

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

2019.7

夏号

Vol.58

TAKE
FREE



+ Smile Athlete

目標は、世界チャンピオン

野中 悠樹

+ 突撃体験レポート

尼崎から大きく羽ばたき、

世界レベルへ

ダンススタジオFLOW(フロー)

+ お手軽フィットネス紹介

ストレッチでリラックス

+ Medical Information

熱中症

+ Cook 松葉の食べることから始まる
食事対策講座

まぐろとかつおの

フルーティー丼を食べて、

貧血を予防しよう!

+ 元氣スマイル紹介

誰もが安心して楽しめるよう、

神戸の海の安全を守っていきたい!

神戸ライフセービングクラブ



神戸ライフセービングクラブ



ダンススタジオFLOW



野中 悠樹選手



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。

K
KITA

年齢や体の変化とうまく付き合いな
 19歳でスタートしたボクシング人生も20年を過ぎましたが、体の変化はめっちゃ感じています(笑)。正直、疲れやすくなったし、疲れも抜けにくくなりました。またビークのパフォーマンスこそ変わっていないはずですが、そこにたどり着くまでに時間がかかるようになったとも思います。



それもあって最近では、若い頃のように暴飲暴食はしなくなりましたし、より良いコンディションを保てるようにサプリメントの勉強をしたり、インターネットや本を読んで、体幹トレーニングやストレッチなどの方法を自分なりに



研究するようにもなりました。加えて、5年ほど前にアキレス腱断裂という大ケガを負った経験から、休むときは思い切つて休み、休息にあてることも心がけるようになったことの1つです。アスリートというのはどうしても「もつと練習をしたい」「まだまだできる」と思いがちですけど、過度なトレーニングはケガにつながりかねないし、年を重ねて回復に時間が掛かるようになっていくなると考えても、ケガの予防は意識すべきですね。とはいえ、それ以外は…ボクシングへの向き合い方にしても、トレーニング方法にしても、大きく変わっていません。試合の2ヶ月前になると、仕事も休みを取って体を追い込んでいくんですけど、その時期には月に500キロは走り込むし、当然、減量も行います。普段は80〜82キロある体重を、ミドル級の契約ウェイト(69.853〜72.575キロ)まで約10キロ落とさなければいけないので、そこは大変です(笑)。ただ、年をとると、代謝が悪くなつて体重が落ちにくくなるって聞きますが、減量をずっと続けてきたせいか、それはあまり感じないんですけど。それに、スーパーウェルター級の時はさらに25キロ落とさなければいけなかったため、最後の最後はかなり地の獄を見ましたが、あの時に比べたら全然マシです。ちなみに、最初にお話しした大会で王者になったのも、この『25キロ』が大きかったというか、極限まで体を追い込むのではなく、体がイキイキしているのを実感

しながら体を仕上げて試合に臨めたので、1階級上げて良かったと思っています。
試合前には尼崎からジムまでの往復22キロを走る
 試合前の追い込み期間には、自宅のある尼崎市からジムのある大阪市内まで約11キロの距離を走り、トレーニングをして、また走って帰ることもよくあります。先ほどお話しした試合前の500キロというのは、それも込みの数字です。また朝のロードワークを左門殿川でやることもありますし、最近だと尼崎の新たなシンボルとして注目されている尼崎城にも行きました！ まだ中には入れていませんが、芝生のところで寝転がっていいリフレッシュができました。
 そんな風に結びつきの強い尼崎には僕自身、今でも住んでいるし、中学までは地元



桂 伸二(チーフトレーナー)

僕が現役を引退してトレーナーへの転身を決めた時に、彼もプロになり、新人同士でコンビを組みました。以来、20年以上、一緒に戦ってきましたが、その中で僕が感じる彼の強さは、やはり「ブレない心」にあると思っています。この20年、ケガや移籍問題など、本当にいろいろなことがあったんですけど、どんな時も彼の「世界チャンピオンになりたい」という思いがブレることはなかったし、それは今も変わっていません。当然、歳を重ねれば体の変化もあり、それにもなうケアも必要ですが、もともとがポジティブな性格だからか、常に前向きに経験値をプラスに変えて戦っている。世界には、バーナード・ホプキンス選手のように49歳でライトヘビー級の王者になった選手もいますから、彼にも自分が納得のいくまで世界を目指し続けて欲しいと思っています。



