

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。



2015.10
秋号
Vol.43

TAKE
FREE



+ Smile Athlete

**自慢のグラウンドで自分を磨き、
全力で優勝したい**

園田学園女子大学4年生 陸上競技部

宇都宮 絵莉

+ 突撃体験リポート

**地域住民が気軽に集い、
交流できる場を提供
スポーツクラブ21むこみなみ**

+ お手軽フィットネス紹介

**ストレッチで心と体をほぐして
ぐっすり眠ろう!**

+ Medical Information

応急手当について

+ Cook 松葉の食べことから始まる
食事対策講座

秋のお米の食事力を高めるレシピ

+ 元気スマイル紹介

**心をひとつにして、
春・秋2大会連覇を目指していく
家庭バレーボールチーム 南清水**



宇都宮 絵莉



公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団



実際、大会の最初の方はキヨロキヨロと落ち着幅飛びです」と答えるようになりました。その後、いろんな国の人気がいて緊張したというよりワクワクし過ぎてしましましたね。



心強い仲間とともに

「団体競技のバレーと違って、陸上は個人競技だし、始めるまでは孤独なイメージしかなかつたんです。一人で黙々と走ってしんどいだけですよ」と笑顔で語る。確かに個人競技ではあるんですが、競技はそれだけでもつたし、いろんな人がいて緊張したところから「七種競技を本気でやっていく」という思いが強くなり、その頃から周りの人達と一緒に専門種目を聞かれる「七種競技と走り幅飛びです」と答えるようになりました。

そうした中で今年の6月、日本代表に選ばれアジア大会に出場しました。初めての大会だつたし、いろんな国の人気がいて緊張したところから「七種競技を本気でやっていく」という思いになりました。実際、大会の最初の方はキヨロキヨロと落ち着幅飛びです」と答えるようになりました。

藤川 浩喜監督



高校時代から彼女を見てきた中で、当然ながら持久や走力、投げる力、跳躍力などの総合的なボディーバランスの高さは目を引きますが、一番の武器はメンタル。気持ちの波がなく、努力家ですね。七種目もやるとなれば、当然、精神力も必要ですが、彼女にはそもそもその資質としてそれが備わっている。また、自分の記録が、支えてくれる周りの仲間や家族の存在があってこそだということも分かっていますからこそ、常日頃から周囲への感謝の気持ちも忘れない。これからも、これまで通り謙虚な気持ちで陸上に向き合い続けてもらいたいと思います。

七種競技とは

《第1日》
100メートルハードル・走り幅跳び・砲丸投げ・200メートル走

《第2日》
走り幅跳び、槍投げ、800メートル走
上記の種目を1人で行い、総得点で順位を競います。

というのも高校3年生の時の総体や国体などで優勝できたこともあり「走り幅跳びで勝ちたい」という気持ちが強くなっていたから。でも結果的に大学1年生の時は結果も残せず、監督にもさりげなく七種競技の練習をさせられていて…というのが続いた中で、1年生の冬に「後先考えずに一度挑戦してみようかな」と思い本格的に七種競技の練習を始めたんです。そしたら、大学2年生の7月に初めて七種競技で出場した大会で、いきなり日本学生陸上競技対校選手権大会(通称:全カレ)の標準記録を切ったんです。といつても自分としてはそこまで七種競技に熱くなっている感じもなく、周りの人に専門種目を聞かれても「走り幅跳びです」と答えていたんですけどね(笑)。でもその年の全カレで3位に入ったことや、翌年の全カレで

も同じ3位ながら前年度以上の点数を出せたことから「七種競技を本気でやっていく」という思いが強くなり、その頃から周りの人達と一緒に専門種目を聞かれる「七種競技と走り幅跳びです」と答えるようになりました。

きがなく、競技に集中できていなかつたという反省も残りました。ただ、そうした大会に出場したことから、改めて七種競技をするプライドみたいなものも持てるようになつたし、海外選手の資質やパワー、精神的なタフさなどを間近で感じられたのはすごくいい経験になりました。といつても、その経験を単なる経験で終わらせてはもつたないので、そこで自分が走り幅跳びを始めたのは、中学2年生になつたから。1年生の時は短距離か長距離しか選べなかつたので、100mや200mばかり走っていましたから跳ぶのが得意だったのと、顧問の先生に勧められたから。とはいえ、最初は特に目標もなく、全国大会出場なんて考えてもみなかつたんですが、始めたばかりの頃つて当然ながら記録がどんどん伸びていくじゃないですか? そ

るようになってからはどんどんめり込みます。

今では生活の一部といえます。まるで呼吸をするように自分の日常に溶け込んでいます。

『尼崎市』との縁は園田学園高等学校に通

い始めてからなので、まだ日々浅いけれど、高

校時代も、大学生になつた今もとにかくグラ

ウンドにいる時間が長いですからね。毎朝7時半にはグラウンドにきて朝練をし、放課後も日が暮れるまでここにいます。見ての通り、施設が抜群に整つている訳ではないですが

藤川監督に「七種競技もやつてみないか」と言われていたのですが、その

時はまだ「七種競技なんてしんどいし、絶対にややたたくない」と思つていて(笑)。ケガをしている間、足の甲に負担のかからない槍投げや、砲丸投げなどの練習をしていたからというのもあつたと思いますが、大学進学にあたり七種競技を勧められても、かたくなに断つっていました。

七種競技への挑戦と日本代表選出

実は、高校生の頃から藤川監督に「七種競技もやつてみないか」と言っていたのですが、その時はまだ「七種競技なんてしんどいし、絶対にややたたくない」と思つていて(笑)。ケガをしている間、足の甲に負担のかからない槍投げや、砲丸投げなどの練習をしていたからというのもあつたと思いますが、大学進学にあたり七種競技を勧められても、かたくなに断つっていました。

中学生のときに陸上と出会う

小学生の時はバレーボールをしていたので、中学生になつてもバレーボールに入つたりいたら…どういう訳か陸上部に入つてました。笑。走るのは好きだったし、得意だったんですけどね。運動会では男子に勝つこともあります。走り幅跳びを始めたのは、中学2年生になつたから。1年生の時は短距離か長距離しか選べなかつたので、100mや200mばかり走っていましたが、1年生の冬に専門競技を選ぶにあたって走り幅跳びにしました。理由はバレーをしていたから跳ぶのが得意だったのと、顧問の先生に勧められたから。とはいえ、最初は特に目標もなく、全国大会出場なんて考えてもみなかつたんですが、始めたばかりの頃つて当然ながら記録がどんどん伸びていくじゃないですか? そ

