

# スマイル BOX

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。



2016.4  
春号  
Vol.45

+ Smile Athlete

いつか、世界で戦える選手に

競泳

居林 優衣

+ 突撃体験リポート

ボルダリングの  
おもしろさに大興奮

ボルダリングスタジオ ボラーレ・エスカラーダ

+ お手軽フィットネス紹介

肩こり解消ストレッチ

+ Medical Information

花粉症との上手な付き合い方

+ Cook 松葉の食べることから始まる

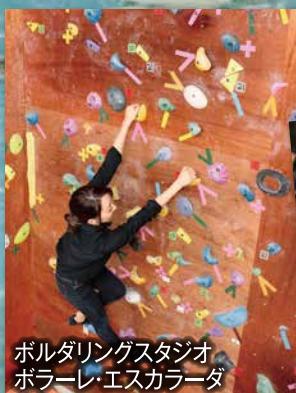
食事対策講座

花粉症を和らげる食事

+ 元気スマイル紹介

武道を通して日本の“心”を  
伝えていきたい

尼崎市剣道連盟



ボルダリングスタジオ  
ボラーレ・エスカラーダ



尼崎市剣道連盟



居林 優衣



公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団



いけないと思っています。



あつて、普段からかなりよく食べます。これは単に、やたらとお腹がすくからでもあるんですね(笑)。学校にても常にお腹がすいてしまって、休み時間の度におにぎりやゼリー、栄養補助食品を食べているし、その上でお昼休みには男子に負けないくらい大きなお弁当を食べます。また学校が終わって練習に行く前には、必ずうどんと納豆、ヨーグルトを食べいで帰ったままで普通に晩ご飯を食べます。好きな食べ物は生野菜のサラダとお味噌汁やスープといった汁物。なので、朝晩は必ず家で汁物を出してもらっているし、昼も保温ジャーに入れて学校に持つて行くんです。一方、嫌いなのはグリーンピースとカレーライス(笑)。合宿にいくとカレーは絶対に出てくるし、それを食べないとお腹がすいて泳げ



**サルーススイミングスクール 坂根 徹コーチ**  
彼女が中学1年生になるくらいの時から指導にあたっていますが、基本的に練習もすごく頑張るし、ああ見えてすごく貪欲なので(笑)、記録はぐんぐんと伸びています。水を摑む感覚もすごくいいですね。中でも一番伸びたのは中学2年生の夏。全国大会でナショナルの標準記録を切ったのですが、それは負けず嫌いな性格と練習の成果によるものだったと思います。ただ、ここから更に記録を伸ばすためにはスタートを上手くなることと、水中でうつバサロキックの回数を伸ばさなければいけない。バサロは15mまで潜っていてもいいという規定があるのですが、いまの居林だと5~6回うつのが精一杯なので、それを1回でも2回でも伸ばせれば、後半でも腕が疲れにくくなるはずだし、スピードも伸びるんじゃないかと思います。

のタイムが速くなることもあるので、私自身は両方をやることに抵抗はありません。練習も殆どクロールで泳ぎますしね。ただ、やっぱ「専門は背泳ぎだ」という自負がある分、背泳ぎのタイムがでない時は心が折れそうになります。そういう時は気分転換に個人メドレーや自由形を泳いで調子を取り戻すきっかけにすることもあります。基本的に背泳ぎが得意です。というのも、後半に強いタイプだから。距離があるほど、自分の持つているエネルギーや特徴を発揮できる気がするので。

いや、後半が強いというよ

り、前半は全力で泳いでいる。後半はまだありますからね。中でもスタートとバサロキックは伸びしたいところです。私は飛び込みが下手で、スタートで周りの選手に離されることは多いし、レベルが高い大会になるとほど、ターンの後にバサロ

