スマイルBOX

2017.10
秋号
Vol.51

TAKE FREE

加治 遥

+ Smile Athelete
目標は夢の舞台、グランドスラム
加治 遥

+ 突撃体験リポート
バトン&チアリーディングで勇気、元気、笑顔を届ける
スポーツクラブ21上坂部

+ お手軽フィットネス紹介
第2の心臓ふくらはぎを動かすって大事!

+ Medical Information
救急車の適正利用

+ Cook松葉の食べることから始まる食事対策講座
秋の旬の青魚を食べよう

+ 元気スマイル紹介
関西リーグ昇格を目指し、前進あるのみ
カンカンボーイズ

スポーツクラブ21上坂部

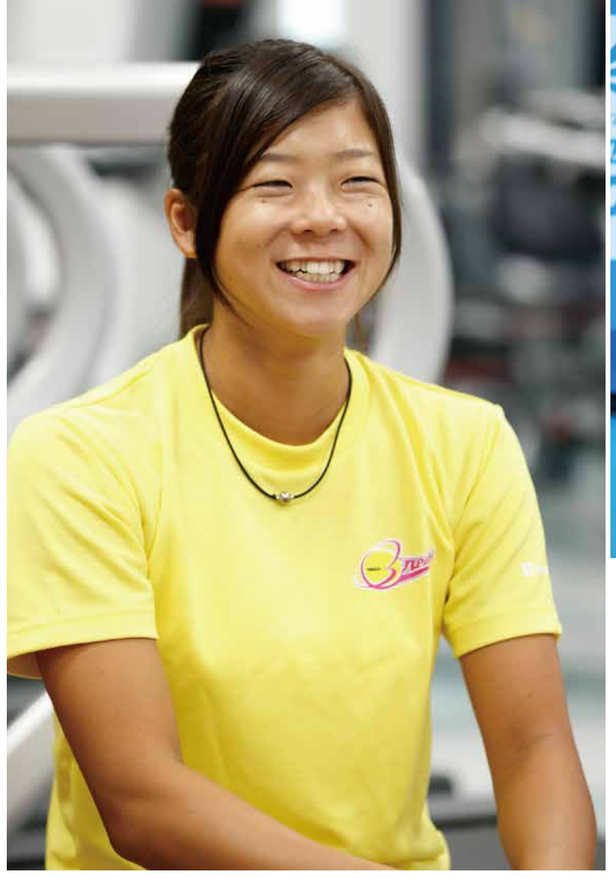
カンカンボーイズ

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

人・いきいき・スポーツマインド ASPF
公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団



島津製作所所属 プロテニスプレーヤー

加治 遥（かじ はるか）

目標は夢の舞台、グランドスラム

のどかな町で伸び伸びと育った少女は、6歳でテニスと出会い、大学で才能を開花させプロの道へ。
世界4大大会、グランドスラムを目指して今日もコートを駆け抜ける!

加治 遥 Kaji Haruka

ランキング（8月22日現在）
JTAシングルス17位　ダブルス40位
WTAシングルス318位　ダブルス669位

- 岡山県出身。
- 小学校3年生時に「岡山県ジュニア選手権」12歳以下の部を制し、県内最年少記録を樹立。
- 園田学園高等学校（尼崎市）に進学し、高校3年時に全日本ジュニアU18でベスト8。
- 2013年、園田学園女子大学に進学。2015･2016年には「全日本学生室内テニス選手権大会」のシングルス2連覇を達成し、大学テニス界の頂点に立つ。
- 2017年4月、大学を卒業し、プロ転向。
- 2017年、富士薬品セイムスウィメンズカップin甲府シングルス優勝。
- 第29回競技大会ユニバーシアード日本代表に選出。

スタートから3年で県内最年少記録を樹立

私がテニスと出会ったのは6歳の時です。3つ上の兄がテニススクールに通うようになって、一緒に付いていったのがきっかけです。別に自分からやりたいと言った訳ではないのですが、何となく私も始めるようになって。正直、その頃のことってあまり覚えていないんです（笑）。レッスンも最初は週に1回くらいで、普通の習いごと感覚だったと思います。

小学3年生の時に「岡山県ジュニア選手権」12歳以下の部で優勝し、「県内最年少記録を樹立」なんて言われましたが、優勝できるとはまったく思っていなかったので、うれしいと言うより、びっくりの方が大きくて。ただ、県でベスト4に入れば、中国地方の合宿に行くことができ、その合宿にはすごく行きたいと思っていたので、とりあえずベスト4には入りたいとは考えていました。

最年少優勝で注目されたこともありましたが、通っていたスクールにも、同年代で勝てない子もいましたし、全国大会に出られたのは小学6年生になってからでしたから、その頃はプロを目指してやることになるとは思っていませんでした。中学生になってからも、県内では強くても全国大会では2回戦止まりでしたから。

岡山県から兵庫県の園田学園高等学校に進学したのは、私の家は津山市という山の中にあり、テニスを続けようと思ったら、結局、岡山県内の高校に行くにしても寮生活になります。中国地方の高校にも声をかけていただきましたが、どうせ出るなら関西地区まで行こうと思い、岡山県から離れる決意をしました。

最初は女子校だし、すごく厳しいんだろうなぁと勝手にネガティブなイメージを持っていたのですが、実際に入学してみるとまったく違っていて、先輩方もやさしくて、学校も寮生活もとても楽しく過ごせました。

大学で頂点に立ち、プロ転向を決意

高校1年生の時は、インターハイも個人では出場できませんでしたし、団体戦でも先輩方が強かったので、やっとメンバーに入れてもらえるくらいの実力でした。その時の団体戦では準優勝だったのですが、私はほぼ何もしていない感じでした（笑）。

2年生の時に全日本ジュニアテニス選手権のU18でベスト16、3年生の時にはベスト8まで進むことができました。強い選手が多い園田学園でテニスをできたからこそ、そこまで成長できたのだと思います。

