

スマイル BOX

2017.4

春号

Vol.49

TAKE
FREE

+ Smile Athlete

**パワーとスピードで勝てる
日本人らしい力士になりたい**

貴景勝光信

+ 突撃体験レポート

**革ボールの硬式球打席で本格練習。
バッティングの楽しさを体感!**

TOTAL BASEBALL シャローム 尼崎店

+ お手軽フィットネス紹介

お手軽ヨガで花粉症対策!

+ Medical Information

環境の変化によるストレス

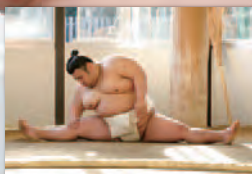
+ Cook 松葉の食えることから始まる
食事対策講座

春にぴったりの行楽弁当

+ 元気スマイル紹介

**曲に合わせて一糸乱れぬ迫力ある
パフォーマンスで魅了**

兵庫県立尼崎西高等学校男子新体操部



貴景勝光信



シャローム 尼崎店



男子新体操部

**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。



公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団



スマイルくん

中学卒業のタイミングで高校に進学するのか、プロの世界に飛び込むのか迷いましたが、埼玉栄高校の監督に熱心に誘っていたことと、「プロとして成功したいならうちの高校でやったほうがいい」という言葉を掛けてもらったことが決め手になり、埼玉栄高校に入学しました。親元を離れて生活し、必然的に甘えを断ち切らなければいけない環境に身を置くことで精神的にも強くなり、将来はプロでしっかりと戦える自分になりたいという思いもありました。

実際、埼玉栄高校の相撲部は、高校の部活



貴景勝光信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

アオリンピックカップの2大会での優勝でしたが、結果的にどちらも2位で終わったので、報徳学園中学校に進学してからは、とにかく日本一になって親父に恩返しをすることが目標でした。さっきも言ったように親父も手探りで、親父なりに相撲の勉強をしてトレーニング方法を考えてくれましたからね。相撲界では異例のアスリートの要素を取り入れたトレーニングも多かったし、周りは親父のスパルタぶりに驚いていたはずですが(笑)、僕にとつてはずっと二人三脚でやってきた親父だけに、その親父とのトレーニングの集大成として、何としても中学生のうちに優勝したかった。そういう意味では中学3年生のときに全国中学校相撲選手権大会で優勝し、中学生横綱になれたことが、相撲人生で一番嬉しい…十両を決めたときよりも嬉しい出来事でした。

インターハイに敗れて高校在学中に入門を決意

動ならではの厳しい上下関係もあり、1年生の時は特に精神的に鍛えられました。僕は1年生の時からレギュラーで使ってもらっていたので他の同級生よりはマシでしたが、それでも雑用を言いつけられることも多く、ミスすれば先輩にも厳しく怒られるという毎日、130キロくらいあった体重は、気がつけば115キロまで落ちていました。

ただ精神的に鍛えられたことや、そうした下積みが力になったのか2年生になり、相撲だけに集中できるようになると、一気に強くなりました。結果、高校時代は全国7タイトルを獲得し、世界ジュニア相撲選手権大会でも優勝しました。しかし、3年生の時に戦った、高校生世代の国内大会では一番大きい大会であるインターハイで負けてし

自信をつかんだ、1月場所

昨年の11月場所所で十両優勝を決め、今年1月は新入幕を果たしましたが、7勝8敗という成績には手応えを感じています。というのも、1月場所の前に足首を骨折してしまっ

て、持っている力の3割くらいしか出せないという状態だったから。特に僕の相撲は『押し相撲』なので、踏み込めないと勝負にならないこ

まったんです。それによつて、以降の練習では何を目標にすればいいのか分からなくなり…そんなことなら、早めにプロの世界に入つたほうが有意義に過ごせると考え、高校3年生だった2014年の9月場所所で貴乃花部屋への入門を決めました。

貴乃花部屋を選んだ理由は、自分が一番強いと思っている人に教えてもらうことが、強くなるための一番の近道だと思ったから。常日頃から師匠から言われている、正々堂々と駆け引きをせずに相手にぶつかっていけ、という教えは、僕の相撲にも通ずるものだし、常に心に留めている言葉の一つです。

貴景勝光信

本名 佐藤貴信
兵庫県芦屋市出身 173cm 165kg
貴乃花部屋所属
(尼崎市スポーツ振興事業団 サルースジュニア相撲教室 元受講生)

・中学3年生の時に全国中学校相撲選手権大会で優勝し、中学生横綱となる
・埼玉栄高校時代には全国7タイトルを獲得するなど活躍
・2014年、9月場所所で貴乃花部屋に入門し、初土俵を踏んだ。(高校3年生)
・2016年11月場所所で自身初の十両優勝を決め、2017年初場所での新入幕を果たす
・新入幕と同時に、四股名を本名の佐藤貴信から、上杉景勝にちなんで「貴景勝光信」に変更した。



