

スマイル

BOX

2016.10

秋号

Vol.47

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



+ Smile Athlete

**選手が目標を
達成するための
力になりたい**

廣瀬 栄理子

+ 突撃体験レポート

**楽しく踊って素敵な時間
Shall we ダンス?**

ツユグチソーシャルダンススクール

+ お手軽フィットネス紹介

**いつもの『家事』が
『エクササイズ』に!!**

+ Medical Information

運動中の心停止

+ Cook松葉の食ることから始まる
食事対策講座

食欲の秋のいも料理

+ 元気スマイル紹介

**仲間と一緒に味わう
感動の達成感と充実感**

尼崎ハイキングクラブ



ツユグチソーシャルダンススクール



尼崎ハイキングクラブ

廣瀬 栄理子



公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団

写真提供/ベースボール・マガジン社

知れば知るほど
あまがさき♡
100
尼崎市市制100周年

うしたことがよかったでしょう。

『コマツジュニアクラブ』での3年目、中学3年生のときに初めて学校の許可があり、地区、近畿大会を経て、全国中学校体育連盟が主催する全国中学校バドミントン大会に出場し、3位に入賞することができました。それによって「もっと強くなりたい」という思いが募り、声を掛けていただいた青森山田高校への進学を決めました。ただ一年生のときは、何もかもが新しいことばかりでした。これまで一緒にいた家族や友達が近くにいる寂しさや、寮生活とはいえ何もかも一人でやらなくてはいけないこと、また練習内容も非常に厳しく、練習量の多さにも驚きの連続でした。そういう意味では一年生のときに特に苦労しました。一方で「自分で考えてやらなくてはいけない」状況に追い込まれたからこそ、バドミントンでも生活の部分でも自分でいろんなことを考えて取り組む力がついたように思います。また、監督には練習以外のところでの礼儀や人として大事にすべきことも教えていただきました。中国人の先輩選手とダブルスを組んだことで、自分の課題や世界を感じられ、プレーの幅が広がりました。そして何より、目標に向かって常に自分がどうすればいいのかを考え、うまくいかなかったときでもそれを受け入れて次に繋げていこうとする強さは、この3年間で大きく学んだところだと思います。その中で、小さな頃はただバドミントンが楽しくて、『オリンピック出場』は漠然とした夢しか描いていなかった私が、明確にそれを『目

標』として据えるようになったことが、高校時代を経て三洋電機へと繋がっていったように思います。

感謝の気持ちとともに戦った 北京五輪

三洋電機バドミントンチーム（*注）時代は、基本的にはバドミントン中心の生活だったこともあり、その中でプレーをし、結果を残して会社に恩返しをしたいと思っていました。周りの先輩方は本当に強い方ばかりで：最初は練習にもついていけない状態でしたが、目の前に素晴らしいお手本があるからこそ、先輩たちに追いつきたい、と毎日必死に練習をしました。

また、北京五輪を翌年に控えた2007年にはフィリピンでの大会中に大きなケガをして苦労をしました。この時の不安な気持ちは今でも忘れられません。苦しかった時期を乗り越え、コーチやトレーナー、チームの間など、本当にたくさんの人に助けってもらい、北京五輪への出場権を手にすることができました。そのときは、ただただ、周りの人への感謝の気持ちでいっぱい、コートに立ち、バドミントンをする喜びを再認識しました。

北京五輪はシングルス3回戦で敗退、ベスト16に終わりました。ただその時は出場できた喜びよりも負けた悔しさの方が大きく、女子シングルの決勝戦を目の前で見て「もっともっと強くなりたい」と強く感じました。そして4年後のロンドン五輪を目指しました。結果的には出場できず：引退も頭をよぎりましたが『もう一度、自分らし



いプレーがしたい」という思いから現役続行を決めました。その後の2年間は会社の廃部もあり、2013年3月末からヨネックスとプロ契約し、環境も新たに変わりました。自分が納得のいくプレーができるようになり、2014年のユーバー杯という大きな団体戦で、日本の女子としては初めて銀メダルを獲得できた喜びもありました。その中で、バドミントンをやり切ったという思いが生まれ、2014年12月の引退への決断に繋がりました。

現役時代は全ての試合に全精力を注ぎ、試合中心の生活でしたので引退後のことを考える余裕はありませんでした。

その中で自分のキャリアを活かし、現在バドミントンをしている幅広い層への指導を行っています。私自身も日々勉強しながら、選手達の目標を達成する力になれば、という思いで指導にあたっています。

また、今年の4月から全日本のU-19のコーチをしています。彼らや彼女たちは将来的に東京五輪に関わる世代の選手たちです。私も指導者として、選手たちの目指す『五輪』を微力ながらサポートできればと思っています。