園田学園女子大学に進学後、「全日本学生室内テニス選手権大会」のシングルス2連覇を達成できたことが自信に繋がっていきました。この頃から国際大会にも出場させていただくようになり、プロでやられている先輩たちと関わる時間も増えていき、色々と勉強させてもらうことができました。

高校生の頃から漠然とプロへの道も考えていましたが、本気でプロを目指そうと思えたのは、大学時代にある程度の成績を残すことができたのと、国際大会にも参加させてもらえる環境にあったことが大きかったと思います。

大学では、試合で授業を抜けることがすごく多かったのですが、部員や他の部の友達などに助けてもらいながら、なんとか単位を取ることができました（笑）。確かに練習はしんどい（笑）と思うこともありましたが、高校時代と同様に楽しくて、すごく充実していました。

当時、塚口に住んでいたので「つかしん」にもよく行っていましたよ（笑）。とても住みやすいいいところでしたね。

愛され、応援してもらえる選手に

大学卒業後、プロに転向し、島津製作所と契約させていただきました。テニスを仕事としてやらせていただくことに、喜びと同時に責任の重みを感じています。プロ1年目で「富士薬品セイムスウィメンズカップ.in甲府」のシングルスで予選から勝ち上がり、優勝できたのはすごくうれしかったですね。結構、上のレベルの方も出場されていたので、そこで勝つことができたのは自分のテニス人生の中でも一番の喜びでした。

島津製作所はトレーニングルームなどの設備も充実していて、チーム全員がすごく明るくて、やさしくて、居心地がいいんです。コーチとの距離も近く、とても恵まれた環境でテニスをさせてもらっています。

私のプレースタイルは、ストロークをしっかり打って崩していき、チャンスがあれば前へ行く感じです。テニスは頭脳プレーと言われていますが、本当に難しいと思います。でも、簡単にできないところがテニスの魅力であり、おもしろさでもあります。これまではあまり戦術など考えずに戦ってきましたが、プロの世界ではそれは通用しません。パワーでは勝てない体の大きな外国人選手に粘り強く、有効な戦術を展開していくことが大切だと実感しています。

最終目標は世界4大大会のグランドスラムです。まずは予選、次に本戦、その先のセカンドウィークまで残れるようになりたい。険しい道だと思いますが、同世代の選手がグランドスラムの予選や本戦で戦っています。私も負けないよう追いついていきたいと思っています。

テニスをしていて勝てた時はもちろんですが、会場に見に来てくれる人がいる、声をかけてくれる人がいる、そういうことが一番のモチベーションになります。以前、小さな子どもが「いいな、かっこいいなぁ」って言ってくれた時は、素直にうれしかったですね（笑）。

周囲から応援してもらえる選手になるためにも、自分ならではのプレースタイルを磨き、がんばっていきたいと思っています。

スポーツクラブ21上坂部

バトン&チアリーディングで勇気、元気、笑顔を届ける

今回は、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構成されている、『スポーツクラブ21上坂部』にお邪魔しました。クラブ活動を通じての健康づくり、子どもたちの健やかな成長、幅広い世代交流による豊かな地域社会を目指し、活動しています。

突撃リポーター
島 沙織さん

趣味／カラオケ、買い物
特技／小学校教諭第一種免許、バスケットボール

イベントを通して地域交流

『スポーツクラブ21上坂部』が設立されたのは2005年の年度末。実質的に活動を開始したのは、2006年の4月からだそうです。「スポーツクラブ21を立ち上げる時に、学校施設開放運営委員会の代わりになるような活動ができればということで、動き始めました」と、同クラブ事務局長の齋藤雅之さん。

齋藤雅之さん

学校施設開放事業とは、学校教育に支障のない範囲で、運動場や体育館、図書館などの施設を市民に開放し、文化活動やスポーツ活動の場を提供する事業のこと。以来、上坂部小学校を拠点に、少年野球、サッカー、バトン&チアリーディング、ミニバスケットボール、空手、ドッジボール、バレーボール、グラウンドゴルフ、卓球など多彩なスポーツ団体が活動されています。

「上坂部小学校の校長を顧問に、運営理事会はクラブ活動を行なっている各団体さんの活動をまとめ、調整する組織として働いています」。

スポーツイベントやネイチャービンゴ、地域運動会など、家族で楽しめる数々の催しも積極的に開催されていて、8年前からは小学校のプールを開放する『がっこうプール』もスタート。現在、7月～8月の6日間、午前と午後の計12回実施されています。「基本、がっこうプールの対象は小学生ですが、幼児とその保護者、中学生も泳ぎに来たりしています」。プールはクラブ発行のカード持参で利用でき、1日に80名以上もの利用者がいるそうです。

齋藤さんは「イベントを通して、地域の交流が出来てきているのはうれしいことです。各団体さんや保護者の方々もお手伝いに来てくださっています。子どもから高齢者までが楽しめることを第一にしていますが、今後も幅広い層に参加していただけるような工夫、イベントを考えていかなければと思っています」と語られていました。

日本バトン界の草分けとして活躍

8月の土曜日、上坂部小学校の体育館でバトン&チアリーディングクラブの練習が行われていると聞き、早速覗いてみることに。元気な掛け声とともに、次々に技を披露しているのは、バトントワリングの様々な大会で優勝経験のある田川尚子コーチ率いる『ファイヤーバーズ』のメンバー。その迫力ある華麗なパフォーマンスに思わず拍手。女子なら誰もが憧れる華のあるスポーツです。

『ファイヤーバーズ』は1963年、梶本りん子さんにより結成された、日本初のバトンチーム。数多くの選手や指導者を育成してきたことでも知られていますが、チアリーディングにもいち早く着手し、バトン同様、多くの選手、指導者を輩出しています。

20年前、創設者である梶本さんが亡くなり、同クラブを引き継いだのが7歳の時から梶本さんに師事していた田川さんでした。「晩年、梶本は『生涯一コーチ』をモットーに、『バトンやチアリーディングを通じて経験したことが心の中に残り、人生の中で誇りある1ページになること』を願っていました。その遺志を継ぐために、後任になることを決意しました」。

