

# スマイル

# BOX

2023.1

冬号

Vol.71

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



川崎俊祐

+ Smile Athlete

仲間を大切に『一番と一流』の  
選手になることを目指す。

走り高跳び

川崎俊祐

+ 突撃体験レポート

心身の不調を改善し、やりたいこと、  
目標に向けて全力でサポート!

PONO BODY CONDITIONING GYM (ポノボディコンディショニングジム)

+ お手軽フィットネス紹介

ぎっくり腰とは?

+ Medical Information

高血圧、低血圧

+ Cook松葉の食えることから始まる  
食事対策講座

豆乳を使ったレシピ

+ 元気スマイル紹介

心身の成長を第一目標に、  
楽しく、時に厳しく活動!

園田ジュニアバレーボールクラブ



園田ジュニアバレーボールクラブ



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。







# PONOBODY CONDITIONING GYM(ポノボディコンディショニングジム)

## 心身の不調を改善し、やりたいこと、目標に向けて全力でサポート！

今回、お邪魔したのは病院いらず、薬いらずの生活を目指し、2022年3月にオープンした『PONOBODY CONDITIONING GYM(ポノボディコンディショニングジム)』です。  
1人ひとりに合わせたメニューで、不調の改善はもちろん、良い状態を維持するためのノウハウまでしっかり伝授してもらえる、評判の施設です。



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

### 悪循環を断ち切る

完全マンツーマンでトレーニングを行うパーソナルジムと、整骨院の中間的存在の施設としてオープンした『PONOBODY CONDITIONING GYM』。

鍼灸師免許を持つ代表の東端一晃



東端 一晃さん

さんは、関西医療大学卒業後、5年ほど整骨院に勤めていましたが、「施術でいったん症状が緩和しても、半数以上の方が次に来ていただいた時には元の状態に戻ってしまっている

て、結局、通い続けなければならない状況に直面しました。その時に、施術だけでは根本的な解決にはならないと痛感しました」。

整骨院のケアにストレッチなど簡単な運動を加えることで、症状が軽減する人も少なくなかったことから、「人は動きながら生活しています。良い状態を維持するのはやはり運動が必要不可欠だと強く感じ、トレーニングと整体と一緒に受けられる施設をつくりたいと思い、独立を決意しました」。

勇気ある決断ですが、それだけ繰り返す悪循環を何とかしたいという熱い思いがあったからこそ。ちなみにPONOBODYとはハワイ語で『調和』という意味です。

同施設の最大の特徴は「ただ体をほぐす、鍛えるだけでなく、お客様自身に体のことを学び、知っていただき、自分の体をご自身でコンディショニング(整える)できるようにサポートをさせていただくことです」。

不調の要因となる姿勢や動き方のクセなど、自分の体の状態を把握し、改善法をマスターし、見直すことで、日常生活の動きがスムーズになり、「悪循環を断ち切る大きな一歩となります。最終的にはケアする施設に行く時間やお金を行きたい場所、やりたいことに使っていただけらと思っています」。



### 1人ひとりに真摯に対応

来店時にはまず、悩んでいる症状や日常での困りごとなどをじっくりカウンセリング。その後、全身の姿勢を確認し、不調、痛みの原因になっている部分を明確にしていき、動作チェックで動きのクセを見つけ出し、なぜそういう動きになつてしまうのかを分かりやすく説明。必要であれば元の状態に戻す整体を施し、次に体を効率的に動かせるトレーニングを行い、最後にお客様の目的に合わせたプランを提案していきます。

生活習慣の改善に至るまで、1人ひとり、丁寧に時間をかけて対応していくので、1日に受け入れられるお客様の人数も限られています。が、「痛みを改善するのは当たり前ですが、最終の目的地点はみなさんそれぞれ異なります。例えば、高齢者の方だったら『お孫さんと旅行に行きたい』とか、女性の方だったら、『もっと

色々な服を着ておしゃれしたい』とか。個々の目標を達成していただくためには痛みにフォーカスするというより、人にフォーカスを当て、時間をかけて、十分に理解することが何より大切だと考えています」。

