

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

2018.4

春号

Vol.53

TAKE
FREE

+ Smile Athlete

シクロクロスを通して、多くの人と関わり、
人間的にも成長したい。

腰山雅大

+ 突撃体験レポート

一度は体験したい、
ヘラブナ釣りのおもしろさ

天神釣り池

+ お手軽フィットネス紹介

足腰強化で転倒予防

+ Medical Information

骨粗鬆症

+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

骨を強くする食事

+ 元気スマイル紹介

あらゆる分野で活躍できる
人づくりを目指して

立花シャトルキッズ

腰山雅大



天神釣り池



立花シャトルキッズ



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。

を繰り返さないといけない。そのことをシクロクロスへの練習を通して痛感したことで、仕事に対しても毎日、コツコツと続けることの大切さやその積み重ねが、いつか大きな結果を生むという考えを持てるようになりました

競技性のみならず、利便性も魅力！

まだまだ認知度の低い競技なので少し紹介させてもらおうと、シクロクロスはベルギー・オランダが本場で、近年ではアメリカで世界選手権やワールドカップが開催されるなど、世界的な認知度も高まっているウインタースポーツです。簡単に言うと、自転車のクロスカンントリー競技で、舗装路や未舗装路を織り交ぜてつくられたコースを一定時間走り、順位を競います。日本でも近年はすごく盛り上がりつついて、今シーズンは公式戦だけでも全国で72レースが開催されました。全日本選手権に至っては、1996年から開催さ



©Kei Tsuji

れていて、今シーズンは長野県の野辺山が会場でした。シクロクロスは『レースに出場する』競技をすることになります。国内公式戦レースを開催しているJOC（アジック）という団体への登録者は9,000人を超えています。この他に草レースも開催されていると考えれば、10,000人規模の競技と言えるかもしれません。

シクロクロスについて感じている魅力は、自転車を操る楽しさやオフロードを駆け抜ける爽快感はもちろん、利便性が高いことにあります。先ほどもお話した通り、僕は社会人として働きながら競技を行っていて、休みはほぼ日曜日と祝日のみですが、それでも練習をしてレースに参加できていることが何よりの証拠です。また郊外の野山で開催されるマウンテンバイクのレースとは違い、シクロクロスの開催地は公園や河川敷ですからね。僕のように関西をベースにしていると会場まで平均1時間強でたどり着けるといった利便性も魅力です。競技団体の運営管理も素晴らしく、わかりやすい仕組みで運営されているので、他府県のレースにも参戦しやすいです。つまり、すごく気軽に参加できる競技だし、幅広い年齢層の方が楽しめるのも魅力の1つ。先日3歳の子がキッズクラスで出場していましたし、現全日本チャンピオンの小坂光さんのお父さんで、僕が尊敬してやまない小坂正則さんも現在54歳で現役選手です。そのことから生涯を通して楽しめる競技だとお分かりいただけるかと思いますが、僕自身もこの先、どれだけできるのかすごく楽しみです。現時点



©Kei Tsuji



©Kei Tsuji

での目標は地元、関西シリーズ戦での総合ランキングで10位以内に入ること。またシクロクロスを通してより多くの人と関わりをもち、人間的にも成長したいと思っています。

尼崎は僕のアイデンティティ

シクロクロスを始めてから、以前は殆ど気を配っていなかった体調管理にも興味を持つようになりました。また、プロの栄養士の方に教えていただいて食事にも気をつけるようになつたし、ご縁で知り合ったトレーナーの方にはマッサージをお願いするだけではなく、レース前後の体のケアについてのアドバイスもいただき、取り入れるようになりました。それによってレースでより速く走れたり、いい状態を維持できるといった効果が感じられるのもすごく楽しい。そうした健康状態を維持できることは、一社会人として日常生活を送る上でもとても大事ななことだと思います。

また以前から銭湯が大好きだということもあり、銭湯に行つて温冷浴をするのもその一つ。そもそも、尼崎は日本でも銭湯の多い地域ですからね！街のあちこちにローカル銭湯がたくさんあるのでかなり助かっています（笑）。それ以外にも自分が生まれ育ち、職場もある尼崎は僕のアイデンティティを示す場所。トレーニングでも武庫川の河川敷でランニングをしたり、尼崎スポーツの森のスポーツジムも利用させてもらっていますが、それ以外にも、尼崎ならではの人間味あふれるところや、笑いに対して厳しい一面も魅力に感じています（笑）。欲を言えば、シクロクロスも競技志向が強くなるほど専門的な場所が必要ですが、それがまだ尼崎にはないので、これから更に競技熱が高まり、そういった専門施設が地元に誕生すれば嬉しいです。



シクロクロス

腰山雅大 (こしやまさひろ)