現在は、幼児から小学生のジュニアチーム、中学生から社会人までのシニアチームの2つのチームで指導をされています。『スポーツクラブ21上坂部』に加入したのは、10年ほど前。「当時、主人が上坂部小学校の教諭をしていたのがきっかけで加入しました。今は、毎週土曜日の夕方からシニアチームがここで、ジュニアチームは大阪の方で練習しています」。

チアリーディングの練習も佳境に入ったところで、私もチームに参加させてもらうことに。上に上がるポジションをさせていただき、みんなの励ましを受けながらポーズ。最初は怖かったのですが、下で支えてくれているメンバーの安定感で怖さも薄らぎ、最後は気持ち良くて、楽しい!!とハマりそうに。とてもおもしろいスポーツだと実感しました。

田川尚子さん

世界のトップクラスに成長

各種競技会だけでなく、『スポーツクラブ21上坂部』のお祭りや各種イベントでも活躍している『ファイヤーバーズ』。元気いっぱいの華やかなパフォーマンスはやはり目を引き、自然と笑顔の輪が広がっていきます。齋藤事務局長も「『ファイヤーバーズ』さんが加入したことによって、イベントを楽しみにしている人が増えてきました」とおっしゃっていました。

また他にも、毎年子ども会バトン部や中学・高校のバトン部、チアリーディング教室、チアダンス教室との合同発表会を尼崎市ピッコロシアターにて無料で開催しています。

今年、『ファイヤーバーズ』は長年に渡り、チアリーディングの発展に貢献したとして「2017年公益社団法人日本チアリーディング協会30周年記念功労賞」を受賞。田川さんは「30年前、日本にチアリーディングが入ってきた時は、チアがどういうものかも分かっていませんでした。微力ですが、これまで携わってきて、日本がこんなに強くなったことに、感慨深いものがあります」と語られています。

アメリカから50年遅れていると言われていたバトントワリング、そしてチアリーディング。どちらも日本の選手たちが世界チャンピオンになれるほどに発展。世界の舞台で活躍しています。

「これまで指導してきて一番うれしいのは、小学生の時に指導していた子が母親になり、その子の娘さんがまたウチに来てくれることです。親子二代に渡って指導できるのは感無量ですね。見学、体験なども随時受けているので、ぜひ気軽に覗いてみてください」と田川さん。これからも、バトン&チアリーディングで多くの勇気、元気、笑顔を届け続けます。

ファイヤーバーズ
【メンバー募集中!!】
HP.http://fire-birds.wixsite.com/fire-birds
Facebook.https://www.facebook.com/firebirds.osaka/

第2の心臓 ふくらはぎを動かすって大事！

ふくらはぎが衰えると血液やリンパの流れが悪くなり、冷えやむくみの原因になります。しっかり鍛えて、健康な体を維持しましょう。

● ふくらはぎは第2の心臓!?

血液は心臓から動脈を通って全身に栄養や酸素を送り、二酸化炭素や老廃物などを回収しながら静脈を通って再び心臓に戻りますが、脚は心臓から離れているうえに重力に逆らって心臓に血液を戻さなければなりません。そこで重要になってくるのが“ふくらはぎ”です。

ふくらはぎの筋肉を収縮と弛緩させることにより血管を刺激し、脚から心臓への血液循環を促すポンプのような役割があり、そのことから“第2の心臓”と呼ばれています。

● ふくらはぎが衰えると・・・

運動不足や長時間同じ姿勢をとることによってふくらはぎの動きが少なくなると、血行が悪くなり、冷え、むくみの原因になります。

さらに、脚の血液循環を心臓のポンプ作用だけで賄うこととなり、心臓に大きな負担をかけてしまいます。

● ふくらはぎに刺激を与えよう！

ふくらはぎに刺激を与えるうえでもっとも手軽なのはウォーキングです。歩く動作はふくらはぎがよく動くため、血液を心臓の方へ押し上げる力が活発になります。これから紹介するマッサージやトレーニングと合わせてウォーキングを行うことで、より効果を高めていきましょう！

※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

指導員紹介

指導員
松田 恵梨子
（まつだ えりこ）

下半身の血液を心臓に押し戻す作用があることから、"第二の心臓"と呼ばれているふくらはぎ。
マッサージや運動をすることで、冷えやむくみの改善、健康維持にもつながります。
健康で充実した日々を送りましょう!!

マッサージ【左右各10回程度】

❶ ①床に座り、右膝を立てましょう。
②ふくらはぎを足首から膝裏にかけて両手の親指で押していきます。
③左足も同様に行ってください。
④膝を立てるのが難しい方は脚を寝かせて行いましょう。
※指ではなく、棒やテニスボールを利用すると、マッサージしやすくなります。

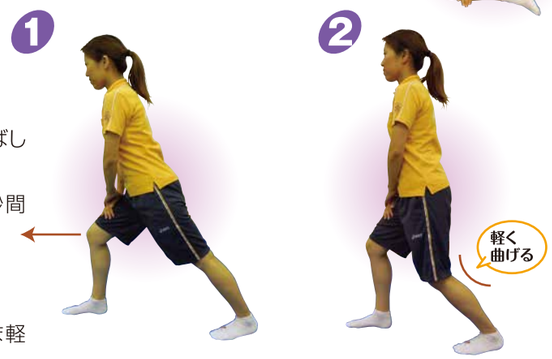
❷ ①1と同様に右膝を立て、両手でふくらはぎを挟みます。
②手のひらの付け根あたりでふくらはぎを左右からギュッと押しましょう。
③左足も同様に行ってください。
④こちらも、膝を立てるのが難しい方は脚を寝かせて行いましょう。

Point マッサージは血液を心臓に送り返すイメージで、足首から膝に向かって1ヶ所ずつしっかりと押していきましょう。

ストレッチ【左右各3回】

❶ ①右足を広く一歩前に出し、左足はかかとをつけ膝を伸ばしたまま、右膝を前に出しながらゆっくり曲げていきます。
②左ふくらはぎが伸びていることを意識しながら、20秒間キープしましょう。
③反対側の足も同様に行ってください。