れが嬉しかつたし、全国大会の標準記録にもどんづいていたことで、やりがいを感じるようになりました。

それは園田学園高等学校に進学してからも変わりませんでした。やればやるほど楽しくなり、結果もついてくるようになりました。ただ、中学生の頃から、足の甲に慢性的な痛みを抱えていて、高校1~2年生の時は結果も残せなかつたんです。痛みがひどくなると練習を休まなければいけない時期もありましたしね。そういう意味ではいろんな葛藤もありましたが、最近は割り切つて「治らないなら、うまくつき合つていくしかない」と考えるようになりました。

1993年4月11日生まれ
園田学園高等学校出身
平成23年度 走り幅跳びで高校総体、国体の2冠達成
平成27年度 女子七種競技で関西学生新記録を樹立
平成27年6月3日に中国・武漢で開催されたアジア陸上大会に日本代表として出場し、7位入賞



地域住民が気軽に集い、交流できる場を提供

今回で、今年で設立10周年を迎える「スポーツクライミングのみなみ」にお邪魔しました。

同アカデミーは、スポーツを通じて学校や地域との連携を深めようとしている。今後は、地域社会との連携強化による「地域活性化」を目指す。

地域住民の交流の輪を広げています。



突撃リポーター 吉本ちあきさん



はじめまして！
モデルの吉本ちあきです！
スポーツ、身体を動かす事が
大好きです！

FTA役員（現・
中止）

この日は、武庫南小学校でグラウンドゴルフの練習。晴天の夏空の下、皆さん元気にプレーを楽しんでいました。

『スポーツクラブ 21むごみなみ』が設立されたのは、平成16年12月。「県の方針で本年度中にスポーツクラブを立ち上げないといけないということになり、当時の武庫南小学校の校長先生の声掛けで、PTAのOBや現役役員が中心となり、スタートさせました』と語るのは、同クラブの会長、高岡和男さん。

PTA会長をしていた経験もあり、学校評議員であつた高岡さんは山下校長（当時）の要請で

ラウンド・ゴルフと卓球がメインで、グラウンド・ゴルフは、毎週土曜日と月2回の日曜日で、午前9時30分から12時まで。卓球は毎週月曜日と木曜日の午後5時から8時まで練習が行われています。「最初はペタンクや輪投げも行つていましたが、今はグラウンド・ゴルフと卓球に集中している



スポーツクラブ21 とは

兵庫県が「スポーツクラブ21ひょうご」事業として推進し、地域住民の自主運営により、あらゆる年齢層の会員で構成される地域のスポーツクラブです。小学校区に1つあり、「誰もが親しむことのできる生涯スポーツ社会の実現」と「豊かなコミュニティづくり」を目指しています。

※ スポーツクラブ2についての問合せ先は「尼崎市教育委員会 スポーツ振興課」/tel.06-6489-6752

会員は、現時点で187人。60歳以上の方が中心ですが「ジュニアサッカークラブや少年野球など、学校を利用し練習している団体も、スポーツクラブに加盟してもらっています。会費は個人会員が大人年間1・500円、子ども500円。団体会費は1人50円で最高5,000円までなので、例えば、150人の団体でも年間5,000円です」。

**誰でも安心して
楽しく参加できる**

汗を流しながらも「ナイス、プレー!」「あつ、惜しい」など声を掛け合いながら熱心に練習されている皆さんに交じり、私もグラウンド・ゴルフに初チャレンジ。クラブが思つた以上に重く、ボールを打った時の衝撃に少しビックリ。結構力を入れないとボールが飛ばず、なかなか思う方向に進んでくれないのですが、皆さんのアドバイスで少し

楽しく参加できる

とても楽しくて、終了の合図に、もつともつとやりたい！と思つてしまつたほどです。年に2回、グラウンド・ゴルフの大会があるそうで、皆さん優勝目指して、練習にも熱が入つているようです。「グラウンド・ゴルフをされている方は、広範囲から参加されているので、これまで交流のなかつた地域の方たちとのコミュニケーションも広がりました」。

一方、途中から活動をはじめた卓球の方は「それまであつちこうち遠くの練習場まで通つていたのが、近くで場所が確保できて、年間1,500円でできるとあって、校区内の参加者がどんどん増え、いきました。最初は週1回だったのが、『もつとやりたい』という声が多く、昨年から週2回になりました」。

クラブは10人ほどの役員で運営されていますが、種目ごとにリーダーがいて、世話役として活躍しています。「世話役の人がいて、楽しく、安心して参加す」

交流の輪

していただいている学校に恩返しするために、年に2回、学校内外の清掃活動を行っています。「入学式前と体育大会前の人気が1番集まる時に学校内外の清掃をしています。サッカークラブの子どもたちなど、多い時には100人ほど参加してくれます」。

また、子どもクラブや児童ホームでグラウンド・ゴルフのホールインワン大会を開催。そういうた交流があつたことで「尼崎では唯一、武庫南小学校ではグラ

今年で創立10周年を迎える7月には10周年記念式典を開催。大いに盛り上がりそうです。「10年間やってきて、多くの方と知り合うことができ、交流が広がりました。それが1番の財産だと思っています」。

今後の目標は、「もっと学校や地域との連携・交流を深めていきたい」と思っています。10周年記念では久しぶりに輪投げ大会をし、好評でしたので、輪投げとペタンクを復活させるなど、種目も増やしていきたい。とにかく地域の方には気兼ねなく参加していただけたらと思います」。まずはお気軽にいらしてください。

が「スポーツクラブ21ひょうご」事業として推進し、地域住民の自主運営により、あらゆる
の会員で構成される地域のスポーツクラブです。小学校区に1つあり、「誰もが親しむことの
生涯スポーツ社会の実現」と「豊かなコミュニティづくり」を目指しています。

快眠に効果的なストレッチ

呼吸を止めないで
行いましょう!

10~15秒を
3回程度繰り返してください。

★ 膝を抱えて胸に引き付けながら、腰・お尻・背中の筋肉を伸ばしましょう。



★ 仰向けに寝転び、腕と足を上にあげ、手首・足首の力を抜いてぶるぶると振りましょう。むくみ防止にもなります。



★ うつ伏せの状態から腕で体を支え、上体を反らしましょう。



Point あごを上げないようにしましょう。

★ 両ひざを立て、体の左右にゆっくり倒しましょう。



Point
倒した時に肩が浮かないように注意しましょう。

★ ストレッチの後は、腹式呼吸で酸素を体内にたっぷり取り込みましょう。



★ 四つん這いになり、お尻を後ろに引きながら背中を伸ばしましょう。



※リラックスすることが目的ですので、無理のない範囲で行ってください。



指導員 石田 千香子
(いしだ ちかこ)

