

スマイル BOX

2018.1

冬号

Vol.52

TAKE
FREE

+ Smile Athlete

**1つ1つの演技をより高い
レベルでできる選手に**

本田ルーカス剛史

+ 突撃体験レポート

**“がんばらないジム”で
いつまでも明るく元気に!**

すどれっちるーむ杭瀬店

+ お手軽フィットネス紹介

腸内環境を整える

+ Medical Information

冬に流行る感染症と予防

+ Cook松葉の食べることから始まる

食事対策講座

旬のフルーツを使った美味しいデザート

+ 元気スマイル紹介

老若男女、みんなで楽しめる

吹矢の普及を目指して

兵庫県身体障害者吹矢協会



本田ルーカス剛史



すどれっちるーむ杭瀬店



兵庫県身体障害者吹矢協会



**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



公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団

ASPFとは“公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団”(Amagasaki Sports Promoting Foundation)の略称です。



現時点での目標は：フィギュアはジャンプやスピンの能力を問われるスポーツだからこそ、その全てを高いレベルで表現できるバランスのとれた選手になること。中でも、今一番課題としている『ジャンプ』は、もっともつと磨きたい。高さだけがあっても回転が遅ければ減点になってしまうように、回転の速さはもちろん、高さや幅も必要だし、いろ

んな要素が求められるからこそ、体幹トレーニングはもちろん、よりしなやかに、スムーズに体を動かせられるようなトレーニングに取り組んでいます。また、表現力も求められるので、バレエなどの他のスポーツを『観る』ことで、『こう動かせばきれいに見えるんだ』『観ている人に伝わるんだ』ということを学んだりもしています。

学校の友達の応援を力にしながら

目標とする選手は僕の場合はたくさんいて、ジャンプでは羽生結弦選手を、スケートイングではパトリック・チャン選手を、踊りや表現面ではハビエル・フルナデス選手やジェレミー・アボット選手という風に、それぞれの選手のいいところを、自分に取り込みたいと思っています。それが叶えばきっと最高の選手になれるすが：当然ながら、そんな簡単ではなく、だからこそ練習もしなければいけないし、もっと一つひとつの演技をより高いレベルでできる選手にならなければいけない。そのために、先ほどお話ししたようなトレーニングを続けつつ、テレビや動画サイトで放映される彼らの演技は必ず録画して観るようにしていますし、『このジャンプはきれいだ』『って思ったシーンは何度も繰り返し見て覚え、それをトレーニングでやってみることも多いです。そうして努力を続けることで、やるからには上を目指したいので、冬季五輪はもちろん、大きな舞台で結果を残せる選手になりたいと思います。

1週間のうち4～5日は滋賀に通っているのですが、なかなか地元や学校の友達と遊ぶ時間はないですが、少なからず学校にいる時はス



ケートとを忘れますからね。これは何もスケートが嫌だということではないですが(笑)、学校の友達に会って話して、笑って、という時間が僕にとっては気持ちが休まる、癒しの時間になっています。それに友達も僕がスケートをしていることを応援してくれていて、10月に開催された近畿大会も、尼崎スポーツの森で開催されたこともあり、塚口中学校の友達が20人くらい応援に来てくれてすごく嬉しかったですし、力になった。あ、でも基本的に大きな大会に臨む時はすごく緊張するタイプなんです(笑)。だから、そういう時はあえて別のことを考えるために、好きな音楽を聴いて気持ちをリラックスさせます。その曲はだいたいがノリノリ系(笑)。これからも、自分



長沢 琴枝コーチ

彼年代の選手はインミックなジャンプがウリ。間合いの取り方や顔の向け方などもうまく、踊りにもセンスを感じます。またスケートに向き合う姿勢もすごく真つ直ぐで、真面目。むしろこちらが止めないとやり過ぎてしま

うくらいです。また演技へのこだわりも強く、こちらが合格点を出しても「まだ曲の中できちんと降りられなかった」など、常に厳しい目で自分を客観視できる。今のまま努力を続けていけば、必ずシニアで活躍できる選手に成長するはずなので、今は焦らず、長いスパンでじっくり段階を踏んで育てていきたいと思っています。

が多い中で、本田くんは体つきもしっかりしている大型選手で、ダ



初めてスケートに出会ったのが、小学2年生の時。同じ幼稚園に通っていた友達のお母さんがスケートをしていて、『一緒に滑りに行こう』と誘われたのがきっかけでした。その時は、氷の上に立つのが精一杯でしたが、何回かチャレンジするうちに滑れるようになりました。そこからスタートして本格的にフィギュアスケートを始めたのがその年の終わり頃。最初は神戸のポートアイランドにあるリンクで行われていたスケート教室に入っていたのですが、小学3年生になった