❷ ①1と同様に足を開き、今度は左膝をかかとをつけたまま軽く曲げてください。
②そのまま、ゆっくりと左足に体重を乗せていきましょう。

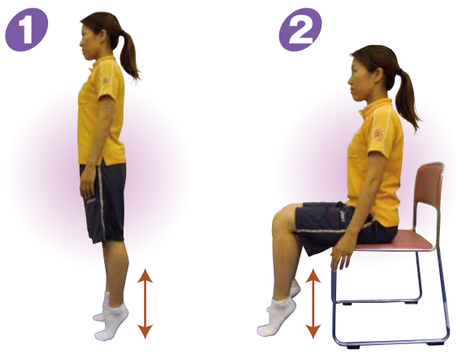


Point 1、2ともに伸ばす方（後ろの足）のつま先は、まっすぐ前に向けましょう。

エクササイズ【左右各2分間】

❶ 腓腹筋（ふくらはぎの膨らんでいる部分の筋肉）
足を軽く開き、ゆっくりかかとを上げ下げしましょう。
不安定な場合は、壁や机などに手を置いて行ってください。
※立ったまま行うのが難しい場合は、床に座り、**膝を伸ばした状態**でも行えます。

❷ ヒラメ筋（腓腹筋の内側から足首あたりまでの筋肉）
椅子に座り、**膝を曲げた状態で**ゆっくりかかとを上げ下げしましょう。



デスクワークで同じ姿勢が続くと脚は血行不良になりやすいため、1時間に1回は立ち上がって歩いたり、ストレッチをしましょう。

お風呂で湯船につかっている状態で足首を動かすと、リラックスした状態でふくらはぎを刺激できます。また、お風呂上りなど筋肉が温まっている状態でマッサージを行うと効果的です。

“第2の心臓”ふくらはぎのポンプ力を高め、血液の巡りを良くしましょう!!

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

秋の旬の青魚を食べよう

味覚の秋、美味しい食材が出揃います。今回は、青魚を用いて世代別に対応した丼料理を紹介いたします。

丼は、ご飯（炭水化物）と鯖（たんぱく質）が同時に食べることができ、私達の基本的な栄養素を一品で摂取できる料理でもあります。

秋の青魚には、血液の粘性度を低くするEPA*1と記憶力を高めるDHA*2という有用な脂肪酸が含まれています。日本人の食事摂取基準の推奨量としては（不足の予防も含めて）EPAとDHAとも1日1,000mgは摂りたいものです。

まずは、若者向きの“鯖の唐揚げ丼”です。さっぱり食べたい方はポン酢を、よりガッツリと食べたい方はマヨネーズをかけると美味しくいただけます。

もうひとつは、旨味のつまった汁の上に具材を散りばめた”鯖の冷や汁”です。たんぱく質の多い鯖と木綿豆腐、味噌汁と食欲を高めるミョウガなどの香味野菜が合わさって食が進みます。

（*1EPA:エイコサペンタエン酸、*2DHA:ドコサヘキサエン酸　この脂肪酸は人間の体内でつくることができないので、青魚から積極的に摂りましょう。）

今回の献立　①鯖の唐揚げ丼　②鯖の冷や汁

1 ガッツリ系の若者向きの“鯖の唐揚げ丼”

若者向けには、比較的好まれる料理法である唐揚げの丼です。1食の平均的なたんぱく質の基準値20gに対してこの献立の鯖には15g含まれています。さらに、有用な脂肪酸であるEPAの推奨量1,000mg に対して931mg、DHA推奨量1,000mgに対して1,335mgが含まれています。食べ方としては、さっぱりと食べたい方はポン酢を大さじ1杯かけてください。ガッツリと食べたい方はマヨネーズをかけて食べてください。

分量は1人分若者向き

材料＆分量

鯖	75g
唐揚げ粉	2g
サラダ油	6cc
卵（1個）	50g
紫たまねぎ	15g
プチトマト	20g
ベビーリーフ	2g
ごはん	250g
A）ポン酢	20cc
B）マヨネーズ	15g

作り方

①鯖は三枚におろしして骨をとり、3等分する
②唐揚げ粉をつけて、サラダ油で揚げる
③卵を溶き、フライパンでスクランブルエッグをつくる
④紫たまねぎはスライスにする
⑤プチトマトはヘタをとり、縦に3等分にする
⑥ベビーリーフは粗く刻む
⑦どんぶりにご飯を盛り、スクランブルエッグを乗せ、鯖の唐揚げと野菜を盛り付ける
⑧好みにより、A又はBをかける

2 低栄養の方や食欲の低下した方向きの”鯖の冷や汁”

鯖の焼き魚と木綿豆腐を用いてたんぱく質と炭水化物の摂取量を高めることで、低栄養の方や食欲の低下しがちな方におすすめの鯖の冷や汁です。
焼いた鯖と炒ったごまの香ばしさに味噌汁のうまみとコクが加わり、きゅうりやミョウガの歯ごたえがポイントです。口の中にほのかに広がる大葉の風味もすっきりと味を引き立てています。

分量は1人分低栄養+食欲低下の方向き

材料＆分量

鯖	50g
木綿豆腐	50g
干し椎茸	3g
桜エビ	3g
ミョウガ	10g
大葉	1枚
青ネギ	2g
きゅうり	15g
淡色味噌	15g
出し汁	150cc
ごま	大さじ1杯
ごはん	250g

作り方

①鯖は三枚におろしして焼き、骨をとりほぐす
②木綿豆腐は、1口大に切る
③ミョウガと大葉はこまかく刻む
④きゅうりは輪切りにする
⑤青ネギは小口切りにする
⑥干し椎茸は水で戻し、石づきを取り除いた後スライスにする
⑦鍋に出し汁を入れてひと煮立ちさせ、味噌を入れる
⑧⑦の汁に木綿豆腐、鯖、干し椎茸、桜エビを加える
⑨ごまをフライパンで炒める
⑩丼にご飯を入れ、⑧を上からかけて、香味野菜（ミョウガ・大葉・青ネギ・きゅうり）とごまを添える