小田体育館
所有資格／健康運動実践指導者

布団の上でも気軽に出来るストレッチです。就寝前のストレッチは筋肉をほぐすだけでなく副交感神経にも働きかけます。ご自身のペースで行い、快眠を手に入れましょう！

ストレッチ以外の効果的な方法

●深呼吸をする

鼻で息を吸い、口からゆっくりと吐き出します。
息を吸った時はお腹を膨らますように、吐き出すときは体の中の空気を全て出しきるイメージで行いましょう。

●湯船に浸かる

シャワーだけで済まず、ぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。お湯につかることにより体の芯から温まり、血行が良くなります。寝る2時間前を目安に入浴しましょう。
熱いお湯につかると交感神経が働いてしまうので、ご注意ください。

●朝日を浴びる

人の体は、朝日を浴びてから14~16時間後にメラトニンという物質が分泌されます。メラトニンは睡眠を促進する効果がありますので、朝日を浴びた14~16時間後に眠くなります。規則正しい睡眠のためには、早く寝るよりも早く起きることを意識しましょう。

●照明を変える

寝る前は部屋の照明を蛍光灯ではなく暖色系の間接照明などにすると入眠しやすくなります。

ストレッチで心と体をほぐして ぐっすり眠ろう！

みなさんは、夜ぐっすり眠れていますか？

現代社会は、昼夜逆転型の生活をしている人も多く、デジタル化した社会が身体の機能を整える体内時計を乱し、現代型不眠を進行させる原因となっています。
良く寝たつもりだけど疲れがとれない…
寝つきが悪い…なんてことはありませんか？
ストレッチをして体だけでなく心もほぐし、睡眠の質を上げて健康になります！

睡眠の重要性

睡眠が私たちの心や体に 与えてくれる効果は

- ①脳や体の疲れを癒す
- ②ストレスの解消
- ③体の成長や老化の防止
- ④病気の予防
- ⑤記憶の定着

などが挙げられます。

睡眠不足や質の低い睡眠は 左記の効果が 得られないだけでなく、

- ①太りやすくなる
- ②肌のシワや怪我が治りにくい
- ③集中力や判断力の低下
- ④イライラや不安を感じやすくなる
- ⑤学習能力の低下

などの悪影響を及ぼします。

良い睡眠のために必要なこととは？

では、ただ眠るだけではなく、ぐっすり眠ってスッキリ起きるにはどうすればいいでしょうか？
人には、**交感神経**（活発に活動している時に働く神経）と**副交感神経**（リラックスしている時に働く神経）がありますが、睡眠に必要なのは**副交感神経**です。
ストレッチをすると筋肉の緊張がほぐれます。また、血行が良くなり、身体が温まります。その後、体から熱を放出することで体温が低下し、入眠しやすくなります。
このように、ストレッチによって副交感神経を働かせる（リラックスする）ことで、ぐっすりと眠ることができます。翌朝の目覚めにも影響します。

●寝る前に強い光を浴びる

寝る直前までパソコンやテレビを見たり、布団の中でスマートフォンを触っていませんか？パソコンやスマートフォンなどの画面から出る光（ブルーライト）を浴びると、脳が朝だと勘違いし覚醒してしまいます。夜中のコンビニも避けましょう。

●お酒を飲む

眠れないからといってお酒を飲んでしまうと、眠りが浅くなり夜中に目が覚めてしまうため逆効果です。

●カフェインを摂取する

カフェインには覚醒作用があり、目が覚めてしまいます。
カフェインを含む飲み物…コーヒー、紅茶、緑茶、ウーロン茶、ココアなど

NG



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

秋のお米の食事力を高めるレシピ

新米が出回る季節になりました。この時期には、栗ごはんや松茸ごはんなど食欲の秋に相応しい食卓のメイン料理として登場してきます。お米は私達の食生活にとって欠かすことのできない食品であり、毎日、食しても飽きない食品がお米なのです。栄養価からみても優れたエネルギー(糖質)の供給源であります。この食材を、昔から好み、日常に取り入れてきた形態が、おにぎりやおこわ(炊き込みごはん)なのです。最小限の形態で身体に必要な栄養素の吸収効率を考えると、糖質と塩分の補給こそが重要になります。

夏号のお好み焼きワンプレートに引き続き、今回もライスバーガーワンプレートとして、1人分の献立を区切りの良いエネルギー量で提案しています。できれば、1食につき2つのライスバーガーを目安に食べてください。

まず、ライスバーガー(ベース)を作り、その上に和風の①目玉焼き、②おから、③きんぴらを載せて、大判のりで包んで食します。

今回の献立 ①月見バーガー ②おからバーガー ③きんぴらバーガー ④ライスパテ(ベース)

1 月見バーガー

3種類のライスバーガーの中で一番たんぱく質とエネルギーが高いのが、月見バーガーです。食欲が減退したときには是非、食べて頂きたい献立です。この1食分のエネルギーは250kcalです。

材料 & 分量 分量は1人分

卵 50g 塩 1cc

作り方

- ①フライパン(大判焼器)を熱する
- ②卵を入れて焼く
- ③塩を少々ふる



3 きんぴらバーガー

最もライスバーガーに合う献立のきんぴらごぼうを使っています。彩りも良く醤油仕立ての味付けで食欲が増す献立の代表例です。この1食分のエネルギーは200kcalです。

材料 & 分量 分量は1人分

ごぼう 20g
にんじん・れんこん 各5g
赤・黄パプリカ 各2g
水菜 1g
油・みりん 各2cc
しょうゆ 3cc

作り方

- ①ごぼう、にんじんは3cmの細切りにする。ごぼうは水にさらしてアケを抜く
- ②れんこんは薄切りにする
- ③パプリカ(赤・黄)は1cm角に切っておく
- ④水菜も3cmの長さに切っておく
- ⑤鍋に油を入れて熱し、①~④の具材を入れ炒める
- ⑥しょうゆとみりんで味をつける



作り方

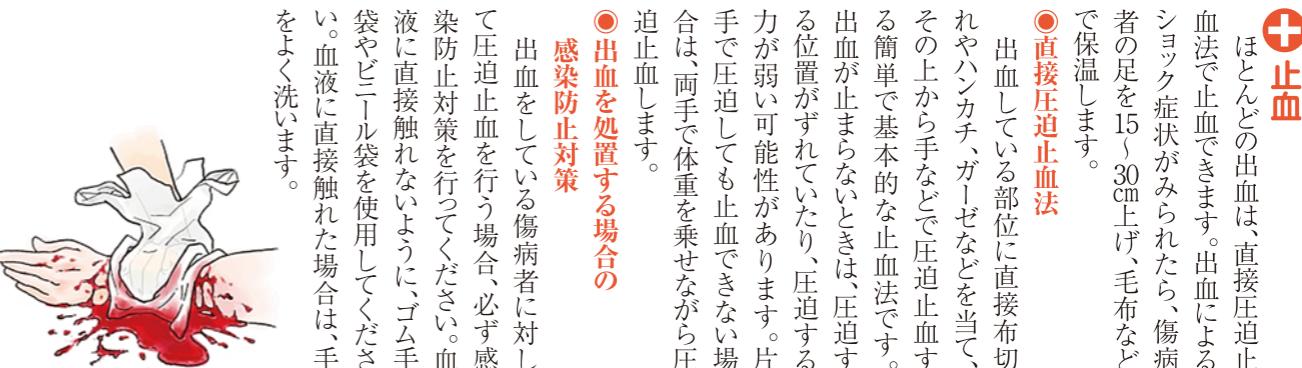
- ①フライパン(大判焼器)にごはんを成型して置く
- ②両面に軽く醤油をつけて焼く
- ③大判のりの上に、焼いたライスパテを置き、その上に①~③の具材を載せる