浪速アイスケート場には中学2年生まで通い、中学3年生になるのを機に、滋賀県立アイスアリーナに通うようになりました。現在指導し

『楽しい』という気持ちに支えられて

らね。「今日はあまりジャンプをしなくてもいいな」と思えば、スピンの練習に切り替えられるという風に、ずっと1つの練習をしなくてもいいのが性格にあっていたんだと思います。

求められる競技です

な。今日はあまりジャンプをしなくてもいいな」と思えば、スピンの練習に切り替えられるという風に、ずっと1つの練習をしなくてもいいのが性格にあっていたんだと思います。

求められる競技です

な。今日はあまりジャンプをしなくてもいいな」と思えば、スピンの練習に切り替えられるという風に、ずっと1つの練習をしなくてもいいのが性格にあっていたんだと思います。

求められる競技です

な。今日はあまりジャンプをしなくてもいいな」と思えば、スピンの練習に切り替えられるという風に、ずっと1つの練習をしなくてもいいのが性格にあっていたんだと思います。

求められる競技です

な。今日はあまりジャンプをしなくてもいいな」と思えば、スピンの練習に切り替えられるという風に、ずっと1つの練習をしなくてもいいのが性格にあっていたんだと思います。

求められる競技です

な。今日はあまりジャンプをしなくてもいいな」と思えば、スピンの練習に切り替えられるという風に、ずっと1つの練習をしなくてもいいのが性格にあっていたんだと思います。

求められる競技です

な。今日はあまりジャンプをしなくてもいいな」と思えば、スピンの練習に切り替えられるという風に、ずっと1つの練習をしなくてもいいのが性格にあっていたんだと思います。

求められる競技です

な。今日はあまりジャンプをしなくてもいいな」と思えば、スピンの練習に切り替えられるという風に、ずっと1つの練習をしなくてもいいのが性格にあっていたんだと思います。

求められる競技です

な。今日はあまりジャンプをしなくてもいいな」と思えば、スピンの練習に切り替えられるという風に、ずっと1つの練習をしなくてもいいのが性格にあっていたんだと思います。



“SMILE”
スマイル
アスリート
ATHLETE

滋賀ドリムFSC所属(尼崎市立塚口中学校) フィギュアスケーター
本田ルーカス剛史 (ほんだルーカスつよし)

1つ1つの演技をより高い
レベルでできる選手に。

「滑る時の、氷とエッジが摩擦する感覚が好き」だと笑う。少々、うまくいかないことがあっても、その感覚を味わえば、またフィギュアが「楽しい」という気持ちが蘇り、諦めずに前を向けるそう。フィギュアを始めて7年。そうして常に自分と向き合いながら、目指すは『より大きな舞台』。誰よりも美しく、華麗に、そしてダイナミックに氷上を舞う自分をイメージしながら。

本田ルーカス剛史 Honda Lucas Tsuyoshi



- ・2013年 第17回全日本フィギュアスケートノービス選手権大会 ノービスB男子(9-10歳) 4位
近畿フィギュアスケート選手権大会 ノービス男子B 1位
- ・2014年 第18回全日本フィギュアスケートノービス選手権大会 ノービスA男子 5位
近畿フィギュアスケート選手権大会 ノービス男子A 1位
- ・2015年 第19回全日本フィギュアスケートノービス選手権大会 ノービスA男子 9位
第25回ステファン・ランビエール(トリノ五輪銀メダリスト)主催のサマーキャンプに、全日本ノービス推薦選手として派遣
- ・2016年 第36回全国中学校スケート競技会フィギュア部門 9位
近畿フィギュアスケート選手権大会 ジュニア男子 3位
第33回西日本ジュニア選手権大会 8位
第85回全日本フィギュアスケートジュニア選手権大会 17位
- ・2017年 第37回全国中学校スケート競技会フィギュア部門 4位
第44回西日本中小小学生フィギュアスケート競技会 8-7級ジュニア選手権男子 1位
近畿フィギュアスケート選手権大会ジュニア男子 3位
げんさんサマーカップ2017フィギュアスケート競技会ジュニア選手権男子 4位

のを機に、浪速アイスケート場の教室に通うようになり、途中からスケート連盟の先生に声を掛けていただいて、本格的な練習をするようになりました。その中で「滑るのが楽しいな」と思えるようになったのは、小学4～5年生になつてから。僕はもともと『飽き性』なんですけど(笑)フィギュアは単に滑るだけではなく、ジャンプもあれば、スピンやステップなど、いろんな技が求められる競技です

すれっちるーむ杭瀬店

”がんばらないジム”でいつまでも明るく元気に！

今回は、デイサービスの施設を利用した、トレーニング初心者専門の「がんばらないジム」すれっちるーむ杭瀬店」にお邪魔しました。誰でも気軽に通えるジムとして中高年の方にも大評判です。



