

スマイル

BOX

2019.1
冬号
Vol.56

TAKE
FREE

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。



+ Smile Athlete

**より大きな舞台を
目指せる選手になりたい**

高良 彩花

+ 突撃体験レポート

**施術と運動でみなさまに
健康と幸せを運びたい**

まつやま鍼灸接骨院&スポーツジム

+ お手軽フィットネス紹介

体のゆがみに気づいていますか?

+ Medical Information

オーラルフレイル

+ Cook松葉の食へることから始まる
食事対策講座

カラダを温める献立

+ 元気スマイル紹介

**ハイレベルな環境で
プロバスケットボール選手候補を育成**

大阪エヴェッサアカデミー
バスケットボールスクール



高良彩花



まつやま鍼灸接骨院&スポーツジム



大阪エヴェッサアカデミー
バスケットボールスクール



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。



難しいことなのかを自覚するようになったので、今は余計に自分の成長が先だと感じています。それと同時に、そのためにはもっと筋力をつけたり、スピードを上

げたり、細部の技術にこだわってやっていく必要があると感じています。だからこそ自分の跳躍の映像を見返したりもしていますが、基本的に悪い跳躍はあまり見ません(笑)。と言っても、改善すべき課題はしっかり頭に入れるようにしていますが、いい跳躍を繰り返して見た方が自分にいいイメージを植え付けられるんです。今後もしそうした自分なりの努力を続けながら、将来的にはオリンピックに限らず、世界大会を経験できる選手になりたいと思っていますし、シニア世代になってもより大きな舞台を目指せたらいいと考えています。

私は西宮市生まれなので『尼崎』との縁は、園田学園高に通うようになってから生まれま



新井 宏昌
(陸上部顧問)

純粋に助走が速く、そのスピードにブレーキをかけない状態で踏み切れるのが高良の魅力です。今後、助走速度がさらに上がっていけば、記録も伸びていくと思います。ただ、世界に比べるとまだまだです。実際、女子の走幅跳の選手は日本一になった選手でさえ五輪の大会規定記録に及ばないという現状もあります。ただ、今はまだ高校生ですからね。普段から真面目で努力家だし、体のケアも丁寧をやっている分、ケガが少なくと考えますので、今後の努力次第では五輪も含め、大きな大会で活躍できる可能性は十分にあると思っています。

した。といつても、普段は家との往復で遊ぶ時間もあまりないし、正直、休みの日になると三宮に出かけることが多いのであまり深くは知りません(笑)。でもこの学校は私にとつても居心地のいい場所だし、陸上部でもいい仲間がたくさんできましたから。陸上は個人スポーツですが、普段の練習はチームで行いますし、インターハイなどでは種目は違っても部員全員が応援にきてくれたりもして、仲間意識も強い。だからこそ、仲間と一緒に「すごいチームだったな」と思える時間を過ごせたのは大事な思い出になりました。



運動する楽しさを学んだ小学生時代
陸上の大会に初めて出場したのは小学4年生のときでした。父が高校の陸上部の顧問をしていたこともあり、小さい頃から身近に『陸上』があった中で「大会に出てみる？」と言われて、西宮市の大会に出場したら優勝したんです。そこで勝つ喜びを知り、「次も勝ちたいな」って思うようになって自然にのめりこんでいきました。走幅跳を選んだのは「走ったら負けちゃうかもしれないな」って思ったから(笑)。つまり、走りたけれど負けるのが嫌で、でも跳ぶことが得意だったから走幅跳を選んだら、たまたま自分にあっていたみたいです。

グで練習環境にタータン(合成ゴム)のトラックが導入されると聞いたのも大きかったです。また体験入部をした時に、先輩方がすごく楽しそうに練習をしている雰囲気にも惹かれました。そうした環境にも恵まれ高校の3年間では走力が格段に上り、改めて助走のスピードを重要視するようになりました。その中で1年ごとに約10センチずつ記録を伸ばしながら、高校3年生のときには6メートル44センチを跳んで高校生の日本タイ記録を出すことができました。ただ、一方で私の目標は高校記録を更新することだったので「あと1センチ、距離を伸ばせられたら新記録を出せたのに」という悔しさも残りました。私の場合、いつもそうで……どの



