

# スマイル BOX

2015.7  
夏号  
Vol.42

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。



TAKE  
FREE

+ Smile Athlete

仲間の存在を心強く感じながら  
プレーできるのがバレーの魅力  
大阪金蘭会高校バレー部  
宮部 藍梨

+ 突撃体験リポート

地域の健康とコミュニティの拠点  
尼崎市立老人福祉センター

+ お手軽フィットネス紹介

今すぐできる!  
お手軽スロートレーニング

+ Medical Information

目にとて、良いこと、悪いこと

+ Cook 松葉の食べることから始まる  
食事対策講座

楽しく実践出来る  
100kcalカウントダイエット法の食べ方

+ 元気スマイル紹介

感謝の気持ちを忘れず、  
笑顔でみんなに元気を届けたい!

大阪エヴェッサ  
チアダンススクールbt's



尼崎市立老人福祉センター

知れば知るほど  
あまがさき  
尼崎市市制100周年

宮部 藍梨さん



公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団



大阪エヴェッサ  
チアダンススクールbt's





の時の経験からも、仲間の存在を心強く感じながらプレーできることが今でもバレーの魅力だと感じています。

昨年、金蘭会高校に入学し、初めて日本一や『三冠』を経験しましたが、入部したての頃は、日本一になろうというより、個人的にもチームとしてもあくまで『挑戦者』のつもりで試合に臨んでいました。その中で結果的に『三冠』を獲れたのは、チームワークの良さのおかげだと思っています。中学校もそうでしたが、金蘭会は学年を問わずにみんなが仲が良い感じもなく、お互いがいい仲間としてプレーしています。その伝統はチームにとっても大きな力だと思っていますので、これからも大事にしていきたいと思っています。

### 大事に戦つて、再び『三冠』を。

今年の目標は、もちろん再び『三冠』を獲り

たいという思いはあります、最初からそこを目指すというより、目の前の試合を一つずつ大切に戦つて、勝ち進んでいった結果が優勝や『三冠』に繋がればいいなと思っています。

『三冠』を獲ったことで周りの見る目も変わり、期待やプレッシャーも感じていますが、私たちにも『日本一のチーム』としての意地がありますからね。周りの期待を力に変えてプレーしたいと思います。また、個人的にも、今年は後輩もできた分、いつまでも甘えてばかりはいられないなど。だからこそ、自分自身がもっと声やプレーで周りの選手を巻き込んでいけるような存在になつていければいいなと思っています。

また、4月には初めて全日本にも選ばれま

したが、言われた時はただただ、びっくりしました。その時はまだ『全日本を目指している』という意識もなかったですね。それに、本音を言えば、選ばれてすぐは、「回り以上年齢が上の選手もいるし、上下関係も厳しくて居心地が悪そだな」と想像していたこともあり、あまり行きたくなかったんです(笑)。

今年の目標は、もちろん再び『三冠』を獲りたいという思いはあります、最初からそこを目指すというより、目の前の試合を一つずつ大切に戦つて、勝ち進んでいった結果が優勝や『三冠』に繋がればいいなと思っています。

『三冠』を獲ったことで周りの見る目も変

り、期待やプレッシャーも感じていますが、私たちは『日本一のチーム』としての意地があり、周りの期待を力に変えてプレーしたいと思います。また、個人的にも、今

は後輩もできた分、いつまでも甘えてばかりはいられないなど。だからこそ、自分自身がもっと声やプレーで周りの選手を巻き込んでいけるような存在になつていければいいなと思っています。

その全日本にもすごい選手はたくさんいま

すが、特に憧れている選手はいません。とい

うのも、「この人のこういうプレーを出来るよ

うになりたい」と思うことはあっても、最終的には「自分は自分が」と思っているから。いろん

な人のいいプレーを真似ながら自分のプレー

を確立していくといたいし、気持ちの部分でも

このことをちゃんと気遣えるような選手にな

りたいと思います。

金蘭会高校バレーボール部 池条 義則監督

見ての通り、誰もが認める生ま

れもっての体格を活かしたプレーが彼女の魅力。また、性格的にも浮き沈みがなく、常に淡々とプレーしていますしね。これだけ注目されればプレッ

シャーを感じても良さそうですが、そうでもない。僕としては

そのマイペースぶりが焦れったく感じることもありますが(笑)、それもある意味彼女の良さでもあるのかなと。ただ、昨年とは違って後輩も出来たからこそ、自分がプレーするだけではなく、もう少し周りにもいろんな指示を出せるようになって欲しいし、全日本の経験もしっかり自分の蓄えにしながら成長していってもらいたいと思っています。

