

スマイル BOX



TAKE
FREE

+ Smile Athlete

『満足するな』という言葉
心に留めて

床田寛樹

+ 突撃体験リポート

他では味わえない
達成感と爽快感が魅力

CLUB Y's

+ お手軽フィットネス紹介

メタボからの脱出

+ Medical Information

夏の紫外線対策

+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

日焼けした肌のダメージを
回復するために

+ 元気スマイル紹介

走る楽しさ、素晴らしさを
伝えていきたい

NPO法人武庫川スポーツクラブ



床田 寛樹選手



CLUB Y's

武庫川スポーツクラブ

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





うな気持ちで戦況を見守っていました。この2試合も含め、プロの世界で仕事をやる中で感じているのは、アマチュア時代には三振をとれていた球でも、プロでは全然三振がとれないということ。また、大学時代は少々

日とは結構ドキドキしながら練習していたんですけど(笑)。チームメイトからはすでにプロ入りが決まったような口ぶりだ」と冷やかされていたので、「まだ決

時に、結構高めに浮いた球を打たれてしまった反省があったので、低めに投げることを意識して臨み、そこは

あつたので、低めに投げることを意識して臨み、そこはある程度うまくいったと思っています。7回で降板してからは「抑えてくれ」と祈るよ

甘く入っても打ち取れていたのに、プロでは確実に仕留められてしまう。そういう意味では、コントロールの大切さを改めて感じています。今後の当面の目標は、このまま



ンタルの部分では、子どもの頃に父親に言われた「満足するな」という言葉を常に心に留めています。実際、子どもの頃からどんな結果を出したとしても「今の自分に満足してしまつたらもう伸びない」と思って野球に向き合ってきたし、そのことが結果的に『プロ』という1つ目の目標達成につながったことを考えても、今後もそれは大事にしていきたいと思っています。

というように、僕の野球人生のベースの部分を作ってくれた『尼崎』には愛着を感じていますが、残念ながら地元友人、知人の多くが阪神ファンですからね(笑)。唯一、いとこがまたまカープファンで、僕がカープに入団したことをすごく喜んでくれていますが、それ以外の友達はカープにはあまり興味がないかも(笑)。ただ、「お前が投げる時だけはカープを応援するわ」と言ってくれているので、その言葉を信じています。

野球への意識が変わり、プロの道が拓ける

まつてへんがな」的に返しながらその時を待っていたのを覚えています。

結果、3位で広島東洋カープに指名してもらい：その時はもちろん嬉しかったのですが、それ以上にホッとしたという感覚の方が強いかもしれません。何せ、周りからのプレッシャーがすごかったから(笑)。みんなの期待に応えられて良かった、というのが一番の気持ちでした。

「戦える体」をつくり、まずは1軍定着を目指す

正式にプロになり、4月5日の中日ドラゴンズ戦での初登板から一週間後の巨人戦でプロ初勝利をあげることができました。野手の皆さんに助けていただいたからこそその勝利でしたが、素直に嬉しかったです。中日戦で投げた



広島東洋カープ／床田寛樹(とこだ ひろき)

『満足するな』という言葉を中心に留めて。

子どもの頃は、うまくなりたい一心で取り組んでいた野球だったが、大学に進学し『プロ』という目標ができたことで意識が変わり、それが選手としての変化にもつながった。そうして『プロ』の切符を掴み、4月にはプロ初勝利も実現した男は、現状に満足することなく、さらなる高みを目指し続けている。



床田寛樹 Tokoda Hiroki

尼崎市出身
広島東洋カープ 背番号28 投手 左投左打
1995年生まれ 181cm 76kg

・小学校1年生の時に、園田南キッドで野球を始める
・中学時代は兵庫スターズに所属
・高校は真面目学園高校に進学し、2年生の春に大阪大会でベスト16入りし、夏にはエースとしてチームを引っ張る
・3年生の夏の大会で2回戦で13奪三振5安打無四球で完封勝利をあげる
・中部学院大学時代は2年の秋に先発2番手になり、3年秋途中からは主戦を務めるようになる
・大学公式戦通算27勝。
・2016年のプロ野球ドラフト会議で広島東洋カープから3位指名を受け、入団

「尼崎」で野球の楽しさを学んだ

地元・尼崎の園田南キッドで野球を始めました。当時は「野球をやっておけば将来もなんとかなるんじゃないかな」という感覚でしかなかったのですが、特に「プロ」という夢は描いていなかったです。ただ、監督も厳しく、強いチームだったので、練習量も多かったですし、そこで自分が鍛えられたという実感はありました。

一方で野球の楽しさを教えてもらったものの時期だったように思います。「うまくない」という思いに気持ちを駆り立てられ、ハードな練習にも真面目からぶつかっていった。それは中学生になり、兵庫スターズに所属するようになってからも変わっていませんでした。

本格的にプロを意識し始めたのは、中部学院大学に進学してから。といつも入ったばかりの

頃は周りのレベルに圧倒されて自分が活躍できるとは全く思っていなかったし、当然、プロを思い描くこともなかったのですが、大学2年生の時に全国野球大会「明治神宮野球大会」に出場して少し考えが変わりました。というのも、その時に対戦した駒沢大学のピッチャー、今永昇太さん(横浜DeNAベイスターズ)のピッチングを目の当たりにし、自分の中で「こういう人がプロになるんだな」という基準が明確になったから。それによって、自分の野球に対する意識も変わり、まずは肉体改造から始めようと、『食トレ』で体重の増加に取り組むようになって球も速くなり、目に見えた結果を出せるようになって、3年生の時にはエースとして投げることで増え、明確に『プロにいきいたい』という目標を抱くようになりました。