（*注）2011年にパナソニック バドミントンチームに名称変更）



廣瀬 栄理子（ひろせ えりこ） 選手が目標を達成するための力になりたい。

バドミントンに出会った瞬間から、その楽しさに魅せられ、虜になった。いつしか夢だった『五輪』は現実的な目標になり、そこに向けての努力を続けた中で2008年、北京の舞台でそれを実現した。6歳でバドミントンを始めてから25年。「結果が出せたときも、出せなかったときも、その時々で頑張ろうと思って取り組んできたことは全て、自分の力になる」という考えは、指導者になった今も彼女の心の中にある。



廣瀬 栄理子 Hirose Eriko

兵庫県川辺郡猪名川町出身
・高校卒業後、三洋電機に就職
（2011年に三洋電機バドミントンチームからパナソニックバドミントンチームに名称変更）
・2013年3月末でパナソニック バドミントンチームが活動を休止したため、ヨネックスに移籍
・2014年12月の全日本総合選手権出場（ベスト4）を最後に現役引退
・現在はバドミントン普及活動や解説などで活躍中

2004、2006、2008、2009、2010年 全日本総合選手権大会シングルス優勝	2011年 全英オープン準優勝 2014年 ユーバー杯（国別対抗戦）準優勝
2008年 北京五輪ベスト16	世界ランキング 最高7位 日本ランキング 最高1位

泳部に入り、バドミントンは大阪の『コマツジュニアクラブ』で練習に励みました。室内競技で色白の選手が多いなか、私はいつも真っ黒に日焼けした顔でバドミントンをしていました（笑）。

当時、特別走るのが速かったとか運動が得意だったということはありませんでしたが、育った猪名川町は自然が多くて、いつも外で遊んでいました。小さな頃から近くの山や川にも行きました。特に川遊びが好きで、何度も川に落ちた思い出もあります（笑）。そういう自然との触れ合いの中で、のびのびと過ごしていました。また、バドミントンは運動量も体力も求められるスポーツなので、シャトルを打つとき以外の時間はよく走っていました。そ



ツユグチソーシャルダンススクール

楽しく踊って素敵な時間。Shall we ダンス？

今回は昨年6月に開校した「ツユグチソーシャルダンススクール」さんにお邪魔しました。興味はあったものの、なかなか体験するチャンスがなかった社交ダンス。いざ体験してみると、音楽に合わせて踊る心地よさは想像以上に楽しいものでした。

突撃リポーター
吉本ちあきさん音楽に合わせて踊れば
超ハッピー

阪急塚口駅から徒歩2分という便利な場所にある「ツユグチソーシャルダンススクール」。露口宗与志さん、綾子さんのご夫婦で経営されています。

実は、初めての社交ダンスということもあって少々緊張していたのですが、お2人ともお若く、とても親しみやすい感じでひと安心。若い方でも気軽に参加できる雰囲気です。

清潔感あふれる明るいスタジオで、まずはステップのレッスン。その後先生とダンス！最初は少し恥ずかしかったのですが、すぐに慣れ、先生がリードしてくださるので、すごく踊りやすく、ステップも何とかわつていくことができ、もつと踊れたらめっちゃくちゃ楽しんだらうなあ〜と実感！

レッスンに通えるなら通いたいと思っただけです。
「音楽に合わせて色々なステップを覚えたり、体を動かしたり、自分たちの思いを表現できることが、社交ダンスの一番の魅力、楽しさだと思います」と、オーナーの露口宗与志さん。
ジュニアからご年配の方まで、年齢・性別を問わず、その方のスタイルに合わせて楽しめるのも社交ダンスの魅力です。しかも、姿勢が良くなるのでみなさんとても若々しくって元気なんだとか。「良い姿勢で、それを維持しながら動いていただくので、普段の姿勢もやはり良くなります。実際の年齢よりかなりお若く見える方が多いですね。様々な種類があるダンスの中でも、高齢になってもずっと続けられるのが社交ダンスです」。

親しみやすくアットホームな
雰囲気

スタンダードA級、ラテンアメリカンB級、正会員スタンダード1級、正会員ラテンアメリカン2級の資格を取得され、『スーパージャパンカップライジングスター』ラテンアメリカンの部優勝をはじめ、『全関西級別ダンス競技大会』スタンダードA級ファイナル出場等、たくさんの方で活躍されている露口宗与志さんと綾子さん。



露口綾子さん・宗与志さん



のかを考えながら対応をさせていた
だくことを心がけています」。

気軽に見学・体験OK！

社交ダンスの楽しみのひとつが、日頃の成果を披露するダンスパーティーや競技会です。特に女性はお気に入りのヘアや衣装を身にまとうだけでテンションがUP。心も弾みます。「生徒さん同士がダンスパーティーみたいなところで踊られることもありま

す。私たちの教室でも練習の成果を発揮していただくような場を考えて、ご用意させていただく予定です。

踊られる生徒さんの喜ぶ姿や応援に駆けつけるお友達の方々など、そういう光景を見るのが何よりの励みになります。今後、発表の場をできるだけ多く作っていかれると思っています」。