キックで置いていかれることが多いので、そこはもうと成長しなければいけないと思っています。

まずは、ジュニアパンパシフィック選手権大会出場を目指して

まずは、ジュニアパンパシフィック選手権大会出場を目指して

現時点での目標は、近いところだと今年の

5月に行われる『ジャパンオープン』で良い成績を

出して、ジュニアパンパシフィック選手権大会と

いうジュニアの世界大会に出場すること。ま

た、最終的には『五輪出場』や『世界でも戦え

る選手になる』という夢もあります。そのた

めには体力をもつとつけて体を大きくしたい

し、身長も伸ばしたい。それも

結果が出始めたり、調子がいい時は気持ち的に

も前向きになれるのですが、結果が出なかつた

らすぐに嫌になってしまいます。そんな時は「タ

イムがでなくとも泳がなければ前には進む」と

が、それでも、本当に気持ちが乗らない時は、

堂々と練習をさぼることもあります(笑)。とい

うのも、嫌々練習をしても、イライラするばかり

りで自分のためにならない気がするから。なの

ができない」と自分に言い聞かせて泳いでいます

が、それでも、本当に気持ちが乗らない時は、

堂々と練習をさぼることもあります(笑)。とい

うのも、嫌々練習をしても、イライラするばかり

りで自分のためにならない気がするから。なの





## 肩こりに悩んでいる方に、 お手軽ストレッチをご紹介します!

四つん這いになり、ネコのように背中にアーチを作りましょう。  
背中を丸めた時に、目線はおへそに向けてください。



両足を肩幅に開き、両手を上げ、胸を張りながら肘を下ろします。



両肩を同時にぐっと上に持ち上げ、力を抜いてストンと下ろしましょう。



※立って行うストレッチがきつい方は、椅子に座って行いましょう。

床に横向きに寝転び、両足をそろえてひざを直角に曲げます。  
上側の腕を前方に伸ばした後、反対側の床に向かって伸ばしていきましょう。  
この時に、胸の開きを意識してください。  
逆の手も行いましょう。



両足を肩幅に開き、両肘を曲げて指を肩につけます。  
そのままの状態で肘を内回り・外回りに大きく10回ずつまわしましょう。



両肘を直角に曲げ、片方は上に、もう片方は下に向けてください。  
リズムよく左右の腕(肘から先)を交互に上げ下げし、肩を動かしましょう。



両手を背中の後ろで組み、胸を開くように組んだ手を後ろへ伸ばしましょう。  
次に体の前で手を組み、胸を丸め背中にカーブをつくりながら、手を前方に伸ばしましょう。



# 肩こり解消ストレッチ

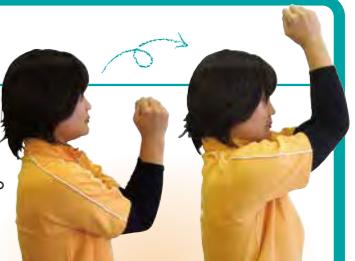
多くの人の悩みの種である“肩こり”。  
最近では子どもの肩こりも増えているようです。  
ストレッチによってスッキリ解消しましょう!!

## 肩こりの症状

主に頭部から首の裏・肩・背中に対し、「硬くなる・重い・だるい・張っている」など不快に感じます。  
日常生活の中の様々な原因により筋肉に負荷がかかり、筋肉が長い時間緊張状態を保つことにより硬くなり、その結果血行不良が起きてしまい肩こりになります。

## 肩こりCheck

- 軽く手を握り、両肘を胸の前でくっつけます。  
握った手は目の高さにしましょう。  
両肘をつけたまま、腕を上に上げてください。



### どこまで肘が上がりましたか?

**鼻まで上がる** 肩はこっていない、もしくは肩がこっていても軽度ですので、ストレッチ等すぐに解消できるでしょう。

**あごまでしか上がらない** ひどい肩こりです。ストレッチだけではなく、生活習慣の見直し等で少しづつ改善していきましょう。

## 肩こりの原因

肩こりになる原因は人それぞれですが、主に次のことが考えられます。

### ☆姿勢

- デスクワークで、同じ姿勢での作業による筋肉の緊張や、下を向いている時間が長いことによる首周辺の筋肉の緊張。
- 猫背になっているなど、姿勢が悪い。
- かばんをいつも同じ肩にかけている。

