

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。



スマイルくん

2017.1
冬号
Vol.48

TAKE
FREE

+ Smile Athlete

**トライアスロンに会い、
心から信頼できる
仲間が増えた**

山田 敦子

+ 突撃体験レポート

**自分のペースでいい汗かいて、
地域全体で発展
スポーツクラブ21せいとく**

+ お手軽フィットネス紹介

インターバル速歩

+ Medical Information

天候とひざ痛、肩こり、腰痛

+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

冬太りの予防と解消のために

+ 元気スマイル紹介

**目指すは、氷上球技『バンディ』の
普及と冬季オリシピック!**

一般社団法人日本バンディ連盟



山田 敦子選手



日本バンディ連盟

スポーツクラブ21せいとく



アルケア株式会社提供

が増えたことで、自然と私も甘えることを覚え、心を開くことができるようになり、それによつてたくさんの仲間ができました。そういう「チームあつこ」の仲間たちのためにも…年齢的には決して簡単ではないし、リオを経験し、その楽しさだけではなく大変さの両方を

山田選手のサイン色紙プレゼント!!
詳細は14ページをご覧ください

再チャレンジする怖さもありますが、現時点では東京も目指したいと思っています。
この尼崎は、そんな仲間と出会わせてくれた場所でもあります。住むまでは全く土地勘がなかったのですが、いざ住んでみると、本当に人が温かいですね。バスに乗っていても白い杖を持っている私に腰の曲がったおばあちゃんが席を譲ろうとしてくれたりします。また、練習環境としても最高の場所で、周りのアスリートにうらやましがれることもしよっちゅうあります。このベイコム陸上競技場もたまに練習で使わせていただいています。ここに来るといろんな人が声を掛けてくださいます。スタッフの皆さんも温かく、他の利用者の方に「視覚障害の方が走るから気をつけてあげて」と言ってくれたり、倒れたらすぐに駆けつけてくれました。だから本当に私はこの尼崎が好き。ここでまた頑張つて、また前に進みたいと思います。

「一緒に走ろう!」と弟を誘って東京マラソンに応募したら、当選してしまつたんです(笑)。つまり、走らなきゃいけない状況に追い込まれたことでマラソンを始めたんですが、弟の病気が思ったより良くなかなかつたので、もう少し一緒に続けよう、となり…でも正直、私は走るのが一番嫌でしたから、他にいいものはないかと探していたら、たまたま仲間からトライアスリートの方を紹介されました。それが今のチームの監督ですが、そこで本当に軽い感じで「女子選手を探しているから、泳げるならやってみない?」って誘われて、とりあえずタンデムバイクに乗りに行ったらすんなり乗れたんです。視力が落ちていく中ではとても1人では怖くて乗れなかっただけに「自転車つてこんなに気持ちよかつたっけ?」と嬉しかったのも、そのままマツてしまった理由でした。また、泳ぐのも小学生時

代に学校の先生が一生懸命教えてくださったおかげでクロールだけはできたので、それも幸いしました。
ただ、そうは言っても競技となれば生半かな気持ちでは無理です。おかげで未だに練習のたびに心が折れそうになるし、憂鬱でお腹を壊すこともあります(笑)。でも2014年に練習をサポートしてくださる企業が見つかり、2015年にはアスリート契約をしてくださる企業が見つかったことで私にも責任感が生まれ、そのあたりから強化指定選手にも入れていただいた中で本格的にリオを目指し始めました。とは言つても、当時はまだ自分の運動神経を考えると、とても無理だろうと思つていたのですが、これだけサポートしてくれる人がいるのだから逃げずに頑張らないといけないと思つて努力してきた結果、リオへの切符をつかむことができました。

尼崎は人の温かい、大好きな場所



初めのリオパラリンピック出場
普段からあがり症の私が、リオパラリンピックでは自分でも拍子抜けするくらい全く緊張しなかったんです。その理由は未だにわかりません(笑)。9月11日のレース当日に向けて同1日にリオに入村してから集中して練習できていたし、選手村を散策したり、他の競技の方や日本選手団のスタッフの方たちとの触れ合いを通して、とてもリラックスした時間を過ごせたのが良かったのかもしれない。
ただ、いざスタートしてみると、リオの波が思ったより強くて、引き潮に完全に負けてしまった上に、浜に上がる瞬間に波に吞まれてしまいました。ガイドさんはきつちりコースどりをしてくださつたので、完全に私の力不足でした。それによつてスイムは8位に終わりましたが、本来

たより強くて、引き潮に完全に負けてしまった上に、浜に上がる瞬間に波に吞まれてしまいました。ガイドさんはきつちりコースどりをしてくださつたので、完全に私の力不足でした。それによつてスイムは8位に終わりましたが、本来

最も苦手としているランの最後の最後で追い抜かれて9位に後退し…。抜かれた瞬間は「なにくそー」という思いでついでいこうと思つたのですが、暑さのせいか吐き気も強くて自分のペースをキープするのが精一杯。ペースアップできないまま、入賞には一歩届かず、9位で終わってしまいました。ですが、今はこれが現時点での自分の実力なんだと思います。

運動嫌いのはずが、パラトライアスリートに

実は私、子どもの頃は運動が嫌いでした(笑)。いくつかスポーツにチャレンジしたけど、全くダメで、駆けつこもほぼビリ、兄弟の中でも一番運動神経が悪かったです。そんな私が社会人として働き始めてから、弟が急に病気になるつてしまい、それで弟のために、という思いで