突撃リポーター

金城 みずきさん

趣味・特技／映画鑑賞、書道、読書

手軽に無理なく運動

阪急阪神東宝グループ系列である介護保険施設「はんしんいききデイサービス」の休業日を利用して、「すれっちるーむ杭瀬店」がオープンしたのは3年前。そのきっかけになったのが、健康にとつて欠かせない運動を1人でも多くの人に気軽に楽しんでもらいたいという思いからです。

「スポーツクラブに通っていたけれど結局続けられなかったという方は結構いらっしゃいます。かといって自分1人で運動を続けることも難しいですよ。そういった方々に何の仕切りもなく、誰でも気軽に通えるジムを——ということでデイサービスの休業日である土・日曜日に、初心者の方、運動の苦手な方のための「がんば



齋藤千恵さん

基本的なレッスンの流れは、①その日の体調チェック②ストレッチ③④⑤⑥種類のマシンで運動⑦ストレッチ⑧終了時の体調チェックです。

いずれも筋力アップを目指すウエイトトレーニングではなく、軽いウエイトとストレッチで体の動きをなめらかに、ラクに動けるようにするのが目標です。

「利用するマシンはデイサービスで使っているもので、『マシンの運動なんてできない』という方でも、無理なく安心して使っていただくことができます。トレーニング用の着替えや靴の必要もなく、来られた時の服装のままでも利用いただけます」。この手軽さも魅力のひとつです。



驚きの価格で効果を実感

健康を維持する上で適度な運動が大切であることは広く知られています。でも、自分1人ではなかなかできない、正しいやり方がよく分からないという人も少なくないのでは？だからこそ、プロの丁寧な指導とフォローで自分にあった正しいトレーニング法を知り、持続できる環境が整えられている同ジムの存在が大きいといえます。

「マシンの運動で全身のトレーニングができるようになっていきます。その方に合った軽い運動を続けることで『体がラクになった』とおっしゃる方は多いです。効果を実感することによって運動を続けよう、健康を維持していい風という風に意識も変わってき

ます。その変化が一番重要だと思います」。

体を支える軸をしっかりと作る、姿勢をよくする、立ち座りや呼吸をラクにする、足腰が丈夫になり転倒予防に繋がるなど、様々な効果が期待できるそうです。「最近歩けなくなった86歳の女性が『歩けるように戻りたい』と通って来られています。はじめは足を動かすことも困難だったのですが、少しずつスムーズに動かせるようになってきています」。

基本のストレッチとマシン以外にも、予約制のグループレッスンもあり、ヨガ、ボクササイズ、特別引き締めトレーニングやボールウォーキングなども体験できます。「グループレッスンの内容は月により多少変わりますが、ボールウォーキングは系列のスポーツクラブからコーチが来てくれているのですが、目の前が公園なので、気持ちよくウォーキングできると思います」。

そして驚くのがレッスン料。ストレッチとマシン、グループレッスンのすべてが全営業時間、1日何回でも利用できるレギュラー会員は、なんと月額3,000円。



楽しみながらより健康に

この日、私もストレッチとマシンにトライ。体が硬いので躊躇していたのですが、齋藤さんの分かりやすい指導で気持ちよく運動することができました。その後、ボディケアも体験させて

いただきました、もう心地よくついで、いつまでも受けていたいくらいでした。終わった後は体が軽くなり、クセになりそうです。現在、同ジムの会員は40名ほど。中心になっているのは50、60歳代の方だそうです。インストラ

クターは齋藤さん1人。地域のコミュニティが活発な尼崎らしく「スタッフは私1人なので、先輩会員が新しい人にアドバイスやお手伝いをしてくださったり、自然に会員さん同士の連携プレーができています。ですので、輪の広がりというか、繋がりができているのがうれしいですね。インストラクターと生徒さんという距離感ではなくて、『今日も来たり、ちょっと運動して帰るよ』って感じで、とてもフレンドリーな雰囲気です」。

指導していて一番の喜びは「『運動したらやはり違うね』『体の調子がよくなり、動くのも楽しくなった』など、体の変化について聞かせていただけることです。私たちの願いは『明るく元気に歳を取っていただきたい』ということです。無料体験も実施しています。運動でどう体が変化するかを実感していただくために、ぜひお気軽に一度お問い合わせいただけたらと思います」。

元気な体を維持するために、まずは体験！体が硬くて動きづらい、腰痛や肩凝りが悩み、歩くだけでは物足りないという方々には特におすすめです。

すれっちるーむ杭瀬店

尼崎市杭瀬南新町4丁目2-24

TEL.080-1456-4270

営業日時／土・日曜日 9:30～16:30

ホームページ <http://strechroomkuisse>wixsite.com/strechroomkuisse

☀朝に行う腸ヨガ

○マーメイド

- ①横向きに寝て、下側にある腕を伸ばして頭を乗せましょう。
- ②ウエスト・お尻・内腿の筋肉を締めながら両脚を上げていきます。
- ③脇腹に効いていると感じる高さまで脚をあげたら、その体勢のまま5回呼吸をしましょう。
- ④反対側も同様に行います。



○ヨットのポーズ

- ①脚を伸ばして座り、右の膝を立てます。
- ②息を吐きながら体を右へ回転させ、左腕で右ふとももを抱え、右脚をグッと体に近づけましょう。
- ③その体勢のまま5回呼吸します。
- ④反対側も同様に行いましょう。



Point
しっかり腰を
ひねりましょう!