私も少し体験させていただいたのですが、カウンセリングで気になる症状について、色々掘り下げていただき、体のチェックでは負荷がかかっている場所や体の動きのクセについて説明していただきました。それが、自分でも気づけなかったことはかなりびっくり。そして、正確な動きを体に覚えさせるストレッチを教えてください、いわれたとおりにすると、ズレていた体が元に戻り、真つすぐになっていく感覚が実感できました。体のバランスが整ったせいか、体がどんどん楽に動かせるようになっていき、わずかな時間でもその効果に感動すら覚えました。

老若男女、幅広い会員さんが通われているのもうなずけます。通う回数も会員さんの都合や希望に合わせてもらえるし、料金もかなり良心的です。しかも、生活レベルの向上に向けて、会員さん自身が自分でケアできるところまで指導してもらえるので、心強い限りです。

### 大切なのはあきめないこと！

西宮市の報徳高校時代からス

ポーツをやっていた東端さんの元には、全国で活躍しているアスリートも通って来ます。

「水泳競技を25年ほどやっていました。今はフットサルのトレーナーもしています。その関係で高校生の水泳選手やフットサルチームの選手など、色々な方たちが来ています。アスリートは怪我をすると能力が低下してしまったりするので、怪我をしない体づくりはもちろん、自己ベストが更新できるように選手と一緒にトレーニングをしています」。

指導していて、一番うれしいのは「その方の目標や目的が達成された時です。腰や膝が悪くて、走ることも歩くこともできなかった方が、『今は、毎日公園を1周走れるようになった』とか、できることが増えていき、『やりたかったことがやれるようになった』という声をいただけたら、サポートしてて本当に良かったなと、大きなやり甲斐を感じます」。

今後の目標については「今、1人で小規模でやっていて、こういう施設もあまり多くないのですが、普段の何気ない動きが不調の原因に繋がることもあります。まずは自分の体がどう動いているのかを知り、学びながらケアしたり、トレーニングしていくことが当たり前になるように、ライフスタイル

ルの中に自分の体と向き合う時間をつくってもらえたらと願っています」と東端さん。

というのも、健康保険制度が整っている日本では、気軽に病院に通えることもあり、「痛くなつてから行くって方が圧倒的に多いのですが、その分、治療に時間がかかってしまいます。医療費が高額なアメリカやヨーロッパでは、日頃からジムに行ったり、食事にも気をつけたり、健康に関する意識が非常に高い。日本でも、1人ひとりが体に關してもう少し理解を持つて、大切にしようという意識が芽生えてくれたら、うれしいですね。その手助けになれる施設を尼崎から広めていけたらと思っています」。

最後に東端さんは、「肩凝り、腰痛など体に痛みを抱えていても、『高齢になれば、こんなもの』だと、あきらめている人も少なくないと思います。でも、人の体つて構造上、痛みが出ないようにつくられているもので、何かしらの要因があるはず。年齢は関係ありません。改善策はいくらでも出てくるので、あきらめずに『度々気軽に相談いただけたらと思います』と、頼もしい言葉をいただきました。体の不調改善向上のために、まずはお問い合わせください。

### PONOBODY CONDITIONING GYM

尼崎市武庫元町1丁目25-10 メゾン武庫南棟101  
TEL.06-6415-6789

■営業時間／10時～20時  
(日曜日は14時まで)  
■定休日／火曜日・日曜日午後





## ぎっくり腰予防の 3つのストレッチ

### 1 太もも裏の (ハムストリング) ストレッチ

- 1 片足を伸ばし椅子に座ります。
- 2 膝を曲げずに息を吐きながら、前屈していきましょう。
- 3 目線はやや斜め上を見ながら、前屈していきましょう。



### 2 お尻の ストレッチ

- 1 椅子に座り、片方の膝を抱え胸の方へ引き寄せます。
- 2 呼吸は止めずに、ゆっくりと息を吐きながら引き寄せましょう。



### 3 股関節の ストレッチ

- 1 両足を開いて椅子に座り、つま先をやや外側へ向け、膝の向きと揃えます。
- 2 背筋を伸ばし、両手を太ももの内側へ添えます。



- 3 ゆっくりと息を吐きながら右手で右太ももの内側を外へ押しながら胸部をねじりましょう。
- 4 左側も同じように行いましょう。

## ぎっくり腰とは?

ぎっくり腰の正式名称は「急性腰痛症」といいます。何か物を持ち上げようとしたとき、朝起きた直後や何もしていない場合にも起こることがあります。

痛みの原因はさまざまですが、下肢に痛みやしびれ、力が入らないなどの症状が出たときには「椎間板ヘルニア」や「脊柱管狭窄症」などの可能性もあり、強い腰痛の場合は整形外科を受診し、正しい診断を受け、重大な原因に対して手遅れにならないように注意していく必要があります。