“SMILE”
アスリートにきく
スマイル
アスリート
ATHLETE

アルケア株式会社所属

パラトライアスロン／山田 敦子 (やまだ あつこ)

トライアスロンに出会い、心から信頼できる仲間が増えた。

2012年の6月にトライアスロンデビューを果たしてから、わずか4年でリオパラリンピック出場を決めた。目標としていた「8位入賞」にこそわずかに届かなかったものの、トライアスロンを通じて信じられる仲間に出会えたことや、その仲間と過ごした4年の道のり、そして、パラリンピックの舞台上でしか得られなかった財産は、再び、彼女を新たな目標へと突き動かしている。

山田 敦子 Yamada Atsuko



パラトライアスロン 尼崎市在住
1974年4月10日生まれ 広島県出身 アルケア株式会社所属
・生後3ヶ月で左目は「先天性白内障」と診断される。3度も手術をするが失明。
・右目の視力も徐々に低下していき、2011年に0.01以下となり、視覚障害者1級となる。
・2012年にトライアスロンをスタート。

パラトライアスロンアジア選手権 PT5女子の部 1位

2012-2013年
世界トライアスロン横浜大会
パラトライアスロンTRI6 女子の部 1位

2016年
パラトライアスロンアジア選手権 PT5 女子の部1位
リオデジャネイロパラリンピックトライアスロン PT5 女子の部 9位

2014年
世界トライアスロン横浜大会
パラトライアスロンPT5 女子の部 4位
パラトライアスロンアジア選手権 PT5 女子の部 1位

2015年
世界トライアスロン横浜大会
パラトライアスロンPT5 女子の部 2位

※TRI…一般の選手も参加できるレース
PT…トップアスリートだけが出場するレース
オフィシャルホームページ
<http://eye-love-tri.com/>

ならもう少し上位で上げれることをイメージしてました。それができればその後のバイクやランで抜かれても最終的には入賞できるんじゃないか、と考えていましたので、それだけにスタートのスイムで出遅れたのは悔やまれます。

また、バイクでも第一カーブでちよつとペダルを擦つてしまい、そこから私もガイドさんも物怖じしてしまい、思い切つて攻めていくことができず、どんどん追われる展開になつてしまいました。結果、

スポーツクラブ21せいとく

自分のペースでいい汗かいて、地域全体で発展

今回は、平成16年に設立された『スポーツクラブ21せいとく』にお邪魔しました。学校開放や各種イベントを通して学校と地域が協力し合い安全で安心のまちづくりに励むことにより、地域の活性化を目指しています。



突撃リポーター

柳麗子さん

星座/牡羊座 趣味/映画鑑賞
特技/ジョギング

新しく取り入れた種目が大好評

県の事業としてスタートした『スポーツクラブ21』でも地域によつては、活動を維持し続けるのは、なかなか困難な状況であるというお話を聞くこともあります。そんな中で、順調に活動が続けているのが、平成29年5月で設立13年目を迎える『スポーツクラブ21せいとく』です。

「私は数年前から代表になったのですが、先輩方に聞くと設立当初から私たちの地域は比較的順調だったようです。活動範囲を大幅に広げることなく、地域に合わせた形で進めていったのが良かったのではないかと思います」と、学校開放委員長の鈴木芳朝さん。

現在登録人数は80名。会費は年間1,500円です。活動種目は、グラウンドゴルフ、リズム体操、卓球、ヨガ、文系では囲碁将棋などですが、

参加者を増やしていくためには、開催種目のマンネリ化を防ぎ、住民のニーズに合った種目や行事を考えていかなければなりません。そこで、「平成28年の春にはヨガの準備体操としてリズム体操を取り入れ、リズム体操&ヨガという新しい種目を誕生させました」。

リズム体操とは音楽に合わせてリズムを取りながら体を動かす体操で、体の内部（インナーマッスル）を鍛えることができるそうです。

「尼崎市社会福祉協議会大庄支部の町頭さんに指導していただいてスタートさせたのですが、これが大好評で、みなさん見違えるように元気になりました(笑)」。

クラブが中心となった運動会も開催

お邪魔した日はちょうど、崇徳院福祉会館でリズム体操&ヨガが開催されるということで、早速体験させていただくことに。私はリズム感がないので少々不安だったのですが、やってみると楽しくて。椅子に座って収縮性のあるセラバンドというバンドを使ってストレッチをしていくのですが、難しい動作はなく、気持ちよくいい汗をかくことができました。その後のヨガでも、足の裏のマッサージ法や腸腰筋を鍛える運動を教わったり。何より、みなさん仲が良く、和気



あいあいとした楽しい雰囲気です。あひこり癒されるようでした。

現在、一番メインとなる活動はグラウンドゴルフだそうです。大会などにも出場しています。「年に1回、ベイコム陸上競技場で行われている市民大会で、昨年は7位に入っています。入賞まで、あと一歩でした」。

また、小学校での餅つき大会などのイベント活動にも積極的に参加。地域の運動会も同クラブが中心になって開催しています。昨年は小学校低学年の子どもから高齢の方ま

で230名が参加し、大いに盛り上がったようです。

「成徳小学校さんに全面的に協力していただき、学校開放事業と育友会、崇徳院社会福祉連絡協議会のバックアップで開催しています。毎年子どもたちも楽しみにしてくれています」。