シャーを感じても良さそうですが、そうでもない。僕としてはそのマイペースぶりが焦れったく感じることもありますが(笑)、それもある意味彼女の良さでもあるのかなと。ただ、昨年とは違って後輩も出来たからこそ、自分がプレーするだけではなく、もう少し周りにもいろんな指示を出せるようになって欲しいし、全日本の経験もしっかり自分の蓄えにしながら成長していってもらいたいと思っています。

大阪金蘭会高校  
バレーボール部

宮部 藍梨  
(みやべ あいり)

## 仲間の存在を 心強く感じながら プレーできるのが バレーボールの魅力。

昨年度、高校バレー界で『三冠』を実現。その中心選手として活躍したのみならず、高校生でただ一人全日本入りを果たしたことから、一躍、時の人になった。取材も一気に増え、注目度は高まるばかりだが、そんな喧噪をよそに本人はマイペースに、まっすぐにバレーボールに向かい続けている。もちろん、末恐ろしいポテンシャルと可能性を秘めた選手であることは、そのプレーを見れば一目瞭然だが。



大阪金蘭会高校バレーボール部

宮部 藍梨さん

Miyabe Airi  
1998年7月29日生まれ / 182cm 64kg  
兵庫県尼崎市出身 / 父親がナイジェリア人、母親が日本人のハーフ  
尼崎の金楽寺小学校3年生の時にバレーを始める。  
平成26年度に1年生エースとして高校総体、国体、高校選手権の3冠達成。  
2020年の東京オリンピックに向けて集中的に強化していく選手TEAM COREに選出。  
2014年10月に開催されたアジアユース選手権(17歳以下)ではMVPに選ばれる。  
バレーボール全日本女子のメンバーに高校生で唯一選出されるなど活躍中。

### 『遊び感覚』でバレーボールと出会い。

地元・尼崎市の金楽寺小学校のバレーボールチームに『人数が足りない』という理由でかり出されたのがバレーとの出会いでした。子どもの頃から体格には恵まれていたけど、特にこの身長を活かして何かスポーツをしてみよう、というような考えは全くなくて(笑)。少しだけテニスをやつたりもしたけど、すぐにやめてしまいまして。バレーも最初は遊びの延長で「学校の友だちと体育館で遊ぶ」みたいな感じでしたが、学年が上になると試合にも出られるようになり、それで楽しくなつたのもあるし、上級生になった時に、同学年の選手が私を含めて2人しかいないから、彼女を置いて辞めにくかつたのもあります(笑)。当時の思い出で一番印象に残つてい

たが、特に憧れている選手はいません。いつも、「この人のこういうプレーを出来るようになりたい」と思うことはあっても、最終的には「自分は自分が」と思っているから。いろいろのいいプレーを真似ながら自分のプレーを確立していくといたいし、気持ちの部分でもこのことをちゃんと気遣えるような選手になりたいと思います。

その全日本にもすごい選手はたくさんいます。でも、実際に行ってみたら全然そんなことはなくて!皆さん、すごく気にかけて下さったし、オフの日もみんなで出掛けたりしてリラックスできました。一方で、プレー面では自分よりうまい人ばかりで、まだまだ楽しくなつたのもあるし、上級生になった時に、同学年の選手が私を含めて2人しかいないから、彼女を置いて辞めにくかつたのもあります(笑)。当時の思い出で一番印象に残つたから、彼女を置いて辞めにくかつたのは、私が練習に行かなかつた時も、監督が戻れる場所を作ってくれていたから。また、チームメイトのみんなが「大丈夫?」などと、いろんな声を掛けてくれたからです。そ