床田選手



CLUB Y's

〒661-0047
兵庫県尼崎市西昆陽1-10-1
TEL.06-7505-2388
営業時間／10:00～21:00(ラストオーダー20:00)
月曜日・レース日定休

CLUB Y's Facebook 検索

現在、2年後の鈴鹿8耐を踏まえて全日本選手権を戦っています。
みなさまの温かいご声援・ご協力をよろしくお願い致します。

が分かります。ちなみに、決勝で上位に食い込むのはほぼメーカーチームだとか。

ロードレーサーが練習するにはサーキットに行くしかなく、車にバイクを積んでの移動費など、費用的にも結構大変で、やり繰りをしながら練習を重ね、地方戦で勝ち上がっていき、成績を残した者のみが、鈴鹿8耐や全日本選手権に参戦できるという厳しい世界。そんな中、同チーム所属の高校2年生の長谷川聖選手が、全日本ロードレース選手権(JGP3クラス)に出場。20

17年のシリーズ第1戦では、予選で好タイムを記録し、初のポールポジションを獲得。若きエースに期待が高まっています。

最大限に楽しめる車両に改善

2009年には現在の場所にショップを移転させ、隣にはカフェも併設。バイクの魅力を知ってもらうための市民活動も行っています。バイクの一番の魅力は「マシンをうまく操れた時の達成感です。サーキットでいえば、限界ギリギリで走っている時に、うまく操縦できた本当に楽しい。他ではちよつと味わえないですね」。

希少価値の高いショップとしてレーサーたちの信頼も厚い同店。山田さんは「レースを走る上で一番重要なのはマシンのセッティングです。何をすればロスがなく速く走れ、長持ちし、自分の思うように乗れ



CLUB Y's (クラブワイズ)

他では味わえない達成感と爽快感が魅力

今回は、バイクレース専門ショップ『CLUB Y's』にお邪魔しました。
レーシングチームも結成している、オーナーの熱い思いが随所に感じられる、希少なお店です。

きっかけはレーサーの環境向上

『CLUB Y's』はレース専門ショップとして、1996年に大阪淀川にオープン。同時にレーシングチームを発足。そのきっかけになったのが、オーナー山田修さんのレース仲間たちに対する思いからでした。

「元々サラリーマンとして働きながら、自分自身ロードレースをしていました。一緒にやりたいという仲間も集まってきたのですが、ある時、自分のまわりの人たちに、もう少しレースをやりたいと思ってあげたいと思ったのがはじまりです」と山田さん。

ロードレーサーのほとんどが勤め人。仕事をしながら部品の買い物など、レースの準備をしていくのは大変で「そういうのを少しでも緩和してあげたくて。オートバイ屋さんはたくさんありますが、レースだけに特化したお店はあまりないので、遅い時間まで営業している専門店があればと思い、会社を退職し、お店を開くことにしたんです」。

思い切った決断でした。それまでオートバイに関する仕事に就いたこ

日本最高峰のレースで活躍した、現在高校2年生の長谷川選手にもお話を伺いました。

「初めてバイクに乗ったのは4歳の頃です。父がロードレーサーをしていて、気がついたら乗っていたという感じで、休みの日にはもう当たり前のように父と一緒にサーキットに行っていました。全日本選手権でポールポジションを獲得して注目していただいたのですが、あまり実感はなくて(笑)。でもこれからはそれが普通になっていくように、表彰台の常連になるくらいのつもりで、応援してください」。

長谷川聖選手にもインタビュー



みなさんの期待に応えられるよう、頑張っていきたいと思っています。目標は全日本選手権のチャンピオンです。将来はメーカー所属のプロを目指していきたいです」。街中でバイクに乗ることは決してなく、走るのはサーキットオンリーという長谷川選手。頑張れ!!

とはなく、マシンに関する知識や技術も独学で勉強し、習得していきました。経営的にはとても厳しいものでしたが、オープンの2年後からチーム全体でロードレースに参加。2000年から10年間、国内最高峰のレースである全日本ロードレース選手権(GP125クラス)に参戦するなど、着実な活動が続けてきました。

所属選手が最高峰レースで快挙!

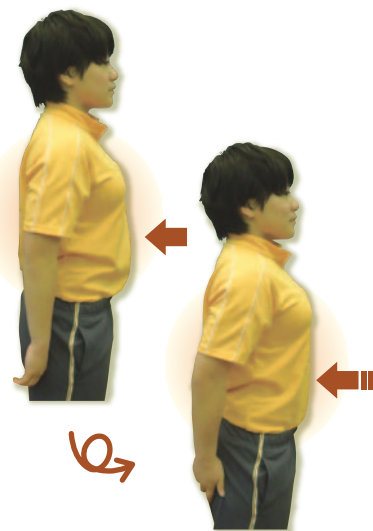
チーム結成から11年後の2007年、2008年には、日本最大のオートバイレース「鈴鹿8時間耐久ロードレース」に参戦。初参戦で見事、予選を通過。決勝では38位という成績を残します。