楽しみながら1年でも長く、元気に健康に

同クラブの一番の悩みことといえば、他の地域と同様に、少子化で子どもの参加確保が難しいことです。

「子どもの参加者を増やすためには、どういったものを取り入れたら良いのかなど、状況を把握しきれていないのが現状です。今は、夫婦共働きの家庭が多い時代ですから、月に1回でも親子で遊べるような行事ができればと思うのですが、なかなか難しいですね」。

現在、実現に向けて検討されているのが「尼崎スポーツの森」で行われている植樹祭への参加です。「お声をかけていただき、ぜひ参加させていただきたいとは思っているのですが、リズム体操がしっかりと定着してから、次の



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21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.06-4950-0406



学校開放委員長・鈴木芳朝さん(左)、崇徳院社会福祉連絡協議会会長・進藤時彦さん(真ん中)、社会福祉法人尼崎市社会福祉協議会・町頭力さん(右)

① アキレス腱伸ばし

片方の足を大きく前に踏み出し、重心を前に移します。

後ろ足のかかととは地面につけたまま、ふくらはぎからアキレス腱を伸ばします。

この時、つま先は正面を向くように意識しましょう。

左右
10秒
ずつ



② 太もものストレッチ

両足を揃えて立ち、片方の足首を同じ側の手で持ち、お尻に引き寄せます。

膝をしっかり曲げて、太ももの前側を伸ばしましょう。

バランスが取りづらい方は、壁などに手をついて行いましょう。

左右
10秒
ずつ



③ 股関節のストレッチ

両足を大きく左右に開き、両手は両膝の内側に置きます。

片方の肩をぐっと内側に入れて、股関節を伸ばしましょう。

左右
10秒
ずつ



④ 肩のストレッチ

両足を揃えて立ち、片方の腕を前から上げます。肩甲骨を意識しながら、耳の後ろ側に触れるくらいで止めて、ゆっくり下ろします。

左右
10秒
ずつ



正しいフォームで歩きましょう



歩く時は足をしっかりと上げ、“すり足”にならないようにしましょう。



かかとから着地し、足裏が地面に着くようにし、最後につま先から離れるように歩きましょう。



・普段より少し大股で歩きましょう。



腕の振りは、前ではなく肘を後ろに引くことを意識しましょう。



悪い例

- ×歩幅が狭い
- ×すり足になっている
- ×猫背になっている
- ×腕が振れていない
- ×目線が足元にいつている

なによりも継続することが大切です。
焦らず、無理せず、自分の体と相談しながら
行いましょう!

インターバル速歩

みなさんは普段から歩いていますか?

健康のために意識して歩いている方も多いと思います。

しかし、近年の研究で、ただ歩くだけでは筋力・持久力の向上につながらないことがわかってきました。
そこで注目されているのが「インターバル速歩」です。

インターバル速歩とは

インターバル速歩とは、「早歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に行うウォーキングです。
3分間早歩きをしたら、次の3分間はゆっくり歩く。これを繰り返し行います。



① どれくらいの時間歩けばいい??

目安は、早歩きの時間が1日15分以上です。

一度に15分以上歩かなくても、1日の合計が15分以上であればいいので、気軽に始められます。

慣れるまでは早歩きとゆっくり歩きを2分ずつに減らすなどして、無理なく続けられるようにしてください。

② 運動強度の目安は??

ポイントは、早歩きの時に「ややきつい」と感じる速度で歩くことです。

運動強度としては全力の70%程度ですが、感覚的にわかりづらいので心拍数で把握しましょう。

目標心拍数 = (220 - 年齢 - 安静時心拍数) × 運動強度 (%) + 安静時心拍数

安静時心拍数 = 椅子に座った状態や寝起きの心拍数 (拍/分)

【例】40歳、安静時心拍数65拍/分、運動強度を70%に設定した場合
(220 - 40 - 65) × 70% + 65 = 145.5

※高齢者は (207 - 年齢 × 0.7 - 安静時心拍数) × 運動強度 (%) + 安静時心拍数で、目標心拍数を求めてください。

インターバル速歩の効果

① 生活習慣病の予防・改善

通常のウォーキングと同じように、高血圧・高血糖症・肥満症などの生活習慣病が改善されます。

② 筋力・持久力の向上

筋肉量は加齢によって減少していきませんが、特に衰えやすいのが下肢です。脚の筋力が低下してしまうと、歩く時に“すり足”の状態になり、転倒しやすくなります。

そこで、「ややきつい」と感じる速度で歩くことにより、脚の筋肉に負荷がかかり、筋力アップにつながります。

また、最大酸素摂取量(運動中に1分間に取り入れられる酸素の最大量)の増加にも効果的で、持久力が向上します。

通常のウォーキングとの違いは、「筋力・持久力の向上」です。普段から意識して歩いている方にとっては、ウォーキングは負荷が軽いので筋力や持久力の維持はできますが、向上には効果がみられないのです。

そこで、いつまでも元気に過ごすために必要な筋力・持久力向上を目指して、「インターバル速歩」にチャレンジしてみよう!

ウォーキングの前後にはストレッチを!

① しっかりとウォーミングアップを行いましょう!

いきなり速歩で歩き出すのではなく、全身を少し動かし筋肉の温度を上げ、ストレッチで筋や腱の柔軟性を高め、関節の可動域を広げてから行いましょう。

運動が効果的に行えると同時に捻挫等のケガ予防にも役立ちます。

② クールダウンで疲れを取りましょう!