シクロクロスを通して、多くの人と関わり、人間的にも成長したい。

家族にも後押しされ、子どもの頃から趣味の1つとして親しんできた自転車は、いつしか競技者として楽しむものになった。「普通の人よりケガはたくさんしてきた」との言葉通り、肉離れや骨折の経験は数知れず。だが、常にその状況をポジティブに受け止め、前を向いてきた。そうした『自転車』に対するエネルギーは、仕事や人生への活力として、彼の人生をより楽しく、豊かなものにしてきている。

腰山雅大

Koshiyama Masahiro



・2000年	秋の岩岳・中学生の部	優勝
・2014年	関西シクロクロス 桂川 C4	23位
	〃	マイアミ C4A 2位
	〃	日吉 C3 1位
・2015年	阿波シクロクロス ぶぶーるパークみかも C2	4位
	関西シクロクロス	マイアミ C2 2位
	関西シクロクロス	大野ダム C1 26位
	全日本シクロクロス選手権大会	72位
・2016年	岡山シクロクロス	吉備中央 C1 7位
	東海シクロクロス	新城 C1 13位
	関西シクロクロス	マイアミ C1 16位
・2017年	中国シクロクロス	宮島 C1 4位
	AJOCC シングルススピード選手権	2位
	全日本シクロクロス選手権	60位

働きながら、全力で楽しむ

もともと、我が家には『趣味を一生懸命やる』という文化が根付いていて。両親もオートバイに乗るのが好きで、母に至っては、結構本格的にやっていたんです。そのせいか、僕も小さい頃に買い与えられたマウンテンバイクに乗ることから始まって、中学生の時にはクロスカンントリー競技を始めました。

その時からロードバイクの選手がオフシーズンの競技として親しんでいた『シクロクロス』の存在は知っていましたが、そこから15年くらいはバイシクルモトクロス(BMX)と呼ばれる自転車競技だけに取り組んでいたんです。でも、仲間内で少しずつシクロクロスに参加する人が増え、僕も自然と興味が沸いてきて28歳のときにシ

クロクロスを始めました。もともとBMXに乗っている人は自転車を操るテクニックにアドバンテージがあるので、力試しをしてみたくなったのもあります。

といっても、僕はプロではありません。アメリカ、ミネアポリスの自転車ブランド「All-City Cycles」のライダーとして活動していますが、金銭的な契約はしていませんし、この競技で稼いだお金で生活をしているわけでもありません。普段は、家業である自動車の整備工場で働きながら、仕事か休みの日を利用して、この競技を楽しんでいます。

ですが、僕自身はこれもスポーツを楽しむ一つの形だと思っています。どのスポーツにも言えることですが、基本的に競技者のほとんどがアマチュアですからね。たとえアマチュアでも一生懸命やるという事実が大事だと思いますし、そうした取り組みが仕事にもプラスに反映されているはず。実際、僕自身はどちらかというと、何事も『ひらめき』で動くタイプの人間ですが、競技というのは決して思いつきやひらめきでは上達しない。本当に愚直に何度も、何度もチャレンジ



天神釣り池

一度は体験したい、ヘラブナ釣りのおもしろさ

今回は、ヘラブナ釣りの人気スポットである『天神釣り池』にお邪魔しました。寒い中で一心に釣りを楽しむ人たちがオーナーのお話に、ヘラブナ釣りの奥深いかもしくさにすっかり魅了されていました。



今井義富さん

関西でも希少価値の高いスポット

自然が広がるのどかな雰囲気の中、1年中快適に釣りが楽しめる評判の兵庫県川辺郡猪名川町にある『天神釣り池』。オープンしたのは30年ほど前。「父と母の2人で営業していたのですが、母が亡くなって、父が病気になる、一昨年の6月から私が継ぐことになりました」と、二代目オーナーの今井義富さん。

池の面積は約2,500坪。その広大な規模もさることながら、この最大の特徴は水深です！「水深は深い所で7m、浅い所で4mです。なので、9尺〜30尺（1尺は約30cm）の長い竿も振れるので、水底の魚を釣る。底釣り」もできます。また、水深が深い分、水温が少し高く、真冬でもフナが動いている状態なので、釣り

を楽しむことができます」。

例えば、水深2mくらいの浅い池では、冬場は水温がぐーんと下がってしまうので、フナは冬眠状態に入ってしまう、釣りができなくなってしまうそうです。この4m〜7mの水深を持つ釣り池は非常に珍しく、「関西では1、2軒しかないと思います。夏場などは野池やダムで釣っている人も、冬場になるとウチに来られることも多いですね」。