父親と二人三脚で中学生横綱を目指す

親父が極真空手の出身で指導者だったこともあり、3歳のときから極真空手を習っていた。ただ、小学生の低学年のときに出場した全国大会の決勝で、明らかに審判の判定が理由で負けてしまったんです。その時に『選手対選手』以外の力に影響を受ける競技はしたくないと思い、小学3年生の時に相撲に転向しました。もちろん、相撲にも行司や審判がいて、判定もありますが、誰が見ても勝敗が明らかなスポーツだったのが決め手でした。

とはいえ、当時は体も細かったし、身長もクラスで真ん中くらいでしたから、最初こそ相手に思いつきりぶつつか



ジュニア相撲教室の先生とわんぱく相撲大会にて

ていくことや、投げることに楽しさを感じていましたが、小学4年生になり、本格的にわんぱく相撲の優勝を目指すようになってからは、正直、楽しいと思ったことはないです。当時は、ごはんをたくさん食べるのもキツかったし、練習も厳しかったです。また、親父も僕の転向を機に、相撲の勉強をしてくれて一緒に戦ってきた分、家でも相撲の話になるし、四股も踏まされる毎日…全くサボれなかったので大変でした(笑)。

ちなみに、その小学生時代は、関西奄美相撲連盟に所属していたのですが、稽古場が同じサンシビック尼崎相撲場だった尼崎市スポーツ振興事業団のサルースジュニア相撲教室も受講していたんです。なので、土曜日は必ず朝、稽古をして、終わってから相撲教室に行き、そのあと報徳学園中学校にいつて練習をするという3部練習で…。いつも「土曜日はくるな!」と思っていた(笑)。

小学生時代の目標は、わんぱく相撲とジュニ



大相撲／貴景勝光信(たかけいしょう みつのぶ)

パワーとスピードで勝てる、日本人らしい力士になりたい。

高校3年生の秋、「一番強い人に教えてもらいたい」という思いで、貴乃花部屋への入門を決めた。以来、師匠の教えでもある、正々堂々と真正面からぶつかっていく相撲は彼の代名詞になった。体は決して大きくない。だがパワーとスピードで相手を翻弄する姿は、彼をひとまわりも、ふたまわりも大きく見せ、彼が目指す「立ち合いから、気っ風のいい相撲」は観ている人を、魅了する。



TOTAL BASEBALL
シャローム 尼崎店

革ボールの硬式球打席で本格練習。バッティングの楽しさを体感！

今回は、子どもから大人まで幅広い層に愛されている、雨でも安心の全天候型のバッティングセンター「シャローム尼崎店」にお邪魔しました。硬式球打席が3打席あり、他府県からもお客様が通ってくるほどの人気店です。



子どもたちの成長、活躍が何よりの励み

「シャローム尼崎店」がオープンしたのは40年前。以来、本格的な野球練習施設として多くの少年たちに利用されています。「ウチはアミューズメント的なものではなく、上達するための練習の場として、初心者から上級者まで、バッティングの楽しさを通じて野球に親しんでもらうことをモットーにしています」と、二代目店主の千原正明さん。

真剣に練習に取り組める雰囲気と設備を備えているのが人気の秘密です。打席は7打席。軟式球4打席のうち、1打席はソフトボール打席を併設。そして、なんと3打席が本物の革ボール（ミズノ社製硬式球）を使った硬式球打席と充実。革ボールを使用した硬式球打席は全国でも珍しく、他府県からもお客様が訪れるのも納得です。

「一般的に硬式球を打てるバッティングセンターは、表面がウレタンで中が硬式球みたいなボールを使っているところが多いのですが、ウチは普通に革のボールを使っています。革で硬式

球になると傷みやすく、使用できる期間もコストもウレタンのボールとは比較にならないのですが、上を目指している小学生や中学生たちがより実際に近い環境でしっかりと練習できることを目的としているので、その辺は妥協できません」。

利益より、子どもたちが将来、高校野球やプロ野球で活躍する姿を見ることを目標としているという千原さん。実際、同センターに通っていた子が、毎年のように甲子園に出場。プロの道に進んだ子もいるとか。「さすがにプロになる子はそう多くはありませんが、甲子園には毎回、数十人の子たちが出てくれるので、楽しみにしています。高校野球で全国制覇した選手が、今でも地元に戻ってきたら寄ってくれたりもします。うれしいですね」。

道具のメンテナンスもお任せ

野球用品の販売も行っている同センターのもうひとつの自慢が、メンテナンスです。「当店の男性スタッフは全員、野球経験者で技術も習得していますので、グラブの修理や型付けなど、メンテナンスの技術に関しては

阪神間の野球ショップでは、群を抜いていると自負しています」。

また月に3回、元阪神タイガース内野手の宮内氏による無料野球塾も開催しています。受講生は小中学生がメイン。元プロの選手から直接指導してもらえるとあつて塾は人気です。「費用も無料ではありませんが、ほぼお店で負担させてもらっている感じです。人気が高いので予約が始まるとすぐ埋まってしまう」。

施設内にはカフェコーナーもあり、子どもを連れてきた親御さんがコーヒーを飲みながら我が子の練習風景を見守る姿がよく見られます。「プリペイドカードを買っていたら、ドリンク券をお渡ししているの