陸上(走幅跳)
高良彩花(こうらあやか)

より大きな舞台を目指せる選手になりたい

陸上の指導者だった父の影響で幼少の頃から身近に感じていた『陸上』は、いつしか観るものではなく、するものになり、距離が伸びるほど「もっと跳びたい」という欲は大きくなった。その中で到達した高校生の日本タイ記録となる6メートル44センチ。その数字に感じた「悔しさ」を力に、高良彩花は世界を目指す。

高良彩花 Kohra Ayaka



自己ベスト 6m44cm
日本歴代11位、U-20日本歴代1位タイ、高校歴代1位タイ

- 兵庫県西宮市出身
園田学園高等学校 3年
- ・2015年 第67回兵庫県中学総合体育大会 優勝(兵庫県中学校記録並びに中学歴代6位)
 - ・2016年 平成28年度全国高等学校総合体育大会 優勝
 - ・2017年 第101回日本陸上競技選手権大会 優勝(平成29年度全国高等学校総合体育大会 優勝(2連覇))
 - ・2018年 第18回アジアジュニア陸上選手権大会 優勝(高校日本記録タイ)
第17回U20世界陸上競技選手権大会 銀メダル
第102回日本陸上競技選手権大会 優勝(2連覇)
平成30年度全国高等学校総合体育大会 優勝(3連覇)

「NOBY T&F CLUB」に通うようになり、本格的に陸上を始めました。その時はNOBYの代表を務める朝原宣治さんが北京五輪のメダリストとは知らなかったんですが……入部後、五輪のビデオなどを観させていただく中で偉大さを知りました。その朝原さんには、純粋に運動することの大切さ、楽しさを教えていただきました。そこで「楽しい」と感じられたことで、走幅跳という競技が好きになったし、地面からの反発のもらい方や体の動き方など細かい技術を学んだことで、基礎を身に付けることができたと思っています。

「悔しさ」を次の大会への原動力に

西宮浜中学を卒業後、園田学園高等学校への進学を決めたのは、陸上の強豪校であることと顧問の新井宏昌先生が走幅跳をされていたから。私が入部するタイミン

まつやま鍼灸接骨院&スポーツジム

施術と運動でみなさまに健康と幸せを運びたい

今回は、鍼灸接骨院にスポーツジムを併設した『まつやま鍼灸接骨院&スポーツジム』にお邪魔しました。

丁寧な施術はもちろん、日常生活やスポーツへの早期復帰を目的としたアスレティックリハビリテーションなど、治療と運動の組合せにより、多くの人の健康・元気を支えている、足とスポーツの専門施設です。



予防と強化に特化

元々、鍼灸接骨院として平成22年に開院した同院。当時から、一般患者さんに加え、競技復帰を目指すスポーツ選手のリハビリなどにも力を注いでいましたが、「患者さんたちを診ているうちに、再発を防ぎケガを予防するには、運動が不可欠だ」と思い知りました。それでどうしても運動スペースをつくりたくて、2年前に現在の場所に移転してきました」と、院長の松山隆文さん。



松山隆文さん

ケガや加齢による痛みを治療によって改善・緩和しても、その後、変らぬ生活をしていては再発、またはより重症化してしまうことも少なくありません。

「痛みが引き治る。でもしばらくするとまた痛みが出て来院される。」

この繰り返しですが非常に多かったのが残念でなりません。運動することで健康な状態を保てることを、1人でも多くの方に知ってもらえたらと思いました。

特に下肢に重点を置いているのも、「足が悪いと、体全体の機能が低下しやすくなります。下肢を改善することでケガも少なくなり、スポーツ選手なら競技レベルが上がります。一般の患者さんであれば生活レベルが上がります。そういったことから下肢に特化していく形になりました。」