ヘラブナ釣りの日本チャンピオン、様々な釣りを知り尽くした人や毎年のように九州や岡山方面から訪れる人もいるそうで、いかに釣りファンから愛されているのかがよく分かります。「新名神高速道路の開通により、大阪方面からのアクセスも便利になりました。気軽に来ていただいて、ヘラブナ釣りを楽しんでいただけたらと思います」。

奥深い『ヘラブナ釣り』の魅力

「釣りはフナに始まりフナに終わる」という言葉があるほど、おもしろいとされる『ヘラブナ釣り』。その魅力について今井さんは「フナのいる位置を察知し、エサ、釣り方、ヘラブナは



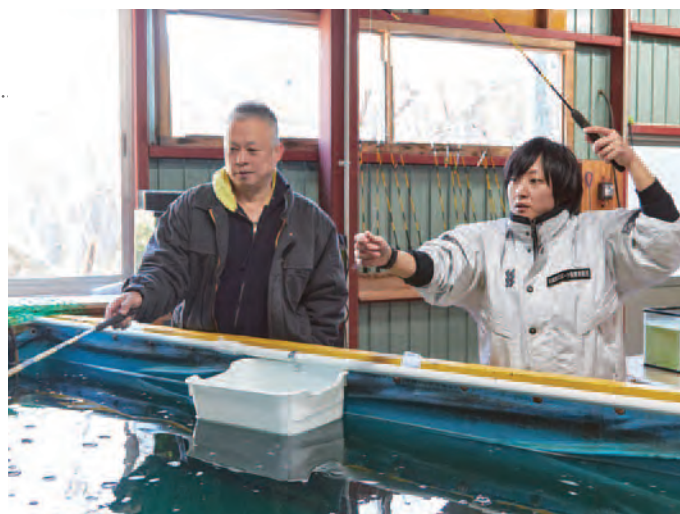
さらに昨年の春には、室内釣り堀の金魚釣りコーナーもオープン。縦5.5m、横1.8m、水深80cmの大きな水槽の中に金魚1,200匹、フナ10匹、鯉33匹ほどが泳いでいて、竿を借りて思う存分釣りを堪能できます。

私も金魚釣りを体験させてもらったのですが、まず10〜15cmもある金魚の大きさと美しさにびっくり。釣り方、リリースの仕方などを指導してもらって始めるといつの間にか時間を忘れるほど熱中。金魚とは言え、釣りのおもしろさにすっかりハマってしまいました。子どもたちが大喜びしたと言うのも納得です。

「連休やお盆にはすごい人数の方が来られ、お子様もそうですが、お母さんたちも夢中になられています」。「ご家族でのお出かけにもぜひおすすめですよ」。

初心者対象の体験スクールも実施

『天神釣り池』では、毎月第2日曜日に1日で釣ったフナの重量を競う月例会『天神遊釣会』を開催しています。参加は自由で事前申込みも不要（受付は午前



6時30分まで）。参加費は3,000円（釣り代 参加景品込み）で、上位者にはお米などの景品、参加者全員に粗品なども用意されています。また、チームごとに釣りたい場所を予約するお客様主催の例会も行われています。