生徒さんたちのためにも引き継いだ教室を守っていきたいというご夫婦。「映画やテレビ番組で社交ダンスが取り上げられ、一時期盛り上がりましたが、それを継続させるのは簡単なことではありません。ダンス界の裾野を広げ、活性化させるためにも、自分たちの教室が少しでもお手伝いしていければと思っています」と語ってくださいました。

社交ダンスってなんか照れてしまう...という方も、充実した日々を過ごすために、ぜひ一度気軽に見学・体験(要予約)に訪れてみてください。きっと毎日の景色が変わるはず

■料金

- グループレッスン(50分)
1,620円
- 個人レッスン(25分)
4,860円
- 入会金 **今なら**
7,560円▶**5,400円に!**

※料金はすべて税込

ツユグチソーシャルダンススクール

尼崎市南塚口町1-1-18 サンバースト3F

(阪急塚口駅南口より徒歩2分)

TEL.06-6426-3711

開校時間／12:00~21:00 日曜・祝日休校

<http://tsuyuguchi-dance.com/>

お2人が社交ダンスをはじめたのは「2人とも大学のクラブがきっかけです。最初は恥ずかしさもあり、自分にできるとは思っていなかったのですが、いつしか夢中になり、大学の4年間はみっちりダンスばかりしていました(笑)」。

社交ダンスの講師としてそれぞれの教室で勤務していたところ、「妻が主任として勤めていた教室のオーナー先生から、この教室を引き継ぐかたちで開業させていただきまし



洗濯中に



・干しながらスクワット・

足をバレエダンサーのようにし、背筋を伸ばして立ちましょう。そのまま軽く膝を曲げ、台などの上に置いた洗濯物を取ります。

・畳みながらシェイプアップ・

取り込んだ洗濯物の山を前に置き、正座姿勢をとります。畳んだ洗濯物は両手で持ち、体の左右に置いていきましょう。わき腹をひねる動作がお腹まわりの引き締めにつながります。正座が難しい方は足を前方に伸ばして座り、行ってください。

掃除機をかけながら



・リズムカルに上下運動・

掃除機のハンドルを持ち、手を出すと同時に手と反対側の足を前に出しましょう。大きく踏み込むことで、太ももの前側の筋肉に効果的です。移動するときは、反対の足を前に出しましょう。この時、背筋を伸ばし、体が前に倒れないように注意してください。

余裕がある人は、移動の際にひねりを加えながら左右に移動すると、わき腹が刺激され、引き締められます。

窓を拭きながら



・窓拭き体操で肩こり解消・

足を肩幅に開き、できるだけ腕を伸ばし肩を大きく回すようにして窓を拭きます。左右の腕を交互に動かし、リズムカルに行いましょう。この時に肩甲骨と二の腕を意識しながら拭くと、肩こりや二の腕の引き締めにも効果的です。

ゴミを出す時に



・ゴミ袋でダンベル体操・

両手にゴミ袋を持ち、背筋を伸ばしながらあごを引き、肘をゆっくりと曲げながら肩の位置まで上げ、ゆっくりと下げましょう。

余裕がある人は、腕を伸ばしたまま肩の高さまで上げ、左右の腕が水平になったら1秒静止し、ゆっくりと下げましょう。

上記以外にも、買い物袋を利き手ではない方の手で持ち、左右の筋力バランスを整えたり、布巾等をしぼった後、さらにもうひと回り回して握力を鍛えたり、日々の生活の中で行える運動はたくさんあります。ぜひ、この機会に「家事をしながらエクササイズ」にトライしてみませんか？ 今日、今、この時の若さを保ちましょう!!

事業2課長
モデル 河野 亜紀 (かわの あき)

指導員紹介

「家事をしながら、簡単にできるエクササイズ」の紹介です!!
女性は一日のうちで家事に従事する時間があると思います。その時間をチャンスだと思い、家事「しながら」エクササイズで手軽に筋力アップ&シェイプアップをしましょう!!
私も「今日・今・この時の若さ」を保つために…がんばりま〜す (^^)/

いつもの『家事』が『エクササイズ』に!!

エクササイズと聞いて思い浮かべるのは、ウォーキングや筋トレなどの運動ではないでしょうか。

運動は苦手 忙しくて運動に時間を割けない

そんな方におすすめなのが、家事をしながらエクササイズ!!
普段している掃除や洗濯は、少し工夫するだけで立派なエクササイズになります。家事もエクササイズもいっぺんにできて一石二鳥ですよ☆

カンタン! お手軽
フィットネス
インフォメーション



一般的な家事の消費カロリー

体重50kgの人が30分連続で運動(強度=メッツ)を行った場合の消費カロリー

家事の内容	運動強度	消費カロリー
皿洗い	1.8メッツ	47kcal
料理	2.0メッツ	52kcal
洗濯	2.0メッツ	52kcal
ゴミ捨て	2.5メッツ	65kcal
窓拭き	3.2メッツ	84kcal
掃除機をかける	3.3メッツ	86kcal

厚生労働省が策定した「健康づくりのための身体活動指針」によると、18歳~64歳の方は歩行(3.0メッツ)又はそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行うことで、生活習慣病のリスクを低減できるそうです。また、65歳以上の方は強度を問わず身体活動を毎日40分行うことで、生活習慣病のリスク低減に加え、生活機能低下の防止に効果があるとされています。3.0メッツに満たない強度の活動を行う場合は、時間を長くするなどの工夫をしてみてください。まずは、今より10分長く体を動かしたり、軽い負荷を加えることから始めましょう。

メッツ × 運動時間 × 体重 × 1.05 で算出しています。
(30分÷60分=0.5)

※メッツや消費カロリー量は個人差があります。

では、早速「家事をしながらエクササイズ」を紹介します!