今回は、ライスバーガー用の成型には大判焼器を利用しましたが、安価な成型品は100円ショップで購入できます。
また、パンケーキ用のホットプレート等も活用できます。

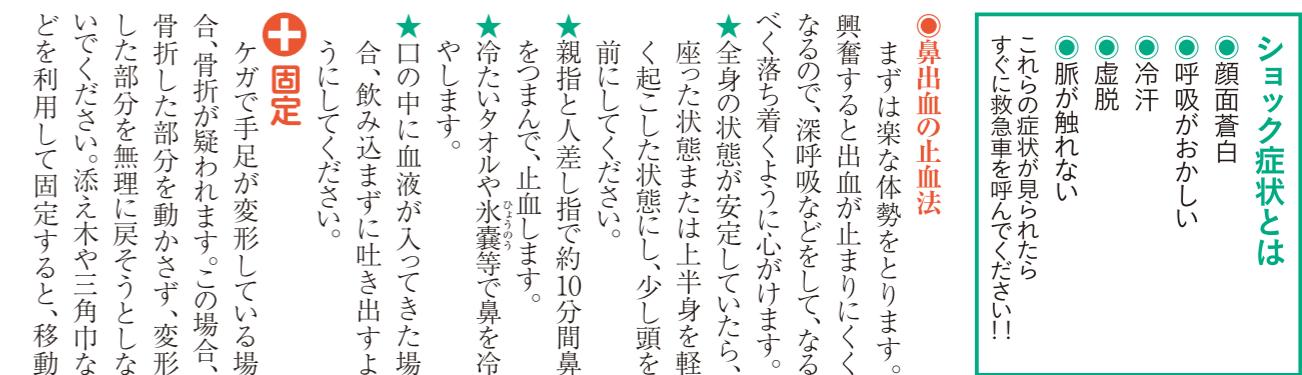
	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
月見バーガー	250kcal	9.6g	5.5g	38.3g	33mg	1.2mg	129μgRE	0.06mg	0.27mg	4mg
おからバーガー	250kcal	6.5g	3.3g	47.2g	43mg	0.9mg	88μgRE	0.09mg	0.09mg	5mg
きんぴらバーガー	200kcal	3.9g	2.4g	40g	12mg	0.4mg	92μgRE	0.04mg	0.07mg	14mg
合 計	700kcal	20.0g	11.2g	125.5g	88mg	2.5mg	309μgRE	0.19mg	0.43mg	23mg

応急手当について

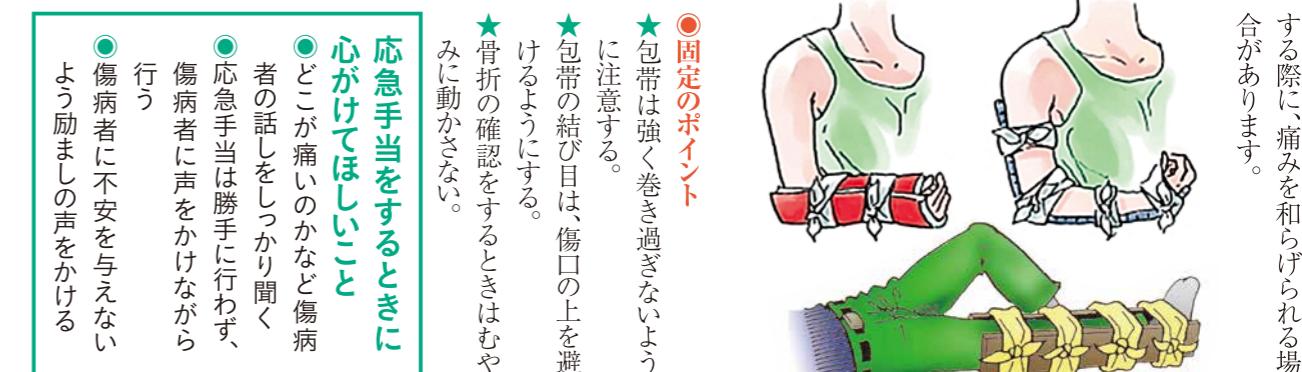
私たちはいつどこで、ケガや病気をするか分かりません。そんなとき、その場に居合わせた人が、傷病者を救急隊員や医療機関に引き継ぐまでに行う手当を「応急手当」といいます。応急手当は、ケガや病気の症状悪化を防止し、苦痛を軽減することが目的です。



- **直接圧迫止血法**
出血している部位に直接布切
- **出血を処置する場合の感染防止対策**
出血をしている傷病者に対し
て圧迫止血を行う場合、必ず感染防止対策を行ってください。血液に直接触れないように、ゴム手袋やビニール袋を使用してください。血液に直接触れた場合は、手をよく洗います。



- **鼻出血の止血法**
まずは楽な体勢をとります。
興奮すると出血が止まりにくくなるので、深呼吸などをしてなるべく落ち着くように心がけます。
- **全身の状態が安定してたら、座った状態または上半身を軽く起こした状態にし、少し頭を前にしてください。**
- **固定**
★ 口の中に血液が入ってきた場合、飲み込まずに吐き出すようやします。
★ 冷たいタオルや氷嚢等で鼻を冷やします。
- **固定のポイント**
★ ケガで手足が変形している場合、骨折が疑われます。この場合、骨折した部分を動かさず、変形した部分を無理に戻そうとしないでください。添え木や三角巾などを利用して固定すると、移動



- **応急手当をするときに心がけてほしいこと**
★ 包帯の結び目は、傷口の上を避けてるようにする。
★ 包帯は強く巻き過ぎないように注意する。
★ 骨折の確認をするときはむやみに動かさない。
★ 傷病者の話しをしっかりと聞く
● **応急手当をするときにはむやみに動かさない。**
● **傷病者に不安を与えない**
● **どこが痛いのかなど傷病者の話しへしっかり聞く**
● **応急手当は勝手に行わず、傷病者に声をかけながら行う**