今回用いた鯖は、同じ青魚の鰯に比べてＥＰＡだけ含有量が低下しますが、鯖にはＥＰＡ、ＤＨＡとも多く含まれています。特に脂質代謝の低下している方には摂取していただきたい食材でもあります。
日頃から食生活の中に旬の青魚をもっと取り入れていきたいものです。

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	レチノール当量	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	EPA	DHA
鯖の唐揚げ丼	ポン酢	765kcal	29.4g	24.6g	98.8g	50mg	2.4mg	119μgRAE	0.27mg	0.51mg	8mg	2.3mg	1.4g	2.4g	931mg	1,335mg
	マヨネーズ	895kcal	28.7g	39.6g	98.3g	48mg	2.3mg	122μgRAE	0.26mg	0.50mg	8mg	5.2mg	1.4g	1.0g	930mg	1,335mg
鯖の冷や汁		682kcal	28.6g	17.3g	101.4g	246mg	3.0mg	30μgRAE	0.28mg	0.30mg	2mg	1.1mg	4.3g	2.3g	607mg	891mg

救急車の適正利用

MEDICAL INFORMATION
メディカルインフォメーション

尼崎市の平成28年中における救急出動件数は、28,725件と平成27年と比べ1,252件の増加となり、過去最高件数を記録しました。救急件数は年々増加しています。

現在、9台の救急車で24時間、市民の安全・安心を守っています。救急車を要請するときは緊急性があり、救急車以外に搬送手段がないかもう一度考えてみてください。

救急車は限りある資源です。本当に必要なときに救急車が利用できるよう、皆さまの正しい救急車利用をお願いします。

●こんなことで救急車を利用していませんか。

【予防救急】

救急車が必要になるような病気やケガ等をほんの少しの注意や心がけで防ぐ取り組みを「予防救急」といいます。

実際に救急搬送した方の中には、「もう少し注意していれば…」「事前に対策しておけば…」未然に病気やケガ等を、防げたかも知れないものがあります。今回は、熱中症について予防のポイントをご紹介します。

尼崎市では、救急搬送のうち、多い日には1日で10名以上の方が熱中症の症状で救急搬送されています。

●熱中症にならないためのポイント

●熱中症になってしまった時の応急手当

◎木陰や屋内など、涼しい場所に移動しましょう
◎うちわや保冷剤で体を冷やしましょう
◎水分を摂取してもらいましょう

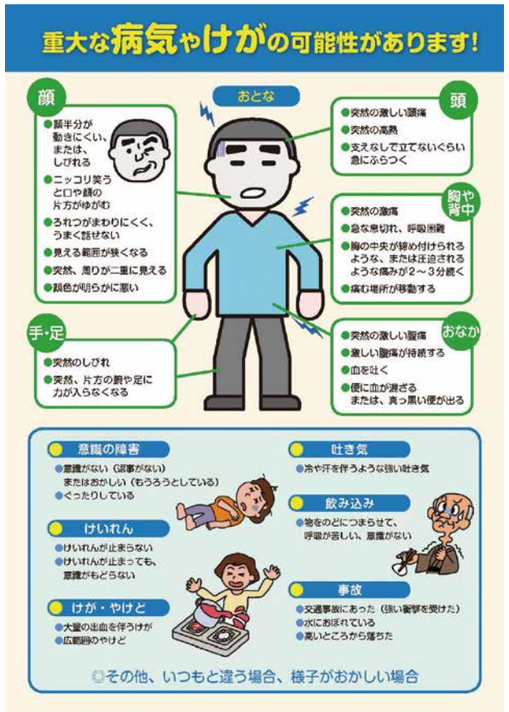
無理をせず、適度に休憩を!!

【救急車を呼ぶときはこんなとき】

救急搬送したうちの約半数の方が、入院を必要としない軽症となっています。軽いケガや緊急性のない救急要請は症状が重い方の対応の遅れを招きます。

ただし、次のような症状がみられたらすぐに病院に行く必要があります。救急車を呼ぶかどうか迷ったときの参考にしてください。

症状が悪化する前に医療機関に行くことも大切です。早めに医療機関を受診するよう心がけてください。



今回お話を伺ったのは、

尼崎市消防局
救急課 救急指導担当
中島 世礼奈さん

カンカンボーイズ
関西リーグ昇格を目指し、前進あるのみ

兵庫県リーグ1部に所属している、フットサルチーム『カンカンボーイズ』は、尼崎市でアルミ缶リサイクル業を営む、有限会社藤井商店のアルバイト学生の福利厚生の一環として、1999年11月に結成。今シーズン、関西リーグの返り咲きを目指し、チーム一丸となって練習に取り組んでいます。

結成2年後には関西リーグに参戦

18年前、藤井商店のアルバイト学生6～7名で結成された『カンカンボーイズ』。そのきっかけになったのが、「アルバイトで入って来た子に1人、サッカーの上手な子がいて、その子に他にもアルバイトの子を探してほしいと言ったら、たまたまサッカーの上手な子たちが集まって来てくれたんです。それならばと、チームを結成することになりました」と、同社代表取締役の藤井伸樹さん。

代表取締役の藤井伸樹さん

結成した翌年には、関西フットサル施設選手権で強豪チームを破り準優勝。2年後には関西フットサルリーグに参戦。2003年には、第8回全国フットサル選手権大会で準優勝と怒濤の活躍。一躍有名チームになっていきます。

「結成当時は本当に強かったですよ」という藤井さんも、選手として参加していたそうですが、「何もかもお膳立てしてくれて、点差が開き、負ける心配がない時だけ試合に出してくれたりしていました。相手が弱ければそれも出来たのですが、だんだんみんなが強くなってくると、全然通用しなくなって。そこからは監督という名のマネージャーみたいなものです（笑）」。