### 『三冠』はチームワークのおかげ。

小学校卒業後は金蘭会中学校に入学しましたが、実は最初は「バレーができるところで、家から通える学校がいいな」と考えていたので、さほど気乗りしていないかったんです。でも、小学生生活も終わりの方になり、卒園して試合をすることもなくなつて、バレーから遠ざかるとやつたりもしたけど、すぐにやめてしまいまして。バレーも最初は遊びの延長で「学校の友だちと体育館で遊ぶ」みたいな感じでしたが、学年が上になると試合にも出られるようになり、それが上になると試合にも出られるようになり、そこで楽しくなつたのもあるし、上級生になった時に、同学年の選手が私を含めて2人しかいないから、彼女を置いて辞めにくかつたのもあります(笑)。当時の思い出で一番印象に残つたから、彼女を置いて辞めにくかつたのは、私が練習に行かなかつた時も、監督が戻れる場所を作ってくれていたから。また、チームメイトのみんなが「大丈夫?」などと、いろんな声を掛けてくれたからです。そ

るは、6年生の時に出場した県大会。私たちは決して強いチームではなかったのに、初戦で全国大会でも優勝経験のある東条ジュニアと対戦することになつて。結果的には1セツトもとれずに負けてしまつたけど、強豪チームを相手に、どのセツトも17点くらい取ることができましたから、試合が終わつた後も、「やつたー!」と喜んでいましたがいました。

ちなみに、その金楽寺小学校は私が卒業した後、建て替え工事をしたらしく、校舎が増えて、グラウンドが小さくなつたんです。尼崎には自宅があるので今でも時々、小学校の近くを通つたりしますが、その変化を見る度に「寂しいな。こうやって変わっていくんやな」と寂しい思いにかられています(笑)。



プレゼント  
宮部藍梨選手の  
サイン入り色紙を  
プレゼント!  
詳しくはP14の「スマイルQ」を  
ご覧ください。



金蘭会高校バレーボール部  
池条 義則監督

見ての通り、誰もが認める生ま  
れもっての体格を活かしたプレーが彼女の魅力。また、性格的にも浮き沈みがなく、常に淡々とプレーしていますしね。これだけ注目されればプレッ

シャーを感じても良さそうですが、そうでもない。僕としてはそのマイペースぶりが焦れったく感じることもありますが(笑)、それもある意味彼女の良さでもあるのかなと。ただ、昨年とは違って後輩も出来たからこそ、自分がプレーするだけではなく、もう少し周りにもいろんな指示を出せるようになって欲しいし、全日本の経験もしっかり自分の蓄えにしながら成長していってもらいたいと思っています。

## 尼崎市立老人福祉センター

今回は、地域の高齢者が健康で明るい生活を営んでいくよう、各種相談をはじめ、健康増進、教養向上、レクリエーションなど、様々な事業を行っている尼崎市立老人福祉センターの施設のひとつ、「総合老人福祉センター」にお邪魔しました。

# 地域の健康と「ミニユーティの拠点

## 多彩な事業を展開

まずは、センター所長の徳島さんによる、同センターの具体的な活動内容についてお聞きしました。

「健康増進と教養学習、この2つの分野で各種の教室を開いています。例えば、健康面なら体操やヨーガ、社交ダンスなどの運動系、教養面は絵や筆ペン、手芸、コーラス、脳トレ、パソコン関連教室などです」。

健康増進事業が10項目、教養学習事業が11項目と、ほぼ毎日何らかの事業が実施されていて、他にも講演会やゲームなどの地域交流事業などが開催されています。

「当センターを含め、尼崎市内の5箇所の施設で同様の活動を行っています。施設を利用されている方々は、長く通われている方が多いですが、ふれあいの中で、回数を重ねるほどにどんどんお元気にならていく姿を拝見できるのが、何よりの喜びです」と、徳島さん。

実際、利用者のみなさんはとてもお元気で、イキイキと明るい表情をしていらっしゃいました。

「当センターを利用されている方はいいのですが、問題は、閉じこもりがちになられている方です。

あまり外出する機会がない方にこそ、ぜひ、センターに来ていただきたいと思うのですが、どうアプローチするかが難しいところです」。尼崎市も65歳以上の人口が増加。高齢者が楽しく暮らしていくためには孤立しないことが重要だと、徳島さんは言います。