### ☆精神的な緊張

- 仕事等で緊張やストレスを感じ、自律神経が乱れている。

### ☆運動不足

- 運動不足による、体の姿勢を維持する筋力の衰え。

### ☆眼精疲労

- 職場や自宅で長時間パソコン・スマートフォンを使い続ける。
- 睡眠時間が十分にとれていない。
- メガネやコンタクトが合っていない。

### ☆冷え

- 冬の寒い時期に、肩に力が入ってしまう。
- 夏の効きすぎた冷房で自律神経が乱れる。

## ☆入浴

- 40°Cくらいのお湯に10分間肩まで浸かりましょう。
- 健康に不安のある方は、体に負担の少ない半身浴がおすすめ! 38°Cのお湯に20分間の半身浴をした後、背中から首の付け根あたりに42°Cのシャワーを3分間当てる、全身浴と同程度の効果が得られます。

## ☆眼精疲労の解消

- 目をギュッとつぶり、パッと大きく開く動きを繰り返しましょう。
- 顔は動かさず、眼球だけを上下左右に動かしたり、ぐるりと1周見まわしましょう。

## ☆パソコンやスマートフォンを使用する時

- 部屋を明るくし、パソコンやスマートフォンの画面より暗くならないようにしましょう。
- パソコンの画面の位置は、目の高さよりやや下にしてください。
- 1時間に1回は休憩をとってください。

## ひどい肩こりを放っておくと恐ろしいことに!

ただの肩こりだと思って放っておくと、その奥に潜んでいるケガや病気が進行してしまう可能性があります。

- 首から肩、腕、指に痛みやしびれがある→頸椎椎間板ヘルニア
- 左肩、右肩や背中など、特定の場所が強く痛む→狭心症、胆石等の内科の病気
- 肩の関節が痛み、関節や腕の動きが悪くなる→肩関節周囲炎(五十肩)
- 肩こりや腕の痛み、しびれ、脱力感がある→胸郭出口症候群

ストレッチやマッサージ、入浴等では改善されず、上記のような症状がある場合は、専門の機関で診てもらいましょう。

### 指導員紹介

モデル 絹川由梨  
(きぬがわ ゆり)

指導員  
絹川由梨  
(きぬがわ ゆり)



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

## 花粉症を和らげる食事

毎年、寒暖が繰り返される時期になると花粉が飛散し、多くの方が花粉症の症状に悩まされます。

昨年の日本農芸化学会で温州ミカンの果皮に含まれるβラクトグロブリンと牛乳の成分であるβラクトグロブリンと一緒に摂取すると花粉症の症状が緩和するとの研究報告があり、それを実践するにはヨーグルトにマーマレードを入れて食べたり、スムージーにして食べても良いでしょう。特に花粉や食べ物に反応して身体に症状が出やすいのは、粘膜細胞であり、私たちの口腔や小腸等に炎症を起こしてしまいます。日頃から食事をして口内炎や下痢等の症状が出やすい方は飽和脂肪酸(肉)や刺激物などの過剰摂取を控えてください。また、炎症を抑える食品としては、アメリカのガン予防のためのピラミッド(デザイナーズフーズピラミッド)でも紹介されている免疫力の高い食品を用いて料理を作ることが重要です。代表的な食品は、ニンニクやキャベツに近いアブラナ科の野菜(ブロッコリーなど)、ポリフェノールの多い人参、コリコンの多いトマトなどです。さらに、α-リノレン酸を含んだオメガ3系の不飽和脂肪酸は、肉類ではなく魚に含まれているので、鮭や青身魚の鮭などを摂りましょう。さらに、毎日、少量ずつ摂る場合は亜麻仁油(フラックス油)やそして油を調理に使いましょう。

