

スマイル

BOX

2016.1

冬号
Vol.44

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。



+ Smile Athlete

目標は、世界チャンピオン

プロウェイクボーダー

小松 浩輝

+ 突撃体験リポート

町民の願いは、 世界の頂点、オリンピック!

猪名川レスリングクラブ

+ お手軽フィットネス紹介

体の内側から冷え性改善 冬に気を付けたい心疾患

+ Medical Information

冬に気を付けたい心疾患

+ Cook 松葉の食べることから始まる

食事対策講座

野菜パワーで 風邪予防&便秘解消

+ 元気スマイル紹介

どこにも負けない チーム力で大きく成長 軟式少年野球チーム 『成徳イーグルス』



軟式少年野球チーム
『成徳イーグルス』



猪名川レスリングクラブ

小松 浩輝



公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団



たくさんあると思っているので、他の選手の滑りはまだ身に付けなければいけないことがたくさんあると思うので、他の選手の滑りをして、自分の滑りを変えていくのも楽しい。僕はまだ身に付けなければならないことがたくさんあると思うので、他の選手の滑りをして、自分の滑りを変えていくのも楽しい。

「エイクボードをする上での一番の魅力は、みんなで楽しくやれるスポーツだし、いろんな交流があること。個人競技のようにみえて…というか、競技中こそ一人ですが、何人か乗り合いでボートに乗って滑る場所まで出て行ったりするので、孤独感を感じることもない。また、その中でお互いの滑りに対する意見交換をしたり、他の選手の滑りを見て研究しながら、自分の滑りを変えていくのも楽しい。僕はまだ身に付けなければならないことが



りを見て学ぶことが多いですが、自分もいつかは「ああいう技ができるようになるんだな」って想像すると、テンションがあがります(笑)。

競技に縁がない方にはわかりにくいかもしれません、競技



の採点は、基本的に技、美しさ、丁寧さをはじめ、技の難度によって決まります。例え



水面の上で競技ですが、ケガは結構あります。実は昨年の7月に足を骨折してしま

て。ジャンプして着地した際に、太ももの骨とふくらはぎの太い方の骨が当たり、下の骨が衝撃に負けてヘッコンでしまいました。ただ、ドクターには全治2ヶ月と言われていたけど、結果的には1ヶ月で治りました。骨折中も足の筋肉を落とさないので、普通に歩いていたんですが、それでも早く治ったのは先生曰く「若いから」だそうです(笑)。ただ、治りは早くても二度と同じ経験はしたくないので。その時は着地の仕方が悪くて骨折に繋がってしまったのですが、今はそうした経験を自分に活かして、しっかりと考えて滑るように心掛けています。

目標は世界チャンピオン

目標は世界チャンピオンになる

まいし、英語を話せるから海外選手ともコミュニケーションがとれますしね。その姿をみて、僕も英語を話せるようになりたいと思いつつ、通っている啓明中学校の授業では意識的に英語の勉強しているつもりですが、なかなか覚えられない(笑)。でも、いつか海外で活躍するには絶対に必要なので、折れずに続けていきたいと思っています。



プロウェイクボーダー
小松 浩輝
(こまつ はるき)

目標は、世界チャンピオン

今から5年ほど前の、小学4年生の夏。

幼少の頃から喘息に苦しむ息子を見兼ねたご両親が

「空気のきれいなところに引っ越すか、海に連れていくかを悩み、海を選んだ」結果、小松浩輝はウェイクボードに出会った。以来、始めて5年でAMAツアーランキングで5位になり、日本ウェイクボード協会公認のプロ選手として活動をスタートさせる。心配された喘息も殆ど薬いらずの状態になった今、彼が目指すのは『世界チャンピオン』。と同時に「ウェイクボードの魅力を自分より下の年齢の子たちに知ってもらいたい」と夢を膨らませている。