今回お話を伺ったのは、



尼崎市消防局
消防防災課 救急担当
中島 世礼奈 さん

普通救命講習のご案内

呼吸や心臓が止まってしまった人は、1分でも早く心肺蘇生を実施することにより、救命率が高くなります。勇気をもって心肺蘇生を実施してください。まずは、心肺蘇生の方法を救命講習で学んでみませんか。大切な人の命を救うために、皆さん救命講習を受講しましょう。尼崎市では、実技を中心に「普通救命講習」を開催しています。

定期開催 受講対象者:尼崎市内在住又は在勤・在学の方(原則16歳以上の方)

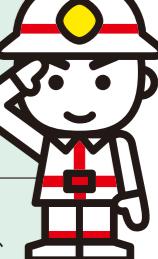
《受付》 最寄りの消防署または消防防災課で受付けています。

《開催日時》 每月第2・第4木曜日 午後1時から4時まで

《開催場所》 第2木曜日:尼崎市防災センター / 第4木曜日:尼崎市北部防災センター

《随時開催》

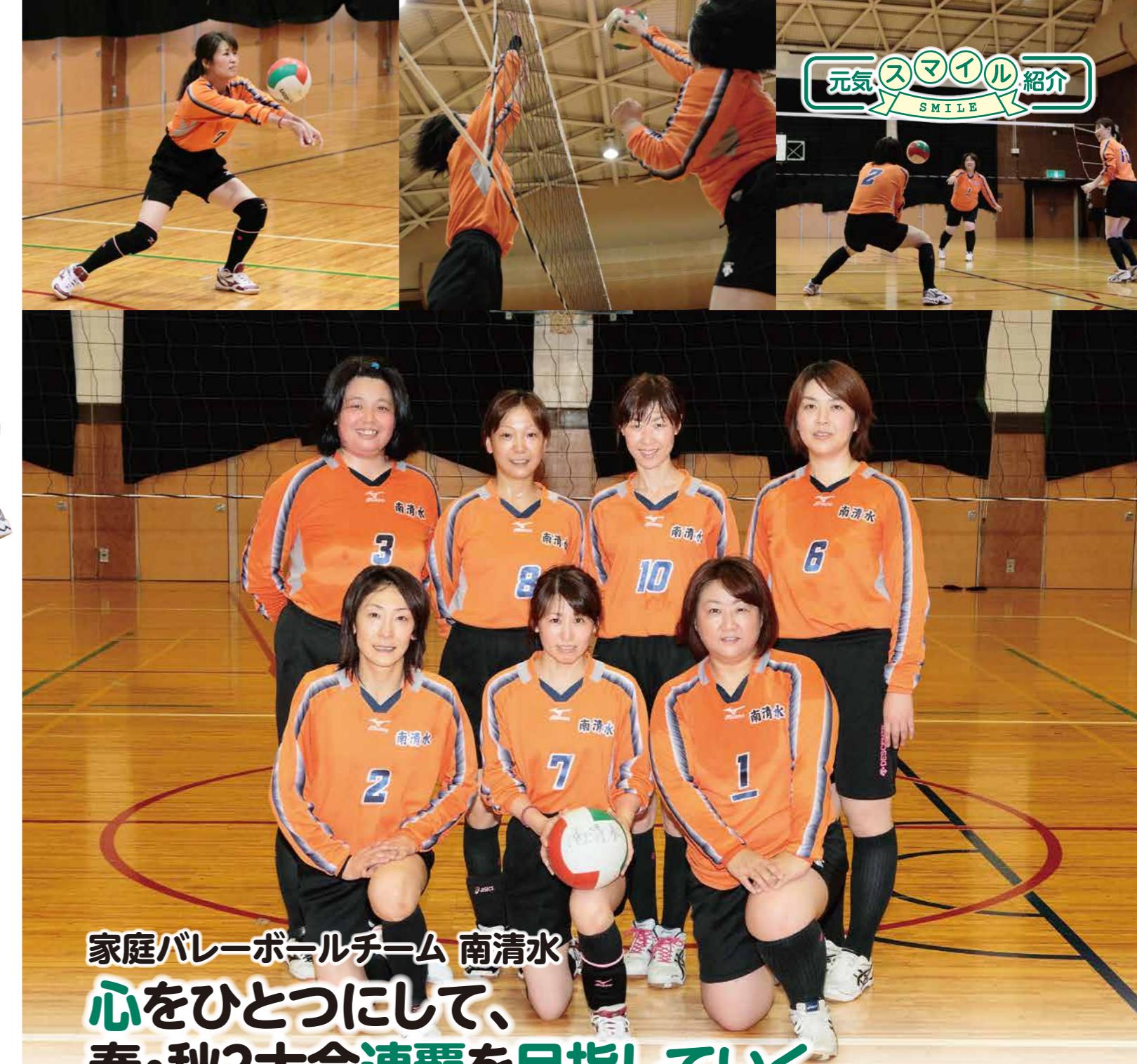
尼崎市内在住又は在勤・在学の方(原則、中学生以上)でおおむね10人以上のグループで、受講を希望される場合は、最寄りの消防署にご相談ください。



普通救命講習を受講した方には修了証をお渡します。詳しくは、尼崎市のホームページをご覧下さい。

する際に、痛みを和らげられる場合があります。





家庭バレーボールチーム 南清水 心をひとつにして、 春・秋2大会連覇を目指していく

尼崎市の市民スポーツ祭・家庭バレーボール大会で、春・秋連覇を目指している『南清水』のメンバー。部員わずか8人のバレーボールチームです。その強さの秘訣はチームの団結力にあるようです。



同チームが結成されたのは40年前。「母親の代から受け継がれているチームで、母から娘へ、その娘の同級生、先輩、後輩でつくれているチームです」と、キャプテンの中村明美さん。ですが、中村キャプテン自身は「私がだけが他のチームにいたのですが、お誘いを受けて9年前に今のチームに入り、キャプテンを引き受けたことになりました」。

現在、メンバーは8人。全員が学生時代からのバレーボール経験者。練習は毎週土曜日の午後2時から5時まで。試合の前には、他のチームと練習試合をすることも多く、「平日に連続して家を空けることもあるのですが、家族の理解があるこそですが、家族の理解があるこそ続けられるのだと思います。仕事をしているメンバーもいます

40年の歴史を誇る

体育館に響き渡る掛け声、ボールがはじ

ける音、コートに飛び散る汗。毎週土曜日の午後、園田北小学校の体育館で練習しているのは、家庭バレーボールチーム「南清水」のメンバーです。家庭バレーボールとはママさんで形成されている、いわゆるママさんバレー。6人制でルールもほぼ通常のバレーボー