今回は、魚介のニンニク風味のスパゲティーと手軽に飲めるベリーフラックススムージーを紹介いたします。

### 今回の献立 ①炎症を和らげるスパゲティー ②ベリーフラックススムージー

#### 1 炎症を和らげるスパゲティー



ニンニクやブロッコリー、魚介の油を含む鮭とスパゲティーをオリーブ油で炒め、そのまま葉を飾り、料理が少し冷めてから、亜麻仁油(フラックス油)を大さじ1かけてお召し上がりください。さらに、チチトマトは生より茹でてください。

##### 材料 & 分量 分量は1人分

鮭・ほたて貝	各40g	んにく	1/2片
ブロッコリー	40g	赤とうがらし	1/4本
チチトマト	30g	オリーブ油	大さじ2
スパゲティー(乾麺)	100g	塩・こしょう	各少々
その葉	3枚	亜麻仁油	大さじ1

##### 作り方

- にんにくはみじん切りに、そのまま葉は千切りにしておく。
- 赤とうがらしは種を取り刻み、オリーブ油に約5分漬ける。
- 鮭は一口大に切っておく。
- フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくと赤とうがらしを炒め、鮭とほたて貝を軽く炒めておく。
- ブロッコリーは塩茹でておく。
- チチトマトはへたを取り、茹でて半分に切っておく。
- スパゲティー(乾麺)はたっぷりの湯で湯がき、水切りする。
- フライパンにスパゲティーを入れ、魚介類と炒める。
- 塩とこしょうで味を調整、皿に盛り付け、茹でたブロッコリーとチチトマトを添える。
- 亜麻仁油を大さじ1かける。

栄養計算から炎症を和らげるには、魚介類を摂取してn-3系多価不飽和脂肪酸を摂取するように、肉類などからの飽和脂肪酸は控えるようにしてください。免疫を高めるために、茹でトマトなどからのβカロテンや、ごまなどからのビタミンE、みかん類からのビタミンCの摂取に努めましょう!ただし、同じ食品を続けてたくさん食べるアレルギーになってしまった食品に体が反応してしまうことがありますので、適量を継続的に摂取することが大切です。

最後に、花粉症を和らげるため、ゆっくり良く噛んで消化吸収をよくしましょう。今回は食品について取り上げましたが、一番注意しなければならないのは食後直ぐに運動しないことです。食後は読書などの時間を取って消化吸収力を高める事が重要になります。食事はゆとりをもって食べるようにしてください。

##### 各献立の栄養価(1人分)

献立名/栄養素項目	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	飽和脂肪酸	n-3系多価不飽和脂肪酸	n-6系多価不飽和脂肪酸	食塩相当量	βカロテン当量	ビタミンE	ビタミンC
炎症を和らげるスパゲティー	773kcal	34.2g	33g	80.7g	4.2g	6.9g	3.8g	2.0g	1,025μg	3.7mg	33mg
ベリーフラックススムージー	129kcal	4.2g	7.8g	11.7g	2.3g	2.6g	0.8g	0.1g	23μg	0.6mg	34mg
合計	902kcal	38.4g	40.8g	92.4g	6.5g	9.5g	4.6g	2.1g	1,048μg	4.3mg	67mg



## Cook 松葉の 食べることから始まる食事対策講座

# 花粉症との上手な付き合い方

これまで国内では約60種類の花粉アレルギーが報告されていますが、大半は農家の方がハウス内で受粉作業などをを行う場合の特殊なもので、圧倒的に多いのはスギ花粉によるものです。

花粉症に対しては、いかに花粉を避けるかが基本となります。スギ花粉の場合には乗つて10km以上、ときには300km以上も飛散するため、まず大切なことは花粉情報に注意を払うことです。一方、スギ花粉など樹木による花粉以外では、カモガヤやブタクサなどの草本による花粉症もよくみられます。しかし飛散しませんので、これらの草本には近寄らないことが大切になります。