すが、同行される親御さんにおいていコーヒーを提供するために専属の女性スタッフがいます。ぜひ打席を見ながらコーヒーを楽しんでいただけたらと思います」。

練習は決して裏切らない

千原さんがバッティングセンターを運営する上で最も大切にしているのは「気持ちよく練習して、気持ちよく帰っていただくことです。本当に基本的なことですね」。

時にはスタッフが小学生の子どもたちに指導することもあり、15年ほど前からは少年野球大会も開いています。「毎年、45チームほど出てくれるのですが、練習に来てくれる子たちが活躍してくれると、やはりうれしいですね。最初バッティングセンターに来た時は全然打てなかった



子が、少し教えてあげたりすると、打てるようになり、「試合でヒットを打てたよ！」と報告してくれたりします。そういう時が一番やりがいを感じます。正直、ウチで練習している子たちはよく打つんですよ（笑）」。

野球が盛んな地域である尼崎で営業しているのも「いい場所、いい環境かなと思っています」と千原さん。努力していた子が、甲子園やプロの世界に羽ばたいていく姿を数多く見てきただけに、「練習はウソをつかない。立派に活躍している子はみんなすくなく練習していました」という言葉にも重みがあります。

最後に千原さんは「子どもたちには同じ野球をやるなら目標を持って、しっかりとやらせたらと思います。ウチに来る子はみんな真剣



■料金

- バッティング 1ゲーム 300円
(軟式球&ソフトボール1ゲーム20球、硬式球1ゲーム18球)
- ストラックアウト 200円
- プリペイド11回券 3,000円
- プリペイド30回券 7,000円
- 会員バッティング11回 2,000円
- 会員バッティング30回 5,000円

TOTAL BASEBALL
シャローム 尼崎店

尼崎市久々知1丁目10-1
(JR宝塚線・塚田駅徒歩10分)
TEL06-6494-4665
営業時間/9:00~22:30 第3木曜日定休
<http://www.shalom.shop-mail.jp/>



店主の千原正明さん

呼吸は鼻で吸い鼻で吐き、全て腹式呼吸で行います。

あぐらのポーズ

1. あぐらをかき、息を吸いながら両腕をまっすぐ上げましょう <写真1>
2. 息を吐きながら左手を下ろし、床につけます <写真2>
3. 息を吸いながら一度上体を引き上げ、そのまま息を吐きながらゆっくりと体を左側に倒しましょう <写真3>
このとき、右の脇腹が伸びていることを意識してください
4. その体勢のまま、大きく息を吸って吐きます
5. 息を吸いながら両腕を上に戻し、反対側も同様に行いましょう



写真1



写真2



写真3

ねじりのポーズ

1. 両足を右側に出して横座りをします <写真4>
2. 右足を立てクロスさせながら左の太ももの横に足の裏をつけて置き、右足を左手で抱え胸に引き寄せましょう <写真5>
3. 背筋を伸ばしたまま、息を吐きながら右に体をゆっくりとひねります <写真6>
4. ひねりきったら深呼吸を5回行いましょう
5. ゆっくりと元に戻り、反対側も同様に行いましょう



写真4



写真5



写真6

ガス抜きのポーズ

1. 足を揃えて仰向けに寝転びます <写真7>
2. 右足を曲げながら胸に引き寄せ、両手で膝を抱えましょう <写真8>
3. そのまま深呼吸を5回行い、ゆっくりと元に戻します
4. 左足も同様に行いましょう



写真7



写真8

コブラのポーズ

1. うつ伏せに寝転び、両手を肩の横につけます <写真9>
2. 息を吸いながら、両手で押すようにゆっくり上体を起こしていきましょう <写真10>
3. 上体を反らしたまま、10秒～30秒間ゆっくり呼吸を続けながら静止します
4. 息を吐きながら、ゆっくりとうつ伏せの状態に戻りましょう



写真9



写真10

ヨガで花粉症が完治するわけではありませんが、症状を和らげるひとつの方法として、ぜひ行ってみてください。

また、鼻呼吸は口呼吸に比べ花粉が体内に入りにくくなるので、普段から鼻呼吸を意識しましょう。

お手軽ヨガで花粉症対策!

この時期はスギやヒノキの花粉が多く飛んでおり、鼻水、くしゃみ等に悩まされている方も多いのではないのでしょうか。

花粉症のメカニズム

花粉症は、花粉に含まれるアレルゲンという物質が目や鼻の粘膜に付着すると、それに反応し抗体ができます。その後、再び花粉が体内に侵入した際に、アレルゲンと抗体が結合し体の外に出そうとします。それが、鼻水、くしゃみ、涙といった症状の正体です。

花粉症を防ぐポイント

1. 花粉の多い日は外出を控える(晴れて気温の高い日、風の強い日)
2. 外出時は帽子・メガネ・マスク・マフラーなどを身に着ける
3. 花粉の付着しやすいウールなどは避け、綿や化学繊維のものを着用する
4. 帰宅したら、家に入る前に衣服に着いた花粉を払い落とし、部屋着に着替える
5. 手洗い・うがい・洗顔等で皮膚についた花粉を洗い流す
6. ドアや窓をしっかりと閉める(換気する際は、少しだけ開ける)
7. こまめに部屋の掃除をする

花粉症を悪化させるNG習慣

1. 睡眠不足などの生活習慣の乱れ
2. 運動不足
3. ストレス
4. アルコールの過剰摂取、喫煙

これらの習慣は免疫力を低下させる原因となりますので、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。

自宅でできるお手軽ヨガ

自律神経が乱れると、少量の花粉でも過剰に反応してしまいますので、ヨガで自律神経を整えましょう。また、体を動かすことで、花粉症でイライラした気分も解消されますよ!