🌙夜に行う腸ヨガ

○猫のポーズ

- ①脚を肩幅に開き、四つん這いになり、手を前に伸ばして頭を下げましょう。
- ②その体勢のまま、5回呼吸をします。



○バッタのポーズ

- ①うつ伏せになります。
- ②後ろで両手を組み、肋骨から骨盤までは床につけたまま、頭・肩・両腕・両脚を上げ、その体勢のまま5回呼吸をしましょう。



指導員紹介



指導員
濱崎 ちひろ
(はまさき ちひろ)

腸の活性化は、便秘解消・ダイエット効果だけではなく、免疫力を高める効果があります。風邪をひきやすいこれからの季節、腸の活性化運動を取り入れてみましょう!

腸は健康のバロメーターです。腸の状態を知り、腸内の環境を整えることで健康な身体を手に入れましょう。

腸内環境を整える

現代人の腸内環境は、昔に比べ悪くなっていると言われています。私たちの心身に、とっても重要な役割を担っている腸。今一度、腸内環境を見直してみませんか?

🍌腸の役割

腸は主に、消化・吸収や排便に関係しているのは皆さんご存知だと思います。摂取された飲食物のほとんどを小腸で消化・吸収し、大腸で残りの水分を吸収することで便が形成され、排出されます。さらに、腸はそれだけでなく、外部からの有害物質を体外に追い出す免疫機能にも大きく関わっています。

🍌腸内細菌と免疫

腸内には100種類、100兆個もの細菌が生息しており、体内の免疫細胞の約60~70%が腸にあるといわれています。それらの腸内細菌は、大きく善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3つに分類されます。

善玉菌	悪玉菌	日和見菌
ビフィズス菌・乳酸菌など	大腸菌(有毒株)・ブドウ球菌など	大腸菌(無毒株)・レンサ球菌など
・悪玉菌の増殖を抑える ・腸の運動を活発にする ・体の免疫力を高める	・腸内を腐敗させる ・便秘や下痢 ・老化の促進	・普段はおとなしい ・善玉菌と悪玉菌の優勢な方の味方になる

腸内細菌の理想的なバランスは、概ね善玉菌が20%、悪玉菌が10%、残りの70%が日和見菌とされています。しかし、生活習慣の乱れや加齢などによってそのバランスが崩れ悪玉菌が増えると、日和見菌も悪玉菌の味方になり、腸内環境が悪化します。その結果、腸内の腐敗が進み、便秘や下痢だけでなく免疫力の低下につながり、病気になりやすくなります。

腸内の善玉菌を増やすには

①ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品を直接摂取する

ビフィズス菌や乳酸菌は腸内に長く留まることができないので、継続して摂取することが重要です。ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品……ヨーグルト、チーズ、納豆、漬物、乳酸菌飲料、日本酒など

②食物繊維やオリゴ糖を含む食品を摂取する

食物繊維やオリゴ糖は、腸内にいる善玉菌のエサとなり善玉菌の増殖を助けます。ただし、オリゴ糖は一度に多量を摂取すると下痢等を引き起こしますので、1日当たり2~10グラム程度に抑えましょう。

食物繊維を多く含む食品……そば、さつまいも、ごぼう、しいたけ、ひじきなど
オリゴ糖を多く含む食品……大豆、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、バナナなど

③生活習慣を見直す

悪玉菌増加の原因となる、たんぱく質や脂質中心の食生活、睡眠不足等不規則な生活、ストレスや運動不足などを避けるよう、生活習慣を見直しましょう。

🍌お手軽「腸ヨガ」で腸内環境改善

お腹周りを刺激することによって腸の動きを活発にし、腸内環境に効果があるとテレビ等でも紹介された「腸ヨガ」を行ってみましょう。

呼吸は、大きく鼻から息を吸い、ゆっくりと口から吐く“腹式呼吸”で行いましょう。

意識して呼吸を行うことで、心身ともにリラックスして集中力が増します。また、しっかりと体内に酸素が送り込まれ、不要な二酸化炭素が体外に排出されるので、体の内側から元気になります。

今から紹介するヨガは短時間で出来ますので、ぜひ続けてみてください。

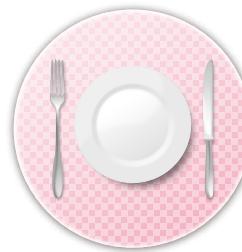
※決して無理をせず、ゆっくりと痛みのない範囲で行いましょう!