※決して無理をせず、痛みや違和感のない範囲で行いましょう。

キッチンで

お鍋をかき混ぜたりお皿洗いをしている時に手軽にできて、下半身の強化だけでなく、バランス力やむくみ、冷え性の改善にも効果があります。



・その場で足踏み・

キッチンでの手作業中に、その場で足踏みをしましょう。あごを引き、背筋を伸ばし、お腹をへこませるとより効果的です。

・つま先&かかとの上げ下げ・

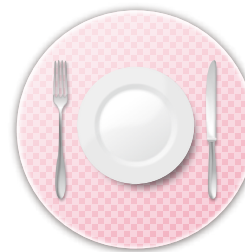
片足を半歩前に出し、かかとをしっかりと床に着け、つま先を上げ下げしましょう。反対の足も同様に行います。

次に、足を握りこぶし1つ分くらい広げ、左右同時にかかとを上げ下げします。つま先及びかかととは出来るだけ高く上げてから戻し、1秒間に1~2往復のテンポで10~20回行いましょう。



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

食欲の秋のいも料理

食欲の秋がやってきました。おいしい旬の食べものが多く出回りますが、その代表格に「いも」があります。今回は、いも類の中でも、じゃがいもと紫いもを使用します。

どちらのいももビタミンCが多いのが特長です。そのほかにも食物繊維が含まれていて、食物繊維には不溶性と水溶性があり、いも類は両方の食物繊維が含まれている有用な食品です。不溶性食物繊維の働きは、水分を保有して便の量を増すことにより、排便効果が期待されます。水溶性食物繊維は、糖や脂肪の吸収を抑える働きがあり、それぞれの代謝改善に役立ちます。

日本人の食事摂取基準2015から、①食物繊維の摂取量は1日20g以上を目指し、②食物繊維のバランスは、水溶性繊維を1(1日7g)、不溶性繊維を2(1日14g)の割合で摂取に努めましょう。

更に、残暑による体へのダメージを和らげるための一翼を担う食品である「いも」を使った料理「じゃがいもとソーセージの炒め物」と「紫いものオレンジマドレーヌ」をご紹介します。

今回の献立

①じゃがいもとソーセージの炒め物

②紫いものオレンジマドレーヌ

1 じゃがいもとソーセージの炒め物

じゃがいもには、100gあたり、みかんと同じくらいのビタミンCが含まれています。この献立は、ジャーマンポテトのバーベキュー風にしたてました。メイン料理としても良いですし、ビールのおつまみとしてもおいしく頂けます。



材 料 & 分 量 分量は2人分

じゃがいも …………… 200g
ソーセージ …………… 100g
玉ねぎ …………… 50g
ピーマン …………… 2個
油 …………… 大さじ1杯
ケチャップ …………… 大さじ1杯
中濃ソース …………… 大さじ1杯
醤油 …………… 小さじ1杯
顆粒コンソメ …………… 小さじ1/2杯
水 …………… 少々

●水溶性食物繊維 1.0g
不溶性食物繊維 1.5g

作 り 方

- ①じゃがいもは一口大に切り、レンジに2分かける。
- ②ソーセージは、斜めに切っておく。
- ③玉ねぎはくし切りにして水にさらす。
- ④ピーマンは、ヘタを取り2cm角に切る。
- ⑤フライパンに油を入れ熱する。
- ⑥先にじゃがいもを炒め、玉ねぎ、ソーセージ、ピーマンの順に入れて炒める。
- ⑦顆粒コンソメは水で溶かし、ケチャップと中濃ソース、醤油と一緒に混ぜておく。
- ⑧炒め上がり、皿に盛りつけたら⑦のソースをかける。

献立の栄養価からみますと、じゃがいもとソーセージの炒め物は、炒め上がってから調味ソースをかけることで、**減塩にもなります**。また、じゃがいものシャキシャキ感が欲しい場合は、レンジにいれないでください。

各献立の栄養価(1人分／7.5cmマドレーヌ型1個分)

献立名／栄養素項目	エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
じゃがいもとソーセージの炒め物	331kcal	9.4g	20.4g	27.8g	22mg	1.2mg	15μgRAE	0.25mg	0.12mg	65mg	2.6g	2.5g
紫いものオレンジマドレーヌ	243kcal	3.1g	11.9g	30.1g	32mg	0.5mg	119μgRAE	0.06mg	0.07mg	11mg	1.4g	0.1g
合 計	574kcal	12.5g	32.3g	57.9g	54mg	1.7mg	134μgRAE	0.31mg	0.19mg	76mg	4g	2.6g