運動後は疲れ果てて…という方がたくさんいらっしゃいますが、少しの時間でも頑張った体をストレッチで労わってあげましょう。

慢性的な疲労も残さず回復も早くなります。

指導員紹介

中央体育館 指導員

モデル 大崎 條 (おおさき じょう)

いかがでしたか? 間違った姿勢でウォーキングをしようとして、かえって腰痛、捻挫などのケガの原因になる可能性があります。準備運動を行い、正しい姿勢を保ちながら歩くように心がけましょう!!

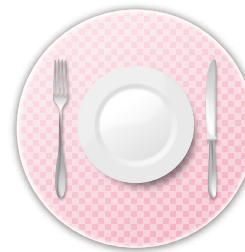




松葉 真 (まつば まこと)

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 食ることから始まる食事対策講座

冬太りの予防と解消のために

冬は気温が低いので私たちの体は体温を保つために基礎代謝を高めます。しかし、気温が低くなり積極的に外に出て運動をする割合が低くなるため、活動による代謝量が低下します。食事面ではこの時期に摂れる食材(魚類)は、比較的、脂肪が含まれたものが多くなります。さらに、寒い冬を乗り切るために、体の芯から温まる鍋ものやラーメンなどの料理をよく食べるようになりますが、こういった料理は食材からより多くの脂肪が汁などにしみ出してしまい、エネルギー過多につながる結果、冬太りになっていきます。

そこで、今回は脂肪が比較的少なく、たんぱく質の多い魚や豆腐をメインに、低エネルギーのきのこ類を用いて2種類の料理「鯛とかぶらのみぞれ蒸し」と「豆腐ときのこのぞうすい」を紹介いたします。

今回の献立 ①鯛とかぶらのみぞれ蒸し ②豆腐ときのこのぞうすい

1 鯛とかぶらのみぞれ蒸し

白身魚の代表である鯛には、良質のたんぱく質が多く含まれており、食材の消化を助けるためにかぶらをおろして蒸しています。代謝を高め、痩せやすい体にするため、1回の食事でこの献立分のたんぱく質の摂取に努めましょう。



材 料 & 分 量 分量は1人分

鯛	90g
酒	適量
塩	少々
しめじ	15g
えのきたけ	15g
にんじん	20g
銀杏	2個
かぶら	100g
豆腐	50g
春菊	10g
卵黄	1/4個
出汁	1/2カップ
しょうゆ	大さじ1/2杯
片栗粉	小さじ1杯
ねぎ	2g

作 り 方

- 鯛は酒と塩をふり、蒸し器で3分程蒸す
- しめじは石づきを取り、小分けにする
- えのきたけは石づきを取り、3cmに切る
- にんじんは薄切りにする
- 銀杏は茹でて、薄皮を剥く
- かぶらはおろして、水気を半分搾る
- 豆腐はさいの目切りにする
- 春菊は食べやすい大きさに分けておく
- かぶらのおろしに卵黄を加えて混ぜる
- 器に鯛、にんじん、銀杏をのせる
- ⑩に⑨をのせて、3分程蒸す
- 鍋に出汁を入れ火にかけ、しょうゆ、塩、酒を加え、片栗粉でとろみをつける
- ⑬のタレを⑫の器にかける
- ねぎの小口切りをかける

2 豆腐ときのこのぞうすい

ぞうすいは、温かく、水分も簡単に摂れる料理法であり、ご飯のかさも増え他の食材も一緒に煮込んでいるので、低エネルギーでありながら代謝を高めるたんぱく質も摂れます。



材 料 & 分 量 分量は1人分

ごはん	150g	水	1カップ
絹ごし豆腐	100g	昆布	5cm角1枚
卵	50g	かつお節	2g
しめじ	20g	しょうゆ	大さじ1/2杯
えのきたけ	20g	塩	少々
にんじん	20g	ねぎ	2g
刻みのり	2g		

作 り 方

- 鍋に水を入れ昆布をつけておく
- ①に火をつけ沸騰前にかつお節をいれる
- ②を濾して、出汁をとっておく
- しめじは石づきを取り、小分けにする
- えのきたけは石づきを取り、1cmに切る
- にんじんは茹でて、拍子木切りにする
- 絹ごし豆腐はさいの目切りにする
- 鍋に③を入れて火にかけ、ごはんを入れる
- ⑧にしめじ、えのきたけ、にんじん、豆腐を加える
- しょうゆと塩で味を整える
- 煮上がったたら卵を流し入れ、刻みのりとねぎを盛りつける

冬太りの予防は、いかに体脂肪になる食材の過食を防げるかということです。この項目に着目するには、炭水化物の摂取量(糖質も含みます)を制限できるように関わってきます。特に注意していただきたいことは、過食している方の食事コントロールです。何をどれだけ食べるかと同時に、夜9時以降に食べないようにすることがポイントです。また、良質のたんぱく質を摂取することにより、代謝量を高めて、太らない体を維持することも大切です。

冬太り解消のためには、目的をもった食行動の実践が望まれます。更に空腹感を感じないように、ゆっくり良く噛んで食べることも忘れないようにしてください。

各献立の栄養価

献立名／栄養素項目	エネルギー	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維量	食塩相当量
鯛とかぶらのみぞれ蒸し	318kcal	313g	27.0g	15.9g	16.3g	1019mg	98mg	78mg	1.7mg	226μgRE	0.34mg	0.22mg	21mg	4.4g	2.0g
豆腐ときのこのぞうすい	420kcal	426g	19.7g	8.8g	64.8g	625mg	93mg	86mg	2.7mg	265μgRE	0.28mg	0.41mg	6mg	3.9g	2.5g
合計	738kcal	739g	46.7g	24.7g	81.1g	1644mg	191mg	164mg	4.4mg	491μgRE	0.62mg	0.63mg	27mg	8.3g	4.5g

