割引】市内在住の障がい者手帳(療育手帳含む)			
	市内在住・在勤・在学	市外			1回券	1ヶ月定期券	
一般	1回券 400円 1ヶ月定期券 4,000円	1回券 600円 1ヶ月定期券 6,000円		一般	200円	2,000円	
高校生	100円 1,000円	150円 1,500円		高校生	50円	500円	
小・中学生	60円 600円	90円 900円		小・中学生	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!

青少年いこいの家

秋のジュニアキャンプ

期間 令和4年 11/5(土) 10:45～6(日) 14:30 (1泊2日 館内泊)



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 紅葉ハイキング、野外炊さん等アウトドアの基本を体験
お申込 10月1日(土)から10月21日(金)までの期間、往復ハガキ、HPイベント申込みフォーム又は、メールにて申込む。
※定員を超えた場合は抽選

玉ねぎ植付け

期間 令和4年 11/13(日) 10:45～正午まで(日帰り)

対 象 一般
定 員 40区画
参加費 1区画1,500円
内 容 (1) 区画看板作り (2) 玉ねぎ苗の植付け
お申込 10月1日(土)から10月31日(月)までの期間、往復ハガキ、HPイベント申込みフォーム又は、メールにて申込む。
※定員を超えた場合は抽選

チャレンジ野外クッキング

期間 令和4年 11/23(水) 10:45～14:30まで(日帰り)



対 象 親子
定 員 50人
参加費 大人2,000円 小人1,200円 3歳以下100円
内 容 (1) アイディアを凝らした野外料理
お申込 10月1日(土)から11月7日(月)までの期間、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。

サンシビック尼崎

長寿命化大規模改修工事について

長寿命化大規模改修工事に伴い、全館休館しております。
屋内プール・中央体育館・中央南生涯学習プラザ・図書館・ヘルスアップコーナー等すべて供用中止。

【供用中止期間】

令和4年8月から12月まで(工事の進捗に伴い、供用中止期間を変更する場合があります。)

利用者の皆さまには、ご迷惑とご不便をおかけして申し訳ございませんが、ご理解・ご協力をお願いいたします。



大会・スポーツイベント

カレンダー[10～12月]

スポーツ観戦を楽しもう！

スマイルくん

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

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
	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	月
	全日本少林寺設立50周年記念大会								スポーツのまち尼崎フェスティバル				阪神南ふれあいスポーツフェスタ				兵庫県ジュニアスイマーズミート秋季大会														
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	
	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	
	ノジマTリーグ 2022-2023シーズン				兵庫県選手権水泳競技大会(水球)				兵庫県秋季公式記録会				兵庫県冬季トライアル(C区分以下)大会																		
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	
	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	金	
	兵庫地域冬季トライアル(D区分以上)大会				兵庫県高校対抗冬季水泳競技大会																										

ベイコム総合体育館

ニ崎スポーツの森

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては無観客又は、中止になる場合がございます。

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。ニ崎スポーツの森(事務局) Tel.06-6412-1655

「スポーツのまち尼崎」促進事業(ご案内)

●全日本少林寺設立50周年記念大会

一般観覧なし

●全日本学生柔道体重別団体優勝大会

一般観覧なし

●ノジマTリーグ 2022-2023シーズン

観戦有料

日程 10月9日(日)

日程 10月15日(土)・16日(日)

日程 11月4日(金)・5日(土)

場所 ベイコム総合体育館

場所 ベイコム総合体育館

場所 ベイコム総合体育館

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、2月末日(当日消印有効)

Q

スマイルアスリートで紹介した逸崎選手が、理想とする選手は? ヒント:「○○○ー○○○○ー」

プレゼント

スマイルくんタオル1枚…3名様

●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

企画総務係 杉本 樹泳

こんにちは!企画総務係の杉本樹泳(すぎもとすよん)と申します。

社会人になってから適度な運動とバランスの良い食事とは疎遠になり、2年間で7kgも増えてしまいました。今は体重を減らしながら筋肉をつけることに尽力しており、おかげ様で身体を動かすことの楽しさを再認識しました!そろそろ身体を動かさないとなあ…と考えていらっしゃるのであれば、いきなりハードな運動は身体にも良くないので、自分にできることを少しずつやっていきましょう。みなさんもスポーツを楽しみましょうね!