「これには周囲の人もびっくりしていました。小排気量しかやっていないチームが1,000ccに出て、予選は通る決勝では結構な順位に着くわということ、いろいろな人から『なかなか予選も通らないし、完走すること自体が本当に難しいのに、すごいね』と言っていたかったです」。

モータースポーツにおいて、連続参戦、予選通過がいかに困難であるか

お腹をぺたんこにしよう(3セット)

- ①口からゆっくりと息を吐きながら、お腹をへこませます。
- ②鼻から息を吸いながら、さらにお腹をへこませます。
- ③①と②を繰り返す(3呼吸程度)ながら、どんどんお腹をぺたんこにしましょう。



腸腰筋を鍛えようⅡ(左右各20回)

- ①両腕をかるく広げ、仰向けに寝ころびます。
- ②片方の足はつま先を外側に向け、体から40~45度の方向に膝を伸ばして開き、反対側の足は膝を曲げ、膝が外側を向くようにします。
- ③伸ばした足を、つま先を更に外側に向けながら、ゆっくりと上げていきましょう。
- ④足を上げきったら、ゆっくりと下ろしていきましょう。



Point
足を上げ下げしているときは、曲げている方の足はできるだけ動かさないように気をつけましょう!

腸腰筋を鍛えようⅠ(10回)

- ①足を肩幅より少し広めに開き、つま先を外側に向けます。
- ②両膝がつま先と同じ方向を向くように開きながら、腰を膝の高さまで落とし、ゆっくりと元の位置に戻します。膝ではなく股関節を意識しながら腰を落としましょう。



椅子に座りながら腹筋を刺激(左右15~20回)

- ①楽な姿勢で椅子に座り、口から息を吐きながらゆっくりと右足を上げていきましょう。
- ②次に、ゆっくりと足を下ろしますが、この時も口から息を吐きながら行いましょう。反対の足も同様に行いましょう。



メタボからの脱出

薄着になる季節がやってきました。
お腹まわりをすっきりさせて、夏を楽しみましょう!!

●メタボリックシンドロームとは

「内臓脂肪症候群」とも呼ばれ、言葉どおり内臓に脂肪が蓄積するとともに、高血圧、高血糖、高脂血症が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい状態を指します。
腹囲(へそ周り)のサイズが、男性85cm、女性90cm以上で、高血圧、高血糖、高脂血症のうち2つ以上があてはまると、メタボリックシンドロームと診断されます。
3つのうち1つしかあてはまらない場合は、メタボ予備軍となります。

●メタボリックシンドロームが引き起こす病気

メタボリックシンドロームの状態を放置していると、動脈硬化が次第に進行して、ある日突然脳卒中や心筋梗塞を引き起こし、死亡や後遺障害につながる危険性が高くなります。

●メタボリックシンドロームの原因は?

不健康な生活習慣による食事量と運動量のアンバランスが、摂取エネルギーの超過につながり、内臓脂肪を蓄積していくことになるのが、一番の原因であると考えられます。

また、ストレスや精神疲労もメタボリックシンドロームの危険因子ですので、ストレスの原因を早く解決し、規則正しい生活、十分な休養と適度な運動を心がけることが大切です。

●隠れメタボ!?

メタボ=肥満をイメージする方も多いと思います。日本では、BMI※1の数値が25以上を肥満としています。BMIが25未満で一見スリムな体型であっても、腹囲サイズが特に大きい方は、肥満ではないものの内臓脂肪が蓄積していることもあり、血圧や血糖値等が高めの方は注意が必要です。

※1: BMI (肥満指数) = 体重(kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)}

内臓脂肪蓄積度 Check!

- ☐ 朝食を抜くことがあり、食事時間も不規則なことが多い
- ☐ 食べるスピードが速く、満腹になるまで食べる
- ☐ 脂っこい料理や甘いものを好む
- ☐ おやつ等間食が多い
- ☐ 毎日お酒を飲み、飲み過ぎることが度々ある
- ☐ ズボンやスカートのウエストサイズが年々大きくなっている
- ☐ 体重が年々増えている
- ☐ 運動はほとんどせず、階段よりエスカレーターやエレベーターを使う
- ☐ タバコを吸う

いくつか該当の項目がある方は、食事と運動の生活習慣を見直しましょう!

●メタボを予防するためには?

厚生労働省は、生活習慣を見直し、健康寿命をのばすことを目的に、「アクティブガイド(健康づくりのための身体活動指針)」を示し、日々の生活の中での早歩きや階段の使用とともに、テレビを見ながらの筋トレなど、今より10分多く毎日体を動かす「いつでもどこでも+10」を推進しています。

そこで、今回は、ちょっとしたすき間を見つけて行える手軽なエクササイズを紹介するので、自分に合ったペースで少しずつ実践し、「スッキリお腹」を目指しましょう。

※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 武 美波(たけ ちなみ)

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪症候群のこと。年齢を重ねるとともに基礎代謝量が減り余分なエネルギーが体に蓄積されメタボがどんどん気になってきます。今回ご紹介したものは簡単にできるトレーニングです! トレーニングを日常生活の空いた時間に行い、基礎代謝を上げてメタボを予防しましょう!