プロウェイクボーダー 小松 浩輝

Komatsu Haruki

尼崎市出身、啓明中学校在学(3年生)
●JWBA(日本ウェイクボード協会)
公認のプロウェイクボーダー
●2013、2014年 文部科学大臣賞BOYSクラス(10~13歳)優勝
●2014年 AMAツアーランキング5位 プロ昇格
●2014年 関西東海スーパーマンクラス年間ランキング1位
●2015年よりPROツアーに参戦。
ワールド大会の出場権も獲得



出会いから4ヶ月後には大会に出場

ウエイクボードとの出会いは小学4年生の夏。喘息を治すためにと両親から薦められて始めたのがきっかけでした。でも最初から楽しいと思った訳ではなく:初めて滑った時はどちらかというと怖かったです。波の出るボートに引っ張られる感覺も

体験したことがなかったので。でも11月に大会があるから出てみるか?と言われ、本格的に練習を始めると同時に面白い!と思う気持ちがどんどん大きくなっていき、大会に出る頃には完全にウエイクボードは「楽しいもの」になっていました。その時に、同じ大会に出場していたプロ選手の滑りを見て「格好いい!」と思ったことがプロを目指すようになったきっかけです。

練習は学校の授業がない週末、土日だけで、1回の練習につき、ボートで引っ張り滑る練習を30分、ケーブル(頭上に張られたケーブルを電気の力で引っ張り滑るシステム)で2時

間滑ります。基本的には滑ることによって体が鍛えられることも多いので、スポーツクラブで練習につき、ボートで引っ張り滑る練習を30分、ケーブル(頭上に張られたケーブルを電気の力で引っ張り滑るシステム)で2時間滑ります。基本的には滑ることによって体が鍛えられることも多いので、スポーツクラブ

やく資格がとれたのが2014年。AMAツアーランキングで5位になりました。選手によるAMAツアーランキングで5位になりました。3年でプロになる人もいれば、10年かかる人もいるので…ちょうど僕が平均だと思いますが、その年数で考えたら、早くもなく、遅くもなくという感じだと思います。中には始めて3年でプロになる人もいれば、10年かかる人もあるので…ちょうど僕が平均だと思いますよ。

小学6年生だったはずですね。僕はウェイクボードを始めて5年目にプロになりました。AMATアーランキングで5位になりました。この世界では珍しいことではありません。確かに最年少プロは小学6年生だったはずですね。僕はウェイクボードを始めた5年目にプロになりました。AMATアーランキングで5位になりました。この世界では珍しいことではありません。確かに最年少プロは



小学生の練習에서는 키ツイようにも思うのですが…。「日本の選手が世界で大活躍している影響もあり、全国にレスリングの少年少女の団体がすごく増えてきました。その中で活躍しようと思つたら、楽しいだけの練習ではとうてい勝つことはできません」と監督。納得です。

門下生が世界大会で優勝!



発足から14年。昨年、同クラブから巣立った中学3年生の清水美海さんが世界選手権で優勝。部員の小学生たちも、同年7月に開催された『全国少年少女レスリング選手権』で2名が金メダル、1名が銀メダル、2名が銅メダルの優秀な成績を収めました。

強さの秘訣は「やはり普段の厳しいトレーニングです。それに尽きます。小学1～2年生くらいまでは体

を動かすことを楽しむ感覚でいいと思っています。3年生くらいになると、人の話をきちんと聞けるようになります。そこでからでより、技術を自分で理解でき、これまで培ってきた身体能力と技がピッタリマッチしてくると、どんどん成果に繋がっていきます」。

練習の質や量はトップの選手に合わせるのがクラブの方針。できない子は必死でくらついていくこともあります。だからこそ、指導する上で最も大切にしているのは「全員に声をかけるようにすることです。