2 紫いものオレンジマドレーヌ

紫いもには、ポリフェノールの一種であるアントシアニンという色素が多く含まれています。摂取することで抗酸化力(免疫力)の向上につながります。さらにビタミンCも含まれているため、残暑の紫外線によるメラニン色素の発生を抑える効果が期待されます。



材 料 & 分 量 7.5cmマドレーヌ型4個分

紫いも …………… 100g 小麦粉 …………… 50g
卵 …………… 1個 ベーキングパウダー …… 1g
バター …………… 50g オレンジ(スライス) …… 1切れ
砂糖 …………… 45g オレンジ果汁 …… 大さじ2杯

作 り 方

- ①紫いもはさいの目切りにし、レンジに2分かける。
- ②ボールに卵と砂糖を入れて泡立てる。
- ③②に、オレンジ果汁、バター、小麦粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜる。
- ④③に①を入れ混ぜる。
- ⑤オーブンは165度で予熱しておく。
- ⑥オレンジスライスは、4等分にする。
- ⑦型に④を入れて、オレンジを上に乗く。
- ⑧165度で15分程焼く。

●水溶性食物繊維 0.5g
不溶性食物繊維 0.9g

スポーツの秋!そんなときにまさか…

心停止は日々の運動中にも起こります。例えば、マラソン大会などに出場した際や日常のランニング中にも心停止になることがあります。また、子どもが野球をしていいる時、勢いよく飛んできた打球が胸に当たり、心停止を起こす場合もあります。



MEDICAL
INFORMATION

メディカルインフォメーション

◎運動中の心停止

運動中の心停止は人前で起こることが多く、場合によってはそのまま亡くなってしまうこともあります。しかし、AEDを使用したことにより救命できた事例が多く報告されています。

◎AEDについて

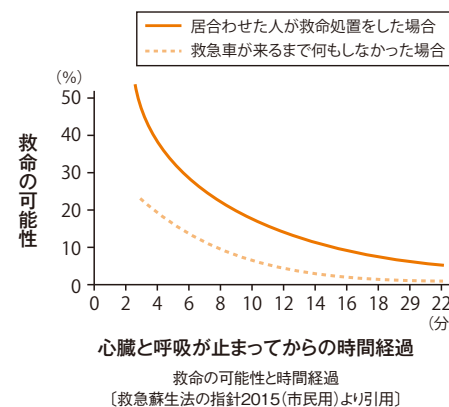
平成16年7月から市民によるAEDの使用が認められ、10年以上が経ちました。最近では「AED」という言葉を耳にしたことがあるという人は多くなりましたが、AEDに関する知識はまだまだ市民に浸透していないのが実状です。

AEDとは、自動体外式除細動器のことです。電源を入れて、倒れている人に電極パッドを貼り付ければ、心電図波形を自動的に解析して電気ショックが必要かどうかを決定し、使用者に音声で知らせてくれます。

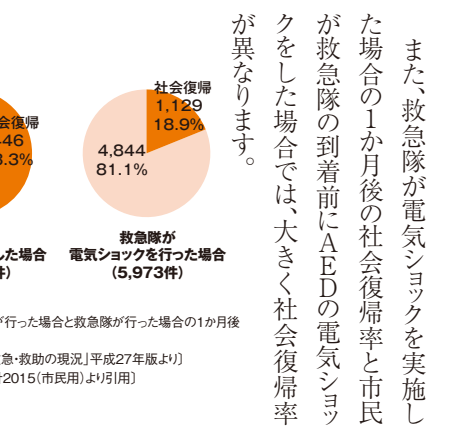
AEDを使用すべき状況は、いつでも、誰が遭遇するか分かりません。目の前で大切な人が倒れた場合に備え、普段からAEDの設置場所や使用方法を確認しておきましょう。

◎設置場所

尼崎市のホームページにAED設置施設が掲載されています。
<http://www.city.nagasaki.nagasaki.jp/map/aed/>



このマップには、市の公共施設と尼崎市防火協会会員事業所登録事業所のみのAED設置場所を掲載しています。ただし、その他の事業所等が独自に設置されたAEDは掲載されていません。また、AEDが使用可能な曜日や時間帯でも、必ずしも使用できるとは限りませんので、ご了承ください。



◎運動中の心停止の予防について

- ☆運動前後にはしっかりとウォーミングアップやクールダウンをする
- ☆無理はせず、動けなくなる前に休憩をする
- ☆水分補給をする

◎特異な心停止

前胸部(心臓の真上あたり)への衝撃を原因として不整脈が生じ、心停止に至る場合があります。これを心臓震盪(心臓揺動)といいます。これは子どもに多く、野球、ソフトボール、サッカーなどで発生しています。胸の骨が折れる、心臓の筋肉が損傷するといふほどの外傷がなくても、衝撃が胸に加わった事により生ずる心臓突然死です。心臓震盪を防ぐために、胸部プロテクターを用いる場合もあります。