休憩に利用できる併設の食堂にはカップ麺やコーヒーもあり、午前9時までに券売機でチケットを購入しておけば、食事をすることもできます（午前11時〜午後1時）。

毎月第4日曜日には初心者を対象にした『ヘラブナ釣り体験スクール』も実施。「午前中に指導を行い、午後からは自由に釣りを楽しんでいただきます」。

プロのインストラクターが丁寧にレクチャーしてくれるので、気軽に安心して参加することが出来ます。ぜひ、ご参加ください。

※注意
『天神釣り池』では、使用竿の長さは7尺以上で上限はありません。また生きエサは禁止されています。

天神釣り池

兵庫県川辺郡猪名川町差組10 TEL.072-799-5449

営業時間／平日：6:00〜15:30、土・日・祝：6:30〜16:00

定休日／食堂と金魚釣りコーナーは月・火曜日（祝日の場合は営業）

釣り池は12月31日・1月1日、1月2日のみ休み

利用料金／平日1,500円

土・日・祝日、ゴールデンウィーク、8月13〜16日、1月3〜5日は2,000円

（いずれも午前11時以降に入場した場合は1,000円）

女性はいつでも1,000円 子ども500円（中学生以上1,000円）

金魚釣りコーナー 1時間800円（延長10分100円）



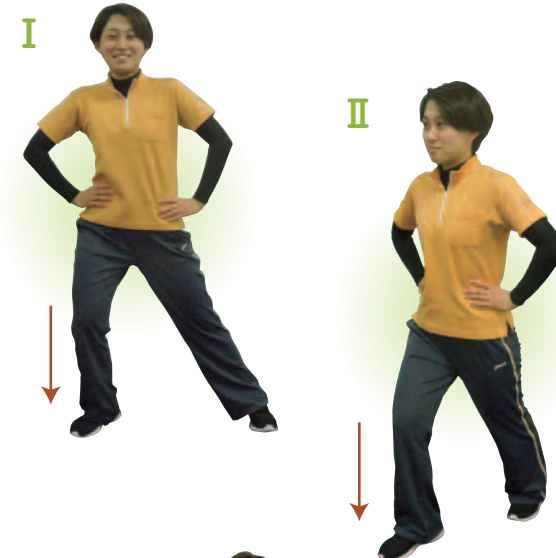
足の筋力アップ 左右交互に5～10回

・片足体重かけI

- ①足を左右に開き、両手を腰に当てます。
- ②両足を床につけたまま右足に体重をかけ、10～15秒間キープし、ゆっくり元の姿勢に戻しましょう。

・片足体重かけII

- ①足を前後に開き、両手を腰に当てます。
- ②両足を床につけたまま前に出した足に体重をかけ、10～15秒間キープし、ゆっくりと元の姿勢に戻しましょう。



腰の筋力アップ

・上体そらし

- ①うつ伏せになります。
- ②両腕で上体をしっかり支え、ゆっくりとそらしましょう。
- ③そらした状態で、20～30秒間キープしましょう。
- ④腕で支えるのが難しい方は、肘をついて行ってください。



・うつ伏せ片足上げ

- ①両足をそろえて、うつ伏せになります。
- ②膝を伸ばしたまま、ゆっくりと左足を持ち上げます。
- ③持ち上げたまま5秒間キープし、ゆっくりと元に戻しましょう。
- ④左足を5～10回繰り返した後、右足も行いましょう。



腹部の筋力アップ 5～10回

・腹筋運動

- ①仰向けになり、膝を立て両手は太ももに当てます。
- ②膝をのぞくように、ゆっくりと上体を起こしましょう。
このとき、上体を起こす動きに合わせて、指先を太ももから膝の方へ滑らせましょう。
- ③上体を起こしたら5秒間キープし、ゆっくりと元に戻しましょう。



指導員紹介



指導員
古山 莉菜
(こやま りな)

「転倒と骨折」は要支援・要介護となる主な原因の上位に入っています。筋力の衰えて生活に影響が出る可能性は誰にでも起こり得ることです。普段から筋力とバランス感覚を鍛えることによって転倒予防に繋がります。無理なく、簡単なトレーニングを楽しく続け、転倒を予防していきましょう!

1度の転倒が大怪我につながってしまう可能性は十分にあります。筋力アップ以外にも、食事や居住環境を見直し、転ばない体や環境づくりを目指しましょう。

足腰強化で転倒予防

介護が必要になった原因の上位に、「転倒」があるのはご存知ですか？
いつまでも元気で過ごすために、足腰をしっかり鍛えて転倒を防ぎましょう！

●転倒の危険性

厚生労働省が発表している「平成28年国民生活基礎調査」によると、介護が必要になった原因の上位に「骨折・転倒」があります。高齢者の場合、骨がもろくなっているため転倒すると骨折しやすく、その結果寝たきりになってしまう可能性が高くなり、介護が必要となってしまいます。特に女性は男性に比べて「骨折・転倒」の割合が高いため、特に注意が必要です。

さらに、「平成28年人口動態統計」によると、転倒・転落による死亡数(8,030人)は交通事故(5,278人)よりも多くなっています。

要介護度	第1位	第2位	第3位
要支援1	関節疾患	高齢による衰弱	脳血管疾患(脳卒中)
要支援2	骨折・転倒	関節疾患	脳血管疾患(脳卒中)
要介護1～3	認知症	脳血管疾患(脳卒中)	高齢による衰弱
要介護4～5	脳血管疾患(脳卒中)	認知症	骨折・転倒

●転倒要因

転倒の要因は、身体的変化による内的要因と、環境による外的要因の大きく2つに分かれます。

内的要因

- ・加齢による筋力低下
- ・疾病
- ・バランス機能低下
- ・視覚障害
- ・薬の副作用 etc...

外的要因

- ・段差
- ・電気コード類
- ・スリッパ等脱げやすい履物
- ・滑りやすい床など etc...