指導員紹介



内臓脂肪は皮下脂肪に比べて燃焼しやすく、バランスのいい食事や適度な運動により、比較的落としやすい脂肪です。

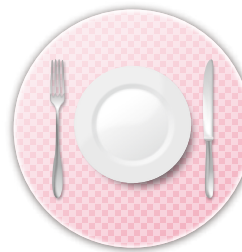
今回紹介したエクササイズだけではなく、日々の生活の中で歩いたり階段を使ったりするよう心がけ、体を動かす習慣を身につけましょう。



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

日焼けした肌のダメージを回復するために

日差しが強く、紫外線が多くふりそそぐ季節になりました。私たちの体(皮膚)へのダメージを回復するための方法についてご紹介いたします。

今回は、鶏手羽のたんぱく質(コラーゲン)と抗酸化力の高い野菜(緑黄色野菜)のβ-カロテンや黒酢のクエン酸の力を用いて皮膚組織のターンオーバー能力を高めることを目指しています。

さらに、にんにくやしょうがを味付けで加えることでスタミナの向上の一助になります。

今回の献立 ①鶏手羽と抗酸化野菜の黒酢炒め ②パワフルサラダ

1 鶏手羽と抗酸化野菜の黒酢炒め

鶏手羽は、小ぶりのものを使用しましたが、ガッツリ食べたい方は大ぶりの部位を選んで調理してください。いたってシンプルな料理ですが、赤や黄のパプリカ、緑のししとうを用いることでカラフルな色合いであり、黒酢醤油ベースで砂糖を加えていますので、炒めたときの香ばしい匂いで、より一層の食欲増進になり、体(皮膚)へのダメージの改善になります。



材 料 & 分 量 分量は1人分

鶏手羽50g
唐揚げ粉2g
赤たまねぎ30g
赤パプリカ50g
黄パプリカ50g
ししとう30g
生しいたけ30g
しょうが2g
にんにく適量
醤油大さじ2杯
砂糖大さじ2杯
黒酢大さじ1杯
オリーブ油大さじ1/2杯

作 り 方

- ①鶏手羽に唐揚げ粉をつける
- ②赤たまねぎは、皮を剥きスライスする
- ③赤・黄パプリカは、ヘタと種をとり縦に長く切る
- ④ししとうは、へたを取り少し切り身を入れておく
- ⑤生しいたけは、へたを取り縦に4等分に切る
- ⑥しょうがは細かく刻む
- ⑦にんにくも細かく刻み、好みで加える
- ⑧器に醤油、砂糖、黒酢を入れて混ぜる
- ⑨フライパンにオリーブ油をひき火にかけ、しょうがとにんにくを加え、鶏手羽を炒める
- ⑩赤たまねぎ、ししとう、パプリカ、生しいたけも加えて炒め、⑧の調味液をかけて仕上げる
- ⑪器に盛りつける

食事で体へのダメージを回復するためには、飽きのこない食事パターンの献立を継続的に摂取することが効果的です。また、自分なりの献立をアレンジが出来れば、回復効果はさらに高まります。

各献立の栄養価

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	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	ビタミンE	食物繊維量	食塩相当量
鶏手羽と抗酸化野菜の黒酢炒め	329kcal	12.3g	20.4g	24.6g	27mg	1.5mg	270μgRAE	2983μg	0.14mg	0.27mg	197mg	7.2mg	4.8g	2.0g
パワフルサラダ	241kcal	10.3g	9.4g	30.8g	178mg	2.3mg	168μgRAE	1175μg	0.18mg	0.31mg	78mg	2.3mg	5.1g	1.3g

2 パワフルサラダ

パワフルサラダは、柑橘類の果物、緑黄色野菜、薬味系の野菜、ゆで卵やシリアルグラノーラと一緒に皿に盛りつけました。グラノーラと一緒に食べることで主食用サラダ的な存在の料理でもあります。ビタミンA(β-カロテン)やビタミンCが基準値より多く含有しており、さらにグラノーラをふりかけることによりミネラルや鉄も付加されています。ドレッシングは、ビタミンEを多く含むごまドレッシングでもフレンチドレッシングでもかまいません。



材 料 & 分 量 分量は1人分

オレンジ50g
キウイフルーツ30g
りんご30g
ミニトマト赤20g
ミニトマト橙20g
赤たまねぎ20g
グリーンリーフ15g
ケール15g
ゆで卵1個
ブルーベリー10g
グラノーラ大さじ3杯
ごまドレッシング大さじ1杯

作 り 方

- ①オレンジ、キウイフルーツ、りんごは皮を剥き5mm幅の半月に切る
- ②ミニトマト赤・橙はへたを取り半分に切る
- ③赤たまねぎはスライスして水につけておく
- ④グリーンリーフ、ケールも水につけておく
- ⑤ゆで卵を作りスライスしておく
- ⑥お皿に、フルーツ、野菜やゆで卵を盛りつけ、グラノーラを好みでかける
- ⑦ごまドレッシングをかける