いずれにせよ飛散の多い時はできるだけ外出を控えるようにし、外出する際にはマスク、メガネの着用が有効です。マスクの着用は、吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らせ、マスクの内側にガーゼを当てることでさらに鼻に入る花粉が減少することが分かっています。また、メガネは着用しない場合に比べて、通常のメガネでも眼に入る花粉量はおよそ40%減少し、防護力バーのついた花粉症用のメガネではおよそ65%も減少します。

また帰宅時には、衣服や髪についた花粉をよく払つてから入室し、洗顔やうがいをすることや、在宅時には、飛散の多い時は窓を閉めておき、換気の際には小さく開け、短時間にとどめることが効果的です。

なお花粉症関連グッズとして様々なものが回り出していますが、実際に花粉症の症

状を改善する十分なデータは得られていません。

以上のように、花粉からできるだけ回避 경우에는まず薬剤に頼ることになります。薬剤としては、通常内服薬と点鼻薬が挙げられます。薬剤がどの程度効果をもたらすかは、個人によつて様々ですが、一般的に症状が重いほど効果が不十分になる傾向にあります。薬剤の効果が十分でない方には初期療法といって、花粉の飛散開始1週間前あるいは症状のきわめて軽い時から薬剤を予防的に服用することで、症状の発現を遅らせたり、症状を軽くしたりする方法が勧められます。

症状が酷くなつてから薬剤に頼らうとした場合、安全性の高い薬剤では効果が乏しく、その結果慎重に使用する必要があるステロイド内服薬に頼らざるを得なくなることも珍しくありません。ステロイド内服薬の効果は期待できますが、効果があるからと毎年安易に使用していると将来的に骨粗鬆症などのリスクも生じてきます。從つて薬剤の上手な使い方とは、必要であれば初期治療も利用して安全性の高い薬剤で出来るだけ対処するようにし、それでも辛い時のみ、医師と相談しながら最終手段としてステロイド内服を検討することといえます。なおシレーン前に1度、ステロイド筋肉注射する方法もありますが、ステロイド内服と同じ最終手段としての位置づけて考えられています。

市販薬で注意を要するのは点鼻用血管収縮薬です。鼻の粘膜の腫れが短時間で改善するため、鼻づまりに効果がみられます。が、連続使用により効果がみられず、かえって粘膜の腫れが悪化しさらに悪化します。薬剤としては、通常内服薬と副作用回数を守ることと、連続して使用する場合は10日間までにすることがあります。アレルギー性鼻炎治療薬の効果と副作用は個人差が大きいため、医師とよく相談して、できるだけ早い時期に自分に最も適した治療法を見つける事が上手な付き合い方がといえるでしょう。

他の治療としては、スギ花粉症に対するアレルギー免疫療法が昨年秋より12歳以上の方には家庭内でも行えるようになりました。効果がみられるのは7、8割の方ですが、3年以上の治療を継続した方では、治療を止めた後も数年以上の効果の持続が期待できるため、花粉症との付き合いの方の選択肢の一つとなっています。

また特に症状が強い方には手術療法も保険適応になつており、こちらも選択肢の一つになります。レーザー手術の効果は1年になります。レーザー手術の効果は1年になります。レーザー手術に比べ鼻粘膜の変化が少なく、さらに症状の改善も見込めます。入院されられています。また鼻粘膜に分布する後鼻神経といふいう副交感神経を切断する後鼻神経切断術あるいは粘膜下下鼻甲介骨切除術は、レーザー手術に比べ鼻粘膜の変化が少なく、さらに症状の改善も見込めます。入院されられています。また鼻粘膜に分布する後鼻神経