ボクシング 野中 悠樹(のなか ゆうき)
目標は、世界チャンピオン

19歳でボクシングを始め、プロに転向してから20年以上の月日が流れた。その年齢はいよいよ40歳を過ぎ、今年の12月には42歳になる。それに伴う体の変化は素直に受け入れるが、いっぽうで気力には衰えはない。目標は、世界戦を戦いチャンピオンになること。その高みにたどり着くまでは、諦めない決めている。

野中 悠樹 Nonaka Yuki

井岡弘樹ボクシングジム所属

1977年12月生まれ
 尼崎市出身

- ・1999年 プロデビュー
- ・2008年 第29代日本スーパーウェルター級王座獲得(2度防衛)
- ・2009年 第27代OPBF東洋太平洋スーパーウェルター級王座獲得
- ・2014年 第36代日本スーパーウェルター級王座返り咲き(6度防衛後、2017年に返上)
- ・2015年 井岡弘樹ボクシングジムに移籍
- ・2019年 OPBF東洋太平洋ミドル級 & WBOアジアパシフィックミドル級王座獲得
 →国内ジム所属男子選手としては、日本ボクシングコミッション公認タイトルの史上最年長奪取(41歳2ヶ月)

通算33勝(10KO) 10敗3分



今年2月に、最年長チャンピオンに
 今から10年前、スマイルBOXさんに取材していたときは他のジムに所属していましたが、15年に現在の井岡弘樹ボクシングジムに移籍しました。その中でスーパーウェルター級王座として4度、防衛したのですが、17年3月に王座返上となり、そのあと、現在のミドル級に階級を上げることにしたんです。その中で、今年2月に東洋太平洋と世界ボクシング機構(WBO)アジアパシフィックのミドル級王座につくことができました。その瞬間は素直に嬉しかったんですけど、今回のタイトルはあくまで世界への挑戦権を得るための『過程』ですからね。今は早く防衛戦を戦って世界ランク15位以内に入り、世界戦に挑戦したいので浮かれています。

その2つのタイトルを手にしたときは41歳だったことから、日本ボクシングコミッション公認タイトルの『最年長チャンピオン』として各メディアに取り上げていただきましたが、僕自身はさほど年齢は気にしていません。もともと、19歳でボクシングを始めた時には、デビュー戦の1ラウンドKO勝ちからトントン拍子にボクシング人生が進んで行くと思っていたので、この年になつてもまだやっていると自体は自分でも驚きです(笑)。

そんな僕の原動力になっているのは、やはり世界に挑戦したいという思いに尽きます。なぜなら、この先の人生を考えた時に、何をやるにしても、世界に手が届くような立場に身を置くことはそうそうないと思うから。でもボクシングではあと少し、手を伸ばせば届くところまで近づけている。だからこそ、それを達成するまではどうしてもやり切りたいと思っています。

学校に通っていたので、その時の友だちや家族もいて、たくさんの方に応援していただいています。そんな皆さんの気持ちに伝えるためにも、一刻も早く世界戦を戦いたいと思っています。ですが、こればかりは簡単ではなく…実は、過去にもチャンピオン側と交渉して、試合が決まりかけたこともあったんです。でも結局は話がまとまらなくて。特に僕が戦ってきたスーパーウェルター級やミドル級は選手層が厚く、チャンピオン側も興行面を考えるとスター選手と試合を組みたがるので下位の選手に声が掛かりにくいんです。といつても、諦めるつもりはないので、この先も目標をブレさせずに戦い続けたいと思います。

ダンススタジオFLOW(フロー) 尼崎から大きく羽ばたき、世界レベルへ

今回はダンスチーム「AIR REAL(エアリアル)」に所属し、3年前に開設した「ダンススタジオFLOW」にお邪魔しました。ブレイクダンスを中心に、特化したレッスン内容で遠方からも生徒が訪れる大注目のスクールです。