操』です。ステップ台を使い全身を動かしていく体操で、10時～と11時～の2クラスがあり、火曜～土曜の週5日間実施されています。

この日の講師は、柴田愛理先生です。運動指導室には30名の参加者が集合。和氣あいあいとした雰囲気の中、レッスンがスタート。講師の指導に真剣に耳を傾けながら、楽しそうに

ステップや腕の振りなど、ひとつひとつの動きを繰り返し練習。最後に音楽に合わせて二連の動きを行い終了です。休憩を入れた約1時間のレッスンに、頬を紅潮せながら、みなさん気持ち良さそうに汗を流していました。

「ステップ台を使って全身を動かしていくので、姿勢もキレイに保てますし、運動した後は、体もスッキリし、元気になります。常に次の動きを考えながら体操をしていくので、脳の活性にもつながるのではないかと思います」と、柴田先生。

レッスン後、参加された方にお話を聞いてみると、「私は6年間、ほぼ毎日の体操に通っています。糖尿病など、色々な病気を持っているのですが、ここで体操をするようになって病気が進行しなくなり、体重も5kg減って、体調も良

好です。男性は少ないのですが、一人ではなく、みなさんと一緒にできるのがいいですね」(76歳男性)。

また、朝の『おはよう体操』から『爽快一脳トレ大学』など、様々な事業に参加されている74歳の女性は「いきいき元気体操も10年前から毎回参加しています。ここに来てみんなとお話できるのが楽しいです」と、ニッコリ。参加されているのは70代の方が中心ですが、最年長は90歳の方というから驚きです。リズミカルな全身運動と、活発なコミュニケーションが、みなさんの元気の秘訣のようです。

## 地域との関わりが重要

昭和58年の設立から、多くの高齢者の方々の支えとなり、親しまれている同センター。センター所長の徳島さんは「元気に施設を利用されている方には、ずっとその状態を保つていただきたいと思いますが、いずれは介護保険が必要となる日が来ます。そういう時に、私どもが素早く察知し、別のサービスにうまく繋げていけるようにしていけたらと考えています。また、今後は介護予防や認知症予防に関する講座などを増やしていけたらと思っています」。



レッスンがはじまるとき、みなさんの表情は真剣そのもの

外出できなくなつた方も、最後まで地域と関わりながら生活できるようになるのが理想だという徳島さん。だからこそ「外出できる方は、とにかく一度センターに来ていただけたらと思います。何でもお気軽に相談ください」。その真摯な言葉からは、人生の大先輩を敬う気持ちがひしひしと伝わってきました。

## 施設情報

### 尼崎市立老人福祉センター

- 総合老人福祉センター 尼崎市東難波町4丁目9-25
- 鶴の巣園 尼崎市東園田町6丁目91-2
- 千代木園 尼崎市稻葉荘2丁目24-5
- 福喜園 尼崎市南武庫之荘1丁目7-20
- ワークセンター和楽園 尼崎市東大物町1丁目1-3

- Tel.06-6489-1112
- Tel.06-6491-1085
- Tel.06-6417-9162
- Tel.06-6436-6230
- Tel.06-6488-2485

**イキイキ元気！**  
今回、見学させていただいたのは、尼崎市スポーツ振興事業団の指導員による『いきいき元気体操』

**楽しい体操で**  
「話さない、声を出さない、何もしないで家にこもつていたら、一気に衰えてしまいます。誰かと会つて話をする、外出する時は身だし

なみを整えて出かける、そういうことが大事なのだと思います。それが、何よりも大事なことです。そこで、外との繋がりを持つていただけたらと思います」。



## ● 下半身を強化しよう!(スクワット)

- ①両足を肩幅程度に開き、手は耳の横にそえて立ちます。その時に、膝は軽くまげておきましょう。
- ②上体を立てたまま、5秒かけて膝を曲げていきます。
- ③5秒かけて元に状態に戻していきます。



※左図のスクワットがきついと感じる方は、イスの背もたれ等を持って行いましょう。



### Point

膝がつま先よりも前に出ないように気をつけましょう!