天候とひざ痛、肩こり、腰痛



MEDICAL
INFORMATION

メディカルインフォメーション

以前から天気の変化に伴い、関節や古傷が痛むことは知られていました。また台風が近づくと頭痛、めまい、肩こりや手足がむくむといった症状が出る方もいらっしゃると思います。このような体の変調と天候の変化とを関連づけ、最近では気象病あるいは天気病とも言われる概念がでており、その原因も少しずつ明らかになってきています。

気象病に関していろいろな研究があるのですが、いずれも季節の変わり目、気温、気圧、湿度が急に変化するに伴って症状が出現するということです。

例えば、低気圧が近づいてきて気圧が下がると、その変化に対応するために体の内側の圧力を整えなければなりません。ところがその変化が急であると、スムーズに体が対応できなくなります。こういった体の調整機能は自律神経が担当しています。自律神経には交感神経(ストレスがかかると働く)と副交感神経(リラックスした時に働く)という2つの神経があり、うまく調整が取れているときには体の調子もよいのですが、いったんバランスを崩してし

まうと体に変調をきたしてしまします。

天候の変動、特に気圧・気温の低下により、自律神経のバランスが崩れ交感神経が優位になることが動物実験から明らかにされています。交感神経が優位になると血管が収縮してしまい、酸素が体のすみずみまで運ばれません。また気圧の低下は細胞内に水分が蓄積し、むくみが生まれます。天候の変化にともなう関節痛、腰痛、肩こりや頭痛などはこのようにして起こるとされています。

では、気象病の予防策はあるのでしょうか? 天気を自分から変えることはできなくても、天候の変化に順応し症状が出るのを予防することはできます。

①天候の変化への準備をしておく

気温、湿度、気圧がどれくらいになつたときに、自分の体どのような症状が出現しているのかを正確に把握しておくことが大切です。そうすれば天気予報をもとに、ある程度は準備できます。例えば気温が下がる、夕方から気圧が下がるようなら予定を変更してゆっくり休むなど。

②副交感神経を優位にする(リラックスする)

気象病は天候の変化により交感神経が優位になっている状態です。それゆえ、副交感神経が優位になるようにするには脳をリラックスさせる必要があります。ゆっくりとした入浴、アロマやストレッチ等は脳のリラックス効果があり、気象病の予防や症状の改善にはうってつけです。

③自律神経の調整力を鍛える

天候の急激な変化に自律神経の調整が追いつかないのが気象病の病態です。普段から自律神経の調整力(交感神経と副交感神経のスイッチ)を鍛えておけば、気象病にはなりにくい体になります。そのスイッチを鍛えるためには腹式呼吸が良いとされています。息を吸うのは交感神経、吐くのは副交感神経が優位になるといわれており、ゆっくりとした腹式呼吸を朝、昼、夜に10回ずつ行うことで自律神経の切り替えがスムーズになり、天候の変化によるストレスにも強くなります。また朝起きた際に太陽の光をたっぷり浴びるようにするのも、自律神経のスイッチを鍛えるのに効果的です。ぜひお試しあれ。

今回お話を伺ったのは、



でんの整形外科 院長
でんの かくろう
田野 確郎 先生

でんの整形外科

661-0033 尼崎市南武庫之荘4丁目3-12

《TEL》06-6433-0333

<http://dencl.net/>

●経歴

1989年 大阪大学卒業 1996年 大阪大学大学院卒業
●国立大阪病院、関西労災病院での勤務を経て2016年8月にでんの整形外科 開設

●プロフィール

医学博士
日本整形外科学会専門医、リウマチ医、運動器リハビリテーション医
日本手外科学会専門医

さい外国人選手相手には不利になります。「だから、世界的なレベルまでいくのが難しい。バンディと激しい体のコンタクトがないので、フェアプレーの精神でスピードやテクニクが生かれます。そういう意味では、日本人向きというか、世界レベルまでいけるスポーツではないかと思っています」。

実際、結成して日が浅いにも関わらず、毎年開催されている世界選手権では、2014年にはBグループ4位(17カ国)、2016年は5位(10カ国)と健闘しています。

最高の設備の中での講習会

ヨーロッパやアメリカではプロリーグも存在し、ウィンタースポーツでは、2番目に競技人口が多いと言われているバンディ。残念ながら日本ではまだ認知度が低く、日本バンディ連盟に加入しているチームは尼崎を拠点にしているチームと、一昨年、早稲田大学でできたサークルの2つだけです。

同連盟では、バンディ普及活動の一環として、冬場は10月から毎週日曜日の朝、『尼崎スポーツの森』において講習会を実施。ジュニアから日本代表選手までが、同じリンクでプレーを楽しんでいます。「私は北海道出身なのですが、その私から見ても、『尼崎スポーツの森』さんのリンク、設備は素晴らしく、日本でも3本の指に入るのではないかと思います。そんな恵まれた環境の中で気持ちよく練習できることもあり、朝からたくさん子どもたちや大人の方が講習会に参加してくれています。『尼崎スポーツの森』さんや運営会社さんのご協力があつてこそ講習会なので、本当に感謝しています」。



一般社団法人 日本バンディ連盟

目指すは、氷上球技『バンディ』の普及と冬季オリンピック!