カンタン! お手軽  
フィットネス  
インフォメーション

## ぎっくり腰の主な3つの原因

### 1 筋肉の慢性疲労

ぎっくり腰は突然起こりますが、睡眠や運動不足、栄養バランスの低下が原因で筋肉疲労が徐々に蓄積されていき、やがて腰痛を招いてしまうことがあります。

### 2 骨盤のゆがみ

立位や座位などの姿勢で長時間いることで筋肉の柔軟性が失われ、姿勢が偏ってしまい、その周辺の筋肉への負担が高まることで、腰痛を引き起こしてしまいます。

### 3 突然の過負荷

高いところから飛び降りた着地の瞬間や、勢いよく振り返った瞬間など、急激な動きの切り替えをしたときに、腰に突然負荷がかかり、腰痛を引き起こしてしまいます。

## ぎっくり腰予防に、体幹トレーニングのススメ!

胴体の骨格筋である体幹筋は、表層にある大きな筋肉群(グローバル筋)と、腰椎に直接付いて脊椎を安定させる筋肉(ローカル筋)から構成されています。ローカル筋は、脊椎を正しい位置に収める天然のコルセットのような役割を果たしており、腰の負担を軽くするためには、ローカル筋の筋トレで背骨のS字カーブを維持することが大切になります。

## ぎっくり腰予防の 3つのトレーニング

### 1 ドローイン (腹横筋の トレーニング)

- 1 仰向けになり膝を立てます。
- 2 何度か腹式呼吸をしてお腹を動かしましょう。
- 3 息をゆっくり吐きながらお腹をへこませていきましょう。(腰が床から離れないように意識して行いましょう。)
- 4 息を吐ききってこれ以上お腹がへこまないところまでいったら、その状態をキープして浅い呼吸を繰り返しましょう。
- 5 10秒から30秒キープしたら元に戻しましょう。



### 2 フロント プランク

- 1 四つん這いになり、手のある位置に両肘をつきます。
- 2 肘は肩の真下、足を腰幅に開き、つま先を地面につけて30秒静止しましょう。無理な方は、膝をつけて行いましょう。(エルボー&ニー)
- 3 2の動作を2セットから3セット行いましょう。



### 3 ローイング

- 1 椅子に座った状態で手と足を伸ばします。
- 2 手のひらを上に向けながら肩甲骨も一緒に引き寄せる意識で肘を後ろに引っ張りましょう。(肘が自分の体よりも後ろになるように意識しましょう。)
- 3 10回を3セット行いましょう。



### 指導員紹介



事業2課  
指導者派遣担当  
主任  
番園 雅矢  
(ばんその まさや)

みなさんこんにちは。  
指導者派遣担当、指導員の番園です。  
今回はぎっくり腰の予防改善のトレーニングとストレッチをご紹介します。  
無理のない範囲で行ってください!

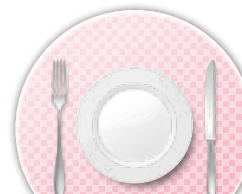




松葉 真 (まつば まこと)

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

### 豆乳を使ったレシピ

近年、豆乳をスーパーマーケットやコンビニエンスストア、ドラッグストアでも多く見かけるようになりました。いろいろな味の商品も販売されており、更に、ヘルシーなイメージも反映して、一段と身近な食品になってきました。

豆乳は、豆腐や煮豆で摂取するよりも吸収率が高いので、吸収率の低い小児や高齢者にはお勧めの食品になります。栄養面では、サポニンが含まれており、便を柔らかくして便秘改善や小腸での脂肪の吸収を抑制する働きもあります。