スポーツ障害で最も多いのが膝や足首のケガ。また、中高年になると膝の痛みを訴える人が急増してきます。「膝の組織は弱く、しかも一番やっかいな部分なので、再発してしまうケースが多いんです。治療で痛みを取り除いても、その良好な状態を維持し、強化していくにはどんな薬や注射よりも運動が一番です。」

治療と運動で相乗効果

治療だけでなく、予防と強化を目指している院長の元には、地域の方やプロのスポーツ選手など、多く

の患者さんが通って来られています。

「私の理念は『施術と運動でみなさんに健康と幸せを運ぶ』ということなのですが、痛みがある時に運動するのはあまり良くないし、痛みがあると運動をする気にもならないと思います。ですから、まず痛みの原因（トリガーポイント）を正確に突き止め、ピンポイントで施術し、痛みや障害を改善していきます。」

運動スペースでは、個々に合わせたプログラムでスポーツリハビリやトレーニングを行っています。「一般の方には日常生活動作に沿った運動。スポーツ選手なら競技復帰、競技力向上に向けてのトレーニングをマンツーマンで行っています。」

この日も、地域の方の他に伊丹市の女子バレーボールチームの中学生13人がトレーニングに励んでいました。「バレーボールチームの監督が、当院の



「子どもスペース」があり、小さいお子様をお持ちのお母さん方には、「助かる」と大変喜ばれているそうです。

「以前診ていた患者さんで、運動と治療でとても調子が良くなっていたのですが、お仕事が忙しくなって



まつやま鍼灸接骨院&スポーツジム

兵庫県尼崎市武庫之荘5-13-3
TEL.06-6423-7653
<http://matsuyamasekkotsuin.jimdo.com/>

診療時間／平 日9:00~12:00 15:00~22:00
土曜日9:00~12:00 15:00~20:00
祝 日9:00~13:00
休診／日曜日、祝日午後



体のゆがみを手軽にリセット

各種トレーニングの中で、左右でやりにくい方向がある場合は2回ずつ行ってください。

※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

①サイドベンド・ストレッチ

足を肩幅の1.5倍に開いて立ち、両腕は体の横に添えます。右手を太ももから膝へスライドさせながら、上体を倒していきましょう。8秒キープしたら元に戻し、反対側も同様に行いましょう。



②ツイスト・ストレッチ

足を肩幅の1.5倍に開いて立ち、両手の指先を組んで胸の前で交差させ、両肘を左右に張ります。足は動かさず、体を大きく右側に捻りましょう。8秒キープしたら元に戻し、反対側も同様に行いましょう。



③レッグスイング・バランス

足を揃えて立ち、両手を腰に添えます。右足を上げ、8秒かけて左右に振りましょう。上体を捻ったりせずに振れる範囲で行ってください。反対側も同様に行いましょう。



④プレッツェル・ストレッチ

椅子に浅く座り、左手は椅子の背にかけて、右手は左膝を押さえるようにして振り返りながら脇腹を伸ばし、8秒キープしましょう。このとき、膝と足が動かないように気をつけましょう。反対側も同様に行います。



丸まらないように注意!



⑤レッグクロス・ストレッチ

椅子に座り、左足を上げて右足と軽く組み、膝を両手で胸に引き寄せるように抱えます。上体を丸めないように意識しましょう。8秒キープしたら元に戻し、反対側も同様に行いましょう。



⑥マーメイド・ストレッチ

横向きに寝て、腕で上体を支えながら起こします。8秒キープしたら元に戻し、反対側も同様に行いましょう。膝を軽く曲げるとバランスが安定します。



指導員紹介

大庄体育館
村上 莉菜
(むらかみ りな)

カバンを常に右肩にかけている、気付かないうちに片足重心になってしまうなど、普段の何気ない生活習慣から体のゆがみが生まれている可能性があります。今回紹介したこれらのストレッチを行うだけでも、体のゆがみの改善につながります。ゆがみが改善されれば、より健康的な体、痩せやすい体に近付きます。ぜひ実践してみてください!