みなさんは『バンディ』というスポーツをご存知ですか?
スケートリンク上で行うフィールド形式の氷上球技で、その歴史は古く、アイスホッケーの起源のひとつとも言われています。日本において、この『バンディ』の普及・強化を目指し設立され、尽力しているのが『一般社団法人 日本バンディ連盟』です。



ヨーロッパを中心に大人気

『バンディ』とは、スティックでボールを打撃し、ゴールに入れることを競い合う競技で、サッカー競技場ほどの氷上で行われる『バンディ』と、アイスホッケーのリンクで行われる『リンクバンディ』の2種類があります。ルールはほぼサッカーと同じで、北欧やロシアではアイスホッケーと同じくらい人気の高いメジャーなスポーツです。

このバンディを日本で初めてプレーしたのが、同連盟の理事であり、元アイスホッケーの日本代表として活躍した、石岡元さんです。「大阪や尼崎を拠点にしたアイスホッケークラブで活動しているのですが、『バンディ』を知り、ぜひ日本でも普及・発展させていきたいと思い、みなさんに協力していただき、有志が集まって2011年4月に連盟を設立し、同6月に国際バンディ連盟に正式に加入しました」と石岡理事。



元アイスホッケーの日本代表で、日本におけるバンディ界の先駆者となる、理事の石岡元さん

運営関係者や指導者の多くはアイスホッケー経験者、または、現在もアイスホッケーとバンディの2つの競技を平行して行っているそうです。

技でしたので、いつ採用されてもおかしくないと思います。いざオリンピックとなったときに日本も出場できるように準備だけはしておきたいと思っています」と、熱い思いを語ってくださいました。冬季オリンピックの正式種目となるのもそう遠いことではなさそうです。

子どもたちにインタビュー

講習会に参加している子どもたちにも話を聞いてみました。

「3年生の頃からアイスホッケーをやっています。バンディを見て、やってみたくて思いました。実際にやってみたらとてもおもしろくて、バンディは人間がやる競技で一番スピードが出るスポーツだと言われているのですが、その速さはアイスホッケーでも生かされています」。(小学6年生男子)

「僕もアイスホッケーをやっています。誘われてバンディをやってみたら、パスが繋がったり、シュートが決まると、すごく気持ちよくて楽しいのでアイスホッケーとバンディを両立させたいと思っています。両方で日本代表になるのが夢です」。(小学5年生男子)

世界を狙える日本人向けのスポーツ

バンディは、アイスホッケーによく似た競技ですが、コートやゴールの大きさ、人数(バンディ11人、アイスホッケー6人)、バックとボールの違いなど、異なる点は色々ありますが、一番大きく違うのが、バンディはすべてのプレーヤーに対して体当たりが禁止されていることです。

氷上の格闘技と言われるアイスホッケーに対して「バンディは激しい体当たりが禁じられているので、とても日本人に合う競技だと思っています」。

というのも、日本のプレーヤーはテクニクやスピードなどは、世界的にも評価が高いのですが、体当たりとなると、体の大



地区体育館

サルス スポーツ教室

寒い時季こそ体を動かそう!!



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)

※種目によっては11ヶ月・12ヶ月度の教室も開催しております。

内容 【大人の教室】
健康ストレッチ・健美操・おはようストレッチ・硬式テニス・ヨガなど
【子どもの教室】
ジュニアテニス・キッズダンス・ジュニアダンス・器械体操など
※その他、様々な教室を開催しています。

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!**
(要予約)
(お1人様1回)

平成28年度 第2期健康づくり教室 開催中!!

寒さに負けない体づくりだあ～☆

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 【中学生～大人の教室】
バドミントン・さわやか健康体操・認知症予防・軽スポーツなど
【子どもの教室】
親子の体育あそび・幼児の体育あそび・小学生のチャレンジスポ
ーツなど
※その他、様々な教室を開催しています。

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。

**スマイル健康事業
さかあがり教室
3月下旬開催予定**
詳しくは、各地区体育館まで
お問合せください!!



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。

シティスポーツクラブ尼崎

WOODY スタジオスクール (15歳以上・中学生除く)

**無料体験
実施中!**
(要予約)
(お1人様1回限り)

※ブーティーバーの
無料体験は1月度のみ実施

**通年制 (月度制)
月4回**



	ブーティーバー	民踊	ウェープリング	いきいき健康体操
曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
時間	18:45～19:45	11:30～12:30	10:35～11:25	10:20～11:20
受講料	ウッディ会員 4,660円	ウッディ会員 1,230円	ウッディ会員 2,080円	ウッディ会員 1,020円
	一般 6,460円	一般 2,460円	一般 3,880円	一般 2,050円
定員	10人	20人	15人	30人

※災害補償制度に未加入の方は、別途500円が必要です。(平成28年度中有効)

下記までお気軽にお問い合わせください★

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】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

○ベビーヨガ (火曜日) ○ビギナーステップ (金曜日)
○キッズバレエ (火曜日) ○健康ストレッチ (金曜日)
○ベリーダンス (水曜日) ○ジュニアサッカー (金曜日)
○ヒップホップ (木曜日) ○硬式テニス (月・水・金曜日)

受講料: 2,050円～6,500円

申込方法: 所定の申込用紙に必要事項をご記入の上、
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!**
(要予約)
(お1人様1回)



ベビーヨガ



ジュニアサッカー

水素水会員募集中!
月額1,080円
飲み放題

新規申込者
1ヶ月無料!