ルと同じです。



練習が実を結び優勝

家庭バレーボールは、レベル別にA級、B級、C級、S(シニア)級に別れており、「南清水」はもちろんA級です。「世代交代で私

ています。

「初めて優勝した時は本当にうれしくて、うれしくて。今は連覇をすることの難しさを感じながらも、日々練習に励んでいます。集中力を切らすことなく、がんばっていきたいと思います」。

す」と中村キャプテン。

ただ、チームワークの良さだけでは勝てません。「厳しいことも言わないといけない時もありますし、キツイことを言うこともあります。でも、それをきちんと受け止めてくれて、自分の糧にし、練習や試合では心をひとつにして取り組んで

くれています。そういうメンバーの気持ちが勝ちを引きつけるのではないかと思っています。みんながついてきてくれることにとても感謝しています」。キャプテンを信頼しているからこそ成立する関係だといえます。

コートの中で見事なトスを上げる中村キャプテンにとって、バレーボールの魅力とは?「チームでやるスポーツなので、1人だけが調子が良くても勝てないですし、6人の心がひとつになつていないと、なかなか優勝までは届きません。そこが難しいところであり、魅力でもあります」。

今後の目標はやはり連覇記録。「とにかくケガをしないように」ということと、注目されているチームなので、連覇を意識して戦いつきたいと思います」。頼もしいキャプテンの言葉でした。



「みんなを引っ張ってくれる、頼もしくていいキャプテンです」とメンバーの皆さん

実際に目の前で生の試合を観ると、試合の勝敗を左右するのはセッターだというのが多く分かります。それだけに難しいポジショ

ンであり、やりがいも大きいようです。

たちが受け継いだ時は、すでにA級でした。現在もそのまま受け継いでいる形です」。

目指すは連覇記録

同チームは、尼崎市の大大会春は8回、秋は6回優勝。同じく年に2回ある地区大会でもここ数年負け知らず。尼崎市最強の

ママさんバレーボールチームとして注目され、後輩という繋がりの深さもあると思いま

地区体育館

サルーススポーツ教室

スポーツの秋!!
楽しく身体を動かそう!!

期間

1年間を10ヶ月度に
分けて行っています。
(各月度4回実施)



平成27年度 第2期健康づくり教室

スポーツの秋!!
気持ちよく身体を動かそう!!

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・チャレンジサッカー・
小学生のドッジボール・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・家庭バレー・
からだ元気体操・さわやか健康体操・軽スポーツなど



受 付

※定員に達していない教室は随時受け付けています。

対 象

教室によって異なります。

受講料

各月度…1,540円～4,110円

※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で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)

無料体験実施中!
(お1人様1回限り)

※種目によっては11ヶ月・12ヶ月度の教室も実施しております。

内 容 ジュニアテニス・キッズダンス・ジュニアサッカー・硬式テニス・ヨガ・
器械体操・キッズバレエ・ピラティスなど

※その他、様々な教室を実施しています。

教室によって異なります。

各月度…1,540円～4,110円

※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で直接お申込みください。

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)

中央体育館(サンシビック尼崎):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)

正会員 月会費 8,640円(税込)

忙しいけれど、時間を有効活用して
健康ライフを楽しみたい方にオススメ!

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)



ASPF
スポーツ情報特急便

(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

《子どもクラス割引制度》

(同一世帯の兄弟・姉妹2人目以降の月額受講料を300円割引)

【新設クラス】ジュニアサッカー:火曜日、17:30～18:45

受 講 料 2,050円/月度

●グループA…4,200円 ●グループB…3,300円

新規入講者特典

スタート月から
2ヶ月間受講し放題!!^{*1}

【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)》

《利用料金》		
	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)

サルースアクアクラブで健康づくり!

水中での運動は関節への負荷が少なく、水の抵抗があるためご自身の体力に合わせて生涯行なえる運動です!

水中運動のメリット

陸上に比べて多くのエネルギーを消費することができます。



水中では水圧や水の抵抗を受けたため、歩くだけでも十分な運動を行うことができます。歩く速度を変えたり、他に動きを加えたりすることで、自分にあった運動強度で運動を行うことができます。

体への負担が少ない

水の中では浮力が働くので、陸上にいるときよりも身体への負担が軽くなります。ひざや腰への負担がない運動です。

心肺機能が強化できる。

水中では人間は体温が奪われやすくなるので、体温を一定に保つ機能が高まります。又、水中では水圧がかかることによって、呼吸の動作も大きくなります。



NEW 豊富なマシンでトレーニングができる

アクアクラブに入会すると、プールの他にもトレーニングルームを使用できます!

新しいマシンを導入したので、ぜひトレーニングにご活用ください!



新しく導入したマシン▶レッグカール&エクステンション、リカンベントバイク、アブダクター、アブダクション、アダクション



水中運動をしてみたい!という方はこちらのコースがオススメです!

アクアクラブ(ディ) 月額5,450円(税込)

ワンポイントレッスンや、スタッフの指導がある水中健康運動も受講できます!

アクアクラブ(ナイト) 月額4,010円(税込)

プールの他にもトレーニングルーム、ストレッチエリアも使えます!

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)

青少年いこいの家

クリスマスリース&ピザづくり 餅つき&クラフト体験

期間 H27 12/5(土)10:30～14:00(日帰り)

期間 H27 12/19(土)10:30～

12/20(日)14:00(1泊2日 館内泊)

対 象 一般 定 員 40人

参加費 大人1,000円、小人800円(小学生以下)、3歳以下100円

内 容 自然と触れながらクリスマスリース、ピザ作りを楽しむ。

お申込 11月1日(日)から20日(金)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

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



※詳しいイベントの内容、
申込方法はお電話にて
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[10~12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

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	
	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 土	
	2015スポーツのまち 尼崎フェスティバル (尼崎市記念公園)			平成27年度全日本学生柔道体重別団体優勝大会 (男子17回、女子7回)		
				兵庫県選手権 水泳競技大会(水球)		
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		
	日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 月 火 水 木 金 土 日 月			兵庫オールスター バスケットボール大会	兵庫県A・AA級 大会(水泳)	兵庫県ジュニア スマーズミート秋季大会
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 31			
	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 木			近畿小学生 バレー選手権大会		
	兵庫地域冬季 トライアル大会(水泳)	関西学生新人大会 (少林寺)		兵庫県高校対抗 冬季水泳競技大会		

■ペイコム総合体育館 ■尼崎スポーツの森 ■その他イベント

大会・スポーツイベントに関する詳しい情報は▶ペイコム総合体育館(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

※大会日程については変更する場合があります。

「スポーツのまち尼崎」促進事業(ご案内) ▶

●平成27年度全日本学生柔道体重別団体優勝大会
(男子17回、女子7回)

- 日 程 ●平成27年10月24日(土) 男子「1回戦～2回戦」・女子「1回戦～3回戦」 試合開始10:30
- 平成27年10月25日(日) 男子「3回戦～決勝戦」 試合開始9:30
女子「準決勝戦～決勝戦」 試合開始12:15

場 所 ペイコム総合体育館 入場料 有料



クイズにこたえて
プレゼントをゲットしよう!!