ショーにも出演。「むこうのテレビや新聞、雑誌などにも取り上げられて、デンマークの女王様が見に来られた時にも踊らせてもらいました」。

一流講師と特化したクラスが大評判

スタジオにお邪魔した日には小学3年生の男の子がブレイクダンスの技に挑戦していて、小さな体で夢中になって踊っている姿がとても愛おしくて印象的でした。話を聞いてみると「お父さんがブレイクダンスを習っていたので僕もやりたいと思います。1年生の時から週に1、2回レッスンに来ています。先生はやさしいし、とても分かりやすく教えてくれるのでレッスンは楽しい。ダンスバトルがすごく面白くて、ずっとダンスを続けたいです」とキラキラとした笑顔で元氣いっぱい答えてくれました。



「キッズのストリートダンスと幼児のブレイクダンスクラスもあり、幼児から50、60代まで幅広い年齢層の方に通っていただいています。上を目指したい方から運動不足を解消したい方まで動機もさまざまです」。

レッスン種目もブレイクダンスからアクロバット、ヒップホップ、ロックやジャズまで多彩。講師陣も一流ダンサーばかりで、「海外でも活動している人をはじめ、安室奈美恵さんのラストツアーのバックアップダンサーとして回っていた人、U.S.Iのショーに出ていた人など、その分野のトップクラスの人たちが講師として参加してくれています」。

同スクールの最大の特徴はダンスの技や踊りなど、マスターしたい部分だけを学ぶことに特化したクラスがあることです。例えば、ウインドミルだけをやりたい人には、「ウインドミルのみの特殊なクラスを設けたりしています。かなり貴重なよ間で関東や北陸、沖縄などからもレッスンを受けるに來られたりします。ウチに來てモチベーションや踊り方が変わって、海外



に留学したりする人もいました。そのきっかけづくりができることは大きなやりがいにつながります」。

出会いと経験が財産

生徒が日頃のレッスンの成果を披露するイベントにもどんどん参加。年に1回は合宿も実施しているそう。で「石川、東京、新潟、滋賀のスクールとの合同合宿で百何十人が参加します。合宿を体験した後、それまであまりしゃべらなかった子が積極的に話すようになったり、意欲的にダンスに取り組むようになったり、大きく成長した姿を見せてくれます」。

森さんの motto は「個々の良いところを伸ばす指導です。それと楽しくないとやる気も出ないと思うので、僕はまったく叱ることはありません(笑)。楽しいと自分で勝手に練習し、できなかつたことがどんどんできるようなっていきます。その瞬間に立ち会えるのが何よ

運命を変えたダンスとの出会い
「ダンスを通して様々な出会いや体験をし、何歳になっても成長し、幸せを感じられる場を提供したい」との思いで開設した「ダンススタジオFLOW」。オーナーの森勲男さんは数多くのダンスバトルやコンテストで活躍し、後進のダンサーたちに大きな影響を与えた関西のダンスチーム「AIR REAL」に所属している現役ダンサーで、現在も国内外で活動しています。



森勲男さん

尼崎で生まれ育った森さんがダンスに興味を持ったのは中学生の頃。「テレビでブレイクダンスのウインドミルと言う技を見て、自分もやってみたいと思ったのがきっかけです。それで友達のお姉さんがヒップホップダンスの先生をしていたので、そのスタジオに見学に行ったのが全てのはじ

りの喜びです」。

2024年のパリオリンピックでは正式種目になるかもしれないブレイクダンス。今後の目標については「オリンピック選手はもちろんですが、プロとしてデビューできる子たちが、ここから生まれてくれたらうれしいですね。実は、尼崎でダンスの練習をしていて世界レベルの人はたくさんいます。そういう意味でも可能性がいっぱいある街だと思っので、しっかり応援し、盛り上げていきたいと思っています」。

最後に森さんは「ダンスを通じて多くの出会いと経験をし、国内外に素敵な仲間がたくさんできました。それは僕の大きな財産となっています。言葉が通じなくてもダンスという共通点で仲良くなれる。そこがダンスの魅力であり、可能性だと思います。FLOWはダンス未経験の方にも気軽に楽しみ、体験していただけるスタジオです。ぜひ一度、見に来てください」。

レッスンはチケット制で入会金・年会費はなし。体験レッスンは1000円(小学生以下は体験無料)。まずは気軽に電話で見学予約を。



ダンススタジオFLOW

尼崎市西長洲町1-6-47 今西ビル2F
TEL.06-6435-9872
http://www.flow-dance.com/

ストレッチでリラックス

日に日に暑さが増すこの頃、皆さんイライラが溜まっていませんか？イライラを発散するひとつの方法として運動は効果的です。今回は「運動したいけど時間がない」「暑いから外に出たくない」という方のために、屋内で手軽にできるストレッチをご紹介します。ストレッチで心も身体もリラックスしましょう！