【トレーニング室】

利用時間

火曜日・水曜日・木曜日 ▶ 9:15～22:00
金曜日・土曜日・日曜日・祝日 ▶ 9:15～21:00
※月曜日休館 (月曜日が祝日の場合は翌平日)

【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。
※障がい者割引は、上記料金の半額になります。

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!

・アクアクラブ (デイ)・

月額 5,450円 (税込)

利用時間

プール			ストレッチエリア		トレーニングエリア		
コース	曜日	時間	曜日	時間	曜日	時間	
自由遊泳	火～金	10:00～15:00	水・金	10:00～10:15	火～土	9:30～21:00	
	土	11:15～17:20		11:10～11:25			
	日	12:15～17:15	火～金	12:30～12:45			
水中健康	水・金	10:15～10:45	13:30～13:45				
	火～金	12:45～13:15	土	11:00～11:15			
ワンポイント水泳	水・金	10:50～11:10		13:50～14:05			
	火～金	13:20～13:40					

水中ウォーキング



スイミング



ストレッチエリアの利用



トレーニングエリアの利用



アクアクラブに入会すると
こんなことが出来ます!

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

ジュニアいきいきアウトドア塾Ⅳ

期間 H29 2/18 (土)
午前10時30分から19日(日)午後2時30分まで
(館内泊)

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 火おこし、遊び場づくり、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 1月4日(水)から2月3日(金)まで
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、メール (ikoinoie@aspf.or.jp) 又はHPイベント申込みフォームにて

燻製づくり&マス釣り体験

期間 H29 3/11 (土) (予定)
午前10時から12日(日)午後2時まで
(1泊2日 館内泊) ※日程は変更する場合がありますので、HPでご確認ください。

対象 一般 **定員** 50人

参加費 大人3,500円、小人(小学生以下)2,500円、
3歳以下269円 (マス釣り料金は参加費に含まない)

内容 段ボールを使った燻製機づくりや、マス釣り体験。

お申込 2月1日(水)から2月24日(金)まで
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
お問合せください。
※団体・一般のご利用も
お待ちしております。

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	
	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	
								兵庫県短水路選手権水泳競技大会														新年フェスティバル 水泳競技大会																
								成人の日のつどい																														
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
	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
					兵庫県 春季チャレンジミート								兵庫県 冬季公式記録会								兵庫県ジュニアオリンピックカップ 春季水泳競技大会																	
																								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	
	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	
								新日本 プロレス														尼崎市室内選手権 水泳競技大会																

■ ベイコム総合体育館

■ 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▶[ベイコム総合体育館\(記念公園\)1階管理事務局](#) 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

smile

スマイル・キュー

クイズにこたえて
プレゼントを
ゲットしよう!!

前回の答え
北京
オリンピック

Q

スマイルアスリートで紹介した
山田敦子さんの競技種目は?
ヒント: パラ○○○○○○○

プレゼント

サイン入り色紙&スマイルくんTシャツ
……3名様

ご希望の色(赤・青・白・黄・黒)、サイズ(S・M・L・LL)をお選びいただき、
ご記入ください。

プレゼント応募方法

●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。
※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。

スタッフ紹介

ベストスマイル
BEST SMILE

企画係
松谷多恵子

こんにちは!
10月に開催された「あまがすきハーフマラソン」に事業団の職員5人で参加しました。
人生初のマラソン大会で、終盤は何度も心が折れそうになったのですが、へとへとになりながらもなんとかゴールができて良かったです。
次の日は無事(?)筋肉痛になりました(^^)
まさか自分がハーフとはいえマラソン大会に出るなんて思ってもみなかったのですが、終わってみると参加して良かったなと思います。
みなさん、新年の目標は決めましたか?何か新しいことにチャレンジしてみたいはいかがでしょう。

ASPFスポーツ
国際交流事業助成

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市内に所在地を有する団体

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。

〈お問合せ〉総務課企画係／ ☎06-6481-0449

スマイルBOXはここに置いてるよ!!

◆(公財)尼崎市スポーツ振興事業団の管理運営施設
◆市内の図書館、公民館、郵便局、医院、美容院
◆尼崎信用金庫、スポーツ店 ほか

【お便りの送付先】

〒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

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はがきやFAXでお寄せください。

猪名川町スポーツセンター

猪名川町スポーツセンターの各施設を半額で使用できます!!
トレーニングマシンが最新のマシンになりました!青少年いこいの家から車で5分!!
スポーツセンターでスポーツを楽しんだ後、いこいの家でのキャンプや野外炊事など、サークルやチームの「合宿」にもご利用いただけます!!