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

旬のフルーツを使った美味しいデザート

秋から初冬にかけて、完熟したフルーツが出回ります。この時期のフルーツは寒暖差を超えるごとに熟し、甘みが増してきます。

今回は、若者に人気の“酸味があり、なめらかな舌触りでお菓子づくりに適している紅玉りんごとさつまいもを用いたアップルポテトパイ”と“和風好みの方に好まれる富有柿とあべかわ餅のプレート”を紹介いたします。

今回の献立

①アップルポテトパイ ②富有柿とあべかわ餅のプレート

1 アップルポテトパイ

この時期にりんごが好まれる理由としては、①リンゴ酸の働きで疲労回復や脂肪燃焼への少しの期待と②水溶性の食物繊維であるペクチンによる糖の吸収を穏やかにして、鍋物や味の濃い料理で過剰に摂取したナトリウムを体外に排出する作用があります。



材 料 & 分 量 1枚で6人分

りんご.....300g
さつまいも.....180g
レモン汁.....18cc
パイ生地.....300g
バター.....12g
小麦粉.....6g
卵.....1個
砂糖.....90g
水.....180cc
ブルーベリージャム.....42g

【1人分】

りんご.....50g
さつまいも.....30g
レモン汁.....3cc
パイ生地.....50g
バター.....2g
小麦粉.....1g
卵.....1/6個
砂糖.....15g
水.....30cc
ブルーベリージャム.....7g

作 り 方

- ①りんごとさつまいもは皮を剥き輪切りにする
- ②レモンは絞っておく
- ③卵は溶いておく
- ④鍋にりんご、さつまいも、砂糖、水、レモン水を入れて煮詰める
- ⑤パイ生地は解凍し、小麦粉の上で2枚の生地を練って1枚にし、縁にハケで溶き卵を塗る
- ⑥もう1枚半のパイ生地を1cm幅に切り、縁に重ねる
- ⑦パイ生地の上に④のりんごとさつまいもを乗せる
- ⑧上からバターを塗り、⑥の残りの生地で格子をつくり、ハケで生地に溶き卵を塗る
- ⑨オーブンは200度で余熱しておく
- ⑩⑧の生地をオーブンに入れ、200度で20～30分間焼く
- ⑪器に盛り付け、ブルーベリージャムを添える

2 富有柿とあべかわ餅のプレート

富有柿は、肉厚で果肉がとても熟し濃厚な甘みがある甘柿で、りんごと同じく、カリウムやペクチン、さらにビタミンCが含まれており、免疫力を高めて風邪の予防に良い食材です。



材 料 & 分 量 材料は1人分

富有柿.....90g
スライス餅.....20g
きな粉.....3g
砂糖.....2g
粒あん.....20g
グラニュー糖.....少々
ミントの葉.....1枝

作 り 方

- ①富有柿は皮を剥き、6等分に切る
- ②スライス餅は、軽く茹でて水切りをする
- ③きな粉に砂糖を加えて混ぜる
- ④②のスライス餅に、③のきな粉をまぶし巻く
- ⑤器に富有柿、スライス餅、粒あんに盛りつける
- ⑥富有柿にミントを飾る
- ⑦スライス餅、粒あんにグラニュー糖を少量かける

これからのデザートには、機能性の働きをプラスしたものを取り入れていくことが望めます。

今回のアップルポテトパイに、グラノーラやドライフルーツをプラスすると、女性に必要な鉄などのミネラル成分も増えます。

最後に、少し時間に余裕があれば、好みのフルーツを取り入れて手作りすることで、カフェのような美味しいデザートが出来上がります。ぜひ、チャレンジしてみてください。

各献立の栄養価

献立名／栄養素項目	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	カリウム	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
アップルポテトパイ	356kcal	4.6g	13.0g	56.4g	18mg	10mg	226mg	0.4mg	25μgRE	0.05mg	0.05mg	12mg	1.7g	0.3g
富有柿とあべかわ餅のプレート	173kcal	3.4g	1.2g	39.1g	18mg	19mg	251mg	0.7mg	32μgRE	0.04mg	0.03mg	63mg	3.2g	0g

冬に流行る感染症と予防

今回筆者に与えられたテーマは「冬に流行る感染症と予防」です。冬に流行る感染症として、皆さんが真っ先に思い浮かべる病気は「かぜ」だと思います。また、はっきりとは認識されていないかもしれませんがウイルス性胃腸炎も頻発します。そこで、この二つの病気に関して治療や予防法を述べたいと思います。



MEDICAL
INFORMATION

メディカルインフォメーション

まず、かぜは普通の「かぜ」と「インフルエンザ」に分けられます。では、普通の「かぜ」の原因は何でしょうか。冬に流行する「かぜ」の原因微生物で一番多いものはライノウイルスです。このウイルスは鼻かぜの原因となります。次に多いものはコロナウイルスです。その他にはRSウイルス感染という、通常は学童期から成人が感染しても咳、咽頭痛、鼻汁程度の症状で済みますが、乳幼児に感染したときは高熱、喘息のような強い咳でぐったりして入院が必要ということもよく起こる「かぜ」もあります。