小学生は30名ほどいるのですが、30

対1ではなく、すべての子どもに

対して1対1で練習を見るようにしています。できる子とできない子

バイスをするように心がけていま

がもちろんいるのですが、試合形式

の練習では、必ず弱い子の方にアド

バイスをするように心がけていま

す」。監督の愛情が伝わる言葉で

す」。

選手たちの今後の活躍に注目

試合形式の練習では、小学生とは思えない動き、技、迫力にただ圧倒されるばかり。さつきまで無邪気な顔を見せていた幼稚園児でさえ、負けまいと真剣そのもの。みんなレスリングが大好きだという気持ちが感じられるようでした。「レスリングは、同じ体重の人と体ひとつで戦います。服もつかむことができない。本当に体ひとつなので、頑張った選手に成果が出る。これが大きな魅力ではないかと思います。必ずしも運動神経がいいからとか、体が大きいから勝てるのではなく、一生懸命練習をしてきた選手が勝てるス

ポーツだと思います」。

猪名川町で活動させて

いることについて監督は「選手たちが皆、素朴で

直でいい子たち



猪名川レスリングクラブ 入部募集

お問い合わせ・入部申込みは下記のホームページをご参照ください。

■猪名川レスリングクラブ フェイスブック

<https://www.facebook.com/inagawa-195148564156736/>

■猪名川レスリングクラブ ホームページ

<http://babah902.wix.com/ina-wrest>



猪名川レスリングクラブ 町民の願いは、世界の頂点、オリンピック!

今回は、ちびっ子レスリングチーム『猪名川レスリングクラブ』にお邪魔しました。全国大会で活躍する選手や未来のオリンピック選手を輩出するために発足したクラブだけに、小学生とは思えない迫力満点の練習に大興奮でした!



この日は、練習拠点となる猪名川町スポーツセンターを訪問。それ違う度に「ここにちは」と元気よく挨拶してくれる子どもたち。さらに、幼稚園児の小さな子でさえ、練習場に出入りする時には、必ず一札をする姿に感動! しっかり礼儀作法が身についているようです。

「4歳の誕生日をもつて入部資格となり、小学校を卒業し、中学生になると猪名川高校で高校生

と一緒くちく兵庫国体」に向けて、レスリングを町民に親しんでもらうために、レスリングの開催地である猪名川町に2001年3月に発足。以来、世界で活躍する選手育成のための熱心な指導が続けられています。

指導の中心になっているのは、「のじぎく兵庫国体」の入賞選手や兵庫県立猪名川高校レスリング部出身者ですが、「実は約10名いる指導者の半分は保護者の方々です。審判免許を取得し、クラブの指導者に加わっていただけであります」と語るのは、現監督の池畠耕造さん。まさに、レスリングの町ならではの取組みだといえます。

名川町スポーツセンターを訪問。元気よく挨拶してくれる子どもたち。さらに、幼稚園児の小さな子でさえ、練習場に出入りする時には、必ず一札をする姿に感動! しっかり礼儀作法が身についているようです。

現在の部員数は52名。幼稚園児はマットの上で、小学生は外に出てまずはウォーミングアップ。といても、小学生のウォーミングアップは、ジョギング5～10分、100m、200mのダッシュ10本、20mのダッシュを10本と結構ハード。その後、練習場に戻り、マット運動や技の練習、実践的な試合形式の練習、筋力トレーニングなどを行うそうです。



冷えを体の内側から改善しましょう!

《手足の温度がUP》

① グーとパーを繰り返し行いましょう。

グーをする時は親指を中心に入れギュッと握り、パーの時はできる限り大きく広げます。それぞれ5秒ずつ、10回行いましょう。



② 足の指と指の間に手を入れて、5本まとめてつかみます。そのままゆっくりと足の指を回します。左回り・右回りそれぞれ5セットを両足で行いましょう。

③ 両足を伸ばして座り、片足を曲げて反対の足に乗せ、足首を10回ほどゆっくりと回しましょう。反対も同様に行います。



《梨状筋をほぐして下半身に血液を送る》

① 仰向けに寝転びます。

左膝を左手で抱えるように胸の方に曲げ、右手でつま先を持ち、胸へ近づけます。呼吸をしながら、30秒キープしましょう。右足も同様に行いましょう。



② ボールを使ってお尻のマッサージを行うのも効果的です。

仰向けに寝転び、膝を立てた状態でテニスボールや野球ボールなどをお尻の下に入れます。お尻の下で転がし痛みのある場所を探し、見つかったら腰を左右に動かして30秒ほど軽くマッサージを行いましょう。