今回お話を伺ったのは、



いがらし耳鼻咽喉科  
院長 五十嵐 充 先生

## いがらし耳鼻咽喉科

TEL 06-4962-3311

661-0035 尼崎市武庫之荘1-5-7三杉ビル5階 FAX 06-4962-3728

### ○経歴

平成4年 福井医科大学卒業 福井医科大学耳鼻咽喉科入局

平成6年 福井赤十字病院耳鼻咽喉科

平成8年 大阪労働センター第一病院耳鼻咽喉科

平成13年 いがらし耳鼻咽喉科開設

儀、そして感謝の気持ちですね。挫折や苦難を乗り超えられる強い精神力と、思いやりの心を身につけでもらいたいと思っています」。また、勇気や敢闘精神、集中力を養えるのも剣道の魅力だそうで、「試合で相手と対峙した時、自分一人しかないので、逃げることはできない、もう前に出るしかない。最初は恐くても自分に打ち勝つことで『よし!頑張るぞ』という気持ちになれる。それが自分の自信にもなり、「瞬も気が抜けない競技なので集中力も自然と養えます」。



## 尼崎市剣道連盟 武道を通して日本の“心”を伝えていきたい

第二次世界大戦の敗戦により、組織的活動を禁止されていた『剣道』を復活させるべく、

1950年に設立したのが『尼崎市剣道協会(現・尼崎市剣道連盟)』。

1993年には、それまでの個人会員制から団体登録制に移行し、

一般団体、高等学校、中学校、少年団体に呼びかけ、本来の連盟としての組織体制を確立。

以来、日本の将来を担う少年剣道の指導、育成強化に力を注いでいます。



### 剣道に寄せる熱い思い

2月14日、『大庄体育館』に集まつたのは、100名以上の子どもたち。道着姿が凛々しく、一心に稽古する子どもたちのパワーで体育館は熱気に溢れています。「連盟に加盟している夾竹桃剣友会、青少年協会、尼崎市スポーツ少年団の3団体の子どもたちです。今日は合同稽古会の日なんですね」と、尼崎市剣道連盟の理事長である竹谷満さん。



理事長の竹谷満さんと副会長の柴田侃一(かんいち)さん

他県から招待試合が舞い込むことも多く、様々な場面での稽古や試合の経験の積み重ねが大きな成果に繋がっているようです。竹谷理事長が剣道を通して子どもたちに1番伝えたいのは、「勝ち負けだけではなく、日本人の心です。まず礼

で禁止されていた剣道を一刻も早く再開させようと、1950年、全日本剣道連盟よりも早く復活させたと聞いています。設立から66年。現在、同連盟には、一般団体342名、少年22団体555名、大学剣道部1団体4名、高校剣道部10団体88名、中学校剣道部10団体126名、計65団体、1,115名が加盟(2015年度)しています。

### 合同稽古などで大きな成果

同連盟の主な活動は、年10回の少年3団体による合同稽古会、阪神親善大会等に向けた強化稽古、各団体間の交流稽古、各団体内の練成大会などです。

「各団体間の交流や合同稽古で切磋琢磨することで、着実に実力もレベルアップしてきます。今日集まつた少年3団体でいえば、昨年、県大会でベスト5、阪神親善大会では常に優勝を狙えるポジションにいます。高校生のインターハイでは、代表の女子が2位、女子中学生も県大会で優勝するなど、尼崎市出身の子どもたちが優秀な成績を収めています」。

決してメジャーなスポーツとはいえない剣道ですが、実は、5~6年前から剣道をはじめる子どもが増えているとか。「親御さんがお子さんに勧めることが多くなってきてるみたいで、各少年団体には幼稚園児や小学校低学年の小さなお子さんがかなり増えてきました。あまり理解できていない小さな子どもに興味を持たせ、いかに引っ張っていくかが、各団体の指導者の使命となっています」。

習いごとのひとつとして剣道を選択する親御さんが多くなってきてるのは、心身を鍛錬し人間形成をを目指す武道に、成長していく我が子を託したいという思いの表れではないでしょうか。また、意外にも剣道の勝敗にはあまり体力は関係ないようです。「剣道は相撲や柔道のように組み手ではありませんので、間合いや駆け引きなど、色々な要素で勝負がつきます。なので、体力や運動神経が特に優れていない限り、その技術を稽古で練り上げ、続けていく過程で、自分より大きな人に勝つたとか、そういう喜びがひとつずつ積み重なって、子どもたちのやる気に繋がっていくのだと思います」。