●予防方法

加齢や病気など防ぎきれない要因もありますが、筋力の維持や脱げやすいスリッパなどを避けるなど、可能な限り転倒要因を取り除くことが重要となります。

そこで今回は、足腰の筋力強化を図る運動をご紹介します。

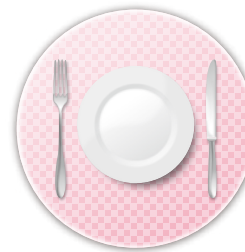
※いずれも無理をせず、痛みを感じない範囲で行ってください。



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

骨を強くする食事

厚生労働省から平成28年度に発表された、最新の国民健康・栄養調査では、カルシウム(以下Caと表記)の摂取量は、20歳以上の男性492mg、女性498mgですが、日本人の食事摂取基準の推奨量は700mgであることから、成人期では、牛乳1本又はヨーグルト200ml程度の摂取努力が必要になります。

Caの基準値を賄うための食べ方(図1)には3タイプあり、①標準型は理想の摂り方で、一番最初に牛乳1本分のCaに相当する食材を摂り、次の食材でその半分というような割合で摂取していきます。また骨太効果の高い食品などの摂取もお勧めできます。②一品過剰摂取型は、牛乳を1L飲むなどをして満腹になり、他の食品が食べられなくなるパターンです。③均等型は、一品ずつのCa摂取量は少ないのですが、品数を多く摂取することによりCaの摂取量が基準値を賄えるようになります。

どのような食品でCaの摂取がしやすいのかを分析した結果、男性は、牛乳、いかなごのくぎ煮、ヨーグルトの順で、女性は、干しえび、いかなごのくぎ煮、牛乳の順でした。

今日の献立は、切り札的に用いる骨入りの鮭缶にじゃこを入れた炊き込みご飯と生地スキムミルクを混ぜたお好み焼きです。こうすることで、無理なくCaを摂取出来ます。

今回の献立 ①カルシウムたっぷり鮭の炊き込みご飯 ②干しえびたっぷりお好み焼き

1 カルシウムたっぷり鮭の炊き込みご飯



材 料 & 分 量 材料は1人分

米……………50g
水……………60cc
鮭缶詰……………30g
しらす干し……………10g
舞茸Mパック……………20g
しょうゆ……………10cc
料理酒……………5cc
スキムミルク……………2g

【1合あたり】

米……………150g
水……………180cc
鮭缶詰……………72g
しらす干し……………30g
舞茸Mパック……………60g
しょうゆ……………30cc
料理酒……………15cc
スキムミルク……………6g

作 り 方

- ①米を洗っておく
- ②お釜に米・水・鮭缶詰・舞茸・料理酒・しょうゆ・スキムミルクを加える。
(注：調味液の分だけ、水を200ccから180ccに減らしています。)
- ③炊きあがったら、しらす干しを入れる
- ④お茶碗に盛りつける
- ⑤お好みにより、ねぎや干しえびを添える
(写真は高菜のピリ辛漬けです。)

2 干しえびたっぷりお好み焼き



材 料 & 分 量 材料は1人分

お好み焼き粉……………100g
水……………150cc
卵……………50g
キャベツ……………100g
干しえび……………10g
いか……………30g
えび……………30g
スキムミルク……………2g
油……………2cc
青のり……………1g
お好み焼きソース……………30cc

作 り 方

- ①卵は溶いておく
- ②キャベツは千切りにする
- ③ボールに、お好み焼き粉、スキムミルク、水、卵、キャベツ、干しえびを入れて混ぜ、生地を作っておく
- ④いかとえびは焼いておく
- ⑤③の生地を油をひいた鉄板にひろげ、焼いたいかとえびを上に乗せる
- ⑥焼きあがったら、ソース・青のり・干しえびを上からかける

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	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンD	食物繊維量	食塩相当量
カルシウムたっぷり 鮭の炊き込みご飯	267kcal	15.3g	3.6g	136mg	49mg	0.5mg	9.5μg	1.0g	2.5g
干しえびたっぷり お好み焼き	596kcal	34.7g	10.1g	902mg	148mg	5.1mg	1.0mg	5.3g	1.5g

こつ そ しょう しょう 骨粗鬆症



MEDICAL
INFORMATION

メディカルインフォメーション

骨粗鬆症は、骨の病気です。その骨がもろくなり骨折の危険性が増える病気です。骨は体を支える役割を担っていますが、それ以外にも血液を作ったり、免疫細胞を作ったりしています。また最近の研究で、脳や心臓など各臓器ともつながりをもっており、骨を健康にすることは、全身の臓器をも健康にすることがわかってきました。特に骨を元気にすると認知症にもなりにくいことがわかってきました。

骨粗鬆症の患者数は、現在1,280万人(男性300万人、女性980万人)と推計されています。特に女性は70歳を超えると約半分が骨粗鬆症です。

骨粗鬆症の怖いところは、骨折して初めてわかることが多いということです。一度骨折すると生活の質が確実に低下します。特に、脊椎、股関節周囲の骨折は介護が必要になり、健康寿命が短くなります。また、股関節を骨折した人の10%は、骨折後一年以内に死亡するとされており、股関節を骨折した人の死亡リスクは骨折をしていない人と比べて男性で3.7倍、女性で2.9倍に高まり、寿命をも短くしてしまうのです。