《深層筋を刺激して内臓の温度を上げる》

① イスに浅く座り、左肘と右膝を近づけましょう。右肘と左膝も同様に行います。交互に20回行います。

POINT

背中が
丸まらないように
注意しましょう。

② 脚を伸ばして床に座り、手は使わずにお尻を少しずつずらして前進し、後退で元の位置に戻ります。3往復しましょう。



冷え性に効くツボ

気海 (きかい)

おへそから指2本分下にあります。両手の人差し指と中指を重ねて押しましょう。全身に血が通り、自律神経を調えます。



湧泉 (ゆうせん)

土踏まずの中央の少し上(足の指を曲げた時に少しへこむところ)を両手の親指の先で少し強めに押しましょう。左右の足を行います。血液循環を促し、下半身の冷えやむくみ・足の疲れを解消します。



指導員紹介

モデル
太田 圭美
(おおた よしみ)
屋内プール係
<所有資格>
健康運動指導士

指導員5年目の太田圭美です。寒い日が続いているですが、みなさん体調は崩していませんか？ 冷え性予防を行って、元気に冬をのりきりましょう♪

どちらも、優しく5秒かけて押し、5秒かけてゆっくり離します。10回程度繰り返しましょう。

体の内側から冷え性改善

冷え性でお悩みの方には、つらい季節がやってきました。

特に、筋肉量が男性よりも少ない女性に多い冷え性。

人は体や頭を使うときに体内で常に熱を生みだしています。

しかし、普段の生活の中で体や頭を活発に動かせていないと、熱を作り出す力が弱まり冷えてしまいます。

冷えをそのまま放っておくと、血液の循環が悪い状態が続くため、

肥満や下痢、肌荒れなどの体調不良を引き起こしてしまいます。

寒さ対策グッズを使用している方も、今年は体の内側からも改善しませんか？

冷え性の種類

冷え性と一口に言っても、冷える部位や症状によって様々な種類があります。

《四肢末端型冷え性》

症状 手足の先が冷える

原因 無理なダイエットによる栄養不足や運動不足などにより、体内で十分に熱がつかれない、手足の先まで熱を運べないことにより冷えてしまいます。

《内臓型冷え性》

症状 手足は温かいのにお腹を触ると冷たい

原因 夏に冷房や冷たい食べ物・飲み物で体を冷やし過ぎたり、疲労や睡眠不足などで自律神経の働きが乱れることにより、末端の血管を収縮できなくなり、血液の流れをうまくコントロールできず、末端の血液が内臓に運ばれにくくなるため、冷えてしまいます。

内臓型冷え性かどうか Check!

脇の下を体温計で10分間計ると、内臓の温度に近づきます。36.3度以下の場合は内臓型冷え性の可能性があります。

※内臓の正常な温度は、体温より少し高く37.5度～38度くらいです。

《下半身型冷え性》

症状 腰から足先にかけて冷える

原因 加齢や運動不足に加え、デスクワークなど腰に負担をかけやすい姿勢を長時間取っていることで、お尻の筋肉(梨状筋：りじょうきん)が硬くなってしまい、坐骨神経を圧迫してしまうことで足の血管が収縮してしまいます。その結果、下半身への血流が悪くなることで下半身が冷えてしまいます。

お尻の筋肉(梨状筋)が硬くなっているか Check!