## 子どもたちにインタビュー

県大会や阪神親善大会で活躍した少年団の2名にも話を聞いてみました。

「剣道をはじめたのは親戚がやっていたのがきっかけです。実際やってみて、すごく自分に合っていると思いました。稽古は厳しいですが、剣道はめちゃくちゃ楽しいです」と恥ずかしそうに答えてくれたのは、かわいい女子剣士でした。

「おばあちゃんに勧められて剣道をはじめました。最初はあまりやりたくないと思っていましたが、今はすごく楽しいです。一番うれしいのはいっぱい練習して、それが試合で結果に繋がった時です。たくましい剣士のコメントです。

息の長い競技なので、高齢になつても子どもたちと一緒にできるのも、剣道の良さのひとつです。後に竹谷理事長は、「今、剣道界は盛り上がりでいていますので、みんなで協力し合つて益々発展していくべきだと思います。そのためには、中学・高校・大学と続けてもらつて、将来、指導者として戻ってきてもらえればと願っています。それが何よりの喜びです」と、語つてくださいました。

日本人としての心、誇りが失われつある今だからこそ、真の心を伝える武道が見直されているのではないでしょうか。

**夾竹桃剣友協会** 中西徳和 TEL.06-6492-5685

**青少年協会** 佐々木博 TEL.06-6488-2026(19時以降の対応となります)

**尼崎市スポーツ少年団剣道支部** 萬代裕司 TEL.06-6411-0386

## 地区体育館

### サルーススポーツ教室

春♪新しい季節☆  
運動の季節☆  
まずは体験してみませんか?



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)

※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・キッズパラエ・キッズバトンなど

※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…1,540円～4,110円

※災害補償制度運営費:大人800円・小人400円  
(平成28年度分に未加入者のみ必要)

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。  
無料体験も行っております。

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)

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)



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)

※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・キッズパラエ・キッズバトンなど

※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…1,540円～4,110円

※災害補償制度運営費:大人800円・小人400円  
(平成28年度分に未加入者のみ必要)

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。  
無料体験も行っております。

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)

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

### 平成28年度 第1期健康づくり教室

運動しやすい季節♪  
気持ちよく汗をかこう!!

無料体験  
実施中!  
(お1人様1回限り)

期間 H28 4/12(火)～9/30(金)

(週1回 全17回)

※定員に達していない教室は随時受け付けています。

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・  
小学生のドッジボール・小学生のチャレンジスポーツなど

【中学生～大人的教室】

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

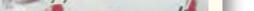
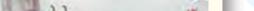
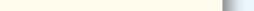
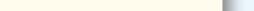
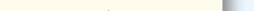
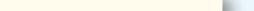
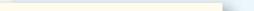
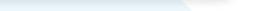
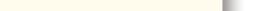
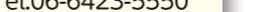
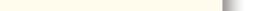
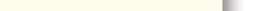
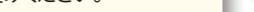
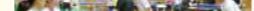
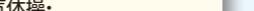
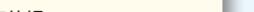
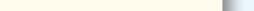
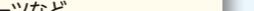
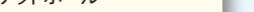
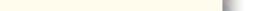
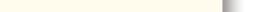
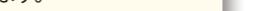
教室によって異なります。

対 象 受講料

2,260円～3,080円 (全17回分)

※災害補償制度運営費:大人800円・小人400円  
(平成28年度分に未加入者のみ必要)

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。  
無料体験も行っております。





## 平成28年度 かけっこ教室(5月)

## 期日

平成28年5月9日(月)

中央・小田・武庫体育館 16:45~18:45

平成28年5月16日(月)