床の上で行うと痛いので、ヨガマット・絨毯などの上で行ってくださいね。

※決して無理をせず、ゆっくりと痛みのない範囲で行いましょう



指導員紹介

指導員
モデル **小寺 藍子** (こてら あいこ)

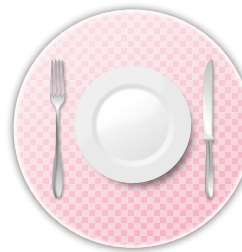
花粉症の時期となりました。お手軽ヨガを行うことで、自律神経を整えることができ、心も身体もスッキリ!
また、花粉症の症状改善策の1つとして是非試してみてください。





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



春にぴったりの行楽弁当

清々しい春の陽をうけて、気の合う仲間と野外で楽しい時間を過ごしたいものです。
そんな時にぴったりの行楽弁当をご紹介します。
今回は、トーストサンド&フルーツバケットで一層食欲がそそるはずです。
1人前としては、下記トーストサンドを2〜3個食べるのが理想です。

今回の献立 トーストサンド&フルーツバケット

1 ポテトサラダとトマトの トーストサンド エネルギー:136kcal、たんぱく質:4.6g

材 料 & 分 量 分量は1人分

食パン 4枚切り1/3枚分 …30g
じゃがいも ……20g
ロースハム ……3g
ゆで卵 ……5g
人参 ……3g
マヨネーズ ……3g
練りからし ……1g
塩 ……0.3g
サニーレタス ……5g
ミニトマト ……10g

作 り 方

- ①焼いた食パンに切込みを入れる
- ②じゃがいもは皮を剥き塩茹でにし
てつぶしておく
- ③ロースハムは1cm角に刻んでおく
- ④ゆで卵を作り、包丁で刻んでおく
- ⑤人参は短冊切りにして茹でおく
- ⑥②〜⑤を混ぜ、マヨネーズ・から
し・塩を加える
- ⑦ミニトマトは、スライスしておく
- ⑧サニーレタスは、適度な大きさに
整える
- ⑨①の食パンの中に、サニーレタス
と⑥を詰める
- ⑩最後にミニトマトを盛り付ける

3 たまごときゅうりの トーストサンド エネルギー:149kcal、たんぱく質:5.6g

材 料 & 分 量 分量は1人分

食パン 4枚切り1/3枚分 …30g
ゆで卵 ……5g
マヨネーズ ……3g
練りからし ……1g
塩 ……0.3g
きゅうり ……10g

作 り 方

- ①焼いた食パンに切込みを入れる
- ②ゆで卵を作り、包丁で刻んでおく
- ③刻んだゆで卵に、マヨネーズ・か
らし・塩を加える
- ④きゅうりは塩で板ずりをしたあと、
短冊に切っておく
- ⑤①の食パンの中に、きゅうりと③
を詰める

5 ハムと野菜の トーストサンド エネルギー:138kcal、たんぱく質:4.6g

材 料 & 分 量 分量は1人分

食パン 4枚切り1/3枚分 …30g
サニーレタス ……5g
ロースハム ……10g
マヨネーズ ……5g
練りからし ……3g
塩 ……3g

作 り 方

- ①焼いた食パンに切込みを入れる
- ②サニーレタスは、適度な大きさに
整える
- ③ロースハムは1枚を半分に切り、
重ねておく
- ④マヨネーズ・からし・塩を混ぜた
物をパンに塗る
- ⑤①の食パンの中に、サニーレタス
とハムを詰める

今回は5種類のトーストサンドをご紹介しますが、摂取エネルギー量は平均で160kcalと女性用の茶碗軽く1杯分相当になります。
また、たんぱく質は平均で6g程あり、卵1個、又は牛乳1本に近いくらいの栄養価が含まれています。
さらにフルーツバケットには、ビタミンCを多く含むいちご、キウイフルーツ、オレンジを飾りましたので春の太陽の下での紫外線対策にもなります。
最後に、食パンの代わりにパンズ、ロールパン、フランスパンやナンなど、いろいろな食材で挟んでも良いと思いますので、ぜひ挑戦してみてください！