今回は、体が温まる鮭と豆腐とホクホク野菜煮、豆乳くず餅プレートを紹介いたします。

### 今回の献立 ①体が温まる鮭と豆腐とホクホク野菜煮 ②豆乳くず餅プレート

#### 1 体が温まる鮭と豆腐とホクホク野菜煮

#### 2 豆乳くず餅プレート

##### 材料 & 分量 材料は1人分

|       |       |
|-------|-------|
| 鮭     | 60g   |
| 絹こし豆腐 | 60g   |
| かぼちゃ  | 25g   |
| にんじん  | 30g   |
| しめじ   | 10g   |
| 水菜    | 10g   |
| じゃがいも | 40g   |
| 豆乳    | 100cc |
| だし汁   | 50cc  |
| 味噌    | 10g   |

##### 作り方

- ①鮭は、3等分に切っておく。
- ②絹こし豆腐は、さいの目切りにする。
- ③かぼちゃは、1cm幅のくし形切りにする。
- ④にんじんは、1cm幅の輪切りにする。
- ⑤しめじは、小房に分けておく。
- ⑥水菜は、ざく切りにする。
- ⑦じゃがいもは、横半分に切り1cm幅の半月切りにする。
- ⑧鍋に具材・豆乳だし汁を入れ温めて、味噌を加える。
- ⑨器に見栄え良く盛り付ける。



冬の定番の鮭としめじ、豆腐、ホクホク食感のかぼちゃとじゃがいもをまろやかさが増す豆乳を加えた献立になります。

##### 材料 & 分量 材料は1人分

|       |      |       |
|-------|------|-------|
| くず粉   | 8g   | 50g   |
| 砂糖    | 5g   | 30g   |
| 無調整豆乳 | 99cc | 300cc |
| 水     | 33cc | 100cc |
| 栗     | 1個   | 6個    |
| あんこ   | 15g  | 好みで   |
| ミントの葉 | 1葉   | 6葉    |
| きな粉   | 2g   | 好みで   |
| 砂糖    | 1g   | 好みで   |
| 黒蜜    | 5cc  | 好みで   |

##### 作り方

- ①鍋にくず粉、砂糖、水を入れ火にかけて混ぜる。
- ②かき混ぜながら、豆乳を少しずつ加える。
- ③できあがれば、容器に入れ容器を水で冷やす。
- ④くず餅は、一口サイズに切り分け、器に盛り付ける。
- ⑤きな粉に砂糖を加え、くず餅にふりかける。
- ⑥黒蜜もかけて、ミントの葉を飾る。
- ⑦横にあんこ、栗を添える。



くず粉と砂糖を溶かすときに先に水を加えながら加熱してかき混ぜながら溶かしていき、その後、豆乳を加えていきました。火加減に注意しながら調理していきましょう。  
豆乳を加えることにより、更にまろやかさが増していきます。  
1人前は、写真のように一口大にして4個くらいです。おやつとしてお召し上がりください。

##### 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 |
|-------------------|---------|-------|-------|-------|---------|-------|--------|-------|----------|--------|--------|-------|--------|-------|
| 体が温まる鮭と豆腐とホクホク野菜煮 | 267kcal | 21.7g | 12.6g | 22.2g | 965mg   | 103mg | 99mg   | 3.0mg | 342μgRAE | 0.28mg | 0.23mg | 30mg  | 7.3g   | 1.4g  |
| 豆乳くず餅プレート         | 184kcal | 5.1g  | 4.2g  | 32.9g | 320mg   | 48mg  | 38mg   | 2.0mg | 1μgRAE   | 0.10mg | 0.05mg | 0mg   | 2.0g   | 0.1g  |
| 合計                | 451kcal | 26.8g | 16.8g | 55.1g | 1,285mg | 151mg | 137mg  | 5.0mg | 343μgRAE | 0.38mg | 0.28mg | 30mg  | 9.3g   | 1.5g  |

# 高血圧、低血圧



寒い時期ですが、健康のためにスポーツに励んでおられるものと思います。みなさんは運動の前に血圧を測っておられますでしょうか？心臓はポンプ機能を発揮して、運動中の筋肉や脳に新鮮な酸素を含む血液を送り届けていますが、このポンプ機能が強い、すなわち心臓の押す力が強いと血圧は上がります。また、血管が細く固くなる(動脈硬化など)により、血圧は上がります。水圧の強い水栓に細いホースを繋ぐと空高く水が上がりますよね。あれと同じ理屈になります。