体のゆがみに気づいていますか?

カンタン! お手軽
フィットネス
インフォメーション

日々の生活の中で知らず知らずのうちにやっているルーティン(日々、繰り返す動作)が、体のゆがみを作り出します。

例えば...

- ☐ 重たい荷物を持つ腕や鞆をかける肩が、決まっている。
- ☐ リュックのひもを長くしてルーズに背負う。
- ☐ 電車の中などで立っている時は、どちらか決まった方の足に体重が乗っている。
- ☐ 食べる時に、左右どちらかの歯だけで噛む。
- ☐ パソコンやスマートフォンを同じ姿勢で長時間使用する。
- ☐ 椅子に座るときに足を組んでしまう。
- ☐ 電話で話すときに肩と耳で受話器を挟みながら話してしまう。
- ☐ テニスやゴルフなど、片側にねじるスポーツを繰り返す。
- ☐ スポーツでケガをしたことがある。

思い当たる点がありましたか?

日々の生活の中で、少し意識するだけで改善出来ることもありますよ!

次に、自分の体の重心がどこにあるか、知っていますか?

簡単にチェックしてみましょう!

- ① 気を付けの姿勢で軽く目を閉じます。ゆっくりと60秒カウントしてみましょう。

じつとできましたか? ゆらゆらと体が動いていませんか?

- ② 目を閉じてその場で10歩「足踏み」をしてみましょう!

10歩「足踏み」をしたら、気を付けの姿勢に戻りゆっくり目を開けます。右足のつま先が正面で左足のつま先が外側を向いている場合は右重心です。逆に左足のつま先が正面なら左重心です。



その場で
10歩

- ③ 片足立ち

両手を腰に当て、かかとを揃えて立ちます。右足を軸にして左足を外側へ上げた場合と、左足を軸にして右足を外側へ上げた場合に、上半身を床に対して垂直に保ちやすい軸足はどちらですか?

右足: 右重心、左足: 左重心



- ④ 前蹴り

足を腰幅に開いて立ち、上体をなるべく垂直に保ったまま左右の足で前蹴りを行います。左足で蹴り上げる時は右手を前に、右足で蹴り上げる時は左手を前に出すことでバランスがとりやすくなります。バランスを取りながら蹴り上げる足の高さが自然に高く上がる足は?

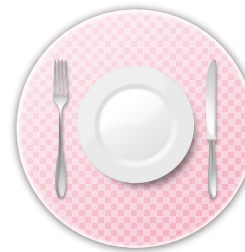
右足: 左重心、左足: 右重心





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

カラダを温める献立

12月に入り、日ごとに寒さが身に染みる季節になってきました。そんなときに恋しくなるのが体を芯から温める料理です。食材には、体を温める効用をもつものと体を冷やす効用をもつものがあります。今回は、体を温める効用をもつ食材を用いた具材たっぷりの鍋を紹介いたします。土の中で発育が出来る根菜類は、太陽の熱を利用しなくても土の中で生育が可能であることが利点となっており、体を温める効果があります。代表的な食材が、しょうが、人参、根深ねぎやニラなどです。また、冬を旬とする食材の鮭や鱈、柑橘系の果物などもおすすめの食材です。今回の献立では、根菜類の野菜として、金時人参、根深ねぎやニラを使用し、つみれにしょうがを加えています。さらに、たんぱく質を豊富に含んだえび、木綿豆腐や鶏のひき肉により成人1食分のたんぱく質の推奨量が賄え、このような食事を継続することにより「体たんぱく質(筋肉量)」の維持に繋がり、体温を上げる効果も期待できます。唐辛子入りの温かいスープを食べることもおすすめです。