大庄・立花・園田体育館 16:45~18:45

参加無料

## 内容

- ①走り方とスタートの基本習得  
②50m走のタイム計測**



受付 各館40人

対象 小学生

## お申込

申込期間:平成28年4月16日(土)

午前9時から4月30日(土)午後9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。

(4月19日(火)午前9時以降は電話受付可能)

## ニュース!!

4月1日から

**『猪名川町B&G海洋センター』  
の指定管理者に  
選定されました!**

兵庫県猪名川町にある『猪名川町B&G海洋センター』を平成28年4月から尼崎市スポーツ振興事業団・イオンディライト共同体が管理運営することになりました。尼崎市民も利用できます。皆さまのご来館を心よりお待ちしております。



スマイルくん

**猪名川町B&G海洋センター**

〒666-0262

兵庫県川辺郡猪名川町伏見台1-1-27  
(能勢電鉄 日生中央駅 徒歩2分)

## 2016尼崎こども相撲まつり

## 尼崎こども相撲教室

日時 平成28年5月28日(土)13:30~15:30

場所 サンシビック尼崎 相撲場

対象 市内外の幼児(年長)・小学生(※先着 合計50人)

受付期間 詳しくは、各地区体育館窓口にて  
お問い合わせください。

内容 報徳学園相撲部によるデモンストレーション(稽古実演)、相撲の基本動作と基本練習ができます!!

参加無料

かけっこ教室及びこども相撲まつりのお申込・お問合せ

## わんぱく相撲大会「あまがさき場所」

日時 平成28年5月29日(日)9:30~14:00

場所 サンシビック尼崎 相撲場

対象 市内外の幼児(年長)・小学生(※先着 合計80人)

受付期間 詳しくは各地区体育館窓口にて  
お問い合わせください。

## 内容

参加者は特製ちゃんこが食べられるよ!!

入賞者には、賞状・メダル贈呈

4~6年生までの各最上位男子は、後日行われる兵庫ブロック大会に出場し、各学年の上位4人は東京・両国国技館で行われる全国大会に出場できます!!

参加無料



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

## 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。

## 園田学園高等学校

第44回全国高等学校選抜  
バドミントン大会

- 団体 石上加奈子・横山恵里香・  
京野沙耶・金田明香里・古川恵・  
山下陽子・田中沙季
- ダブルス 石上 加奈子・横山 恵里香
- シングルス 京野 沙耶

第38回  
全国選抜高校テニス大会

- 団体 辻井 秋華・久米 詩・  
吉井 梨花子・山本 弥輝・  
相本 夏樹・小西 桃香・  
宇佐見 愛香・中上 真由美・  
本田 優花

## 第29回都道府県対抗ジュニアバスケットボール大会 2016 兵庫県代表

- 男子 小田南中学校 島 宏人 大成中学校 下田平 翔
- 女子 小園中学校 前田 風海  
中央中学校 海野 志歩・橋本 瑞希・進 琴海・甲斐 真菜美  
塚口中学校 片山 歩花・石原 妃菜

## 塚口中学校

## 第36回全国中学校スケート大会

- フィギュア部門 第9位  
本田ルーカス剛史

## 武庫東中学校

- 第32回近畿中学生  
ソフトテニス選抜インドア大会
- 個人戦 後藤 陽平・武井 孝樹
- 団体戦 後藤 陽平・武井 孝樹・  
片岡 大幹・山鼻 優翔・  
堀 亨太・小林 寛卓・  
國部 葵・山本 和義

## 2016日本ジュニア室内陸上競技大阪大会

- 園田東中学校 田口 竜也(60m)  
小園中学校 大月 勇典(800m)  
小田北中学校 田中 稜貴(60mハードル)

## 園田学園中学校

- 第16回全日本中学生バドミントン大会  
赤在 侑莉
- 第4回全国選抜中学校テニス大会  
団体 佐藤 葉菜・井上 渚・大谷 麻織・  
溝口 愛梨・鮎川 若奈

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	幼稚教育学科
-----------------	--------