環境の変化によるストレス

春は進学や就職などで生活環境が大きく変化する時期です。
それにとまなうストレスが原因で心や体に影響を及ぼすことを理解しましょう。



MEDICAL
INFORMATION

メディカルインフォメーション

「啓蒙」という言葉がこえます。
冬ごもりをしていた虫が春の暖かさ
を感じて、外に出てくる頃のことを
表します。
人もその頃になりますと、入学や
進学、就職、転勤、引っ越しと環境の
変化が生じ、その結果ストレスが起
こりやすくなると言えるでしょう。
今回はストレスが心身に及ぼす影
響についてお話をしていきます。
そもそもストレスとは一体何なの
でしょうか。カナダの生理学者であ
るハンス・セリエ博士がストレスを「寒
冷・外傷・疾病・精神的緊張など、体
の外から加えられた有害な刺激に
よって、体の中に生じた障害と防衛
反応の総和」と定義付けました。そ
してその反応を引き起こす刺激の
ことを「ストレッサー」と呼び、刺激
に対しひずみを起こした状態のこと
を「ストレス」というように区別して
考えました。例えると、ゴムボールを
指で押せばボールはゆがんだ状態に
なりますが、このゆがんだ状態が「ス
トレス」であり、押している指が「ス
トレッサー」ということになります。
ただし、最近では「ストレス」と「スト
レッサー」の両者を区別せずに、単に

「ストレス」と呼ぶことが一般的です。
そしてセリエ博士の研究で、体にスト
レスが加わると3つの段階からなる
ある一連の反応が起こることがわか
りました。
まずストレスを感じると最初の段
階として、血圧や血糖値、体温が上
昇します。2つ目の段階では、人は
適応能力を有していますので、スト
レスに体が慣れて見かけ上は安定を
示します。しかし、ストレスがその後
も続けば3つ目の段階として、最初
の段階と同様の反応が生じます。そ
してさらにストレスが増し、適応能
力の限界を超えまると、その結果病
気が引き起こされることとなりま
す。慢性胃炎や胃・十二指腸潰瘍、
過敏性腸症候群、潰瘍性大腸炎、狭
心症、気管支喘息、自律神経失調
症、月経困難症、アトピー性皮膚炎、
円形脱毛症、じんましん、メニエール
病、不安障害やうつ病等さまざまな
病気がストレスによって生じると考
えられています。
ではこのようにいろいろな病気を
引き起こすストレスから心身を守る
ためにはどうすればいいのでしょ
うか。それにはまずストレッサーが何で

あるのかを知って、自分なりにストレ
スを回避し、軽減を図ることです。
しかしながら避けることができない
ストレスも決して少なくありません。
例えば、学校や会社の忙しさが
増したり人間関係がうまくいかな
かったりすることによって生じるスト
レスは必ずしも回避できるとは限
りません。その際にはストレスと戦
える心を持つこと以外、残念ながら
手だてがありません。ストレスと戦
える心を持つためには、適度な運動
と睡眠、休息、食事を毎日の生活の
中にバランス良く取り入れることが
とても大切です。人の心と体は互い
に密接に結びついており、健康な心
が健康な体に必要であり、また健康
な体が健康な心には必要になりま
す。よって、バランスの良い生活を心
がけ、健康な体を保つことがストレ
スと戦える心を宿すことに繋がると
言えるでしょう。
社会構造の変化にともない、私た
ちはストレスの多い毎日を送っていま
す。不規則な生活を見直して、バラ
ンスの良い生活を送り、健康な体を
保つことがストレスに打ち勝つために
は重要です。

今回お話を伺ったのは、



あらいクリニック 院長
あらい ひろゆき
新井 啓之 先生

あらいクリニック

〒660-0882 兵庫県尼崎市昭和南通4-68-3
セントラルパークビル2F

《TEL》06-6411-0303
<http://clinic-arai.com/>

●経歴

1995年 愛知医科大学卒業

●愛知医科大学付属病院精神神経科、医療法人好生会小笠病院、医療法人水光会伊丹天神川病院等 勤務

2006年 あらいクリニック開設



特徴は力強さや迫力だと思います。最近では男子も小さい頃からやり始めている子が増えたので、かなりしなやかで、美しくなっています。男子の迫力ある演技をぜひ一度見ていただけたらと思います。

実際、昨年夏に開催されたリオ五輪の開会式での青森大学男子新体操部による大迫力、かつ緻密なパフォーマンスは世界でも大きな話題となりました。そもそも男子新体操は日本発祥。緻密に、コツコツと創り上げていく、日本人向けの競技なのかもしれません。

2年後には兵庫で全国選抜大会を開催

「創部して4年目で全国大会にまで出場できたのは、生徒たちの頑張りで実現できたことです。優

れた身体能力というよりも、新体操を楽しんでいると思って、好きで、強くなりたい、全国大会に出てみたいという気持ちが、年々高まってきた結果だと思っています。

高校から始めた初心者やジュニアの頃から続けている選手など、様々なレベルの選手が所属しています。また、同校では「高校生ふるさと貢献活動」のわくわくスポーツ講座で「男子新体操教室」を開催しており、近隣の小中学生も練習に参加しています。

「僕が大切にしているのは、個々に合わせた指導を行うことです。また、常に目標を持ってやりなさいと言っています。ただ何となくやっているのではなく、同じやるなら自分を磨くために時間を使うことを意識させています」。

部訓は、挨拶や礼儀を重んじる。仲間を大切に。常に感謝の心を忘れないこと。「選手全員が息を合わせないとできない競技なので、仲間の大切さや人の気持ちが分かるようになってほしいと思います。当部は、本当に色々な人たちに支えられて活動ができています。OBもよく来てくれますし、学校とは関係のない、元新体操選手も手伝いに来てくれたりして、とても助かっています」。