かかりつけの先生の外来で血圧が140/90mmHg以上、ご自宅で130/85mmHg以上あると「高血圧」です。このmmの後ろのHgというのは水銀を意味し、水の13.5倍重い水銀を使った血圧計(現在は発売中止です)で測定した時の水銀柱の高さとなります。200mmHgの血圧の人を水銀の代わりに水を入れた血圧計で測るには2m70cmの高さが必要となります。深いプールでも水深2mありませんので、これより深い水底まで潜ったのと同じ圧力が血管にかかっているのです。運動前に血圧が高い方には「今直ぐの運動は危険です、少し安静にしてもう一度測ってみましょう」とトレーナーが説明するのは心血管病の事故を防ぐためなのです。

では、この診察室血圧が140/90mmHgを超える、あるいは血圧を下げるお薬(降圧薬)を飲んでおられる方は日本に何人いらっしゃるのでしょうか？最新の高血圧治療ガイドライン2019では、4300万人の高血圧患者が日本にいる、と書かれています。当然、高齢の方では比率が高くなり、2人に1人は高血圧ということになります。実は、血圧が上がっても自覚症状はほとんど出ません。私が尼崎で行ったアンケート調査では、高血圧患者さんの方が、血圧が低い方よりも「自覚症状なし」に○をつける方が多いという結果も出ています。これが非常に恐ろしいところで、高血圧を放置すると明らかに脳卒中、心筋梗塞、心不全、腎硬化症、将来的には透析)といった命に関わる病気が起きやすくなり、年間10万人の方が高血圧が原因で命を落とされています。さらにこの何倍の方が脳卒中で半身不随になったり、心不全で寝たきりになったり、腎硬化症で透析に入ったりされています。高血圧が「サイレントキラー(静かなる殺人者)」と呼ばれるのはこのためです。

#### 今回お話を伺ったのは、



勝谷医院 院長  
日本高血圧学会 理事  
勝谷 友宏 先生

#### 勝谷医院

《TEL》06-6416-1684

660-0052 尼崎市七松町2丁目17-21

##### ●現職

勝谷医院 院長、大阪大学大学院 医学系研究科 臨床遺伝子治療学 招聘教授  
千里金蘭大学 客員教授、大阪医科大学 教育教授、森ノ宮医療大学 客員教授  
兵庫県内科医会 会長、尼崎市内科医会 副会長  
日本高血圧協会 理事・兵庫県支部長

朝晩と運動前に、ご自分の血圧を測ること(できれば記録しておきましよう)を習慣にして、元気にスポーツを楽しんでください。





元気スマイル紹介  
市予選で優勝。『第40回  
阪神小学生バレーボール

友達に誘われて入部する子が多いそうですが、「最近では男子高校バレーボール部を題材にしたアニメ『ハイキュー!!』を見て、自分もバレーをやりたいとなったと言ってくる子も多くなりました(笑)。部員のほとんどが初心者で入部しています」。

学年や経験年数に応じて練習内容を変えているのも同クラブの特長です。例えば、通常、基本練習や試合形式の実践練習を主に行いますが、低学年や入部したての子に関しては、「バレーボールの技術よりも先に、運動能力を伸ばすことに注力しています。床にラダー(はしごの形状に似たもの)を置き、ステップ練習をしたり、マーカーを使ってジグザグに走るなど、色々楽しみながら敏捷性やバランス感覚、巧みさ、鋭敏性を養うのに効果的なトレーニングからはじめます。そこを低学年のうちに伸ばしておけば将来、バレーの技術も習得しやすくなると思います」。

練習は、水曜日と金曜日、日曜日の週3回。意外なのが、他のスポーツと平行してバレーボールをしている部員もいるそうで、「他のスポーツだけでなく、勉強や習い事をしていたりして、毎回練習に参加するのは無理な子もいます。それはそれで、色々なことにチャレンジするのもいいことだと思うので、全然、問題なく受け入れています」。