①椅子に座り、片方の足をもう片方の膝に乗せる。
②乗せている足の膝を肘で押しながら上半身を前に傾ける。



上に乗せている足の方のお尻が痛い・つっぱるなどの症状がある場合は、固くなっている可能性があります。反対側も同様に行いましょう。

体を冷やす食べ物・飲み物

そば、こんにゃく、白砂糖、豆腐、たこ、バナナ、パイナップル、トマトやきゅうりなどの夏野菜、緑茶、コーヒー、牛乳等

体を温める食べ物・飲み物

もち米、ごま油、納豆、アジ、サバ、鶏肉、生姜、大根、れんこん、ごぼう、紅茶、ココア等

これらは体を温める(冷えにくくする)だけではなく、冷えた状態から回復しやすくしてくれますので、積極的に摂取しましょう。

「野球が好きなまま卒団して次のステップに行つて、野球が好きになつてほしくないから。」
野球を続けてもらえば本望
 「子どもたちにはずっと野球が好きでいてほしいと思っています。それが一番の願いです」と出崎さん。
 「練習では厳しいことを言つても試合中は絶対に叱らないのも野球を嫌いになつてほしくないから。」



で、練習は当然厳しくなります。やはり勝たないとおもしろくないですから」。
 同チームの信条はチームプレイ。野球を通じて先輩たちと接しているうちに言葉遣いや礼儀などが身につき、自分勝手な行動をせず、団体行動ができるようになります(笑)。

指導していく1番うれしいのは「子どもたちが一生懸命練習をして、結果が出た時ですね。試合だけでなく、普段の練習でもできなったことができるようになった時に、喜びを感じます」。



1978年に創設された歴史ある少年野球チーム『成徳イーグルス』。
 尼崎野球協会と尼崎市スポーツ少年団に所属し、
 今年は念願の全国大会にも出場!今後の活躍に期待が高まっています。



さわやかなブルーがチームカラーの『成徳イーグルス』。創設のきっかけは「地域の人たちが子どもたちのために、何かできることを」ということで、少年野球のチームを作ったのがはじまりだと聞いています。」と、ヘッドコーチの出崎友也さん。監督を含め26名のコーチングスタッフも、在籍している選手の保護者や地域のボランティアの方々です。

「私も息子がお世話をなっていました。今は卒団したのですが、私はチームに残り、引き続き指導に当たらせてもらっています。みなさんもそうですが、野球が好きで一生懸命な子どもたちの姿を見られるのがうれしくて…だから続けられるのだと思います」。

現在、部員は幼稚園児から小学6年生まで約40名。学年別にA、B、Cの3チームに分けられていて、練習拠点である『尼崎市蓬川公園』にあるグラウンドで、土曜日・日曜日・祝日に練習が行われています。(水曜日のみ春日公園グラウンド)



念願の全国大会へ

初出場



さわやかなブルーがチームカラーの『成徳イーグルス』。創設のきっかけは「地域の人たちが子どもたちのために、何かできることを」ということで、少年野球のチームを作ったのがはじまりだと聞いています。」と、ヘッドコーチの出崎友也さん。監督を含め26名のコーチングスタッフも、在籍している選手の保護者や地域のボランティアの方々です。

「私も息子がお世話をなっていました。今は卒団したのですが、私はチームに残り、引き続き指導に当たらせてもらっています。みなさんもそうですが、野球が好きで一生懸命な子どもたちの姿を見られるのがうれしくて…だから続けられるのだと思います」。

現在、部員は幼稚園児から小学6年生まで約40名。学年別にA、B、Cの3チームに分けられていて、練習拠点である『尼崎市蓬川公園』にあるグラウンドで、土曜日・日曜日・祝日に練習が行われています。(水曜日のみ春日公園グラウンド)