## ● 胸・腕を引き締めよう!(プッシュアップ)

- ①手は肩幅より広めに開いて床につき、足はそろえます。



- ②3秒かけて肘を曲げていき、3秒かけて腕を伸ばしていきましょう。



※左図のプッシュアップがきつく感じる方は、膝をつけて行いましょう。



## ● 背筋を強化してきれいな背中になろう!

- ①うつ伏せの状態で床に寝ころび、両手両足は伸ばします。手足の幅は、肩より少し広めにしておきます。



- ②息を吐きながら、対角線上の手と足を3秒かけて上げましょう。



- ③3秒かけて元の状態に戻ります。



- ④逆の手足も行いましょう。



※週に2~3回を目安に行いましょう。2、3ヶ月継続すると、効果を実感できるようになります。また、ストレーニングを行ったあとにウォーキングなどの有酸素運動を組合せて行うと、脂肪燃焼にも効果があります。トレーニングの回数や秒数は目安ですので、無理せず、自分に合った負荷や回数で行いましょう!

# 今すぐできる! お手軽ストロートレーニング

## ストロートレーニングとは?

ストロートレーニングという言葉を聞いたことはありますか?

ストロートレーニングとは、文字どおりゆっくりとした動作で行うトレーニングです。

例えば、腕の上げ下げをする際に3~5秒かけて腕を上げ、3~5秒かけて下ろします。

このように、ゆっくりとした動作をすることにより、運動動作中に力を抜くことなく、終始力を入れっぱなしになり、筋力の強化を得ることができます。

また、ゆっくりとした動作を軽い負荷で行うことで、関節や筋肉にかかる負荷が小さいことから安全に行える運動というメリットもあります。

## ● トレーニングのポイント

### 正しいフォームでゆっくり行う

動きがゆっくりのため、正しいフォームを意識してできます。

### 動作中に速度を変えない

1つの動作を3~5秒かけて動かしていきます。勢いをつけるのもNGです。

### 呼吸を続けながら行う

呼吸を止めてしまうと、力を入れた時に血圧が上がってしまうのでNGです。

※違和感を感じたら、無理をせずすぐに中止しましょう!

## ● トレーニング(回数はすべて5~10回程度行ってください。)

### ぽっこりお腹を解消!

- ①仰向けになり、ひざを立てましょう。手は、耳の横にそえておきます。



- ②下腹部に力を入れて、息を吐きながら3秒かけ肩甲骨が床から離れるところまで上げましょう。

息を吸いながら3秒かけ元の状態に戻していきます。

自分のおへそを見ながら上げていきます!



### 指導員紹介

モデル  
**柳井 美里**  
(やない みさと)  
中央体育館

ゆっくりとした動作で行うので、日頃運動をしていない方にも安心しておすすめできるトレーニング方法です。

身体を引き締める為にも、ご自身のペースでぜひ行ってみてくださいね!



楽しみにしています。チアだけではなく、バーチャルも楽しんでいます。チアだけではなく、バーチャルも楽しんでいます。

いつも私の方が緊張していく、子どもたちの方が意外と本番に強くて、堂々と踊ってくれたりします(笑)。その姿に胸が熱くなることもあります」。また、あましんアルカイックホールで行われている『スマイルオン・ステージ』にも毎年参加。「とても大きいステージで、子どもたちも参加できることを楽しみにしています。チアだけではなく、バーチャルも楽しんでいます。



を通じて心に残るような体験ができるよう、将来、チアダンスをやつていてよかつたと思つてもらえるように、1人ひとりとの会話、ふれあいを大切に、指導していくたいと思っています。

### 魅力あるパフォーマンスで会場を湧かす

プロバスケットボールチーム『大阪エヴェッサ』のホームゲームでの応援のほかに、地域のイベントやお祭り、スポーツのまち尼崎フェスティバルなどでも毎年、パフォーマンスを披露。

さらに、「大きな大会としては、毎年夏に、b-jリーグに所属する近畿の各チームが運営するチアダンススクールが日頃の練習の成果を披露し合う、発表会があるんです。

上がります。「キッズもジュニアも全員で出演します。上手にダンスができなくても、応援したい、元気を届けたいという気持ちがあれば大丈夫です。ぜひ、魅力ある子どもたちのダンスを一度見ていただけたらと思います」。生徒さんたちへの愛情があふれるtaeko先生の言葉です。



## スクール情報

### 【チアダンススクールI】

時間 16:30~17:20  
対象 4歳~小学3年生

### 【チアダンススクールII】

時間 17:25~18:55  
対象 小学4年生~中学3年生

お問合せ先: ベ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

毎週水曜日  
ベイコム総合体育館  
にて  
開催中!!