1 足を肩幅に開いて背筋を伸ばして立ちましょう。

続けて
もうひとつ…

腕と体幹の
角度は変えずに
肩甲骨の動きを
意識して



2 肩が上がらないように注意して、両腕を背後に回して左右に振りましょう。

3 10回を目標に行いましょう。

続いて
下半身も…

1 足を肩幅に開いてしゃがみ、両手で足首をつかみます。



2 その姿勢のまま腰を持ち上げましょう。

太ももの前の
筋肉を使って
上がる意識で

3 10回を目標に行いましょう。



指導員紹介

小田体育館
安里 純平
(やすざと じゅんぺい)

いかがでしたか？今回のストレッチを行い、肩甲骨の動きを意識したり筋肉をほぐして、肩こりの解消・予防に心掛けましょう!!

ストレッチで身体を動かせば心も身体もリラックス！今日の疲れを持ち越さず、明日も一日がんばりましょう！

ストレッチにはこんな効果も…

■ケガの予防

筋肉をやわらげて、その筋肉に関連している関節の可動域を大きくすることでスポーツ等でのケガの予防や、歩幅が広がり段差などでの転倒リスクを減らすことにもつながります。

■姿勢改善

太腿後部の筋肉が硬くなることで生まれる腰の丸まりを軽減することができるため、猫背になりにくくなり見た目も気持ちもハツラツとします。

■基礎代謝の向上

長時間動かないままにいることは血行を悪くして基礎代謝の低下を招くため、疲労が溜まったままになり太りやすい身体になってしまいます。筋肉のこわばりをストレッチでほぐすことは、血液の循環を改善するだけでなく筋肉の活動量も増えるため、基礎代謝の向上につながり、生活の質の向上にもつながります。

※効果には個人差があります。

Let's
Try!

絶対に無理をせず、
痛みのない範囲で行いましょう。

まずは
上半身から…

1 腕を真上に上げて手首でクロスさせます。

両肘を
伸ばして



2 そのまま腕を左右にゆっくり広げながら下ろしていきます。このとき手のひらは外側に向けておきましょう。

2

左右の肩甲骨を
引き寄せる意識で



3 10回を目標に行いましょう。



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

食べることから始まる食事対策講座

まぐろとかつおのフルーティー丼を食べて、貧血を予防しよう!

初夏に向けて、百貨店やスーパーではあざり食べやすい海鮮丼をよく目にします。小振りでありながら、ハーブをあしらうなどオシャレな内容のものもあり、若い女性をターゲットにしたものが売れ筋のようです。今回のテーマは、若い女性に多い、貧血改善を目指した丼を紹介いたします。

貧血気味の方の食事は、食事が少なく、偏食が多く、食事バランスが悪いなどの問題が指摘されています。そこで、偏食をしないで「食事を摂る」習慣を持つことが重要となります。具体的には、①良質なたんぱく質の多い、赤身の肉や魚の摂取②鉄の多く含まれた動物性の食品の摂取③鉄の吸収を高めるビタミンCを多く摂るよう心がけましょう!

今回は、まぐろとかつおのフルーティー丼と、あざりとホタテのトマトスープを紹介いたします。

◆まぐろとかつおのフルーティー丼は、生で食べられる赤身の代表で、共に鉄分を多く含み、同時に良質のたんぱく質源でもあるまぐろとかつおを使用しており、さらに鉄の吸収を高めるためのビタミンCを多く含んだグレープフルーツとフルーツトマトも添えていますので一緒に食べることで改善効果が高まります。



◆あざりとホタテのトマトスープは、鉄分が多いあざりを煮出して汁ごと摂取していただける料理です。冬場は牡蠣を加えると、女性に必要な栄養価、亜鉛などミネラル成分がさらにアップいたします。