初期メンバーでもあり、兵庫県選抜やフットサル日本代表を経験し、現在は同チームの総監督兼プレーヤーの江藤正博さんも当時を振り返り「藤井さんは、元々テニスのインストラクターをやられていて、スポーツは出来たのですが、フットサルやサッカーの経験はなく、まったくの素人でした。でも、ウチの代表であり、選手でもあったので、『点差をつけて藤井さんを試合に出そう』というのが、僕たちの合い言葉になっていました。そしたらすごく結果が出てきて、全国大会にも行けるようになり、藤井さんが『メダルがほしい』と言うので、藤井さんにメダルをプレゼントしようというのが選手たちの中でのモチベーションになっていきました」と、語っています。

イタリアリーグからカンカンに復帰

『カンカンボーイズ』の強さは、個々のレベルの高さと足の速さにあったと言います。「みんな学生だったので個々には練習していましたが、チームの練習は週1回で、最初はサークルみたいなノリでした。『藤井さんにメダルを』というところから少しずつフォーカスしていき、本気になっていったという感じです。人数も少なかったので、1回集まって練習をすれば、コンビネーションがどうこうという話もすぐ理解できた。そういう意味では、すごくいいメンバーが揃っていたのだと思います」（江藤さん）。

江藤正博さん

実際、後に日本代表候補に選ばれた選手のうち3名がカンカンボーイズの出身者で、江藤さんも大学4年生の時に日本代表候補に選ばれ、オファーがあった関東のチームに移籍。2007年、Fリーグ（日本フットサルリーグ）開幕後は、バルドラール浦安、湘南ベルマーレ、デウソン神戸、アグレミーナ浜松と名門クラブを渡り歩き、2015年イタリアのフットサルリーグ・セリエBのパロンバーラに移籍。昨シーズンまで、イタリアでプロとして活躍していました。

一方カンカンボーイズは、江藤さんが移籍後も、Jリーグの京都サンガ、ガンバ大阪などで活躍したフットサル日本代表の塩谷伸介氏などが加入し、チームがより強固なものになりました。

そして今年、総監督兼プレーヤーとしてカンカンボーイズに復帰。その理由について江藤さんは「昨年、藤井さんが奥さんと2人でイタリアに遊びに来てくれて、ずっと関西リーグでやっていたカンカンボーイズが、5年くらい前に兵庫1部に落ちて、そこからなかなか上に上がれないという話を聞きました。僕も将来的なことを色々と考えていたりしていたのと、少しでも藤井さんに恩返しが出来ればという思いで、カンカンに戻る決意をしました」。

江藤さんと共にプレーしていた当時の選手たちはほぼ引退していますが「社会人になって会社を立ち上げて、スポンサーになってくれたり、サポーターとして支えてくれたりしています」（藤井代表）。

カンカンの輝きをもう一度

現在の練習拠点である、神戸市灘区の『アスコットフットサルパークMAYA』に、仕事を終えたメンバーが集まったのは夜9時過ぎ。仕事の疲れをみじんも感じさせず練習に取り組む姿は、フットサルへの情熱が伝わってきます。

元サッカー選手だった江藤さんはフットサルの魅力について「分かりやすく言うと展開の早さだと思うのですが、もっと深いところで話をすると数学的なところですかね。コートの状況をしっかり把握し、今、どこに誰がいるからここが空いているとか、そういうのを全部パズル的に計算し、解いて、ゴールまでの道筋を自分で計算していく。これが分かってくると、すごくおもしろいんです」。

指導する上でも「自分でしっかり考えて答えを出せる選手を育てていくことが大切だと思っています。1人ひとりが頭を使って、自分で判断できるようにならないといけない。今は、それを一生懸命みんなやってくれています」。

試行錯誤を繰り返しながらも、チームを存続させ続けてきた藤井代表は「チームを結成して、続けてきて良かったと思うのは、人と人との繋がりです。フットサルを通して、仕事で繋がっている人もいっぱい出てきています」と語られていました。

一方、「フットサルで関わった人たちは世界中にいるので、世界中に友達が出来たことが財産だと思います」と江藤さん。さらに「藤井代表は、みんなにとって、本当に信頼のおける親戚のお兄ちゃんのような存在です。ずっと保護者のようにチームをまとめてきてくれています。藤井さんがいなければ、このチームはなかったですし、長くも続けていけなかった。だからこそ、カンカンを関西リーグに戻すという藤井さんの夢を、みんなで力を合わせ、叶えていきたいと思っています」と熱い思いを話されていました。

カンカンボーイズ 入団員募集

詳しくはホームページを参照。
http://www.cancanboys.net/

地区体育館

スポーツの秋!私たちと一緒に楽しく体を動かしませんか?

サルーススポーツ教室

期間 1年間を10ヶ月度に分けて行っています。
(各月度4回開催)
※種目によっては11ヶ月・12ヶ月度の教室もございます。

内容 硬式テニス・リズム&ピラティス・ヨガ・健美操・リトルキッズダンス・キッズバレエ・器械体操・ジュニアテニス など
※その他、さまざまな教室を実施しています。

無料体験実施中!(要予約)(お1人様1回限り)

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。

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付けしています。

無料体験実施中!(要予約)(お1人様1回限り)

内容
【増設教室】
さわやか卓球(中央体育館)
【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・低学年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〜認知症予防〜・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。

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 スタジオスクール

無料体験実施中!(要予約)(お1人様1回限り)

通年制(月度制)
月4回

※ブーティーバーの無料体験は7月度のみ実施

	ブーティーバー	民踊	背骨コンディショニング	ウェーブリング	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	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
	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		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29年度中有効〕

下記までお気軽にお問い合せください★

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)

ASPF スポーツ情報特急便

(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

NEW!