夏の紫外線対策



MEDICAL
INFORMATION

メディカルインフォメーション

最近「太陽に当たらないと骨が弱くなる」というような話を聞いた方はいらっしゃるのではないでしょうか？確かに人の皮膚は紫外線によりビタミンDが合成されます。ただし紫外線からビタミンDを作るのなら日陰で30分、直射日光なら両手の甲に15分もあてれば十分と言われています。健康な骨の維持のためにはビタミンDは不可欠なものです。魚類にはビタミンDが多く含まれており、食事から摂取できるので、必ずしも日光浴をする必要はありません。つまりバランスよく食事をして普段どおりの生活をしていれば、あえて日光浴をしなくても紫外線にあたる必要はないと言えます。やはり紫外線の問題となるのは、皮膚にさまざまな障害を及ぼすことです。紫外線の皮膚障害を急性のもの、慢性のものに分けてみます。急性のものは、海水浴等で皮膚が赤くなり、痛み、水疱まで生じた経験がある人も多いでしょう。これを「サンバーン」といいます。また、あまり赤くならず褐色になることもあるでしょう。これを「サンタン」といいます。さらに、皮膚の免疫機能を低下させますので、屋外で長時間日光にあたると口唇ヘルペスを誘発することもあります。慢性的な皮膚障害としてはシワやシミ(光老化)、良性腫瘍、日光角化症などの前癌状態、皮膚がんなどがあげられます。

具体的な紫外線対策の前に紫外線の種類をお話します。(図参照)

紫外線は波長によりUV-C、UV-B、UV-Aに分けられます。UV-Cは発がん性の高い紫外線ですが、オゾン層で吸収され原則として地表には達しません。南極を中心としたオゾンホール出現によ

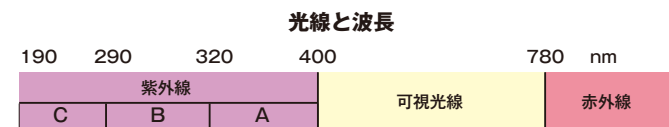
る影響が気になるところです。UV-Bもオゾン層である程度吸収されますが、地表にも達しています。これを一定時間以上浴びるとサンバーンを起こします。また、遺伝子を傷つけて発がんの原因になることもあります。皮膚の免疫抑制や光老化の原因にもなります。UV-Aはオゾン層で吸収されることはなく地表に達し、これを一定時間以上浴びるとサンタンを起こします。また、皮膚の免疫抑制、光老化や光線過敏症の原因にもなります。

それでは具体的な紫外線対策ですが、①紫外線の強い時間帯を避ける②日陰を利用する③日傘を使う④帽子をかぶる⑤衣服で覆う⑥日焼け止め(サンスクリーン剤)を上手に使う⑦サングラスをかける、などですが、サングラスの使用は通常の社会生活ではほとんどないので、割愛しておきます。①紫外線は1年の中で春から初秋にかけて強く、1日の中では10時から14時が強いので、この時間帯の屋外での活動は可能な限り控えるべきでしょう②日陰の紫外線量は日向の約半分に減少するので、木陰、テントやパラソルなどを積極的に利用しましょう。③日傘や帽子もある程度の大きさがあれば、紫外線量を半減できまです。濃い色の方が紫外線を吸収しますが、熱中症のこともあります。布の国際的な紫外線防御指数としてUPF(Ultraviolet Protection Factor)というものがあ

ります。あまり馴染みはないでしょうが、この値が15以上であれば紫外線が防御されラッシュガードなどがこれに相当します。最後は⑤日焼け止め(サンスクリー

ン剤)の選び方、使い方です。サンスクリーン剤にはSPFとPAという表示があることはご存じだと思います。SPF(Sun protection factor)はUV-Bの防御効果、つまりサンバーンを防ぐ効果を表しますが、その数値は紫外線の遮断率ではなく、何時間紫外線を防御できるかを表します。たとえばSPF30だと60分、SPF50だと100分防御できるということになります。そんな長時間紫外線にあたることは通常ありません。SPF30でもSPF50でも紫外線の遮断率にはほとんど差がないため、あまり数値の高いものを選ぶより、汗などでとれば塗り足すこと、また十分な量(使用量は2mg/cm²です)で顔面だと1gくらいを均等に塗布することが重要です。海水浴などではウォータープルーフのものを選ぶといでしょう。PA(Protection Grade)はUV-Aの防御効果、つまりサンタンを防ぐ効果を表します。++の4段階で表示されており、+の数が多いほど防御効果は高いのですが、通常の紫外線防御であればPA++++のものがよく、塗り方は前述したとおりです。

ほとんどの人は生涯に浴びる紫外線の多くを小児期に浴びることになりますので、保護者の方はお子さんの紫外線対策を十分に心がけるようにしてください。



今回お話を伺ったのは、



皮フ科・形成外科
かんだクリニック 院長
かんだ りょうじ
欠田 良児 先生

かんだクリニック

〒660-0052 兵庫県尼崎市七松町1丁目2-1-60 ID 《TEL》06-4869-4112
フェスタ立花北館 6F クリニックフロアー
<http://www.r-kanda.com/clinic/>

●所属学会

日本皮膚科学会(皮膚科専門医)	昭和57年	滋賀医科大学 医学部卒業
日本形成外科学会	昭和57年	大阪大学医学部 皮膚科学教室入局
日本アレルギー学会	昭和62年	大阪大学医学部大学院博士課程修了(医学博士)
日本皮膚悪性腫瘍学会	昭和62年	国立大阪病院(現 国立病院大阪医療センター)皮膚科
日本臨床皮膚科学会	昭和63年	大阪労災病院 皮膚科医長
	平成7年	公立学校共済組合 近畿中央病院 皮膚科部長
	平成12年	尼崎市にて開業