選手権大会』では第3位となり、「上位3チームが進むことができる次の県大会への出場を決めることができました」。

**子どもたちの成長が喜び**

主な公式試合は年に2回ですが、交流試合や招待試合など、年間10大会くらいの試合に出場。それ以外にも「祝日や土曜日などには練習試合に行ったりすることもあります」。

活動を続けていくのは大変だと思うのですが、「日々の練習で子どもたちの成長を一番身近で見させてもらえるから続けられるのだと思います。技術的なこともそうですが、入部当初はモジモジしてあまり話もできなかった子が、自分から挨拶をしてくれるようになったり、心の成長が少しでも見られた時はすごくうれしいですね。その上で技術的にも向上して、その結果が試合の勝利に結びついたら、さらにうれしいです(笑)、やり甲斐にもなります」。

見学に来ていた、今やエースとして活躍している選手のお母さんも「すごく消極的だった子が積極的に行動するようになり、努力することの大切さ、その努力が成果となる喜びを知り、イキイキとしています。本当にこのチームに入部させて良かったとつくづく感じています」と語られていました。

夏には1泊2日の合宿も実施。ここ数年は新型コロナウイルスの関係で中止になっていましたが、「今年には行くことができました。行き先はその年によって変わりますが、淡路島に行くことが多いですね。合宿ではチームの絆がぐっと深まるのを感じます。他にはクリスマス会や卒部式も行っています」。

指導する上で最も大切にしているのは、「まず1つ目は子どもたちにバレーボールを好きになってもらうこと。やらされているのではなく、やりたいという気持ち



## 園田ジュニアバレーボールクラブ 心身の成長を第一目標に、 楽しく、時に厳しく活動!

『楽しく!元気に!全力で!』をスローガンに、尼崎市園田地区を中心に活動している小学生バレーボールチームが『園田ジュニアバレーボールクラブ』です。元気な笑い声とともに、まさに全力プレイでコートの中で弾けています。



### 50年以上の歴史を誇る

『園田ジュニアバレーボールクラブ』が創部したのは、なんと1968年。そのきっかけになったのが、青少年のスポーツ振興とスポーツを通じた心身の健全な育成を目的として、設立された『尼崎市スポーツ少年団』でした。

「スポーツ少年団が設立されたすぐ後に、先代の監督が創部しました。その後、20年間、活動された後、私が監督を引き継ぎました」と、30年もの長きに渡り監督を務められている藤原千良さん。



藤原吉幸さん

現在は、監督と2人のコーチが指導に当たり、チームをまとめています。そのうちの1人であり、今回の取材に対応していただいた、篠原吉幸コーチは、元々はサッカーをされていたそうですが、「娘がこのチームでお世話になったのをきっかけに、3年前からお手伝いさせていただくようになりました。もう1人の女性コーチはバレーボール経験者で、彼女も元保護者だった方です」。

当日、練習場所の『ペイコム総合体育館』には、保護者の方もたくさん来られていて、コートの設営を手伝ったり、積極的に

参加されているようでした。

「みなさんには、できる時にできる範囲で協力していただき、保護者と指導者が一緒に運営しているという感じですよ」。

同クラブの理念は『心技体』で、全員で日々成長をすることを目的としています。「バレーボールが上達し、強くなってもいいという気持ちは、もちろんありますが、その前に心の成長が一番大事な部分だと思っています。礼儀正しく、思いやりの心を持って、メリハリをつけて行動することを、チームの活動方針としてやらせてもらっています」。

### 好成績で県大会にも出場

部員は女子が16人、男子が6人の計22人。この日、体育館前に集まった部員は17人。とにかく明るくて、とても仲の良い、チームワークの良さが際立っていました。自然な流れで上の子が下の子の面倒を見ている姿も印象的でした。



ちにさせることです。2つ目はチームの主役はあくまでも子どもたちであること。我々大人たちが主役になっではいけません(笑)。3つ目は指導者も学びを辞めないこと。もつといい練習法、子どもたちへの接し方などを常に学び、成長に結びつけられればと思っています」。