また最後に先生は「平成31年度（平成32年3月）に全国高等学校新体操選抜大会が地元兵庫で行われます。将来の活躍の場があるので、小中学生には今からどんどん参加してもらえたらと思っています」とおっしゃっていました。



「新体操を始めたのは小学校6年生の時です。弟が先に始めていて、一緒にいていつかのきっかけでした。実際にやってみると楽しかったです。中学2年生までは学校の部活でやっていたバスケットと両立していました。その後は、新体操一本に絞って頑張っています。去年は県大会で優勝し、全国へも出場できて、本当にうれしかったです。先輩たちがいい形で積み上げてくれ、しっかりとした絆ができていたおかげだと思います。部活の中で礼儀なども学ぶことができました」と、頼もしいキャプテンの岩淵翔之介君（3年生）。

「小学校4年生の秋から新体操を始めました。今年、尼崎西高等学校に入学して、男子新体操部に入ることができ、新体操を続けてきて良かったと思います。インターハイに出場して、よい成績を残せるような選手を目指しています」。

インタビュー 選手たちにも話を聞いてみました。

「男子新体操についてはまったく知識がなかったのですが、新しいことを初めてみたことで、マネージャーとして入部しました。男子新体操の魅力は、動き一つ一つにすごく迫力がある、しなやかできれいなところ。見たことがない方は、ぜひ一度動画とか見てほしい!!と思います」と、熱い思いを語ってくれたのは、マネージャーの渡邊和女さん（3年生）。

手になるのが目標です。語ってくれたのは、岩淵翔之介君の弟、岩淵悠斗君。県と近畿で優勝したジュニアチャンピオンで、期待の1年生です。



元気スマイル紹介
SMILE

兵庫県立尼崎西高等学校 男子新体操部 曲に合わせて一糸乱れぬ迫力あるパフォーマンスで魅了

昨年、創部わずか4年目で、県大会で優勝、近畿大会で3位に入賞し、全国大会の出場を果たした兵庫県立尼崎西高等学校の男子新体操部。男子新体操への注目が集まる中、今後の活躍にも期待が高まっています。

先生の赴任がきっかけで創部

新体操と聞くと、どうしても女子のイメージがありますが、数年前から男子新体操がテレビドラマやバラエティ番組など、メディアで取り上げられるようになり、徐々に人気も高まっています。

兵庫県立尼崎西高等学校に男子新体操部が創部されたのは、2013年。そのきっかけとなったのが、男子新体操部の顧問である、大江誠先生が保健体育科の教師として同校に赴任してきたことでした。「2011年に転勤してきた時は器械体操部（体操競技部）があったのですが、顧問の先生が退職され、部員もいなくて、廃部される予定でした。それで、私が元新体操の選手だったこともあり、その専門性を生かして、男子新体操部を創ってみてはどうかと言われたのが始まりです」と、大江誠先生。

赴任前の高校で男子新体操部を全国大会に導いた実績を買われてのことでした。翌年の2012年に「1年生に声をかけ、6名の生徒を集め、まだ前転や倒立、側転もできない子たちを、その年の11月



大江 誠監督

の新人戦に出場させました（笑）。そして2013年、男子新体操部として正式に創部したんです」。

注目の男子新体操の魅力とは？

男子新体操の種目は女子と同じで、個人競技と団体競技に分けられ、個人競技はスティック、リング、ロープ、クラブの4種目。演技時間は各種目1分30秒。団体戦は6人で行い、演技時間は3分。道具は持たず、宙返りなどのアクロバティックな大技やキレのある動き、一糸乱れぬシンクロの同調性で競い合います。「団体戦では、力強さや高さ、スピード感が求められますが、一番重要で難しいのは、6人がピタリと動きを合わせてシンクロすることです」。

「採点法は構成点と実施点ですが、しなやかで美しい女子に比べ、男子の大き



地区体育館 4月から新規教室が始まります♪この機会に新しいことにチャレンジしてみませんか？

サルス スポーツ教室



期間 1年間で10ヶ月度に分けて行っています。
(各月度4回開催)
※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。

新規教室
○ジュニアダンス(立花・園田体育館)
○トランポリン(火)(大庄体育館)
○ジュニア器械体操(中央体育館)
※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800円・小人400円
(平成29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にて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)

健康づくり教室

期間 H29 4/11(火)
～H29 9/30(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。

新規教室
○親子でチャレンジ(中央体育館)
○幼児のボール運動(園田体育館)
○スポンジテニス(園田体育館)
※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800円・小人400円
(平成29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にて
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)



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)

通年制(月度制)
月4回・10ヶ月度
年間40回

**無料体験
実施中!**(要予約)
(お1人様1回限り)



	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/月度4回(※別途 災害補償制度運営費として400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)



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

**無料体験
実施中!**(要予約)
(お1人様1種目1回)

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。

【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。
※障がい者は、上記料金の半額になります。(市内在住者のみ)

子どもクラス

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
割引いたします。

大人クラス

新規入会スタート月は 受講し放題!