今回の献立 ①まぐろとかつおのフルーティー丼 ②あざりとホタテのトマトスープ

1 たんぱく質と鉄分とビタミンCアップを目指した まぐろとかつおのフルーティー丼

材料 & 分量	材料は1人分	作り方
ごはん	150g	①器にご飯を盛る
まぐろ	30g	②まぐろを1口大に切る
かつお	30g	③かつおを1口大に切る
フルーツトマト	20g	④トマトはサイコロに切る
グレープフルーツ	20g	⑤グレープフルーツの皮を剥き、実をほぐす
小口ネギ	3g	⑥リーフレタスをごはんの上にひき、①～⑤の具材をのせる
リーフレタス	10g	⑦ネギを小口切りにする
しょうが	3g	⑧しょうがをおろす
ぼん酢	36cc	⑨ごまを炒る
オリーブ油	3cc	⑩ぼん酢にオリーブ油を少量加え、上からかける
いりごま	2g	⑪ネギ、しょうが、いりごま、きざみのりを盛りつける
きざみのり	2g	

2 鉄分アップを目指した あざりとホタテのトマトスープ

材料 & 分量	材料は1人分	作り方
あざり	20g	①あざりの砂出し後、鍋に入れ、水とトマトソース、コンソメ、ホタテ、サイコロ大に切った豆腐、ほぐしたとうもろこしを入れて煮る
ホタテ	20g	②煮てきたら、塩で味を調える
木綿豆腐	50g	③器に盛り、小口切りにしたネギを添える
とうもろこし	20g	
トマトソース	50cc	
水	150cc	
塩	適量	
コンソメ	1/2個	
小口ネギ	1g	

◆貧血予防の栄養価からみたポイント

鉄とたんぱく質は、血液中の酸素や栄養素の運び屋であるヘモグロビンの材料になります。今回の料理を食べると、15歳～29歳の女性の摂取推奨量のうち、鉄(10.5mg)は約42%、たんぱく質(55g)は約56%をまかなうことができます。

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	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
まぐろとかつおのフルーティー丼	396kcal	22.3g	4.3g	64.7g	64mg	1.9mg	120μgRAE	0.19mg	0.18mg	31mg	0.2g	2.2g
あざりとホタテのトマトスープ	105kcal	9.2g	3.2g	9.4g	756mg	2.6mg	27μgRAE	0.14mg	0.17mg	3mg	1.7g	1.5g
合計	501kcal	31.5g	7.5g	74.1g	820mg	4.5mg	147μgRAE	0.33mg	0.35mg	34mg	1.9g	3.7g

まぐろとかつおのフルーティー丼は、好んで炒り卵を作り添えると、黄色が映えて見た目も良くなるだけでなく、鉄分を1g増やすことができます。あざりとホタテのトマトスープは、好んでウインナーソーセージを入れると、風味がよくなりさらに美味しくなります。

日頃の食事を意識して食べることで、あなたの血液性状は豊かになり、美容の向上や持続的な運動への対応力が強化できます。

熱中症



熱中症とは
温度や湿度が高い中で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害を起す状態の事です。
・死に至る可能性のある病態です。
・応急処置を知っていれば救命できます。
・予防法を知っていれば防ぐことができます。

スポーツ中の熱中症

1912年に行われたストックホルムオリンピックのマラソン競技では、68人の選手が出場しました。この日は気温が40度に達する記録的な暑さでした。68人のうち33人が途中棄権する事態となり、現在の大河ドラマの主人公、金栗四三のように熱中症で意識を失う者も出ました。ポルトガルのラザロ選手はレース中に倒れ、病院に搬送されましたが、体温が42度まで上がって、意識不明となり、翌朝亡くなりました。

来年の東京マラソンも暑い日になると予想されます。ランナーのみならず観客も熱中症を発症する危険性があります。今から心配です。

熱中症は屋内であっても油断はできません。以前ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)の救護室に出務しているとき、体操競技を見ている観客席の高校生に熱中症が起り、救護したこともありました。