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】

〒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

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はがきやFAXでお寄せください。

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は、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は：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 スクールのご案内

BRAVE<トライアスロンスクール>

トライアスロンにチャレンジしてみませんか?

	対象	受講料	内容
フルタイム会員	小学生以上	10,690円	火・水・土・日曜日の練習全てに参加可能です。
土曜日会員	小学生以上	6,620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	小学生以上	5,090円	土曜日のスイム練習のみ参加可能です。
ビジター	小学生以上	1回2,030円	定期的な練習に参加はできないが、都合に合わせて1回ごとに参加可能です。
キッズ会員	小学生	4,000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	小学生	1回2,500円	定期的なキッズ練習に参加はできないが、都合に合わせて1回ごとに参加可能です。

お申込・お問合先 〒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。)

尼崎市レクリエーション協会「月例事業」

ジョギング

10.16(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

11.20(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

12.4(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

10.9(日) (雨天時:10月16日(日)に延期)

時 間：8:00～16:00頃

集 合：橘公園 8:00集合

内 容：武田尾鹿線跡 距離／約45km 小学4年生以上 (小学校3年生以下は保護者同伴)

11.13(日) (雨天時:11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：武田尾鹿線跡 距離／約30km ※懐中電灯を持参してください 小学4年生以上 (小学校3年生以下は保護者同伴)

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

10.2(日) (雨天時:10月9日(日)に延期)

時 間：9:40～16:00

集 合：JR「藍本」駅 駅前広場 9:40集合

内 容：虚空蔵山(590m) 歩行時間／5時間 距離／約7km

11.20(日) (雨天時:11月27日(日)に延期)

時 間：9:00～15:00

集 合：阪急「宝塚」駅 ゆめ広場 9:00集合

内 容：岩倉山(488.4m)～行者山(415m) 歩行時間／4.5時間 距離／約10km

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

史跡巡り

12.11(日) (小雨決行)

時 間：9:00～12:00(解散予定)

集 合：阪神「尼崎」駅 南側 9:00集合

内 容：芦屋(打出駅周辺)の文化財を訪ねる 距離／約4km (小学生以下の参加は保護者同伴) ※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

民踊

10.9(日)

時 間：13:30～15:30

会 場：武庫体育館

集 合：13:30 体育館シューズ持参

連絡先 尼崎民踊協会 輪内宅 ☎06-6426-5636

■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。

SMILE BOX VOL.70 AUTUMN | 13

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

参加無料



太鼓楽団大地の会(和太鼓演奏)

当日自由に参加できるコーナーや
ステージイベントが盛りだくさん!!
ご家族やお友達と一緒に
遊びに来てね~★



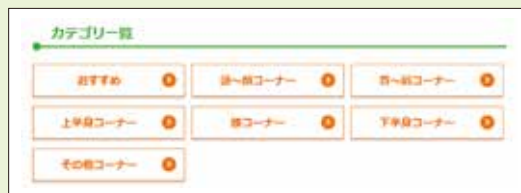
フリークライミング



ふわふわドーム

内容は変更する場合がございます。

動画で楽しくスマイルレッスン



事業団のホームページで、「より楽しく・より気楽に・チョイスしやすいレッスン」をモットーに、部位ごとに6つのコーナーに分けて動画を配信しています。



指導者派遣事業

地域住民の皆さまのスポーツ活動支援、健康の保持増進を目的に、尼崎市スポーツ振興事業団の経験豊富な指導員が現地に伺い、丁寧かつ安全にご指導いたします。詳しくは、ホームページをご覧ください。