●経歴



会「順位やタイムを重視せず、景色を楽しんだり、途中で食事を摂ったりしながら決められたコースを走る『マラニック』、秋には1,000人近くが参加するマラソン大会など活動内容も多彩です。

「ロード記録会はハーフマラソン、10km、5kmの3種目で行います。月例マラソンは9時にスタートし、5kmだけ走って帰る人もいれば、終了の14時まで延々と走る人もいます。自分の体調と相談しながら自由に選べるのが月例マラソンです。それ以外に月1回、尼崎市記念公園にあるベイコム陸上競技場で、走集会というインターバルトレーニングやスピードを競い合う練習など、本格的なトレーニングも行っていきます。いずれも会員以外の方も参加できますし、実際、非会員で参加される方も多かったですよ」。

長年に渡り活発な活動を続けられている要因について理事長は「武庫川の河川敷という恵まれた環境も大きな要因のひとつだと思います。まず安全に走れること。そして全面が土のコースなので足を痛めることも少ないので、ランナーにとっては理想的ではないでしょうか」。



仲間がいるからこそ続けられる

運営する上で最も気を使うのが病気やケガ。また、準備や天候の問題など大変なこともあります。が、「参加してくれた人が『今日はよかった』と笑顔で帰っていただけるのが一番の喜びです。一度、台風でコースがガタガタになり、とても走れるような状態ではなく、追っていたフルマラソンの大会を中止にするしかないと思っていたところ、会員はもちろんですが、会員ではない参加者のみなさんも自分たちでスコップを持って、土を平らにする作業を2日間に渡って手伝ってくれたことがありました。そんな経験も会を続けてきたからこそだと思います」。

1人では続けられないことも仲間がいるからこそ続けられるし、走ることを楽しむことができると理事長はいます。「走ることが苦手な人、少し走っただけでハアハアと息が切れる人も、一度気軽に集まっていただけだったと思います。少しずつ距離を伸ばし、習慣化していけば、フルマラソンにも出場できるようになります。実際、最初は100m走るのが精一杯だった人が、最終的にはフルマラソンに出たりし

会員さんにもインタビュー

2000年に転勤でこちらに来たのをきっかけに入会しました。このクラブは、和気あいあいとした雰囲気、若い人から高齢者の方まで気負いなく、走ることを一所懸命楽しんでいるところがいいと思います。今シーズンの目標はフルマラソンで2時間40分。直近では富士登山競走の山頂コースにエントリーしているので、そこでできるかどうか分かりませんが3時間15分で完走できればと思っています。走っていて楽しいのは、走り終わった後の達成感とおいしいビールです(笑)。



学生時代、箱根駅伝に出場した経歴を持つ、会員の村山厚也さんにお話を伺いました。

NPO法人武庫川スポーツクラブ

■入会費：1,000円

■会費年間：3,000円

<http://www.mukogawa-sc.com>



NPO法人 武庫川スポーツクラブ 走る楽しさ、素晴らしさを 伝えていきたい



1982年の発足以来、武庫川の河川敷を拠点に活動している市民ランニングクラブが『NPO法人武庫川スポーツクラブ』です。和気あいあいとしたチームワークの良さと、長年に渡り地域に根付いた積極的な活動を展開しています。



武庫川の河川敷で誕生したクラブ

風もさわやかな晴天の日曜日。この日は武庫川の河川敷に『NPO法人武庫川スポーツクラブ』のメンバー約50人が集合。体をほぐした後、まず小学1年生から6年生の子どもたちによる、『子ども駅伝大会』からスタート。小さな体で懸命に走る姿は、とても微笑ましく、河川敷一帯に大きな声援が飛び交っていました。「参加しているのは、当クラブのメンバーのお子さんたちです。子どもの駅伝は今回が初めてですが、ロード記録会では毎回、30〜40人の子どもたちが参加してくれています」と、理事長の官浪伸次さん。



理事長の官浪伸次さん

走り終えた後は、景品のお菓子を手にうれしそうなお子さんたち。満足そうなおじカビカの笑顔が印象的でした。

同クラブが発足したのは35年前。武庫川で走っていた人たちが自然に集まってきたクラブだとか。「最初は1人で走っていたのが、走っているうちに1人2人と仲間が増えていき、『一回みんなと一緒に走るか』ということで始まった会だと聞いています」。

その後、ただ走るだけでなく、1人ずつタイムを計る『ロード記録会』なども実施。すると徐々に参加メンバーが増えていき、「規約を作り、きちんと組織化したい方がいいということ、営利を目的としないランニングクラブを発足することになったそうです」。

会員による手作りのイベントや大会など、着実に地域に根付いた活動を展開していき、2000年には、雑誌『ランナース』でその功績を讃えられ、第13回ランナース賞を受賞。2016年1月には、特定非営利活動法人化されることとなりました。

各大会&練習には非会員も参加OK

同クラブの現在の会員数は194人。若い方から高齢の方まで、年齢層も幅広く、会員の中には福岡国際マラソンや大阪国際女子マラソンに出場するようなトップクラスのランナーも在籍しています。

第2日曜日に実施される『ロード記録会』、第3日曜日の『月例マラソン』、大いに盛り上がる『駅伝』、『クラブ定例練習



地区体育館

サルス サマー短期教室 暑さに負けず身体を動かそう

期間 平成29年8月1日(火)～8月26日(土)