「昨年Aチームは65勝9敗の好成績で、高円宮賜杯全日本学童軟式野球大会(マクドナルド・トーナメント)では、尼崎予選、兵庫県予選で優勝し、初の全国大

会への出場を果たすことができました」。

強豪揃いの県大会を制覇。創設37年に念願の全国大会出場が実現し、喜びもひとしおです。ちなみにAチームは11名の6年生で構成されているそうです。

チームプレイが強さの秘訣

響き渡る元気な掛け声、ボールを追う真剣な眼差し…。グラウンドでは、ユニフォームに身を包んだ選手たちがコーチのアドバイスを受けながら、一心不乱に練習。高学年の試合形式のプレイでは、先輩たちの姿を熱心に見つめる低学年の子たちの姿が印象的でした。

「小さい学年の子は、まず野球を好きになつてもらいたいので、楽しく伸び伸びとやらせてています。5年生、6年生くらいになつてくると楽しいだけではなく、勝敗にこだわった野球をしないといけないの

子どもたちにインタビュー

6年生の選手2名にも話を聞いてみました。

「3年生の時に入団しました。チームは楽しいし、やる時はやるというところがいいと思います。卒団式とか色々なイベントもあって、このチームに入つて良かったです」とキャバテン。みんなを引っ張る頼もしい存在です。

「2年生で入団しました。今まで、1番うれしかったのは県大会で優勝した時とホームランを打った時です。将来はプロ野球選手になりたいと思っています」。将来の姿に期待大です。

軟式少年野球チーム 成徳イーグルス 団員募集

~体験入団随時実施 初心者・女子ともに大歓迎~

募集内容 幼稚園～小学5年生まで(男女不問)

■詳細はホームページをご参照ください。

<http://www.eonet.ne.jp/~seitoku-eagles/>

地区体育館

サルーススポーツ教室 健康づくり教室 開催中!!



冬こそ運動を!!寒さに負けないからだづくり
期間 ★サルーススポーツ教室 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)※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。

期間 H27 10/20(火)~H28 3/5(土) (週1回全17回)

内 容 サルーススポーツ教室…ジュニアテニス・キッズダンス・ジュニアサッカー・硬式テニスなど
健康づくり教室…親子の体育あそび・バドミントン、幼児の体育あそび・さわやか健康体操など
※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。
受講料 サルーススポーツ教室 各月度…1,540円~4,110円
健康づくり教室 全17回分…2,260円~3,080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!

平成27年度 さかあがり教室

期間

H28 3/18(金)
小田・大庄・園田体育館
16:00~17:00



H28 3/19(土)
中央・立花・武庫体育館
13:00~14:00

内 容 さかあがり習得
受 付 各体育館40人
※定員に達するまで、随時受付しています。
対 象 5歳~小学3年生
お申込 平成28年2月13日午前9時から2月28日午後5時まで
受講を希望される地区体育館窓口へお申込みください。(2月14日午前9時以降は電話受付可能)

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、時間を有効活用して
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

【サークルエリア利用時間(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)



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 寒さに負けず、身体を動かそう!!

新規入講者特典
スタート月から
2ヶ月間受講し放題!!
※1



ZUMBA

【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)

子どもクラス スクールバス好評運行中

近隣以外の方も通いやすい!!※未就学児は保護者の同乗が必要です。

JR尼崎方面コース
火曜日に運行します

15:20~16:30
16:20~17:30
17:20~18:30

に実施しているクラスが対象です

佃・杭瀬方面コース
木曜日に運行します

15:20~16:30
16:20~17:30
17:20~18:30

に実施しているクラスが対象です

立花・武庫之荘方面コース
水・金曜日に運行します

15:20~16:30
16:20~17:30
17:20~18:30

に実施しているクラスが対象です

月々のバス利用料は無料です!
登録事務手数料
1,620円(税込)が必要です。

西宮・大庄方面コース
土曜日に運行します

12:55~14:05
15:05~16:15
16:05~17:15

に実施しているクラスが対象です

月額7,710円

おとなクラス フリースイミングクラス好評実施中!

レッスンが受け放題! ウォーターエクササイズも受講できます!