インフルエンザは、例年では12月末頃から流行が始まり、流行のピークは1月末から2月はじめに起こります。高齢者では死亡することもあります。冷たく乾燥した空気がヒトの鼻やのどの粘膜を傷つけ、そこにウイルスがくつきやすくなるため、冬に多いといわれています。

これらインフルエンザを含めた「かぜ」は咳やくしゃみの中にいるウイルスを吸い込むことによつて他人に伝染します。予防は咳エチケット（咳やくしゃみをマスク、ティッシュや二の腕で受け止める。手のひらで受け止めない）や家に帰った時に手洗いというがい

を行い、外出するときはマスクをすることです。インフルエンザではこれらに加え予防接種があります。高齢者、持病（例えば喘息や糖尿病など）のある人や幼児・学童などはワクチンを接種することが望ましいでしょう。

治療は、インフルエンザではよく効く薬がありますが、それ以外の「かぜ」にはウイルスを殺す薬はありません。細菌による気管支炎、蓄膿症などを合併しない限り、発熱があっても抗生物質は無効です。「かぜ」には発熱、咳、鼻汁などの対症療法と安静が第一です。

次にウイルス性胃腸炎について説明します。症状的には急激に起こる下痢・嘔気・嘔吐・腹痛・発熱・全身倦怠感・筋肉痛及び関節痛ですが、すべての症状がそろわないこともあります。この病気はノロウイルスなどによつて起こります。流行はやはり冬季に多く、インフルエンザの流行に先立つことが多くようです。このウイルスは胃腸炎の名前のとおり胃腸で増え、糞便や吐物に含まれ、これがヒトの口に入ることで感染します。なぜ冬季に流行しやすいかというと、このウイルスは低温に強く、逆に高温ではすぐに死んでしまいます。だから冬季に多く流行するようです。

予防ですが、このウイルスはアルコール消毒が効きません。だからよく手を洗うことが「かぜ」の場合以上に重要です。また塩素による消毒は有効なため、台所の食器漂白剤を希釈して使用できますが、手洗いには使えず、色落ちすることも問題です。乳幼児が発症した場合、よく布団や絨毯の上で嘔吐することがありますが、これが一番危険です。布団や絨毯のままで消毒が難しく、ウイルスが布団や絨毯の繊維にくっついて飛び散り、これを吸引することにより家族全員が発病することが時々あります。この場合はマスクをしてアイロンがけで高熱を加えることで対処します。いずれにしても、予防には排便後や食事の前の丁寧な手洗いが重要です。特に食事を作る人は石けんを泡立てて手を洗うことが大切です。繰り返しますがアルコール擦式手指消毒は無効です。

治療は下痢や嘔吐がひどい場合は、脱水症を予防するためにスポーツドリンクの飲用が有効です。また、「かぜ」の場合と同様ウイルスなので、抗生物質は効かないので、服用しないで下さい。

以上、冬に流行る感染症について簡単に説明しました。何かの参考にしていただければ幸いです。

今回お話を伺ったのは、



中川診療所 院長
中川 勝先生

中川診療所

660-0063 尼崎市大庄北3丁目5-1

《TEL》06-6417-1836

●経歴

昭和56年3月 徳島大学医学部卒業

昭和60年3月 徳島大学大学院医学研究科卒業

昭和60年4月～平成19年11月 国立病院機構刀根山病院勤務

平成19年12月～ 中川診療所院長



「障害の重い方はやはり的を当てるというのは難しく、吹くだけで精一杯ですから、色々な物を作って競技に参加できるようにしています」。

現在、同協会では第12・4火曜日の月に3回、13時～16時30分頃まで、『尼

崎市立身体障害者福祉センター』内にある体育室で練習を行っています。兵庫県内では、尼崎を筆頭に宝塚、伊丹など5ヶ所で障害者吹矢の活動をしており、団体として活動することで、練習場所の確保や定期的な練習が可能となり、競技人口も徐々に増加しています。

「確かに競技人口は広がっているのですが、ただ残念なのは健康者の参加者がいないということです。吹矢は健康者と障がい者が一緒に楽しめるスポーツです。一度体験していただければ理解していただけると思います。みんなで一緒にやりたいというのが協会の願望です」。

人との繋がりが大きな喜び

兵庫県だけではなく、岡山、広島や徳島など他県との交流大会や体験会、教室なども開催されていて、今年9回目を迎えた協会主催の『のじく杯吹矢競技大会』では、全国から毎年70名前後が参加。大いに盛り上がったそうです。

「協会を設立して一番良かったと思うのは、人との繋がりがりです。大会などで色々なところに行つて、スポーツを通じて友達や知り合いがどんどん増えてきました。私の財産だと思っています」。