内容 おはようストレッチ・認知症予防・かけっこ・トランポリン (中央体育館)
認知症予防・ボディコンディショニング・トランポリン (大庄体育館)
チャレンジ跳び箱・ボールコンディショニング・認知症予防 (立花体育館)
チャレンジ器械体操・チャレンジテニス・姿勢改善教室・認知症予防 (武庫体育館)
おはようストレッチ・ストレッチ&肩こり改善体操 (園田体育館)
※小田体育館は通年教室の8月度を実施します。

対象 教室によって異なります。

受講料 1,020円～2,000円
※災害補償制度運営費:大人・小人100円
(平成29年度分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。

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29年度 第2期健康づくり教室

期間 平成29年10月19日(木)
～平成30年3月3日(土)
(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～大人の教室】
バドミントン・卓球・スポンジテニス・
からだ元気体操・さわやか健康体操など

対象 教室によって異なります。

受講料 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29年度分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。

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 スタジオスクール

通年制 (月度制)
月4回



※プーティーバーの
無料体験は7月度のみ実施

	プーティーバー	民踊	背骨 コンディショニング	ウェープリング	いきいき 健康体操
曜日	火曜日	水曜日	水曜日	木曜日	金曜日
時間	18:45～ 19:45	11:30～ 12:30	12:40～ 13:40	10:35～ 11:25	10:15～ 11:15
受講料	ウッディ会員				
	4,660円	1,230円	2,490円	2,080円	1,020円
定員	一般				
	6,460円	2,460円	4,650円	3,880円	2,050円
定員	10人	20人	15人	15人	30人

※災害補償制度に未加入の方は、別途800円が必要です。(平成29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)



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 ミズノ運動プログラム「ヘキサスロン」

NEW!

ヘキサスロン(ミズノオリジナル)を取り入れ
体力・運動能力向上のため、子どもたちに基本的な運動を
遊び感覚で身につける子どものためのプログラムです!

開催日:第2期 9月6日・13日・20日・27日
10月4日・11日・18日・25日

曜日・時間:水曜日 18:25～19:40

場所:ベイコム総合体育館サブアリーナ

対象:幼稚園年長(5歳)～小学4年生

定員:30人

受講料:8,500円/1期(税込み) ※災害補償制度運営費400円別途必要



エアロケット



ソフトハンマー

【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

【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

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。

体が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。

●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エリアも使用できます!
ぜひご利用ください。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)・
仕事帰りに気軽にフィットネス!価格もリーズナブルです!
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

親子キャンプⅡ

期間 平成29年9月9日(土)
午前10時45分から翌午前11時まで (1泊2日 テント泊)

対象 親子 **定員** 100人
参加費 大人2,800円 小人1,800円 3歳以下269円

内容 キャンプの技術を親子で身につける。また、
季節にあったプログラムを体験し、家族間・参加者同士の交流を図る。

お申込 8月1日(火)から8月25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

芋と栗の収穫祭

期間 平成29年10月7日(土)
午前10時45分から午後2時まで (日帰り)

対象 一般 **定員** 100人
参加費 大人1,500円、小学生以下800円、3歳以下100円

内容 (1) 芋と栗の収穫を体験する。
(2) さつま芋を使用した野外料理作り。けんちん汁・焼き芋の試食

お申込 9月1日(金)から9月22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。

Calendar

7月 [Jul.]	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		
	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		
	西日本 インカレ男子 バレーボール 大会										第99回全国高等学校 野球選手権兵庫県大会					阪神中学校 選手権水泳 競技大会				第99回 全国高等学校 野球選手権 兵庫県大会				第99回 全国高等学校 野球選手権 兵庫県大会								会長杯 国際交流 空手道大会	

8月 [Aug.]	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
											尼崎 市民選手権 水泳競技 大会								日立カップ バスケットボール 大会				第47回 全日本実業 柔道個人選手権 大会								

9月 [Sep.]	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		
	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	
							日本スポーツ マスターズ2017 兵庫大会				関西学生秋季リーグ戦 (卓球)					日本スポーツマスターズ 2017 兵庫大会 (バスケットボール)									第2回スペシャル オリンピックス 日本・近畿ブロック 大会							

 ベイコム総合体育館
 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▶ベイコム記念公園総合体育館(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

クイズにこたえて

プレゼントをゲットしよう!!

スマイル・キュー

正解者の中から抽選で次の商品をプレゼント!!

創刊50号記念につき、Tシャツもつけちゃうよ!!

※締切は、8月末日(当日消印有効)

前回の答え

貴乃花部屋

Q

スマイルアスリートで紹介した床田寛樹選手が小学生時代に所属していたチームの名前は?

ヒント：園○○○ッ○

プレゼント

スマイルくんTシャツ(ネイビー)&スマイルくんタオル&スマイルくんクリアファイル.....3名様

ご希望のTシャツのサイズ(160cm・S・M・L・XL)及びタオルの色(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。

ご意見・ご要望&健康相談メールを受付けております。

ASPF

検索

ご意見・ご要望メール…「快適で楽しい施設づくり」を目指し、皆様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

【お便りの送付先】

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 尼崎市民対象

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

助成金	利用料金
半額	1,000円
	500円
	800円
	500円
	200円
	600円
	900円

(2) 夜間照明使用料金表

	町外料金
テニスコート(30分)	350円
グラウンド 30分	A点灯 3,500円
	B点灯 3,100円
	C点灯 150円

助成金	利用料金
100円	250円
800円	2,700円
700円	2,400円
50円	100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。

猪名川町B&G海洋センター

平成29年度 スポーツ教室のご案内!!