曜 日	時 間	対 象
火~金	11:10~12:25 13:30~14:45	16歳以上
火~木	19:45~21:00	
火・木	20:45~22:00	
土	11:00~12:15 13:50~15:05 18:45~20:00	中学生以上
日	8:45~10:00 11:00~12:15	



ウォーターエクササイズ

音楽に合わせて
気軽に
シェイプアップ!!

対象:中学生以上
日時:金曜日
19:45~20:45

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

ダッヂオーブン スイーツ教室

期間 H28 2/6(土)10:30~14:00(日帰り)

対 象 一般(未成年だけでの参加不可) 定 員 40人

参加費 大人1,000円、小学生以下800円、3歳以下100円

内 容 ダッヂオーブンを使ったスイーツ&色々なケーキ作りなど

お申込 1月4日(月)から1月22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

ジュニアいきいき アウトドア塾Ⅲ

期間 H28 2/20(土)10:30~

H28 2/21(日)14:00(1泊2日)

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 飯ごう炊さん、ハイキング、クラフト体験など

お申込 1月4日(月)から2月5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にてお申込みください。

燻製作り& マス釣り体験

期間 H28 3/12(土)10:30~

H28 3/13(日)14:00(1泊2日)

対 象 一般(未成年だけでの参加不可) 定 員 30人

参加費 大人3,500円、小学生以下2,500円、3歳以下260円(優良使用者の場合実費が必要)

内 容 簡易燻製機作り、魚の燻製作り、マス釣り体験など

お申込 2月1日(月)から2月26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

※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。

大会・スポーツイベント
カレンダー[1~3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

1月 [Jan.]	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	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 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 金 土 日																											
兵庫県短水路選手権水泳競技大会																													
成人日のつどい															新年フェスティバル 水泳競技大会														
兵庫県冬季 公式記録会(水泳)																													
2月 [Feb.]	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	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 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 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日 月 火 水 木 金 土 日																											
Vチャレンジリーグ 男子尼崎大会															兵庫県 ジュニアオリンピックカップ 春季水泳競技大会														
兵庫地域春季 チャレンジミート (水泳)															NBLシーズンゲーム 兵庫ストークスホームゲーム														
スマイル オンステージ																													
3月 [Mar.]	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 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 日 月 火 水 木 金 土 日																											
尼崎市室内選手権 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

※大会日程については変更する場合があります。

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

「スポーツのまち尼崎」促進事業(ご案内) ▶

●Vチャレンジリーグ男子尼崎大会 ●NBLシーズンゲーム
西宮ストークスホームゲーム

日 程

平成28年2月6日(土)・7日(日)

6日(土) / 13:00開始

大分三好 vs 埼玉

大同特殊鋼 vs 東京ヴェルディ

7日(日) / 12:00開始

大分三好 vs 東京ヴェルディ

大同特殊鋼 vs 埼玉

入場料 有料



日 程
平成28年2月20日(土)・21日(日)
15:00開始
西宮ストークス VS アイシン三河
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、2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
た小松浩輝さんは、何ボードに乗っている?

成徳イーグルス全国大会出場記念タオル・
プレゼント ASPFビニールバッグ.....

●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。

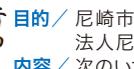
※応募は1人1通とし、重複応募は無効とします。

※個人情報の取り扱いについて/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。



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を有する団体

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)
ブルーサンダーズ野球塾(通年制)	火	18:00~20:00	小学生～中学生	10	20	4,960/月額
キッズダンス(第4期)※初級対象		16:30~17:30	5歳～小学6年生			5,400/10回
ジュニアテニス(第4期)		16:30~17:45	小学生		30	
キッズ体操Aクラス(第3期)		16:00~17:15	4歳～小学1年生			6,750/10回
キッズ体操Bクラス(第3期)		16:30~17:45	5歳～小学3年生		20	
ジュニアヒップホップ(第4期)※経験者対象		16:30~17:30	5歳～小学6年生			30
健康太極拳(第4期)		11:00~12:00			30	
ヨガ&ポール(第4期)		20:00~21:00				5,400/10回
機能改善ヨガ(第4期)		11:00~12:00	大人			