だからこそ、ほとんどの部員が中学・高校でもバレーボールを続けているのだといえます。

バレーボールの魅力については「みんなでボールを繋いだ結果が得点に結びつくところが一番の魅力になるかと思います」。身長が低くても「数年前に全国大会で優勝した女子チームのエースは145cmの小柄な選手で、そのチームの平均身長が138cmでした。中学・高校と、上にいくにつれ、有利、不利の差が大きくなってくるとはありますが、小学生のうちは身長差はほとんど関係ないと思います」。

最後に「少しでもバレーボールをしてみたいという気持ちがあれば、迷わず、気軽に一度、体験、見学に来てください」とコーチ。

気楽な気持ちで、ぜひ覗いてみてください。

### 6年生のキャプテンにも話を聞いてみました。

「入部したのは4年生の時です。それまで空手をやっていて、バレーボールの経験はなかったのですが、お母さんがバレーボールをやっていたのと、テレビで全日本選手権のプレイを見て、私もやってみたいと思ったのがきっかけです。入ってみたら、メンバーも話しやすく、面白い子ばかりなので、すぐに楽しいと思いました。一番うれしいのは、すごい強打をレシーブして上げられた時とか、繋いだボールをエースが決めた時、好プレイをして、コーチがハイタッチしてくれる時です。チーム戦なので試合中、自分が崩れても周囲が声をかけてくれるので、しんどい気持ちもなくなります。将来はリベロで日本代表を目指したいと思っています」。さすがキャプテン。日本代表として姿を見られるのが楽しみです。

### 園田ジュニアバレーボールクラブ

部費/月3,000円(入部費なし)  
練習日時/水曜日・金曜日/17時30分~20時30分  
日曜日/9時30分~12時30分  
練習場所/水曜日/園田南小学校  
金曜日・日曜日/園田小学校  
詳しくはInstagram、Facebookをご覧ください。





地区体育館

## 春に向けて、この冬はカラダを動かそう!!

### 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** ・おはようストレッチ・硬式テニス  
・フィットネス・健美操  
・ヨガ・リトルキッズダンス  
・ジュニアダンス・キッズバレエ  
・少林寺拳法・ジュニアテニス  
・ジュニア硬式テニス  
※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。



**無料体験実施中!**  
(お1人様1回限り)  
要予約

### 令和4年度 第3期健康づくり教室

**期間** 令和4年12月10日(土)～令和5年3月18日(土)  
(週1回 全12回)  
※中央体育館は、下記の通り

令和5年1月10日(火)～3月25日(土) (週1回全10回)

**内容** 【子どもの教室】  
・親子の体育あそび・幼児の体育あそび  
・幼児のチャレンジスポーツ・低学年のチャレンジスポーツ  
・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  
・さわやか健康体操  
・さわやか卓球など

**対象** 教室によって異なります。

**受講料** 2,280円～2,760円  
※中央体育館 (1,900円～2,200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。



**無料体験実施中!**  
(お1人様1回限り)  
要予約

**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

学得パス

**対象** : 中学生以上の在学学生

**料金** : 6回利用で3,300円

※発行日から3ヶ月有効

**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** : 運動できる服装、室内シューズ、水着、水泳帽、  
タオル、学生証



ナイトビジター

**対象** : 中学生以上で18時以降のビジター利用者

**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** : 運動できる服装、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 **Q 尼崎 WOODY**



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!!

#### 骨盤底筋エクササイズ 水

時間: 水曜日 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。

#### ジュニアサッカー 金

時間: 金曜日 16:30～17:45 対象: 小学生



小学生を対象としたクラスです。楽しくボールを蹴って、サッカーのドリブル・パス・シュートなどの技術練習や運動能力の向上を名指します。学年やレベルを考慮して班に、分かれて実施します。



その他のクラスは  
こちらをチェック!!