【新設クラス】ポールコンディショニング

・時間:10:15〜11:00　・定員(対象):25人(中学生以上)
・受講回数:4回+2回　・受講料:3,300円

無料体験実施中!(お1人様1回限り)

【スタッフおすすめクラス!】
■硬式テニス ■コア&ピラティス ■ベリーダンス ■シェイプアップボクシング
■トランポリン ■キッズバレエ ■ヒップホップ ■エヴェッサバスケットボールスクール 等

受講料:2,050円〜6,500円
新規入構者特典:スタート月から1ヶ月間受講し放題!!
※過去1年間に受講された方は対象外。
※大人クラスのみです。
※トレーニング室は月度2回までとします。
※同一グループ内に限ります。

【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

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室　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)

サルー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

コース	曜日	時間
自由遊泳	火〜金	10:00〜15:00
	土	11:15〜17:20
	日	12:15〜17:15
水中健康	水・金	10:15〜10:45
	火〜金	12:45〜13:15
ワンポイント水泳	水・金	10:50〜11:10
	火〜金	13:20〜13:40

ストレッチエリア

曜日	時間
水・金	10:00〜10:15
火〜金	11:10〜11:25
	12:30〜12:45
	13:30〜13:45
土	11:00〜11:15
	13:50〜14:05

トレーニングエリア

曜日	時間
火〜土	9:30〜21:00
日・祝	9:30〜17:00

・アクアクラブ(ナイト)・
月額 4,010円(税込)
利用時間

プール

コース	曜日	時間
自由遊泳	火・木	18:30〜22:00
	水・金・土	18:30〜21:00

ストレッチエリア

曜日	時間
火・木	19:45〜20:00
	20:45〜21:00
水・金	19:45〜20:00
土	18:45〜19:00

トレーニングエリア

曜日	時間
火〜土	9:30〜21:00
日・祝	9:30〜17:00

アクアクラブに入会するとこんなことが出来ます!

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

※日曜・祝日も利用可能となりました

お申込・お問合せ サンシビック尼崎内 屋内プール サルー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Ⅲ

期間 平成29年11月11日(土)
午前10時45分から12日(日)午後2時まで(1泊2日 館内泊)

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 紅葉ハイキング、野外炊さん等アウトドアの基本を体験します。

お申込 10月1日(日)から10月27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

ダッチオーブン料理

期間 平成29年11月18日(土)
午前10時45分から午後3時まで(日帰り)

対象 親子　**定員** 80人
参加費 大人2,000円、小学生以下1,200円、3歳以下100円
内容 ダッチオーブンを使って、本格的な野外料理づくりを体験します。
お申込 10月1日(土)から11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

※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[10～12月]

スポーツ観戦を楽しもー！

赤字→「スポーツのまち尼崎」促進事業として誘致し、開催される大会です。ハイレベルな大会を是非ご覧ください。

Calendar

10月 [Oct.]	Wリーグ 2017-2018 シーズンゲーム	7 土
	スポーツのまち尼崎フェスティバル（尼崎市記念公園）	8 日
	阪神南ふれあいスポーツフェスタ2017	15 日
	天皇賜杯第72回全日本軟式野球大会ENEOSトーナメント	21 土 22 日
	中央水泳大会	23 月
	第19回全日本学生柔道体重別団体優勝大会	28 土
	第9回全日本学生柔道女子体重別団体優勝大会	29 日
11月 [Nov.]	県高校新人大会兼県予選会（体操）	3 金
	兵庫県ジュニアスイマーズミート秋季大会	4 土
	阪神中学校新人柔道	11 土
	兵庫県選手権水泳競技大会（水球）	12 日
	兵庫地域A・AA級大会	26 日
12月 [Dec.]	Vプレミアリーグ尼崎大会	3 日
	関西学生新人大会（少林寺拳法）	10 日
	兵庫地域冬季トライアル大会	10 日
	兵庫県高校対抗冬季水泳競技大会	24 日

ベイコム総合体育館　ベイコム野球場　その他イベント　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(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）

◉Wリーグ レギュラーシーズン

場所　ベイコム総合体育館

日程　10月7日（土）・8日（日）14:00～
日立ハイテク VS シャンソン

入場有料

◉第19回全日本学生柔道体重別団体優勝大会 第9回全日本学生柔道女子体重別団体優勝大会

場所　ベイコム総合体育館

日程　10月28日（土）・29日（日）開場9:00

入場有料

◉天皇賜杯第72回全日本軟式野球大会ENEOSトーナメント

場所　ベイコム野球場

日程　10月20日（金）～25日（水）

入場無料

◉V・プレミアリーグ尼崎大会

場所　ベイコム総合体育館

日程　12月3日（日）
久光製薬 VS トヨタ車体
JT VS 上尾

入場有料

SMILE Q 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!!

※締切は、11月末日(当日消印有効)

前回の答え　園田南キッド

Q スマイルアスリートで紹介した加治遥選手の最終目標は?
ヒント：グ○○○○○ム

プレゼント　加治遥選手のサイン入りタオル ……3名様

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

事務局長 内藤 伸彦

8月11日が祝日（山の日）になったので、30年ぶりに登山を再開しました。昨年の富士山では外国人登山客に、今年の燕岳では山ガールのファッションやトレイルランナーに驚きました。これまでスキーやテニスを楽しんできて、たくさんの仲間ができました。いくつになっても笑顔でスポーツを楽しみたいですね。写真のTシャツとタオルは事業団オリジナルグッズです。おひとついかが?

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）

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利用できます!!

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!!

土日、平日いつでも1時間あたり
テニスコート：600円 体育館（半面）：500円で利用できます!