## チアダンスの魅力について 生徒さんからひと言

「チアダンスは団結力がないとできない競技なので、みんなで心合わせて団結力を築いていけるところが魅力だと思います」。「みんなで笑顔でまとまって踊れたりするところが、チアダンスの楽しいところです。もっとみんなのことを考えて、ちゃんとまとめていくようになります」と、チアダンスをはじめて5年目の中学2年生コンビ。



**チアダンスを通して導かれる心**  
ベイコム総合体育館の地下1階のスタジオでキレのあるダンスに、元気な掛け声、はじけるような笑顔で、躍動感あふれるパフォーマンスを見せてくれたのは、「大阪エヴェッサチアダンススクールbt's」のジュニアクラスの15名の子どもたちです。その姿からは、踊ることが樂しくて仕方がないという思いが、ひしひしと伝わってきました。

「踊りを覚えて、音楽に乗せて踊り、人前で披露できるのは、子どもたちにとっても大きな喜びだと思います。1曲マスターすることに本当にイキイキしていきますよ」。

同スクールの指導方針は、笑顔でチアダンスを楽しみながら

応援をするということを基本に、礼儀やマナー、協調性を学んでいくことがあります。実際、「レッスンでもそうですが、踊りを見て人前で披露する度に、団結力が高まり、上の子が下の子の面倒を見てくれたり、ステージでも臨機応変に対応してくれたり、日々、成長していく姿を見ることができます」。

チアダンスを通して、精神面も強くなっています」というtaeko先生。指導していく「一番うれしいのは『子どもたちが満足できる演技をして『今日は楽しかった』』という声が聞ける時です。チアダンス



大阪エヴェッサ  
チアダンススクールbt's  
講師:taeko(たえこ)

大阪エヴェッサ設立当初から、オフィシャルダンスチームbtでダンサーとして活動。その後、ダンスチームのアシスタントディレクターを経て、現在、大阪エヴェッサチアダンススクールbt'sの講師として活躍中。



## 地区体育館

### サルースサマー短期教室

夏休み期間中に  
短期教室を行います!!

期間 H27 7/31(金)～  
H27 8/28(金)

内 容 中央体育館:おはようストレッチ・  
トランポリン・器械体操・かけっこ  
大庄体育館:おはようストレッチ・チャレンジさかあがり  
立花体育館:ボディメンテナンス(火)(金)・チャレンジさかあがり  
武庫体育館:チャレンジ器械体操・チャレンジテニス・  
チャレンジバドミントン・からだすっきり体操  
園田体育館:器械体操・おはようストレッチ(金)(土)  
※小田体育館は通常教室の8月度を実施します。

受 付 平成27年7月11日(土)～

対 象 教室によって異なります。

受講料 1,020円～2,670円 ※災害補償制度運営費:大人・小人100円  
(平成27年度分未加入者のみ必要)

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。



### 平成27年度 第2期健康づくり教室

体育館で楽しく身体を  
動かしませんか!?

期間 H27 10/20(火)～  
H28 3/5(土) (週1回 全17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・  
ミニバスケットボール・小学生のチャレンジスポーツなど  
【中学生から大人の教室】  
バドミントン・卓球・スポンジテニス・からだ元気体操・さわやか健康体操など

受 付 平成27年7月23日(木)～

対 象 教室によって異なります。

受講料 2,260円～3,080円 (全17回分)  
※災害補償制度運営費:大人500円・小人300円  
(平成27年度分未加入者のみ必要)

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。



無料体験実施中!  
(お1人様1回限り)

お申込・お問合せ  
受講を希望される  
地区体育館まで  
(月曜日休館)