骨粗鬆症は、診断され治療されて

もすぐには良くなりません。高血圧症や糖尿病は、はじめに治療を受けると目にみえて改善しますが(検査値が改善する)、骨粗鬆症は、一度なると治療をしてもすぐには改善しません。したがって、予防と早期発見が第一です。

とりわけ、予防が大事です。骨粗鬆症は歳をとってからの病気ですが、実は予防で一番大事なのは、骨強度が最大になる18歳までに、できるだけ骨強度を上げておくことなのです。そのためには、若い時に食事制限をしない、積極的にカルシウムを摂取する、よく運動をすることなどが大事です。よく食べ、よく運動して、できるだけ外で遊ぶ。若い時にできるだけ骨強度を上げてください。18歳以降は、骨強度は徐々に減少していきます。特に、女性は閉経を向える50歳頃より急速に骨密度が低下していきます。しかし、中高年においても諦めてはいけません。カルシウムの摂取や運動は重要です。そのほか、骨強度を下げる危険因子である喫煙や過度な(適量はOK?)飲酒を避けることが大事です。また、早期発見のため、定期的な骨密度検査が重要です。骨強度は、骨密度(約70%)と骨質(約

30%)から成っています。骨質は容易には測れません(血液検査にてある程度はわかる)ので、骨密度が骨強度を表す検査とされています。そのため、中高年になると定期的に骨密度検査することをお勧めします。特に、閉経後の女性や親が骨折したことがある方は、一年に一度、骨密度検査をしてください。早期発見、早期治療が大事です。老年期においては、上記のことに加えて転倒しないことです。そのためには、筋力やバランスのトレーニングなどをしていくことが大事です。また、筋力をつけると骨も強くなります。

骨粗鬆症は治療をしてもすぐには改善しないので、予防や早期発見が一番重要ですが、現在は数多くの飲み薬、注射や点滴などがあります。お近くの整形外科医、かかりつけの医師にご相談ください。特に、一度でも股関節や脊椎の骨折をした方は、骨密度が高くても骨粗鬆症です。必ず、治療しましょう。

骨を元気にすれば、全身が元気になるります。あなたが元気なら、周りも元気になります。さあ、外に出て歩きましょう。周りの方も誘いください。では、お外でまた会いましょう。

今回お話を伺ったのは、



つじもと 整形外科リウマチ・リハビリテーション 院長

つじもと かずお
辻本 和雄先生

つじもと整形外科リウマチ・リハビリテーション

660-0803 尼崎市長洲本通3-1-1

TEL 06-6401-4016

●経歴

昭和60年、神戸大学医学部を卒業。神戸大学医学部整形外科(整形外科全般)。米国オハイオ州Cleveland Clinic Foundationに留学(スポーツ医学)。神戸労災病院(脊椎疾患、手の外科、スポーツ外傷)。西条中央病院(救急医療)。兵庫県立リハビリテーション中央病院(リウマチ、人工関節、外傷、整形外科一般)。神戸海星病院(整形外科一般、リウマチ、人工関節、地域医療)。現在も毎週木曜日は神戸海星病院にて手術を担当。兵庫県整形外科医会理事。尼崎市整形外科医会会長。



『未来を明るく逞しく生きる人を育てる』ことで、挨拶や礼儀を重んじ、健やかな心身の育成を目指しています。

「バドミントンで強くなることよりも、練習で『ここまで頑張れた』、『ここまで我慢することができた』など、様々な場面で何度も試練を乗り越え、その経験を積み重ねることで、大人になった時に役立つ糧にしてほしいと思っています」。

その言葉は、体育館に入る前に一礼しながら「お願いします！」という元気な挨拶と、練習中、年下の子を気遣う上級生の態度にも表れています。「ウチの一番の特長は、明るさとチームワークの良さだと思います。6年生のお姉ちゃんが低学年の小さい子の面倒を見てくれている。小さい子たちは上級生に憧れを抱く。それが自然にできているのが一番うれしいですね。切磋琢磨しながら成長していく子どもたちの姿を見られるのが何よりの喜びです」。

昨年6月には、幼児期から小学生1年生を対象に、走る跳ねる投げる蹴るなどの基本動作を遊びに取り入れ、楽しく体を動かすことを習得する『体育遊びクラブ』を発足。そのきっかけになったのが子どもたちを取り巻く現状でした。

「日本体育協会が主催されているアクティブチャ

イルドプログラムという講習会に参加し、子どもたちが体を使って遊ぶ機会がすごく減少しているという現状を目の当たりにしました。その要因のひとつが遊べる環境が整っていないということです。それで週に1回でも、子どもたちに体を使って遊ぶ場所を提供し、体を動かすきっかけ作りになればと思っています」。