正解者の中から抽選で下記の商品をプレゼント!!
※締切は、11月末日(当日消印有効)

Q 「スマイルアスリート」のコーナーで紹介した
宇都宮絵莉さんの専門種目は、何種競技?

マフラータオル…5名様
プレゼント ご希望のカラーをご記入ください

●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、重複応募は無効となります。

※個人情報の取扱いについて/プレゼント応募の際にご提供いただきます個人情報は、応募についての連絡、発送など、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。



国外のスポーツ団体との交流の際
には、ぜひご利用ください。

(お問い合わせ)総務課企画係 / ☎06-6481-0449

目的/尼崎市内に活動の拠点を有する個人及び団体が実施するスポーツを通じた国際交流事業に対し、公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団が助成を行う。

内容/次のいずれかの場合、渡航費や宿泊費の実費(上限1人3万円)を助成します。

①スポーツの交流を目的として、国外のスポーツ団体等から招聘された尼崎市内の個人及び団体を国外へ派遣する場合
②スポーツの交流を目的として、尼崎市内の団体が国外の個人及び団体を国外から招聘する場合

対象/尼崎市体育協会加盟団体に登録し、市内在住・在勤又は、在学している個人及び団体に所在地を有する団体

スマイルBOXはここに置いてるよ!!



【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をお聞きし、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

「青少年いこいの家」から車で約5分!!



イナボースポーツスクール好評開講中!!

教室名	曜日	開催時間	対象	回数	定員(人)	受講料(円)	
ジュニアテニス(第3期)	水	午後4時30分～5時45分	小学生	10	30	6,750/10回	
キッズダンス(第3期)※初級対象	火	午後4時30分～5時30分	5歳～小学6年生		20	5,400/10回	
ジュニアヒップホップ(第3期)※経験者対象	金				30		
キッズ体操Aクラス(第2期)	水	午後4時～5時15分	4歳～小学1年生		20	6,750/10回	
キッズ体操Bクラス(第2期)	木	午後4時30分～5時45分	5歳～小学3年生				
健康太極拳(第3期)	火	午前11時～午後0時					
ヨガ&ポール(第3期)		午後8時～9時	大人		30	5,400/10回	
機能改善ヨガ(第3期)	金	午前11時～午後0時					
ブルーサンダーズ野球塾(通年制)	火	午後6時～8時	小学生～中学生		月度4回12ヵ月度制	20	4,960/月額

トレーニングルーム新規登録者募集!

初回登録講習会
(要予約)

トレーニングルームご利用前に、初回登録講習会の受講が必要です。
開催日:毎週水曜日／午後2時・午後7時、毎週日曜日／午後2時
※ご都合の合わない方は、ご相談に応じます。

トレーニングルーム
利用料(1回)

町内在住の方: 大人200円、高校生100円

町外在住の方: 大人400円、高校生200円

リフレッシュプログラム

トレーニング利用者ならどなたでもご参加いただけます。
ストレッチ&リズム・パンチ de シェイプ・
からだスッキリ体操等々…他5種目

お申込・お問合せ 〒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)

尼崎市体育協会

各種スポーツ等に興味のある方は、各種目別協会までお問合せください。

尼崎市陸上競技協会	尼崎市卓球協会	尼崎少林寺拳法協会
尼崎水泳協会	尼崎野球協会	尼崎日本拳法協会
尼崎サッカー協会	尼崎柔道協会	尼崎ボウリング協会
尼崎テニス協会	尼崎ソフトボール協会	尼崎家庭バレーボール協会
尼崎バレーボール協会	尼崎バドミントン協会	尼崎ニュースポーツ連盟
尼崎体操協会	尼崎弓道協会	尼崎太極拳協会
尼崎バスケットボール協会	尼崎市剣道連盟	尼崎市小学校体育連盟
尼崎ウエイトリフティング協会	尼崎市ラグビー協会	尼崎市中学校体育連盟
尼崎市ソフトテニス協会	尼崎空手道協会	尼崎市高等学校体育連盟
		尼崎市スポーツ少年団

各種目のお問合せ先 「尼崎市体育協会 各種目別協会」で検索、または尼崎市教育委員会 スポーツ振興課(Tel.06-6489-6752)までお問合せください。

生涯スポーツサービスシステム事業 行事予定

ジョギング	ハイキング	サイクリング	フォークダンス
10.18(日) (小雨決行) 時 間: 午前9時30分～午後0時 集 合: 西武庫公園 内 容: 武庫川河川敷ランニングコースまで ジョギング 3km・5km・10km	10.4(日) (雨天時:10月18日(日)に延期) 時 間: 午前9時～午後4時 集 合: 阪急「高槻市駅 内 容: 若山太閤道 若山三角点 (標高315.5m) 交通費実費 歩行時間/4時間 距離/約13km	10.11(日) (雨天時:10月18日(日)に延期) 時 間: 午前8時～午後4時 集 合: 阪急「尼崎駅 内 容: レンタサイクル 奈良 距離/約15km	10.4(日) 時 間: 午後1時30分～3時30分 場 所: 中央体育館
11.15(日) (小雨決行) 時 間: 午前9時30分～午後0時 集 合: 西武庫公園 内 容: 武庫川河川敷ランニングコースまで ジョギング 3km・5km・10km	11.15(日) (雨天時:11月22日(日)に延期) 時 間: 午前9時～午後4時 集 合: 阪急「六甲駅 内 容: 長峰山(標高687.8m)～ 摩耶山(標高702m) 交通費実費 歩行時間/6時間 距離/約11km	11.8(日) (雨天時:11月15日(日)に延期) 時 間: 午前8時～午後4時 集 合: 箕面(滝)サイクリング&ハイク 内 容: 距離/約35km ハイキング/約6km 連絡先 尼崎サイクリング協会 松田宅 ☎ 06-6421-9621 (前日の午後8時まで)	史跡巡り 12.13(日) (小雨決行) 時 間: 午前9時～午後0時 集 合: JR「尼崎駅 内 容: 大坂の陣400年大阪城周辺と 難波宮跡の見学 距離/約3km ※名所・旧跡などの歴史探索がメインです。
12.6(日) (小雨決行) 時 間: 午前9時30分～午後0時 集 合: 西武庫公園 内 容: 武庫川河川敷ランニングコースまで ジョギング 3km・5km・10km	民 踊 12.6(日) 時 間: 午後1時～4時 場 所: 立花体育馆	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)	参加費: 現地までの交通費及び 入場料が必要なときは個人負担 連絡先 尼崎史跡オリエンテーリングの会 橋本宅 ☎ 06-6429-6594
連絡先 尼崎走ろう会 大島宅 ☎ 06-6481-0685 (前日の午後10時まで)	連絡先 尼崎民謡協会 宮武宅 ☎ 06-6412-3780		■クリエーション行事の各コースには、 傷害賠償料100円が必要です。(ただし、史跡巡りは150円) ■申込方法・持ち物などの詳細は、各連絡先へお問合せください。