今回の献立 具材たっぷりのあったか鍋

材 料 & 分 量 材料は1人分

鶏ひき肉……………50g
しょうが……………5g
片栗粉……………小さじ1/4杯
水……………小さじ1杯
えび……………2尾
木綿豆腐……………60g
舞茸……………1/4袋
金時人参……………30g
ニラ……………20g
キャベツ……………100g
ねぎ……………10g
もやし……………30g
魚介スープ……………300cc
塩……………適量
しょうゆ……………小さじ1杯
唐辛子……………少々

作 り 方

- ①器に鶏ひき肉を入れ、刻みしょうが、水溶き片栗粉を加えて混ぜる
- ②えびは水で洗い、頭を取っておく
- ③木綿豆腐は、1/4に切り分ける
- ④舞茸は石づきを取り除き、1/4に小分けする
- ⑤金時人参は皮をむき、1cmの輪切りにする
- ⑥ニラとねぎは、長さ4cmに切っておく
- ⑦キャベツは1/8個に切り分けておく
- ⑧もやしは、水洗いする
- ⑨土鍋に具材を入れ、魚介スープを注ぎ火にかける
- ⑩塩としょうゆで味を調える
- ⑪唐辛子を好みで、適量加える



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	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
具材たっぷりのあったか鍋	227kcal	23.7g	9.1g	13.2g	180mg	1.8mg	203μgRAE	0.23mg	0.24mg	52mg	4.4g	3.5g

最後に、夏が旬の食材や太陽に向けて成長する野菜には、体を冷やす効用がありますので注意してください。唐辛子入りの温かいスープにごはんを入れて、おじやとして食べることで炭水化物も同時にとれるため、体温保持効果が2倍に期待できます。この季節を上手に乗り切るため、自ら意識して体を温める食材や料理を食べて自然治癒力を高めることで、インフルエンザなどを予防していきましょう。

オーラルフレイル



MEDICAL
INFORMATION
メディカルインフォメーション

① **オーラルフレイルとは**
年々、少子高齢社会が進みつつある日本でありますが、2010年に超高齢社会に突入しました。そんな中「オーラルフレイル」という言葉が注目されつつあります。「オーラル」は「口腔」、「フレイル」は「虚弱」を意味します。合わせて「口腔虚弱」：あまり聞き慣れない単語ですよね？今日はこの「オーラルフレイル」について、簡単ではありますが投稿させていただきますと思います。

まず「口腔」はお口の中の組織を意味します。歯、歯肉、舌等、色々な組織があります。「虚弱」とは「虚弱体質」などと言われるように、「体が弱い」とか「病気になるやすい」という意味です。つまり、オーラルフレイルは「お口が弱い」となり、お口の機能低下を示しております。

お口の機能低下とは、滑舌低下：食べこぼし・むせやすい・噛めないなどの症状を指します。このような症状は日常生活では大きな支障が無いのですが、ふとした時に見え隠れします。では、このような症状がなぜ深刻な事態に陥るのでしょうか？

皆さんご存知のように、ほとんどの方がお食事を口から摂取されている

と思います。お口の運動機能が低下すると食欲が低下し、食べられる食品も限られるようになってきます。そうなると低栄養状態に陥り、最悪は寝たきり等の介護が必要な状態に行き着いてしまう可能性があります。オーラルフレイルは気づかないうちに静かにやってきましたので、早い段階で気づくことが最も重要であると思われまます。

② **オーラルフレイルは段階的に進行する**
オーラルフレイルの進行は大きく分けて4段階あります。すなわち、社会的・心の(心理的)フレイル期(第一段階)、栄養面のフレイル期(第二段階)、身体面のフレイル期(第三段階)、重度フレイル期(第四段階)です。