過去には、全国障害者スポーツ大会に兵庫県代表で出場し、陸上100mと卓球競技の両方で金メダルを獲得した経験もある漁野さん。様々なスポーツを体験してきたからこそ「吹矢のおもしろさをもっと多くの方に知っていただけたらと思います。狙ったところに当たるのは快感です(笑)。アーチェリーよりも難しいですが、その分喜びも大きい。誰にでもできるんですよ。道具も簡単だし、重くもない。最初に言ったようにロウソクの火を消すことができます。当協会では



■兵庫県身体障害者吹矢協会

問い合わせ先
TEL/078-927-2727
(兵庫県立障害者スポーツ交流館内)



障害に応じたブレーススタイル

吹矢は腹式呼吸による心肺機能の向上と、集中力を高めるリハビリ効果や健康維持増進にも効果的だと言われています。また「矢を吹いて、的まで行つて矢を抜き帰ってくるのが脳梗塞の方のリハビリになるから『ぜひとも広めてほしい』という要望や、腹式呼吸をすることで誤嚥の予防にもなるからと、神戸の介護老人施設の院長さんから『当院でもぜひ取り入れたい』と依頼を受けたこともありまし

た」。

障害に応じたブレーススタイルが可能なのも吹矢の魅力のひとつです。例えば、車椅子の方なら座った高さの的を設置。手の力がなく、どうしても手元が狂ってしまうという方にはカメラの三脚を置いて、その上に筒を置く。視力の弱い方はレーザービームを使う。吹く力が弱い方は通常よりも短い距離からの的を狙うなどの配慮がなされます。

「障害の重い方は

兵庫県身体障害者吹矢協会 老若男女、みんなで楽しめる 吹矢の普及を目指して

『兵庫県身体障害者吹矢協会』は、吹矢競技の普及・促進、さらに吹矢を通じて障がい者の方の社会参加、地域交流、情報提供の拠点を作ることを目的に、2010年4月に設立。競技大会、交流会や体験会なども積極的に行われています。



誰でも気軽にできるスポーツ

「兵庫県身体障害者吹矢協会は、兵庫県身体障害者アーチェリー連盟に所属していた同会長の漁野定さんとアーチェリー仲間で設立したクラブです」。

「以前から和歌山のアーチェリー仲間から『吹矢をやらないか』と誘っていたので、アーチェリーの合間に吹矢競技をやるようになりました。そのうち国際吹矢道協会の大会にも参加するようになって、そこで他県の吹矢協会との繋がりができて、本格的に活動し出したのが始まりです」と、漁野さん。



漁野定さん

吹矢は長さ120cmの筒に矢を入れ、息を吹いて矢を放ち、5mから10m先の円形的に当てるスポーツ。的の中心から7点、5点、3点の得点があり、競技会では1回に5本の矢を放ち、それを6ラウンド、計30本の矢の合計点を競います。

「お腹に少し力を入れてフツとロウソクの火を消すことができれば、誰にでも簡単にできるスポーツです。使う道具は筒と矢のだけです」。

その道具はほとんどが漁野さんの手作

会費などないでいておりません。体験してみたい方には、消毒済みの筒をお貸しします。ぜひ気軽に覗いていただけたらと思います」。

今後の目標については「後進の育成です。私がやっている道具作りもそうですが、すべての面で後を継いでくれる人を育てていかなければと思っています。色々な人の考えやアイデアで、また違った吹矢の形もできてると思います。若い人にもどんどん参加してもらいたいし、健康者の方にも交わっていただきたい。それが叶えばこんなにうれしいことはありません」。

障害者吹矢を普及させていきたいという漁野さんの思いがこの言葉に込められています。

り。筒の強度を高めたり、使いやすい工夫を施したり、一つひとつ丁寧に作られた筒が市販の1/3ほどの料金で提供されています」。

「元々、洋服の仕立ての仕事をしてたのでものづくりは好きでした。最初、吹矢を体験した時に市販の道具を使ったのですが、今一つしっくりこなくて、リハビリセンターの職員の方から『漁野さんなら自分で作れるのでは』と言われ作ってみました。吹矢のおもしろさを実感できる道具を完成させることができました。それから材料費などをいただき、みなさんの分も作るようになったんです」。

他県の協会からも「漁野さんの作り方を真似させてほしい」という依頼が来るほどで、エアコンの風にもびくともしない的や飛びやすい矢など、漁野さん考案の道具は今も多くの人に支持されています」。



地区体育館

寒さに負けず、風邪にも負けない身体づくりを!

サルススポーツ教室

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・フィットネス・ヨガ・
健美操・リトルキッズダンス・キッズバレエ・
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。

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。

**無料体験
実施中!** (要予約)
(お1人様1回限り)



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・
小学生の球技 など

【中学生～大人の教室】
バドミントン・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。

**無料体験
実施中!** (要予約)
(お1人様1回限り)



お申込・お問合せ 受講を希望される地区体育館まで (月曜日休館)
中央体育館(サンシビック尼崎):Tel.06-6413-8171
小田体育館:Tel.06-6498-4761 大庄体育館:Tel.06-6419-5373 立花体育館:Tel.06-6423-5550
武庫体育館:Tel.06-6431-2507 園田体育館:Tel.06-6492-5286

ホームページ情報

aspf
http://www.aspf.or.jp

スタッフブログも
公開中!!