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

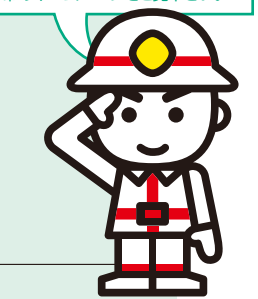
呼吸や心臓が止まってしまった人は、1分でも早く心肺蘇生を実施することにより、救命率が高くなります。勇気をもって心肺蘇生を実施してください。まずは、心肺蘇生の方法を救命講習で学んでみませんか。大切な人の命を救うために、皆さん救命講習を受講しましょう。尼崎市では、実技を中心に「普通救命講習」を開催しています。

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、中学生以上)
- 《受 付》 最寄りの消防署または消防防災課で受け付けています。
- 《開催日時》 毎月第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

- 《受講対象者》 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
- 《受 付》 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します。詳しくは、尼崎市のホームページをご覧ください。



出に残る楽しい例会を目指して工夫するようにしています」(平尾三さん)。

安全のための数々の
講習会も実施

「実は、活動費用の大半はその下見で使われています(笑)。でも、ここだけは絶対に手を抜くことはできません」(平尾三三さん)。

故に繋がってしまいます。安全第一に考えている同クラブでは、万全の体制を整えるために「登る山には必ず下見に行ってもらっています。2〜4人のグループで下見をしてもらい、少しでも危険だと思われる



現会長の竹田捷子さん

きたり、おしゃべりしたりすることで精神的にもポジティブになれるようです」(竹田捷子さん)。

ことです。個人ではなかなか行けない場所も仲間と一緒にだからこそ行けます。楽しい会なので、ぜひ一度ご参加ください。(工藤泰弘さん)。

「同じ山が好きな仲間が増える醍醐味です。興味のある方ください。」(平尾三三さん)。

「シリーズ例会を充実させること。事故がないようにする

の活動が続けられています。

今後の目標については「会を継続させていくために、次のリーダーとなる後継者を育てることが最大の課題だと思っています」(竹田捷子さん)。

故予防講習会、救急救命講座等の研修も行っており、5年前からは初級登山教室も開講。さらに年6回、会報「よもやま」を発行。自然を愛し、仲間

います」(工藤泰弘さん)。

他にも、ハイキング講座

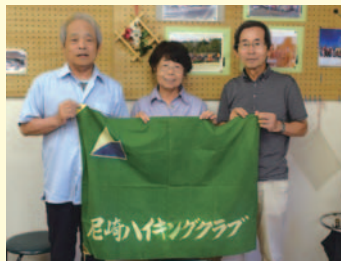
原』周辺の清掃ボランティア活動を行っています。「毎回、60名ほどの会員がボランティアに参加してくれています。例会のランクが違い、日頃顔を合わすことのない会員同士の貴重な親睦を深める場ともなつて

えていくのも山歩き
はお気軽にお問合せ

■会費：月額1,000円(年額12,000円)
3ヶ月前納

■入会金：500円

〒661-0976 尼崎市潮江3-19-8
TEL/FAX.06-6498-9340
(常駐者はいません)
mail amagasaki-hc@room.ocn.ne.jp
<http://amagasaki-hc.server-shared.com>



左から前会長の平尾一三さん、現会長の竹田捷子さん、
現副会長の工藤泰弘さん

A portrait of a middle-aged man with dark hair and glasses, wearing a dark polo shirt with thin white horizontal stripes. He is standing in front of a wall with several framed photographs. The photo on the left shows a group of people, and the photo on the right shows a building.

現副会長の工藤泰弘さん

低山を中心に気軽にハイキング

会員数が120名を越え、年間山行例会活動数は140回以上という『尼崎ハイキングクラブ』。積極的な活動内容について、会長の竹田捷子さん、前会長の平尾三さん、そして2004年から2010年まで会長を務め、現在は副会長として尽力されている工藤泰弘さんにお話を伺いました。

「当クラブは、尼崎勤労者山岳会より発展的に分離独立した形で1980年に設立しました。1960年代、登山愛好家たちの間で、裾野を広げるために山行運動がはじまり、『日本勤労者山岳連盟』が設立されたのがきっかけです。その取り組みにより、ハイキングを中心に、軽登山をする人もたくさん増えました。それで、1970年代に入り、ひとつの会で継続させていくのが難しくなり、高山への本格的な山登りとは別に、低山を中心とした山の会を作ろうということ、で、設立することになったんです」と、工藤泰弘さん。

主な活動場所となるのは、六甲山や北摂、丹波、生駒山系など、近畿の山々をはじめとする日帰りで行ける場所です。「夏は3000m級の北アルプスや八ヶ岳などにも行きますが、主流は低山です。六甲山系を基本フィールドと考えています」(竹田捷子さん)。