サンシビック尼崎(中央体育館):Tel.06-6413-8171  
小田体育館:Tel.06-6498-4761 大庄体育館:Tel.06-6419-5373 立花体育館:Tel.06-6423-5550  
武庫体育館:Tel.06-6431-2507 園田体育館:Tel.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)

### あなたにピッタリのスポーツライフが見つかります!

マシンが勢ぞろいのジムエリア、アクアピックスも楽しめるプール、広々明るい2面スタジオでの豊富なレッスン、充実のリラクゼーションエリア…WOODYなら、貴方のライフスタイルに合わせて組み合わせ自由!!休日やお仕事帰りに、是非!!お立ち寄りください。お得なキャンペーン情報やレッスンプログラム等の詳細は、ホームページをご覧ください。



90分会員

月会費  
5,400円(税込)

忙しいけれど、時間有効活用して  
健康ライフを楽しみたい方にオススメ!

正会員

月会費  
8,640円(税込)

時間を気にせず、充実エリアを  
めいっぱい使いたい方にオススメ!

サークル会員(女性専用)

月会費 3,240円(税込)

筋力運動とステップ運動で効率良く脂肪を燃焼!

**WOODY** 見学・随時受付中!!

シティスポーツクラブ尼崎  
〒661-0033 尼崎市南武庫之荘3-37-1 Tel.06-6436-1730

【営業時間】火～金/9:30～23:00  
土/9:30～22:00 日・祝/9:30～19:00

【サークル会員利用時間(女性専用)】

火～土/9:45～12:00 14:00～19:00  
日・祝/9:45～12:00  
【定休日】毎月曜日 年末年始(12/29～1/3)



### 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 【スタッフおすすめクラス】

#### ●子供クラス

- キッズバドミントン
- キッズファンク
- ヒップホップ
- ジュニアサッカー

#### ●大人クラス

- ベビーヨガ
- 硬式テニス
- ベリーダンス
- ZUMBA

受 講 料 2,050円～6,500円/月度

お申込み方法 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、  
2ヶ月分の受講料を添えてお申込みください。

無料体験  
実施中!!  
お1人様  
1種目1回限り



#### 【トレーニング室】

利 用 時 間 火・水・木曜日▶9:15～22:00  
金・土・日曜日・祝日▶9:15～21:00

《障がい者割引(市内在住の方のみ)》

	1回券	1ヶ月定期券
一般	400円	4,000円
高校生	100円	1,000円
小・中学生	60円	600円
小・中学生	30円	300円

※尼崎市以外の利用者は、上記料金の1.5倍になります。

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室 Tel.06-6481-0201 月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌平日)

## 屋内プール(サンシビック尼崎)

### サルースでプールデビューしてみませんか?

お子様の初めてのプールをサポートいたします!この機会にチャレンジしてみませんか??

	曜 日	時 間	対 象
保護者の方 と一緒に プールに入る クラスです	火・木	10:20～11:20	6ヶ月～4歳児 と その保護者
	土	12:00～13:00	
1人で プールに チャレンジする クラスです	火・木	10:20～11:20	2歳児～4歳児
		15:30～16:30	2歳児～3歳児
	水・金	15:30～16:30	
	土	12:00～13:00	2歳児～4歳児

の時間帯のクラスはスクールバスをご利用いただけます。(ご利用には1,620円の登録料が必要です)

お申込・お問合せ サンシビック尼崎内 屋内プール サルーススイミングスクール

Tel.06-6413-8171(月曜日休館)

## 子育て支援のため 地域最安値でご提供!

受 講 料 月会費  
《週1回》 2,770円(税込) | 《週2回》 3,900円(税込) | 《週3回》 5,030円(税込)



## 青少年いこいの家

### 親子キャンプⅡ

期間 H27 9/12(土)10:30～  
9/13(日)14:00(1泊2日 テント泊)

対 象 親子 定 員 80人

参加費 大人3,000円、小人(小学生以下)2,000円、3歳以下保険料のみ

内 容 テント泊・野外炊事・クラフト体験等、季節にあったプログラムを楽しむ。

お申込 8月1日から28日までの期間、往復ハガキ又はメールにてお申し込みください。  
※定員を超えた場合は抽選



### ジュニアいきいきアウトドア塾Ⅱ

期間 H27 10/3(土)10:30～  
10/4(日)14:00(1泊2日 テント泊)