●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、施設利用料の一部を事業団が助成いたします。

◎施設利用料金表（1時間料金）

	町外料金	助成金	利用料金
アリーナ 全面	2,000円	半額	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
テニスコート	1,200円		600円
グラウンド	1,800円		900円
トレーニングルーム	400円		200円

◎夜間照明利用料金表

		町外料金	助成金	利用料金
テニスコート(30分)		350円	100円	250円
グラウンド(30分)	A点灯	3,500円	800円	2,700円
	B点灯	3,100円	700円	2,400円
	C点灯	150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 無料体験実施中

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			4,000円（月度4回）	背骨の歪みを調整し、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体を動かした後、ストレッチでゆったりと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				呼吸法やさまざま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）	体のコア（核）となる体幹部分を意識し、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～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。

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

10.8（日）〈雨天時:10月15日（日）に順延〉
時　間：8:00～16:00
集　合：阪急「塚口」駅 北改札口前 8:00 集合
内　容：嵐山レンタサイクル 距離／約20km 交通費・レンタサイクル代実費

11.12（日）〈雨天時:11月19日（日）に順延〉
時　間：8:00～16:00
集　合：橘公園 8:00 集合
内　容：箕面の滝サイクリング&ハイキング 距離／約35km ハイキング／約6km

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

民　踊

11.26（日）
時　間：13:00～16:00
会　場：大庄体育館

連絡先　尼崎民踊協会 宮武宅　☎06-6412-3780

ジョギング

10.15（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 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

11.19（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

12.3（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）

ハイキング

10.22（日）〈雨天時:10月29日（日）に順延〉
時　間：9:00～16:00
集　合：山陽「月見山」駅 改札出口 9:00 集合
内　容：須磨名水の森（馬の背）（標高312m）交通費実費 歩行時間／5時間 距離／約8km

11.19（日）〈雨天時:11月26日（日）に順延〉
時　間：9:00～16:00
集　合：阪急「甲陽園」駅 改札出口 9:00 集合
内　容：観音山（標高526m）交通費実費 歩行時間／5時間30分 距離／約12km

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

10.1（日）
時　間：13:30～15:30
会　場：中央体育館

連絡先　尼崎フォークダンス協会 今井宅　☎06-6427-1159

史跡巡り

12.10（日）〈小雨決行〉
時　間：9:00～12:00（解散予定）
集　合：阪急「武庫之荘」駅 南側 9:00 集合
内　容：尼崎北西部を歩く 南武庫之荘 ～ 武庫元町 距離／約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なときは自己負担

連絡先　尼崎史跡オリエンテーリングの会 橋本宅　☎06-6429-6594

■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。

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

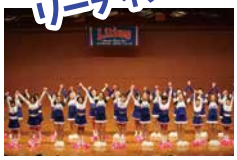
【お便りの送付先】 スマイルBOXでは、皆様からのお便りを募集しております。本誌に関するご意見・ご希望やスポーツに関する身近な情報をはがきやFAXでお寄せください。

〒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

スマイルBOX（季刊・年4回発行）第51号／平成29年10月発行　発行／公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団　〒660-0805　尼崎市西長洲町1丁目4番1号　編集・制作／株式会社アディス

2017スポーツのまち尼崎フェスティバル　10月9日（体育の日）

入場・参加無料



その他、スマイル運動ひろばやアスレチック体験、
体力・体成分測定にキッズひろば等、当日自由に参加できる
コーナーやステージイベントも盛りだくさん!!

尼崎市立屋内プールや各地区体育館でも色々な体験教室や一般開放等をやってるよ!!

詳しいイベント情報は、HP ASPF 検索 をCHECKしてね!!　お問合せ:ベイコム総合体育館　TEL.06-6489-2027

サンシビックまつり 11/11（土）・12（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。

11日

- 尼崎市立成良中学校吹奏楽部による演奏
- ハッピー浅田のマジックショー
- 中央地区会館グループ展示発表

12日

- フラワーアレンジメント体験教室
- 家族でチャレンジ「ドッジボール」

<申込開始日>
10月24日（火）午前9時より
※電話でのお申込みは、午後1時より

- 書道体験会
- もちつき体験会
- 屋内プール無料開放
- スポーツあそびコーナー
- キッズ広場コーナー
- 中央地区会館グループ舞台発表
- 中央地区会館グループ展示発表

参加無料　当日参加可能!

詳しいイベント情報は、HP ASPF 検索 をCHECKしてね!!　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29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、全国大会出場又は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
男子体操競技部
女子体操競技部
女子バスケットボール部
サッカー部
ソフトテニス部
水泳競技部

陸上競技部
〈男子円盤投〉1位 中村 美史
〈男子ハンマー投〉1位 中村 美史
〈男子円盤投〉4位 執行 大地
〈女子やり投〉1位 武本 紗栄
〈女子砲丸投〉3位 アヒンバレ ティナ
〈女子円盤投〉4位 アヒンバレ ティナ

尼崎西高等学校

新体操部
〈男子団体〉8位

尼崎小田高等学校

陸上競技部

尼崎工業高等学校

ウエイトリフティング部
〈男子53kg級〉1位 柴田 大輔
〈男子85kg級〉2位 松山 騎士

第19回全国高等学校女子ウエイトリフティング競技選手権大会
〈女子53kg級〉2位 嵯峨 里佳子

※紙面の都合上、高校生の個人名については上位入賞者のみ掲載

園田学園高等学校

水泳競技部　バドミントン部
陸上競技部
〈女子走幅跳〉1位 高良 彩花

全国高等学校定時制通信制体育大会

琴ノ浦高等学校

バドミントン部　剣道部
ソフトテニス部
〈団体〉3位
〈団体〉5位 兵庫A
〈個人戦〉3位 丸山 穂敬
陸上競技部　卓球競技部

神崎工業高等学校

陸上競技部
〈男子砲丸投〉8位 湧上 泰歩
ソフトテニス部
〈団体〉3位
男子バスケットボール部　サッカー部

平成29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部

小田中学校　陸上競技部：奥山 浩喜（男子400m）
陸上競技部：安岡 若菜（共通女子砲丸投）

大成中学校　陸上競技部：勇 律夢（男子800m）

武庫東中学校　陸上競技部：幸村 侑哉（男子400m）
陸上競技部：神本 真衣音（共通女子砲丸投）

園田東中学校　陸上競技部：長田 杏音（女子100mハードル）

塚口中学校　新体操部：堅田 希颯

園田学園中学校　バドミントン部（団体）
〈シングルス〉山崎 彩綾

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!