**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)

### ベブースイミング・水慣れチャレンジ

|          | 曜日  | 時間          | 対象            |
|----------|-----|-------------|---------------|
| ベビー      | 火・木 | 10:20～11:20 | 6ヶ月～4歳児とその保護者 |
|          | 土   | 12:00～13:00 |               |
| 水慣れチャレンジ | 火・木 | 10:20～11:20 | 2歳児～4歳児       |
|          | 水・金 | 15:30～16:30 | 2歳児～3歳児       |
|          | 土   | 12:50～13:50 | 2歳児～4歳児       |

| 受講料 (1ヶ月) |        |
|-----------|--------|
| 週1回       | 2,820円 |
| 週2回       | 3,970円 |
| 週3回       | 5,120円 |



**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 サルー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

### 冬のジュニアキャンプ

令和5年  
**期間** 2/18(土) 10:45～  
19(日) 15:00 (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** 火おこし、野外炊さん等  
アウトドアの基本を体験してもらいます。  
1月4日(水)から2月3日(金)の期間、  
往復はがき、メール又はHP申込み  
フォームにて申込み。  
※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

### 燻製作り&マス釣り体験

**期間** 令和5年 3/4(土) 10:45～5(日) 14:00  
(1泊2日 館内泊)

**対象** 一般

**定員** 60人

**参加費** 大人2,500円、  
小人(小学生以下) 2,000円、  
3歳以下270円  
(マス釣り料金は参加費に含まない)

**内容** 段ボールを使った燻製作り等  
※マス釣り体験は希望者のみ

**お申込** 2月1日(水)から2月17日(金)の期間、  
往復はがき、メール又はHP申込みフォームにて申込み。  
※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。



SMILE BOX VOL.71 WINTER | 13



## 第14回スマイルオンステージ

当事業団スクール等  
受講生・会員の皆さまが、  
日頃の練習の成果を披露します！  
大舞台での演出は迫力バツグン！



### 出演者

レインボースポーツスクール受講生  
ペイコム総合体育館  
サルススポーツ教室受講生  
尼崎市立中央・小田・大庄・立花・武庫・園田体育館  
イナボースポーツスクール受講生  
猪名川町スポーツセンター  
猪名川町B&G海洋センター受講生  
シティスポーツクラブ尼崎WOODY受講生

### 日時

令和5年 **2月19日(日)**  
開場**11:15** 終演**19:05**

【1幕】11:40～ 園田体育館・イナボースポーツスクール・B&G  
【2幕】12:55～ 立花体育館  
【3幕】14:25～ 武庫体育館  
【4幕】15:35～ 中央体育館・大庄体育館・WOODY  
【5幕】17:00～ 小田体育館  
【6幕】18:10～ レインボースポーツスクール



### 場所

**あましんアルカイックホール**  
尼崎市昭和通2丁目7-16 ※阪神尼崎駅より徒歩約5分

### 出演種目(予定)

#### ・レインボースポーツスクール

**子どもクラス** キッズバレエ・ジュニアバレエ・キッズダンス・  
ヒップホップ・btチアダンススクール  
**大人クラス** ジャズダンス・ベリーダンス

#### ・サルススポーツ教室

**子どもクラス** リトルキッズバレエ・キッズバレエ・リトルキッズダンス・  
キッズダンス・ジュニアダンス・キッズパトン・  
タイガースアカデミーチアダンススクール  
**大人クラス** フラダンス・フィットネスフラ

#### ・イナボースポーツスクール

**子どもクラス** キッズダンス・ジュニアヒップホップ



#### ・猪名川町B&G海洋センター

**子どもクラス** キッズダンス・ジュニアヒップホップ



#### ・シティスポーツクラブ尼崎WOODY

**子どもクラス** キッズダンス・ジュニアダンス

## スマイル健康事業

子どもからお年寄りまで、より多くの地域住民の皆様に生涯を通じて  
スポーツと健康に関心を持っていただけるプログラムを提供し、地域で  
いきいきと活動するための健康づくりを応援するために実施しています。

「体験してみたい」「地域の活性化に役立てたい」など、開催を希望される  
グループは、是非お問い合わせください。

※講師料等の費用は無料です。

### 事業内容

- 1 各地域の地域住民を対象に介護予防や生活習慣病予防をテーマにした健康教室の開催!
- 2 地域事業における健康コーナーの設置や事業団のマスコットキャラクター「スマイルくん」の出演!



スマイル健康講座



スマイルくんイベント参加

ばくがどこへでも  
駆けつけます!



スマイルくん

### ボートレーサー募集中!!



▲ホームページ

<https://www.ama-boatracer.club>