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		10:30～11:30			4,000円 (月度4回)	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		19:30～20:30			2,400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				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	25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「身のこなし」を育てるクラスです。

プールプログラム

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	13:00～13:30	1人	3歳児～	1レッスン 受講生 2,160円 ビジター 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。

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

7.9(日) (雨天時:7月16日(日)に順延)
時 間: 8:00～16:00頃
集 合: 橋公園
8:00 集合
内 容: 野間大けやき
距離／約60km

8.13(日) (雨天時:8月20日(日)に順延)
時 間: 8:00～16:00頃
集 合: 橋公園
8:00 集合
内 容: 神戸空港
距離／約65km

9.10(日) (雨天時:9月17日(日)に順延)
時 間: 8:00～16:00
集 合: 橋公園
8:00 集合
内 容: 大泉緑地公園
距離／約65km

【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

7.16(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
9:30 集合
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

8.6(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
9:30 集合
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

9.17(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
9:30 集合
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)

【連絡先】 尼崎史跡オリエンテーリングの会
橋本宅 ☎06-6429-6594

【連絡先】 尼崎史跡オリエンテーリングの会
橋本宅 ☎06-6429-6594

【連絡先】 尼崎史跡オリエンテーリングの会
橋本宅 ☎06-6429-6594

ハイキング

7.9(日) (雨天時:7月23日(日)に順延)
時 間: 9:30～15:30
集 合: 阪急「神戸三宮」駅 西出口前
9:30 集合
内 容: 堂徳山(標高337.5m)
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)

史跡巡り

9.10(日) (小雨決行)
時 間: 9:00～12:00(解散予定)
集 合: JR「尼崎」駅 西改札口
9:00 集合
内 容: 有馬道の石造物探訪
距離／約4.5km
※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となる場合は自己負担

【連絡先】 尼崎史跡オリエンテーリングの会
橋本宅 ☎06-6429-6594

【連絡先】 尼崎史跡オリエンテーリングの会
橋本宅 ☎06-6429-6594

【連絡先】 尼崎史跡オリエンテーリングの会
橋本宅 ☎06-6429-6594

フォークダンス

7.9(日)
時 間: 13:30～15:30
会 場: 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

民 踊

7.2(日)
時 間: 13:00～16:00
会 場: 中央体育館

9.24(日)
時 間: 13:00～16:00
会 場: 武庫体育館

【連絡先】 尼崎民謡協会
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。

SMILE BOX VOL.50 SUMMER | 13

14

2017スポーツのまち尼崎フェスティバル

開催日 平成29年10月9日(月)【体育の日】**会場** 尼崎市記念公園全施設

尼崎市立屋内プール(サンシビック尼崎)・市内6地区体育館

各種スポーツ体験教室、ふわふわドーム、3on3・フットサル大会やフリーダンスパフォーマンスなど
様々なイベントを開催します! 体育の日はスポーツフェスティバルに集まれ!! ご家族、ご友人お誘い
あわせのうえ、お越しください!!

9月中旬
申込開始!

スポーツのまち尼崎振興基金事業

第18回 わんぱく相撲あまがさき場所 事業報告

5月14日(日)に、わかば西小学校相撲場にて5歳児(年長)~小学生総勢48人が参加し、まわし
姿の子どもたちが熱戦を繰り広げ、観客をおおいに沸かせました。
また、報徳学園高等学校相撲部のデモンストレーションでは、迫力のあるぶつかり合いに会場は
大盛り上がりでした。

各学年の優勝者は次のとおりです。

5歳児(年長)の部	東岡 悠臣(つかおか はるおみ)	4年生の部	田中 彰人(たなか あきと)
1年生の部	佐和田 成(さわた なる)	5年生の部	田中 駿穂(たなか はるた)
2年生の部	中土井 師王(なかと いれお)	6年生の部	松永 聖鐘(まつなが あかね)
3年生の部	窪田 雷音(くぼた らいおん)		

なお、4年生から6年生の優勝者3人は、尼崎市代表として6月18日(日)に明石市の大蔵海岸公園で
開催されたわんぱく相撲「兵庫ブロック大会」に出場しました。
兵庫ブロック大会の結果につきましては、事業団ホームページをご覧ください。



NEWS

おめでとうございます!!

※NEWSでは、尼崎市内及び猪名川町の小学校・中学校・高等学校の課外クラブにおいて、兵庫県大会以上で優秀な成績を修めたチーム・個人を紹介します。

猪名川レスリングクラブ

第21回 全国少年少女選抜レスリング選手権大会

〈個人戦〉優勝 原田 渚
2位 池畑 菜々
3位 森 日我・池畑 葉菜・後 瑞季・小幡 未羽

第31回 中部日本ジュニアレスリング大会

〈団体戦〉優勝
〈個人戦〉優勝 花盛 陽色・花盛 奏太・原田 渚
2位 宮本 誠也・森 日我・池畑 葉菜・松本 千奈都・後 瑞季
3位 井上 祥太郎・辻 潤奈・花盛 陽向・小幡 未羽・池畑 菜々



小園中学校

第65回 兵庫リレーカーニバル

〈4×100m〉優勝

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