無邪気に体育遊びをしている小さな子どもたちは、イキイキと本当にうれしそうで、見ているだけでも体を動かす楽しさが伝わるようでした。

巣立つ子どもたちの将来に期待

現在、『立花シャトルキッズ』のメンバーは、『体育遊びクラブ』の子どもたちを含め39人ほど。6年生になつてから入部する子もいるそうで「最初はラケットに羽が当たらないのが普通ですよ。それが当たるようになつた時から積極的になつていく姿が見られます。その変化が自信に繋がっていくのは素晴らしいと思います」。

他チームとの合同練習やクリスマス会などのイベントも行っていて、「昨年10周年会をやったのですが、その時に『体育遊びクラブ』の子どもたちがEXILEの曲でリズムステップを披露したんです。それが、ものすごくかわいらしくて、親御さんにも非常に喜んでいただきました。何より子どもたちのやりきったという、輝くような笑顔を見られたことが、うれしかったですね」。

今後の目標については「バドミントンでいうと全国大会を目指して、子どもたちが自分たちの力で、ひとつでも多く勝てるようになればと思っています。あと、立花シャトルキッズを巣立っていった子どもたちが色々な分野で活躍している姿を見られれば本望です」と熱い思いを語られていました。



立花シャトルキッズ

- 会費(運営協力費)
- 入会費 3,000円(入会月のみ)
- 月会費 2,000円(兄弟割引あり)
- 体育遊びクラブ月会費 500円

練習／日曜日9:30～13:00 火・金曜日18:30～20:30
(体育遊びクラブは日曜日のみ)

練習場所／尼崎市立立花小学校 尼崎市立立花北小学校



6年生の4人の選手たちにも話を聞いてみました。

「最初のトレーニングとかはキツイけれど、練習は楽しいです。入ったばかりの子たちにも優しく接したりできる、このチームが大好きです」。

「1人だとして一人で乗り越えられないことも、みんなと一緒に頑張ったら乗り越えられるし、楽しいです」。

「うれしいのは、他の学校の子たちや他学年の子たちと一緒にバドミントンをして、たくさん友達が増えたことです」。

「できない時は悔しいですが、できるようになるとすごくうれしいです。いつもみんな一所懸命で、勇気をもらっています」。

と、バドミントンの楽しさについて話をしてくれた4人。今後の目標については「優勝したい」「試合に勝ちたい」「大会で1回でもいいので勝ちたいです」と元気に声を揃えていました。



立花シャトルキッズ あらゆる分野で活躍できる 人づくりを目指して

『立花シャトルキッズ』は、2008年に創部された小学生の男女によるジュニアバドミントンチームです。『未来を明るく逞しく生きる人を育てる』を理念に、未来に繋げていく子どもたちの可能性を広げるための、健やかな心身の成長を目指し、活動しています。

創部のきっかけは、地域コミュニティの一環として小学校の体育館を使い、親子でバドミントンを楽しんでいたのがはじまりでした。「私の妻と小学生の娘もそこに参加していて、私も休みの日に覗きに行つたのですが、その時に、私がバドミントン経験者だと知った親御さんたちから、『指導してほしい』『チームを立ち上げてくれませんか』という話になりました。それで、その場にいた子どもたちと一緒にチームを結成することになったんです」と、小田さん。

とはいえ創部からわずか3年で全国大会に出場。昨年は全国小学生ABCバドミントン大会の2年生以下で女子シングルス(下位トーナメント)3位。兵庫県小学生秋季バドミントン大会では、2年生以下



小田清二さん

創部3年で全国大会出場

創部から10年の『立花シャトルキッズ』。基礎からの丁寧な指導で評判の同チームを率いるのは、学生時代にはインターハイに出場、実業団でも活躍し、現在、日本体育協会・日本バドミントン協会公認指導者の小田清二さんです。

で女子ダブルス準優勝、女子シングルス準優勝と好成績を残しています。週3日の限られた練習量の中での大健闘です。

「すごいですね(笑)。この10年間で全国大会や全国選手権大会などに5回くらい行っているのですが、週3回という練習量は圧倒的に少ないです。創部当初は週1回しか練習していなかったのですが、それでも最初の子たちは全国大会に行きました。それは結局、私たちがいないところで子どもたちがどれだけ頑張れたかなんです。強くなれという指導ではなく、努力することの大切さ、子どもたちの自主性を促していくのが我々のやり方です」。

地道な努力が必ず練習にも表れます。「その時はめちゃくちゃ褒めます。そうなると思う結果に出ています。それが小学生のすごいところです。たとえ試合に負けたとしても、自分で努力して負けたのだつたら、それは最高の勉強になり、将来に向けての素敵な経験になると思っています」。

自主性を持って伸び伸びプレー

『立花シャトルキッズ』の育成理念は、



地区体育館

春がやってきました♪♪ 気持ちよく汗をかきましょう!