※・同一グループ内に限ります。
・同年度内又は3ヶ月以内の退講者は
対象外。
・トレーニング室は2回まで振替可能。



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)

サルスでプールデビューしてみませんか?

お客様の初めてのプールをサポートいたします!この機会にチャレンジしてみませんか??

子育て支援のため
地域最安値でご提供!

	曜日	時間	対象
ベビー	火・木 土	10:20～11:20 12:00～13:00	6ヶ月～4歳児と その保護者
水慣れ チャレンジ	火・木 水・金 土	10:20～11:20 15:30～16:30 15:30～16:30 12:00～13:00	2歳児～4歳児 2歳児～3歳児 2歳児～4歳児

の時間帯のクラスはスクールバスをご利用いただけます。(ご利用には1,620円の登録手数料が必要です)

受講料(月会費)

週1回 **2,770円**(税込) 週2回 **3,900円**(税込) 週3回 **5,030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)



施設マップ



青少年いこいの家

親子飯ごう炊さん

期間 H29 5/13(土)
午前10時30分から午後2時30分まで
(日帰り)

対象 親子 **定員** 100人
参加費 大人800円、小学生以下500円、3歳以下100円
内容 初めてキャンプをされる方に、火おこし、テント
設営、野外炊さん、アウトドアでの危険予知等
キャンプの基本を体験します。
お申込 4月1日(土)から4月28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

ジュニアいきいきアウトドア塾I

期間 H29 5/20(土)
午前10時30分から21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** 60人
参加費 3,000円
内容 火おこし、テント設営、野外炊さん等アウトドアの
基本を体験します。
お申込 4月1日(土)から5月5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。

大会・スポーツイベント
カレンダー[4~6月]



スポーツ観戦を楽しもう！

Calendar

4月
[Apr.]

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
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

日本マスターズ
水泳短水路大会

全関西女子学生
バスケットボール大会

5月
[May.]

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

阪神高体連
兼県総体
(体操)

第50回日本女子ソフトボール1部リーグ

内閣総理大臣杯争奪
第57回西日本実業
柔道団体対抗大会

関西学生
柔道大会

関西学生女子
柔道大会

第57回西日本実業
空手道選手権大会

第4回尼崎ボウル

尼崎市民スポーツ祭水泳競技大会

6月
[Jun.]

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
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

関西学生
少林寺大会

阪神高校選手権
水泳競技大会

兵庫県選手権
水泳競技大会
(シンクロナイズド
スイミング)

兵庫県実業団選手権
水泳競技大会

兵庫県長水路
公式記録会

西日本インカレ
男子バレーボール大会

■ ベイコム総合体育館 ■ ベイコム陸上競技場 ■ ベイコム野球場 ■ 尼崎スポーツの森

※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(尼崎市記念公園)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)

内閣総理大臣杯争奪
第57回西日本実業
柔道団体対抗大会

日程 5月14日(日)

入場無料

会場
ベイコム総合体育館
(尼崎市記念公園)

第57回西日本実業団
空手道選手権大会

日程 5月28日(日)

入場無料

会場
ベイコム総合体育館
(尼崎市記念公園)

第50回日本女子
ソフトボールリーグ

日程 5月13日(土)・14日(日)

入場無料

会場
ベイコム野球場
(尼崎市記念公園)
入場料 (前売り)
一般:1,000円
中高生:600円

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!!

正解者の中から抽選で下記の商品プレゼント!

※締切は、5月末日(当日消印有効)

Q 貴景勝関の所属している
相撲部屋の名前は?

ヒント: 貴○○部屋

サイン入り色紙&スマイルくんマフラータオル……3名様
プレゼント ご希望の色(青・オレンジ・赤)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、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。

ASPF

ご意見・ご要望&健康相談メールを受け付けております。

ASPF

ご意見・ご要望メール…「快適で楽しい施設づくり」を目指し、みなさまからいただいたご意見をもとに、ご満足いただける施設運営に
取り組んでまいります。

健康相談メール…心身ともに明るく元気な健康生活を送っていただくためのご相談にお答えいたします。
(運動・スポーツ)

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

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
情報はがきや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

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!!

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。

(1)施設使用料金表

町外料金	助成金	利用料金
アリーナ 全面	2,000円	1,000円
アリーナ 半面	1,000円	500円
多目的室	1,600円	800円
ミーティングルーム	1,000円	500円
トレーニングルーム	400円	200円
テニスコート	1,200円	600円
グラウンド	1,800円	900円

(2)夜間照明使用料金表

町外料金	助成金	利用料金
テニスコート(30分)	350円	100円
A点灯	3,500円	800円
B点灯	3,100円	700円
C点灯	150円	50円

●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:尼崎市公共施設予約システム登録カード
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

平成29年度 スポーツ教室開講!!