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
利用料(1回)

お申込・お問合せ 〒660-0224 川辺郡猪名川町万喜字十貫25-1 Tel.072-768-2277 月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌平日)

リフレッシュプログラム

トレーニングルーム利用者ならどなたでもご参加いただけます。
リズム&ストレッチ・からだスッキリ体操・
バランスポール等々…他5種目

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
尼崎市テニス協会	尼崎ソフト	

第7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!
観覧は無料ですので、
ぜひお気軽にお越しください♪

観覧無料!!



出演者

レインボースポーツスクール(ペイコム総合体育館)の受講生
サルーススポーツ教室(尼崎市立中央・小田・大庄・立花・武庫・園田体育館)
の受講生
イナボースポーツスクール(猪名川町スポーツセンター)の受講生
シティスポーツクラブ尼崎(WOODY)のキッズクラブの受講生

日 時 平成28年2月28日(日)

開場／10:00 終演／19:00

- [1幕] 10:30～ 立花体育館
- [2幕] 12:15～ 武庫体育館・WOODY
- [3幕] 14:00～ 小田体育館
- [4幕] 15:30～ 中央・大庄・園田体育館
- [5幕] 17:30～ レインボースポーツスクール・
イナ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・ヒップホップ・
キッズファンク・btチアダンススクール
《大人クラス》太極拳・ジャズダンス・ベリーダンス

★サルーススポーツ教室

《子どもクラス》リトルキッズバレエ・キッズバレエ・ジュニアバレエ・
リトルキッズダンス・キッズダンス・ジュニアダンス・
キッズバトン

《大人クラス》フラダンス・フィットネスフラ・太極拳・ベリーダンス

★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
《大人クラス》健康太極拳

★シティスポーツクラブ尼崎

《子どもクラス》ジュニアダンスHIP HOP

ぼくも
カッコいいダンスを
披露するよ!!
ぜひ見に来てね♪



お問合せは▶園田体育館 Tel.06-6492-5286

NEWS

おめでとうございます!!

※NEWSでは、尼崎市内の中学校・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。

尼崎市立尼崎高等学校

《体操競技》

●男子
兵庫県高等学校体操競技新人大会
優勝(団体総合)
山岡 航太郎(個人総合1位)

●女子

第70回国民体育大会
6位(団体総合)
兵庫県高等学校体操競技新人大会
優勝(団体総合)
園田 雅乃(個人総合1位)



《女子バスケットボール》

第46回全国高等学校
バスケットボール
選抜優勝大会
(ウインターカップ)
兵庫県予選
優勝



《軟式野球》

秋季近畿地区高等学校軟式野球大会
優勝



《陸上競技》

第31回日本ジュニア陸上競技選手権大会

第9回日本ユース陸上競技選手権大会

服部 優允(男子ハンマー投げ3位)

中村 美史(男子円盤投げ8位)

岩戸 孝平(男子円盤投げ18位)

藤本 咲良

(女子円盤投げ2位、女子ハンマー投げ12位)

アヒンバレ ティナ

(女子円盤投げ13位、女子砲丸投げ20位)

武本 紗栄(女子やり投げ4位)

大谷 優華(女子ハンマー投げ19位)



《男子バレー》

第68回全日本バレー

ボール高等学校選手権大会(春の高校バレー)

兵庫県予選

優勝



小園中学校

JOCジュニアオリンピックカップ
第29回全国都道府県対抗
中学バレー大会兵庫県代表
岩本 大吾

日新中学校

陸上 第18回兵庫県中学校陸上競技新人大会
辻 祐歩(走高跳1位)

第14回日本バドミントン
ジュニアグランプリ2015兵庫県代表
常陽中学校

鈴木 勝也

園田学園中学校

齊藤 さくら 松久 紗

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