サルススポーツ教室

- 期間** 1年間を大人:10ヶ月度、子ども:11ヶ月度に分けて行なっています。
(各月度4回開催) ※種目によっては12ヶ月度の教室もございます。
- 内容** 【増設教室】キッズダンス (中央体)
【新規教室】キッズ器械体操 (中央体)
硬式テニス・ヨガ・健美操・おはようストレッチ・リトルキッズダンス・キッズバレエ・ジュニアテニス・器械体操 など
※その他、さまざまな教室を実施しています。
- 対象** 教室により異なります。
- 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
(30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へ直接お申込みください。



平成30年度 第1期健康づくり教室

- 期間** 平成30年4月10日(火)～9月21日(金)
(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** 【増設教室】からだ元気体操～認知症予防～ (武庫体育館)
【新規教室】スポンジテニス (立花体育館)
【子どもの教室】
親子の体育あそび・幼児の体育あそび・小学生のドッジボール・小学生の球技・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・スポンジテニス・卓球・からだ元気体操～認知症予防～・さわやか健康体操 など
- 対象** 教室により異なります。
- 受講料** 2,260円～3,080円
※災害補償制度運営費 大人800円・小人400円
(30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へ直接お申込みください。



※実施日・対象・料金などは受講される地区体育館へお問合せください。

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 スタジースクール

通年制 (月度制)
月度4回

	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	一般			
	6,460円	4,650円	3,880円	2,050円
	ウッディ会員			
定員	10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30年度中有効)
下記までお気軽にお問合せください♪

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)



(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
【新設クラス!】



全クラス無料体験実施中!
お1人様1種目1回限り。

大人クラス …(対象)中学生以上

いきいきステップ
曜 日:火曜日
時 間:13:15～14:00
受講料:3,300円/月
(3回または4回)

親子リトミック NEW!
曜 日:水曜日
時 間:11:15～12:15
受講料:4,200円/月(3回または4回)
対 象:1～3歳と親

機能改善エクササイズ
曜 日:木曜日
時 間:13:15～14:00
受講料:3,300円/月
(3回または4回)

ヨガ45
曜 日:金曜日
時 間:10:15～11:00
受講料:3,300円/月
(3回または4回)

子どもクラス

キッズ硬式テニス
曜 日:水曜日
時 間:17:15～18:45
受講料:3,570円/月(月3回)
対 象:小学5年生～中学生

Jrアスリートトレーニング NEW!
曜 日:金曜日
時 間:19:10～19:55
受講料:3,200円/期(1期8回制)
対 象:中学生・高校生

キッズダンス
曜 日:木曜日
時 間:16:30～17:30
受講料:2,630円/月(3回または4回)
対 象:5歳～小学生

btチアダンススクールI
曜 日:水曜日
時 間:15:30～16:20
受講料:4,200円/月(3回または4回)
対 象:3歳～就学前

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)

サルスでプールデビューしてみませんか?

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



青少年いこいの家

親子飯ごう炊さん

期間 H30 5/12(土)
10:45～14:30 (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を対象に、火おこし、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(日)から5月1日(火)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

春のジュニアキャンプ

期間 H30 5/19(土)
10:45～20日(日)14:30 (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(日)から5月4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。

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30年5月28日(月)

※大雨の場合はベイコム総合体育館で実施します。

時間 ① 1・2年…16:30~17:50

② 3~6年…18:20~19:40

場所 ベイコム陸上競技場(尼崎市記念公園)

※有料駐車場あり

対象 小学生

定員 ①②ともに120人(各体育館20人)

申込期間 平成30年4月27日(金)午後1時から定員になるまで。

※平成30年5月1日(火)午前9時から電話申込みも可能です。

参加無料



2018尼崎こども相撲まつり

尼崎こども相撲教室

日時 平成30年5月12日(土) 9:30~11:30

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を
行います!!



参加無料

参加者は
特製ちゃんこ鍋が
食べられるよ!!

わんぱく相撲大会「あまがさき場所」

日時 平成30年5月12日(土) 12:00~16:00

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 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!!



※雨天決行。自然災害により安全な運営ができないと判断した場合は、中止といたします。

※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!!

第38回全国中学校スケート大会

塚口中学校

本田 ルーカス剛史 3位

第23回全国ジュニア・ラグビーフットボール大会

武庫中学校

根塚 智華 兵庫県女子代表

第48回兵庫県ミニバスケットボール選手権大会

優勝

明城ミニバスケットボールクラブ(女子)

(第49回全国ミニバスケットボール大会 出場)

※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。

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