同クラブの最大の特徴は、年齢・体力・経験により、3つのランクに分け、自分の

通常の例会（山行）だけでなく、お花見ハイク、山菜ハイク、七草ハイクなど、歩きをより楽しませてくれる様々なアイディアも参加者を増やし続けている要因となっています。「シリーズ例会など、思い



前会長の平尾一三さん

レベルに合った山行に参加できることです。「安全のためにも、適切なランク分けが大切ですが、自分に合った山に行つていただくことで、充実感・満足感を得られることも大きいと思います。3つのランクで、年間の参加人数は延べ2100名にも達しています」(平尾三三さん)。



地区体育館

サルス スポーツ教室

スポーツの秋!!
楽しくからだを動かそう!!

期間 1年間で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。

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28年度分に未加入者のみ別途必要)

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)

平成28年度 第2期健康づくり教室

スポーツの秋☆楽しく体を動かそう!

期間 H28 10/19 (水)
～H29 3/11 (土)
(週1回 全17回)

※定員に達していない教室は随時受付しています。

内容 【子どもの教室】

親子の体育あそび・幼児の体育あそび・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～大人の教室】

バドミントン・スポンジテニス・卓球・家庭バレーボール・からだ元気体操・さわやか健康体操・軽スポーツ・認知症予防など

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28年度未加入者のみ別途必要)

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)

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。

シティスポーツクラブ尼崎

WOODY KIDS CLUB
毎週 月曜日 開催(祝日除く)

無料体験
実施中!
(お1人様1回限り)



通年制(月度制)
月4回・9ヶ月度
年間36回



	器械体操A	器械体操B	キッズダンス	ジュニアダンス
対象	4歳～就学前	小学1年生～3年生	小学1年生～6年生	小学4年生～中学3年生
時間	15:30～16:45	17:00～18:15	16:30～17:30	17:40～18:40
定員	25人	30人	20人	20人

受講料 3,450円/月度4回(※別途 災害補償制度として300円が必要です)

(^o^*)お友達と一緒に始めませんか??
下記までお気軽にお問い合わせ下さい★

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

【サーキットエリア利用時間(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)



(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

大人も子どもも楽しめるクラスが沢山あります!!

【大人クラス】

新規入講者スタート月から1ヶ月間受講し放題!!※

【子どもクラス】

同一世帯の兄弟・姉妹2人目以降の月額受講料
300円割引

受講料:2,050円～6,500円

※大人クラスのみ。グループ内に限る。過去1年間に以内に受講されていた方は対象外。

無料体験
実施中!
(お1人様1回限り)
※要予約



ベレーダンス

【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

【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

※尼崎市以外の利用者は、上記料金の1.5倍になります。

【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	200円	2,000円
高校生	50円	500円
小・中学生	30円	300円

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翌平日)

屋内プール(サンシビック尼崎)

サルスアクアクラブで健康づくり!

水中での運動は体への負担が少なく、水の特性を活かしてご自身の体力に合わせて生涯行える運動です!

～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る。

水中では水圧や水の抵抗を受けるため、歩くだけでも十分な運動になります。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体への負担が軽くなります。ひざや腰への負担が少ない運動です。

○心肺機能が強化できる。

水中で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。また、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。

○無理なく全身運動、有酸素運動ができる。

水につかっている部分は、水圧や水の抵抗を絶えず受けていることになり全身の筋肉を鍛えることができます。泳がずに歩いているだけでも、全身を使うことができ、運動強度が高くない分、長時間の運動が可能です。



大人気

☆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、プール以外にトレーニングルームも使用できます!ぜひ活用ください。トレーニングを行い、筋力アップを目指しましょう!



▼ 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(デイ)・

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!

月額 5,450円(税込)

・アクアクラブ(ナイト)・

プールの他、トレーニングルームやストレッチエリアも使えます!

月額 4,010円(税込)

お申込・お問合せ

サンシビック尼崎内 屋内プール サル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

ダッチオープン料理

期間 H28 11/5 (土)
午前10時30分から6日(日)午後2時まで
(1泊2日 館内泊)

対象 親子 **定員** 40人

参加費 大人4,000円、小学生以下3,000円、3歳以下269円

内容 ダッチオープンを使って、本格的な野外料理作り。

お申込 10月1日(土)から10月22日(金)の期間
往復ハガキ、メール又はHPのイベント申込み
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

お申込みは往復ハガキ、メール(ikoinoie@aspf.or.jp)又はHPイベント申込みフォームにて

ジュニアいきいきアウトドア塾Ⅲ

期間 H28 11/19 (土)
午前10時30分から20日(日)午後2時30分まで
(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 紅葉ハイキング、テント設営、野外炊さん等アウトドアの基本を体験してもらいます。

お申込 10月1日(土)から11月4日(金)の期間
往復ハガキ、メール又はHPの
イベント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。

2016 スポーツのまち尼崎フェスティバル 10/10(月) 体育の日

入場・参加
無料

～尼崎市市制100周年記念祭～

9:15～15:30 尼崎市記念公園内

ステージイベント

ぞれい叶! アンパンマン ショー

9:50～10:40

14:00～14:50

ステージショー

30分

撮影会20分

観覧無料
申し込み不要

©やなせたかし/フレール・TMS・NTV

その他、梅花中学・高校チアリーディング部、フラフープ
長回し選手権など!!!