おとな教室

教室名	曜日	時間	定員	対象	受講料	内容
おはようストレッチ	火	9:30~9:50	30人	16歳以上の男女	300円(1回) ※プール利用者は参加無料	一日の始まりにおすすめのストレッチを行います。準備運動に最適なクラスです。
ボディコンディショニング	火	10:30~11:30			背骨の歪みを調整し、身体のバランスを整えることで、肩こり・腰痛の予防や姿勢改善を行うクラスです。	
機能改善ヨガ	水	10:30~11:30			腰痛・肩こりの改善、血液循環の促進等、血液とリンパの流れをスムーズにして、健康な身体と心づくりを養うクラスです。	
リズム&ストレッチ	木	9:30~10:30			音楽に合わせて楽しく身体を動かした後、ストレッチでゆったりと身体をほぐしていくクラスです。	
リフレッシュヨガ	木	19:30~20:30	30人	16歳以上の男女	4,000円 (月度4回)	呼吸法や様々なポーズにより心身のバランスを整え、柔軟性・バランス感覚も養うクラスです。
コアトレーニング	金	10:00~10:45			2,400円 (月度4回)	身体のコア(核)となる体幹部分を意識し、身体のバランスや動きを改善するクラスです。

こども教室

教室名	曜日	時間	定員	対象	受講料	内容
キッズダンス	土	10:15~11:15	20人	5歳児~小学生	2,400円 (月度4回)	ヒップホップの音楽に合わせて、基礎からダンス練習を行い、バランス感覚、リズム感を養います。 「楽しい!」から「身のコなし!」を育てるクラスです。

新規教室は平成29年4月15日(土)~28日(金)まで無料体験会を実施します。教室開始は、平成29年5月より!!

プライベートレッスン始めます!!

教室名	曜日	時間	定員	対象	受講料	内容
プライベートレッスン	水・土	13:30~14:00	1人	3歳児~	1レッスン 受講生 2,160円 ビクター 3,240円	希望する泳法を30分間マンツーマンで指導します。 細かくチェックし、自身の理想の泳ぎを目指しましょう。

平成29年4月よりレッスン開始!!ぜひ一度ご参加ください。

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午前10時から午後5時まで営業します。)

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

4.9(日) (雨天時:4月16日(日)に延期)
時間:8:00~16:00
集合:橋公園
内容:石清水八幡宮
距離/約80km

5.14(日) (雨天時:5月21日(日)に延期)
時間:8:00~16:00
集合:橋公園
内容:一庫ダム、知明湖
距離/約60km

6.11(日) (雨天時:6月18日(日)に延期)
時間:8:00~16:00
集合:橋公園
内容:万博公園エキスポシティ
距離/約55km

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

4.2(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

5.21(日) (小雨決行)
時間:9:30~12:00
集合:下食満公園
内容:藻川東側宮園橋150m上~
利倉橋折り返しの自由走
3~12km

6.11(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
片山宅 ☎090-6326-5881
(前日の午後10時まで)

ハイキング

4.9(日) (雨天時:4月23日(日)に延期)
時間:9:00~16:00
集合:阪急「中山観音」駅 北側出口
内容:中山連山(標高478m)
交通費実費
歩行時間/5時間
距離/約10km

5.7(日) (雨天時:5月28日(日)に延期)
時間:9:00~15:30
集合:阪急「芦屋川」駅 北出口
内容:芦屋地獄谷~風吹岩(標高447m)
交通費実費
歩行時間/4時間30分
距離/約10km

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)

フォークダンス

5.14(日)
時間:13:30~15:30
集合:大庄体育館

連絡先 尼崎フォークダンス協会
今井宅 ☎06-6427-1159

史跡巡り

6.11(日) (小雨決行)
時間:9:00~12:00
集合:阪神「西宮」駅西口
内容:西宮を歩く
距離/約5km
※名所・旧跡などの歴史探検がメインです
参加費:現地までの交通費及び入場料が必要となる場合は自己負担

連絡先 尼崎史跡オリエンタリングの会
橋本宅 ☎06-6429-6594

■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。

SMILE BOX VOL.49 SPRING | 13

速くなるかけっこ教室

楽しみながら速く走るためのコツを練習し、
50mのタイム計測を行います。

実施日 平成29年5月15日(月) ※雨天決行

時間 1・2年…午後4時30分から6時00分まで
3～6年…午後6時15分から7時45分まで

場所 ペイコム陸上競技場(尼崎市記念公園)

※有料駐車場あり
雨天時はペイコム総合体育館で実施

対象 小学生

定員 1・2年…120人(各体育館20人)
3～6年…120人(各体育館20人)

申込期間 平成29年4月15日(土)午前9時から4月29日(土)午後5時まで(各体育館にて直接申込み)
※平成29年4月18日(火)午前9時から電話申込みも可能です。

参加無料



2017尼崎こども相撲まつり

参加無料

尼崎こども相撲教室

日時 平成29年5月13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)

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!!



わんぱく相撲大会「あまがさき場所」

日時 平成29年5月14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)

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!!



※受付期間等については、各地区体育館窓口にてお問合せください。

かけっこ教室及び
こども相撲まつりのお申込・お問合せ

中央体育館:Tel.06-6413-8171
大庄体育館:Tel.06-6419-5373
武庫体育館:Tel.06-6431-2507

小田体育館:Tel.06-6498-4761
立花体育館:Tel.06-6423-5550
園田体育館:Tel.06-6492-5286

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。

第37回全国中学校スケート大会 男女フィギュアスケート

塚口中学校

本田 ルーカス剛史 4位

日新中学校

小嶋 孝夏

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