タイムリーなイベント・スクール情報は
ホームページをご覧ください。

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4回)

**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	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	木曜日	金曜日
時間	18:45～19:45	12:40～13:40	10:35～11:25	10:15～11:15
受講料	ウッディ会員			
	4,660円	2,490円	2,080円	1,020円
	一般			
	6,460円	4,650円	3,880円	2,050円
定員	10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

寒さに負けず体を動かそう!! スタッフおすすめ子どもクラス!

【ヒップホップI】

曜日: 木曜日
時間: 16:30～17:30
対象: 小・中学生
料金: 2,630円/月



【キッズバレエ】

曜日: 火曜日
時間: 16:00～17:00
対象: 5歳～小学2年生
料金: 2,630円/月



【エヴェッサバスケットボールスクールI・II・III】

曜日: 月曜日・木曜日
時間: I, II (18:20～19:35) III (19:45～21:00)
対象: I (小学1～3年生) II (小学4～6年生) III (中学生・高校生)
料金: 5,500円/月



＜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。

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)

【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

	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
ご自身の体力に合わせて生涯行える運動です!

月額 5,450円(税込)
・アクアクラブ(デイ)・

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	10:00～10:15	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	日・祝	9:30～17:00
	火～金	12:45～13:15		11:00～11:15		
	水・金	10:50～11:10	土	13:50～14:05		
ワンポイント水泳	火～金	13:20～13:40				

月額 4,010円(税込)
・アクアクラブ(ナイト)・

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・木	18:30～22:00	火・木	19:45～20:00 20:45～21:00	火～土	9:30～21:00
水・金・土	18:30～21:00		水・金	19:45～20:00 18:45～19:00	日・祝	9:30～17:00

アクアクラブに入会すると
こんなことができます!



※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 平成30年2月24日(土)
午前10時45分から25日(日)午後2時30分まで(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 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ます。

お申込 1月4日(木)から2月9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



燻製作り&マス釣り体験

期間 平成30年3月10日(土)
午前10時45分から11日(日)午後2時まで(1泊2日 館内泊)

対象 一般 **定員** 60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(木)から2月23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



じゃがいもの植付け

期間 平成30年3月24日(土)
午前10時45分から正午まで(日曜日)

対象 一般 **定員** 100区画(1区画約0.6m×3m)

参加費 1区画1,500円
※災害補償制度運営費1人につき50円

内容 区画用看板づくり、種芋の植付け。
お申込 2月1日(木)から3月12日(月)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。

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

第9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グン！
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
ペイコム総合体育館

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

猪名川町B&G海洋センター受講生

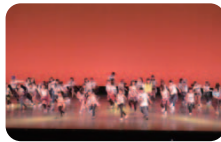
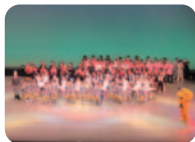
シティスポーツクラブ尼崎受講生

日時

平成30年**2月25日(日)**

開場**12:30** 終演**19:45**

【1幕】13:00～ レインボースクール・小田体育館・大庄体育館
【2幕】15:30～ 立花体育館・園田体育館・中央体育館
【3幕】18:20～ 武庫体育館・イナボースポーツスクール
猪名川町B&G海洋センター・シティスポーツクラブ尼崎



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

スマイルくん



ほくもみんなの演技を
応援しに行くよ！
ぜひ見に来てね♪

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・bチアダンススクールI・II

【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

●イナボースポーツスクール・猪名川町B&G海洋センター

【子どもクラス】

キッズダンス・ジュニアヒップホップ

●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

NEWS

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、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

女子バスケットボール部

平成29年度全国高等学校バスケットボール選手権大会(ウインターカップ2017)
兵庫県予選 **優勝**

男子バレーボール部

第70回全日本バレーボール高等学校選手権大会(春の高校バレー)
兵庫県予選大会 **優勝**

陸上競技部

第72回国民体育大会
〈少年女子共通やり投〉 **1位** 武本 紗栄
〈少年男子Aハンマー投〉 **1位** 中村 美史

第48回ジュニアオリンピック陸上競技大会

〈男子100m〉小園中学校 **5位** 竹内 璃空弥
〈女子共通円盤投〉武庫東中学校 **4位** 神本 真衣音

2017第33回RSK全国選抜 ジュニアテニス大会

日新中学校 **3位** 水口 翔瑛

第41回兵庫県中学校体操競技 新人大会

塚口中学校
団体 **1位**

個人総合優勝 生田 秀悟

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