10:00～17:15

尼崎市立屋内プール ※1

阪神尼崎駅から徒歩5分!!

【当日受付のみ】 ②～⑤は、定員有(先着順)

- ①一般開放 ②ベビースイミング ③ブルギネスに挑戦
④アクアビクス ⑤水中ウォーキング ⑥遊具貸出

参加無料

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

★フリークライム / 昔なつかし遊びコーナー

場所: 総合体育館前広場

★ふわふわドーム

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

★消防はしご車・パトカー等展示

場所: 補助陸上競技場

★ニュースポーツ体験

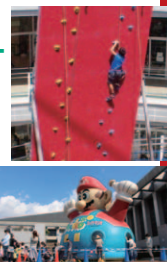
場所: 総合体育館前広場及び野球場(13:30～)

テニ取り合戦、ネットでポンボイ他

13:30～ グラウンドゴルフ、フリーテニス

★体力・体成分測定 ★キッズひろば

場所: 総合体育館サブアリーナ



9:30～17:00

尼崎市6地区体育館 ※2

参加無料

トランポリン体験、キッズ広場、子どもの球技
スポーツプラザ無料開放(一般、障がい者)

※1※2の時間、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。

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

平成28年度 サンシビックまつり 11/12(土)・13(日)

※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)

【12日】展示発表(図書室等)

【13日】展示発表(図書室等)

舞台発表(3階大ホール)

★フラワーアレンジメント体験教室(2階御園資料室)

屋内プール(★事前申込必要先着順)

【13日】クイズラリー

★大人だけの水中運動会 参加料 1000円

(※プール入場料、餅つき代、災害補償制度運営費込み。)

参加無料

中央体育館(★事前申込必要先着順)

【13日】

親子体操教室(3階体育館第1フロア)

スポーツあそび大会(3階体育館第1フロア)

★バスケットボール教室(3階体育館第1フロア)

キッズ広場コーナー(3階体育館第2フロア)

★エゴスキュー体験教室(3階体育館第2フロア)

寺町ウォークラリー(屋外)

生涯学習フェア
同時開催(13日)

<申込開始日>

10月25日(火)午前9時より

詳しくは、電話にてお問合せ
ください。

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.06-6413-8171(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28年度全国高等学校総合体育大会

※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〉12位
〈個人総合〉山岡 航太郎・富森 恒樹・
藤井 翔・川上 隼輝【女子】〈団体総合〉7位
〈個人総合〉渡邊 咲貴・園田 雅乃・
樽井 萌々伽・隅 巴里

男子バレーボール



ベスト16

陸上競技

〈男子ハンマー投げ〉
服部 優允優勝・中村 美史5位
〈男子砲丸投〉岩戸 孝平
〈男子八種競技〉中村 晃平12位
〈男子円盤投〉中村 美史4位
〈女子砲丸投〉アヒンバレ ティナ7位
〈女子円盤投〉アヒンバレ ティナ9位
藤本 咲良
〈女子やり投〉武本 紗栄2位

水泳競技

【男子】
〈400mリレー・800mリレー〉
〈200m個人メドレー〉
増井 晃汰
〈200m自由形・400m自由形〉
橘 大夢【女子】
〈400mメドレーリレー・400mリレー・
800mリレー〉
〈200m背泳ぎ〉森岡 未来

野球部



第98回全国高校野球選手権大会

園田学園高等学校

バドミントン

〈学校対抗〉ベスト16

〈ダブルス〉

石上 加奈子・横山 恵里香

京野 沙耶・古川 恵

〈シングルス〉

京野 沙耶 ベスト16

横山 恵里香

陸上競技

<女子400mH>

栗谷 瑞希 7位

<女子走幅跳>

高良 彩花 優勝

尼崎西高等学校

男子新体操

〈団体〉16位

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 11位

第18回全国高等学校女子ウェイトリフティング競技選手権大会
〈女子69kg級〉兼子 風彩 8位

平成28年度 全国中学校体育大会

中央中学校 女子バスケットボール

武庫中学校 陸上競技: 福井 杏

(共通女子砲丸投)

小田中学校 陸上競技: 原田 準

(男子400m)

武庫東中学校 陸上競技: 八木 佑芽奈

(共通女子砲丸投)

大成中学校 陸上競技: 大島 秀太

(共通男子砲丸投)

園田学園中学校 ソフトボール

バドミントン(団体) ベスト8

塚口中学校 新体操: 堅田 希颯

第43回全国中学生テニス選手権大会

ベスト16

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

短期大学部

生活文化学科

幼児教育学科