2015スポーツのまち尼崎フェスティバル 10/12(月)体育の日 入場・参加無料

～尼崎市市制100周年プレ記念祭～

9:00～15:30 尼崎市記念公園内

ステージイベント

総合開会式 9:35～9:50

ゆるキャラスポーツ対決 12:30～13:00

スマイルくんとエコあま君とあまりんがスポーツ対決!!応援してね!!

フラフープ長回し選手権 13:00～13:30

フラフープ2本回しの頂点を極めよう!!

開始時間までにステージ前に集合してね。優勝者には賞品があるよ!!

スマイル賞授賞式 15:10～15:30

自由参加のコーナーで、★マークがついているコーナーのうち4つに参加してスタンプを集めてくれた人先着30人にスマイルくんからスマイル賞プレゼント!!

14:50～15:00ステージ横の総合案内所に集合。(多数の場合は、抽選となります。)

※その他、太極柔力球・少年音楽隊トランペット演奏・ハンドリング・フォークダンス・民謡ショーも!!

10:00～17:15

阪神尼崎駅から徒歩5分!!

尼崎市立屋内プール ※1

【当日受付のみ】②～④は、定員有(先着順)

参加無料

- ①一般開放 ②健康体操 ③水中健康 ④プールギネスに挑戦
⑤シンクロナイズドスイミングショー ⑥遊具貸出

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

自由参加のコーナー(時間内は自由に参加できます)

時間9:50～15:30

★体力・体成分・姿勢測定 ★キッズひろば

場所:総合体育館メインアリーナ

★ふわふわドーム ★はたらくクルマ

場所:総合体育館南側広場



★スマイル運動ひろば ★アスレチック体験

★おもしろ自転車のりば 場所:補助陸上競技場



★ニュースポーツ体験

場所:総合体育館前広場及び野球場(13:30～)

テニス取り合戦、ネットでポンボイ、ボールウォーク、クロリティ
13:30～ グラウンドゴルフ、フリーテニス

ツリーイング(大木の木登り)

対象:小学生 ※9:50から先着順受付(整理券配布)

昔なつかしあそびコーナー 場所:総合体育館前広場

※雨天プログラム及び中止の場合は、
イベント当日午前7時以降事業団ホームページに掲載いたします。

9:30～17:00

尼崎市内6地区体育館 ※2

参加無料

トランポリン体験、キッズ広場

スポーツプラザ無料開放(一般、障がい者)

※1、2 時間、内容等の詳細につきましては、事業団ホームページをご覧ください。

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

サンシビックまつり 11/7(土)・8(日)

参加無料

※露店など一部有料のものがあります。

※当日の天候によっては一部内容及び場所等が変更になる場合があります。

中央地区会館(★事前申込必要先着順)

【7日】13:00～17:00…展示発表

【8日】10:00～15:00…展示発表・舞台発表

★10:30～11:30…フラワーアレンジメント午前の部

★13:00～14:00…フラワーアレンジメント午後の部

屋内プール(マスターズは事前申込必要・有料、クイズラリーは無料)

【8日】13:00～16:00…第5回ASPFマスターズ水泳記録会

10:00～15:00…クイズラリー(全館)

詳しいイベントの内容は、お電話にてお問合せください。

中央体育館(★事前申込必要先着順)

【8日】

10:00～14:00…

トランポリン体験コーナー・スポーツあそびコーナー

アスレチックパークコーナー

ASPFO×クイズ

★クラフトコーナー

「ダンボールオブジェ作り」

第1部 10:00～10:45

第2部 11:00～11:45

★ピラティス体験

「美しい身体を作ろう」

第1部 13:00～13:45

第2部 14:00～14:45

生涯学習フェア 同時開催(8日)

お問合せ:Tel.06-6413-8171(サンシビック尼崎)

NEWS

全国大会出場おめでとうございます!!

平成27年度全国高等学校総合体育大会

※NEWSでは、尼崎市内の中学・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。

尼崎市立尼崎高等学校

体操競技



【男子】(団体総合)

<個人総合>白井 大起・山岡航太郎・藤井 翔・石田 琢人

【女子】(団体総合)3位

<個人総合>本田 美波 4位・園田 雅乃 11位

原 朝未・渡邉 咲貴・樽井 萌々伽

男子バレーボール



陸上競技



【男子ハンマー投げ】

服部 優允・寺岡 尚哉

【女子円盤投げ】

アヒンバレ ティナ 8位

谷 靖

【女子やり投げ】武本 紗栄

水泳競技



【男子】400mリレー・800mリレー

東谷 一輝(1500m自由形)
8位

【女子】400mメドレー・リレー・400mリレー

森岡 未来(200m背泳ぎ)

女子バスケットボール



男子ソフトテニス



園田学園高等学校



バドミントン

<学校対抗>

<ダブルス>

石上・横山 ベスト16

<シングルス>

京野 沙耶・金田 明香里

県立尼崎工業高校

<ウェイトリフティング>

<男子62kg級>渡邊 海 <女子63kg級>兼子 風彩 15位

尼崎西高等学校

陸上競技/男子円盤投げ 岡崎 一輝

尼崎稲園高等学校

なぎなた <個人>杉浦 悠

平成27年度 全国中学校体育大会

成良中学校 水泳競技:居林 優衣(100m背泳ぎ)
5位 200m背泳ぎ 2位

日新中学校 水泳競技:槙山 陽稀(200m自由形)

若草中学校 ウエイトリフティング 7位:中村 帆伽(53kg級)

武庫中学校 体操競技:隅 巴里(個人総合)

武庫東中学校 ソフトテニス:下原・清水(ダブルス)

常陽中学校 バドミントン:(団体)(シングルス)鈴木 勝也

園田東中学校 陸上競技:田口 竜也(100m・200m)
ウエイトリフティング 7位:川上 直哉(62kg級)

小園中学校 陸上競技:大月 勇典(共通800m)

園田学園中学校 バドミントン:(団体)・(ダブルス)松久・宮本(シングルス・ベスト16)齊藤 さくら

私たち(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
児童教育学科短期大学部
生活文化学科
幼児教育学科