い、滑舌が悪くなる等、お口の運動機能における軽微な衰えが見え隠れします。これらが原因で食欲低下や偏食、栄養の偏りなどが起こり、身体的フレイル期(第三段階)へと可逆的に進行します。その結果、噛む力や舌の動きが悪くなることから、今度は不可逆的に重度フレイル期へと移行します。そうすると、低栄養状態により運動障害や寝たきり状態等、介護が必要な状態へ移行していく可能性が高まります。また、心理面においてもうつ状態になったり、咀嚼能力低下による認知症の加速を促す可能性等も考えられ悪循環を招きます。対策としては、早い段階でオーラルフレイルであることを自覚し、口腔機能の維持、食の安定性、すなわち「食力(しよくりき)」の増進が大事と思われまます。もし、ご自身で思い当たる症状がございましたら、お近くの歯医者さんに定期健診で受診された際に「相談されてみてはいかがでしょうか？」

今回お話を伺ったのは、



尼崎口腔衛生センター
なかがわ あきひと
中川 誠仁 先生

尼崎口腔衛生センター

《TEL》06-6481-3005
660-0892 尼崎市東難波町4丁目13-14
<http://www.amasika.com>

●経歴

●尼崎口腔衛生センター管理歯科医師 ●大阪歯科大学口腔外科学第1講座 講師(非常勤)
●歯学博士 ●(公社)日本口腔外科学会認定 認定医 ●(一社)日本障害者歯科学会 認定医

●プロフィール

平成22年3月 大阪歯科大学大学院卒業
平成22年4月 尼崎口腔衛生センター管理歯科医師着任



気いつぱいに走り回る低学年の生徒。どちらもイキイキとプレーしている姿がとても微笑ましく感じられました。

同スクールでは、はじめてバスケットボールを体験する子も少なくなく、「特に小学生は、まったくボールに触れたことのない子も多いのですが、そんな子たちにも楽しんでもらえるような練習をしているので問題はありせん。初心者からスタートして、今はプロを目指して頑張っている卒業生もいます」。

コーチ陣は全員「B.A.(日本バスケットボール協会)公認D級コーチライセンス以上を取得。また、「B.A.(国際バスケットボール連盟)認定コーチのラディオノフユリアン特別コーチによるコーチクリニックが毎月開催されていて、日々、スクールコーチとしての指導力向上に努めています」。



さらに、同スクール生限定のホームゲーム観戦ツアーや15歳以下の選手による「B.LEAGUE U15 CHAMPIONSHIP」チャンピオンシップへの出場、ホームゲームでのエスコートキッズや前座試合ができるチャンスがあるのも、大阪で唯一のプロバスケットボールクラブが運営するスクールならではの「試合観戦はもちろん、会場に入場する際に選手と手をつないだり、選手がウォーミングアップでシュート練習をしているときにパスを出すお手伝いをしたりなど、なかなか体験できないことなので、子どもたちのモチベーションも上がります」。

教える子の成長が何よりの喜び

同スクールでは毎年、夏と冬に1泊2日の合宿が行われており、夏にはバーベキューをしたり、冬にはウィンタースポーツを楽しむこともあるそうです。「とても人気のイベントで、子どもたちも楽しみにしています」。

指導する上で大切にしているのは「社会に出て通用できる、人間形成の育成を意識した指導です。教える子が将来、プロバスケットボール選手として活躍してくれるのが目標の1つですが、『人間力の向上なくして技術力の向上なし』という言葉があります。まずは、バスケットを通して、人間として成長させてあげたいと強く思っています」。

一番うれしいのは、成長した子どもたちの姿を見ることが。「技術の上達もそうなのですが、子どもたちが率先して片づけや準備をしてく

る。指導する上で大切にしているのは「社会に出て通用できる、人間形成の育成を意識した指導です。教える子が将来、プロバスケットボール選手として活躍してくれるのが目標の1つですが、『人間力の向上なくして技術力の向上なし』という言葉があります。まずは、バスケットを通して、人間として成長させてあげたいと強く思っています」。