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 野外炊事・自然散策・テント設営等のアウトドアを参加者同士が協力しながら楽しむ。  
お申込 9月1日から18日までの期間、往復ハガキ又はメールにてお申込みください。  
※定員を超えた場合は抽選



※詳しいイベントの内容、  
申込方法はお電話にて  
お問い合わせください。  
※団体・一般のご利用も  
お待ちしております。

お申込みは往復ハガキかメール(ikoinoie@aspf.or.jp)にて  
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



## 2015 スポーツのまち尼崎フェスティバル～尼崎市市制100周年プレ記念祭～

開催日 10月12日(月)【体育の日】

会場 尼崎市記念公園全施設  
尼崎市立屋内プール(サンシビック尼崎)  
市内地区体育馆

各種スポーツ体験教室や運動ひろば、3on3、フットサル大会、フリーダンスパフォーマンスなど、色々なコーナーを予定しておりますので、ご家族、ご友人お誘いあわせのうえ、お越しください!!

入場・参加無料

体育の日はみんなで  
フェスティバルに行こう!!

スマイルくん

## 9月中旬申込開始!!

※内容や申込期間等の詳細は、決定次第ホームページに掲載いたします。

詳しくは、当事業団ホームページをご覧ください。「aspf」で検索  
フェスティバルに関するお問合せは▶総務課企画係 Tel.06-6481-0449

## ご案内

## ○日本女子ソフトボール1部リーグ戦 第8節 尼崎大会

場所 ベイコム野球場(尼崎市記念公園)

入場料 一般:1,000円 中高生:600円

月 日	試合開始	対戦カード		
		Honda	VS	NECプラットフォームズ
9月12日	10:00	Honda	VS	NECプラットフォームズ
	12:30	豊田自動織機	VS	SGホールディングスグループ
	15:00	トヨタ自動車	VS	伊予銀行
9月13日	10:00	Honda	VS	豊田自動織機
	12:30	トヨタ自動車	VS	NECプラットフォームズ
	15:00	伊予銀行	VS	SGホールディングスグループ



## ○第45回 全日本実業柔道個人選手権大会

日程

平成27年8月29日(土)～8月30日(日)

場所

ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

入場無料

詳しいイベントの内容は、お電話にてお問合せください。  
お問合せ:Tel.06-6489-2027(ベイコム総合体育館)

## NEWS



(水泳)東谷 一輝

第37回  
全国JOCジュニアオリンピックカップ  
春季水泳競技大会  
1500メートル自由形 7位

(体操競技)本田 美波

第31回全国高等学校体操競技選抜大会  
個人総合優勝

## 事業報告

## ○第16回 わんぱく相撲大会「尼崎場所」

5月31日(日)にサンシビック尼崎相撲場にて5歳児(年長)～小学生総勢64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とのぶつかり稽古では、子どもたちが高校生に果敢に立ち向かい、会場は盛り上がりでした。

出場者には参加賞として、報徳学園高等学校相撲部による特製ちゃんこが振る舞われ、皆さん大喜びでした。



各学年の優勝者は下記のとおりです。

5歳児(年長)の部 大針 魁修(おおはり かいしゅう)
1年生の部 寛田 雷音(くはた らいおん)
2年生の部 高橋 誠(たかはし まこと)
3年生の部 田中 駿穂(たなか はるた)
4年生の部 松永 聖鐘(まつなが あかね)
5年生の部 平田 大智(ひらた だいち)
6年生の部 森 勇翔(もり ゆうと)

なお、この大会に出場した上位入賞(尼崎市在住)の4年生・松永・聖鐘くん、5年生・田中 優霧くん、6年生・森 勇翔くんの3人は、尼崎代表として6月28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。

私たちは(公財)尼崎市スポーツ振興事業団の事業を応援します!

## 園田学園女子大学

園田学園女子大学短期大学部

人間健康学部  
総合健康学科  
人間看護学科  
食物栄養学科人間教育学部  
児童教育学科

※NEWSでは、尼崎市の中学校・高等学校の課外クラブにおいて、兵庫県大会優勝以上の成績を修めたチーム・個人を紹介します。