●内容
尼崎市民及び尼崎市スポーツ振興事業団管理施設利用者が、猪名川町スポーツセンター各施設(体育館、テニスコート、グラウンド等)をご利用の際に、身分証明書等をご提示いただくことで、施設使用料の一部を事業団が助成いたします。

●施設使用料金表(1時間料金)

●対象及び利用方法
★猪名川町スポーツ施設利用料金支払い時に、確認書類を提示する。
尼崎市民:住所確認ができる運転免許証等
尼崎市立有料公園施設利用者:スマイルネット登録カード
事業団開催教室受講者:受講カード
シティスポーツクラブ尼崎WOODY会員:会員カード
※団体利用の場合は代表者が上記のとおりであること。
※同一の団体及び個人における助成の上限を同一施設につき10時間とする。
※詳しくは猪名川町スポーツセンターにお問い合わせください。

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)

猪名川町B&G海洋センター

プールプログラム無料レッスンのご案内!!
・プールをご利用の方(大人)は、どなたでもご参加いただける無料レッスンを開催しています。

火	水	木	金	土
アクアウォーク 11:30～12:00	アクアジョグ 11:30～12:00	アクアシェイブ 11:30～12:00	アクアウォーク 11:30～12:00	アクアシェイブ 11:30～12:00
	アクアウォーク 13:00～13:30	ワンポイント 13:00～13:30	ワンポイント 13:00～13:30	アクアウォーク 13:00～13:30

※プール利用料は別途必要となります。 プール利用料:大人 600円 高齢者(65歳以上) 300円

お申込・お問合せ

〒666-0262 川辺郡猪名川町伏見台1-1-27 Tel.072-767-4100 月曜日休館(月曜日が祝日の場合は10時から17時まで営業します。)

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

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.06-4950-0406)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

主管 尼崎市レクリエーション協会

サイクリング

2.12(日)〈雨天時:2月19日(日)に延期〉
時 間: 8:00～16:00
集 合: 橋公園
内 容: 猪名川・ばたん鍋サイクリング
距離/約55km
参加費: 大人 1,500円
小学生以下 1,000円

3.12(日)〈雨天時:3月19日(日)に延期〉
時 間: 8:00～16:00
集 合: 橋公園
内 容: 大仙公園・浜寺公園
距離/約60km

連絡先 尼崎サイクリング協会
松田宅 ☎06-6411-9621
(前日の午後8時まで)

ジョギング

1.15(日)〈小雨決行〉
時 間: 9:30～12:00
集 合: 西武庫公園 野外ステージ前
内 容: 武庫川・河川敷ランニングコース
までジョギング自由走
3km・5km・10km

連絡先 尼崎走ろう会
大島宅 ☎06-6481-0685
(前日の午後10時まで)

史跡巡り

3.12(日)〈小雨決行〉
時 間: 9:30～12:00
集 合: 阪神「尼崎」駅 南側
内 容: 市制100周年 尼崎の南端
尼崎港を訪ねる
距離/約2km
※名所・旧跡などの歴史探索がメインです
参加費: 現地までの交通費及び入場料が必要なときは自己負担

連絡先 尼崎史跡オリエンタリングの会
橋本宅 ☎06-6429-6594

フォークダンス

1.15(日)
時 間: 13:30～15:30
集 合: 園田体育館

連絡先 尼崎フォークダンス協会
今井宅 ☎06-6427-1159

民 踊

3.5(日)
時 間: 13:00～16:00
集 合: 中央体育館

連絡先 尼崎民踊協会
宮武宅 ☎06-6412-3780

■レクリエーション行事の各コースには、傷害保険料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。

第8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ゲン！
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受講生
ベイコム総合体育館

サルススポーツ教室受講生
尼崎市立中央・小田・大庄・立花・武庫・園田体育館

イナボースポーツスクール受講生
猪名川町スポーツセンター

シティスポーツクラブ尼崎受講生



日時

平成29年2月26日(日)

開場10:00 終演19:00

- 【1幕】10:30～ 武庫体育館・シティスポーツクラブ尼崎
【2幕】12:20～ 小田体育館・イナボースポーツスクール
【3幕】14:10～ 中央・大庄・園田体育館
【4幕】16:00～ レインボースポーツスクール
【5幕】17:50～ 立花体育館



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

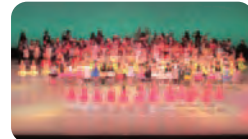
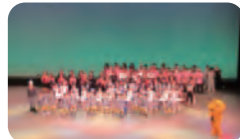
【大人クラス】

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・キッズダンス



ほくもみんなの演技を
応援しに行くよ！
ぜひ見に来てね♪

スマイルくん



NEWS

全国大会出場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

男子バレーボール部

全日本高等学校選手権大会(春の高校バレー)
〈兵庫県予選〉優勝



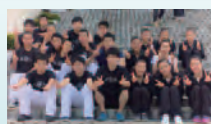
男子ソフトテニス部

兵庫県高等学校ソフトテニス新人中央大会
優勝

陸上競技部

総合優勝(投てき)

- 〈男子ハンマー投(ジュニア)〉服部 優允 1位
〈男子円盤投(ユース)〉中村 美史 1位
〈男子ハンマー投(ユース)〉中村 美史 2位
〈女子砲丸投(ユース)〉アヒンバレ・ティナ 1位
〈女子円盤投(ユース)〉アヒンバレ・ティナ 2位
〈女子やり投(ユース)〉武本 紗栄 3位



体操競技部

兵庫県高等学校体操競技新人大会

【男子】〈団体総合〉優勝 (川上・西田・相賀・野原)
〈個人総合〉優勝 川上 隼輝

南武庫之荘中学校

JOC第30回全国都道府県対抗
中学バレーボール大会兵庫県代表

小林 大輝

第47回ジュニアオリンピック陸上
競技大会

〈女子砲丸投げ〉

武庫中学校 福井 杏

〈女子走幅跳〉

武庫東中学校 坂田 美海

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