一番うれしいのは、成長した子どもたちの姿を見ることが。「技術の上達もそうなのですが、子どもたちが率先して片づけや準備をしてく

大阪エヴェッサアカデミー バスケットボールスクール ハイレベルな環境で プロバスケットボール選手候補を育成

元気スマイル紹介
SMILE



プロバスケットボールクラブ『大阪エヴェッサ』が運営する『大阪エヴェッサアカデミーバスケットボールスクール』は、バスケットボールの普及・発展、市民スポーツ振興により地域社会への貢献を担うことを目的に、2008年設立。
『大阪エヴェッサ』だからこそのハイレベルな環境で、将来のプロバスケットボール選手候補の育成を目指しています。

重要なのは楽しむこと

大阪を本拠地とし、『B.LEAGUE(ジャパンプロフェッショナルバスケットボールリーグ)』に所属するプロバスケットボールクラブ『大阪エヴェッサ』。現在のBリーグ(B.LEAGUE)の前身である、日本初のプロバスケットボールリーグ(bjリーグ)の初代王者としても知られています。

そんな『大阪エヴェッサ』が運営するスクールが誕生したのは10年前のこと。「当時は野球やサッカーなどに比べると、バスケットボールはまだまだマイナーなスポーツでした。もともと地域に根ざしたスポーツになれるように、普及・発展させたいという思いで設立したと聞いています」と、コーチの有馬裕介さん。



有馬裕介さん

現在、大阪・兵庫のスポーツ施設約30ヶ所でスクールを開催しており、尼崎市では尼崎市記念公園内にある『ベイコム総合体育館』で、月曜日と木曜日の週に2回、練習が行われています。「クラスは小学校1〜3年生、小学校4〜6年生、高校生の3クラスがあり、全クラスで96人の生徒が通っています。エヴェッサのス

クール全体では約1300人が在籍しています」。

初心者からトップレベルを目指す選手まで、基礎技術はもちろん、スポーツの楽しさ、礼儀作法、仲間意識を学びながら人間力の成長にも力を注いでいる同スクールの理念は、①楽しむことができる良質な環境の提供。②地域に密着したクラブ運営(普及・発展の推進)。③世界に通用する選手の育成。④バスケットボールを通じての人間形成の育成です。

「スクールの中では、最初に4つの約束をしているのですが、その1つが『バスケットボールを楽しみましょう』ということ。子どもたちが純粋にバスケットボールを楽しむ指導、環境を提供していくことが当スクールの理念でもあり、最も大切なことだと考えています」。

レベル別に分かりやすく指導

この日は、『ベイコム総合体育館』で行われた小学生の練習を見学。コーチの言葉に真剣に耳を傾ける高学年の生徒、元



大阪エヴェッサアカデミー バスケットボールスクール
<https://www.evessa.com/school/basketball/>
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 TEL.06-6481-0201
<http://www.aspf.or.jp/rainbow/>

2人の小学生にもお話を伺いました。

子どもたちにもインタビュー

「僕は今、3年生です。お兄ちゃんがスクールに入っていたので、僕も入会しました。バスケットボールはすごく楽しいです。一番うれしいのは、みんなとのパスがうまくいって、シュートが成功した時だね」。



地区体育館

寒さに負けないように、体育館で体を動かそう！

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ヶ月度の教室もございます。

内容 ・硬式テニス・フィットネスフラ・ヨガ・健美操
・リトルキッズダンス・ジュニアダンス
・キッズバレエ・ジュニアバレエ・ジュニアテニス
・ジュニアサッカー など
※その他、様々な教室を開催しています。

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500円・小人300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。



無料体験実施中!
(要予約)
(お1人様1回限り)

平成30年度 第2期健康づくり教室

期間 平成30年10月19日(金)～平成31年3月2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・チャレンジサッカー
・低学年のチャレンジスポーツ・小学生のドッジボール など
【中学生～大人の教室】
・バドミントン・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500円・小人300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。



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 ※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



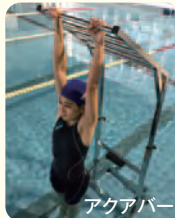
シティスポーツクラブ尼崎

プール! アクアマシンサーキット導入

水の浮力・水圧を利用した機能改善運動です!!



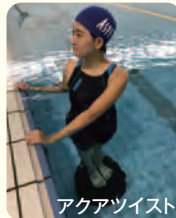
アクアバイク



アクアバー



アクアレグプレス



アクアツイスト

WOODY KIDS CLUB

通年制(月度制)
月4回・10ヶ月度
年間40回



1人1回
無料体験
できます!!

	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300円が必要です。)
お友達と一緒に始めませんか?? 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!!

新規入講者特典、スタート月から1ヶ月間受講し放題!! ※1

●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)

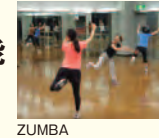
●グループA...4,200円 ●グループB...3,300円

●12ヶ月通年制、基本受講回数6回 ※2

●グループ内の振替制度の充実(一部を除く)

●トレーニング室・体成分測定も1回として利用可能

※1 ただし、3ヶ月継続者に限る。
大人クラスのみ。グループ内に限る。
過去1年以内に受講されていた方は対象外。
※2 対象外のクラスあり。



ZUMBA



ボールコンディショニング

トレーニング室

利用時間 火・水・木曜日▶9:15～22:00
金・土・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なえる運動です!

月額 5,450円(税込)
●アクアクラブ(デイ)●

利用時間

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

月額 4,010円(税込)
●アクアクラブ(ナイト)●

利用時間

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

↓ 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 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

冬のジュニアキャンプ

期間 H31 2/23(土) 10:45～
2/24(日) 14:30
(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(金)から2月8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



燻製づくり&マス釣り体験

期間 H31 3/9(土) 10:45～
3/10(日) 14:00
(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れない)

内容 段ボールを使った燻製機づくりや、
マス釣り体験をします。

お申込 2月1日(金)から2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



じゃがいもの植付け

期間 H31 3/23(土)
10:45～12:00

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(金)から3月11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10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
ベイコム総合体育館

サルー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31年2月24日(日)
開場12:30 終演18:15

【1幕】13:00～ 中央・園田体育館
【2幕】13:45～ 武庫体育館
【3幕】14:40～ 小田体育館
【4幕】16:00～ レインボースポーツスクール
【5幕】16:40～ イナボースポーツスクール、シティスポーツクラブ尼崎、
猪名川町B&G海洋センター
【6幕】17:20～ 全大人クラス
【7幕】17:55～ 立花体育館



会場

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・キッズファンク・
btチアダンススクール

|大人クラス|

ジャズダンス・ベリーダンス

●サルーススポーツ教室

|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

●イナボースポーツスクール

|子どもクラス|

キッズダンス・ジュニアヒップホップ

●猪名川町B&G海洋センター

|子どもクラス|

キッズダンス

●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・キッズダンス

NEWS

全国大会出場おめでとうございます!!

第73回国民体育大会

※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

バレーボール部

陸上競技部

〈少年男子Aハンマー投〉6位 執行 大地
〈少年男子B砲丸投〉3位 競 友哉

体操競技部

〈少年男子団体総合〉下坂 祐也、野原 瑠晟
〈少年女子団体総合〉高橋 蘭

尼崎西高等学校

陸上競技部

〈少年男子共通5000m競歩〉石田 理人

尼崎小田高等学校

バスケットボール部

満尾 竜次

園田学園高等学校

陸上競技部

〈少年女子A走幅跳、少年女子A100mハードル〉高良 彩花

尼崎工業高等学校

ウエイトリフティング部

〈少年男子56kg級〉大西 裕也 スナッチ 1位
クリーン&ジャーク 1位
トータル 1位
〈少年男子85kg級〉川上 直哉 スナッチ 5位
クリーン&ジャーク 6位
トータル 7位

塚口中学校

ボウリング

〈少年男子個人〉1位 浅川 啓大

塚口中学校

第42回兵庫県中学校体操競技新人大会
〈個人総合〉1位 宮下 太陽

小園中学校

第49回ジュニアオリンピック陸上競技大会
〈B男子100m〉1位 竹内 璃空弥

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