熱中症の起こりやすい時期と場所

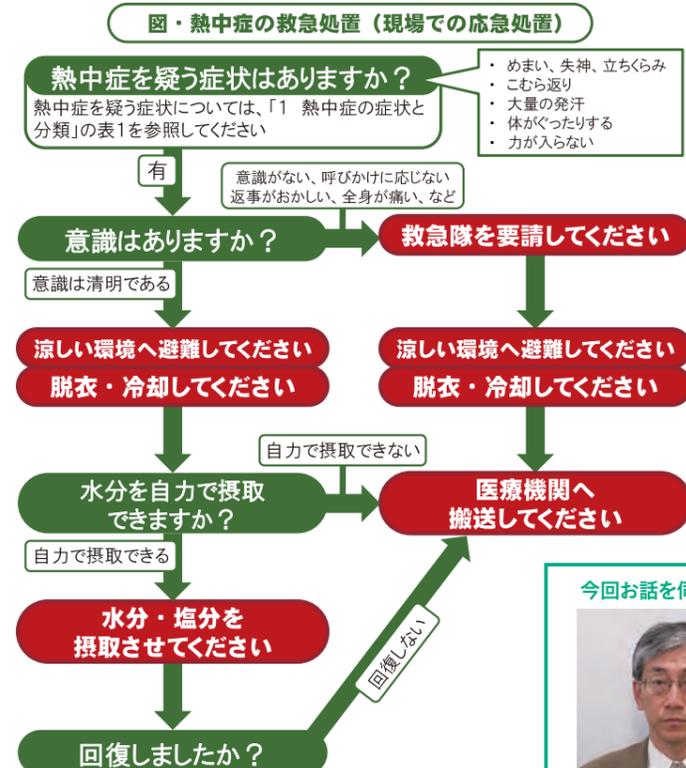
真夏の気温が高いとき、梅雨時の晴れ

熱中症の症状と分類(厚生労働省のホームページから)表①

表1・これらの症状が現れた場合には、熱中症を発症した可能性があります		
I度	めまい・失神…「立ちくらみ」のこと。「熱失神」と呼ぶこともあります。筋肉痛・筋肉の硬直…筋肉の「こむら返り」のこと。「熱痙攣」と呼ぶこともあります。大量の発汗	重症度 小
II度	頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感…体がぐったりする、力が入らない、など。従来「熱疲労」と言われていた状態です。	
III度	意識障害・痙攣・手足の運動障害…呼びかけや刺激への反応がおかしい、ガクガクと引きつけがある、真直ぐに歩けない、など。高体温…体に触ると熱いという感触があります。従来「熱射病」と言われていたものが相当します。	重症度 大

間や梅雨明けの急に熱くなった時に起りやすくなります。
・気温が高い日、日差しが強い日
・熱くなり始め、湿度が高い日、風が弱い日
熱中症の予防
・暑さを避ける。
・日陰の利用、日傘や帽子の着用。
・扇風機やエアコンを利用する。
・通気性のある服を着用する。
・こまめに水分を補給する。

救急処置について(厚生労働省のホームページから)図①



室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分、経口補水液などを補給する。
■暑さの感じ方は、人によって異なります。その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。
■高齢者や子どもは特に注意が必要です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しているため、注意が必要です。
子どもは体温の調節機能がまだ十分に発達していないので、より気を配る必要があります。

今回お話を伺ったのは、**わたや整形外科**
 (TEL) 06-6429-6777
 (URL) <http://www.wataya-med.com/>
 661-0012 尼崎市南塚口町7丁目4-12
 ●経歴
 昭和58年3月 京都大学医学部医学科卒業
 平成5年 4月 兵庫県立塚口病院整形外科勤務
 平成7年 5月 わたや整形外科開業

わたや整形外科 院長
わたや しげき
綿谷 茂樹先生

※ 上記以外にも、体調が悪化するなどの場合には、必要に応じて、救急隊を要請するなどにより、医療機関へ搬送する必要があります。

神戸ライフセービングクラブ 誰もが安心して楽しめるよう、 神戸の海の安全を守っていききたい!



水難事故を未然に防ぐためのパトロールや人命救助、応急手当などのライフセーバーを行っているのが、毎年サンシビック尼崎で開催している「水辺の安全教室」に講師としてご協力いただいております。今年、創立25周年を迎える民間のボランティア水難救助団体「神戸ライフセービングクラブ」です。神戸の海の安全を守るために、日々トレーニングを重ね、活動を続けています。

ライフセービングクラブの由来

社会活動の一環として、海やプール、水辺での事故防止、人命救助をボランティアで行っているのがライフセーバーです。「神戸ライフセービングクラブ」が発足したのは1994年6月。そのきっかけになったのがオーストラリアとの文化交流でした。

「元々、私は『神戸YMCA』という社会教育団体で水泳やダイビングなど、指導者として水に関するすべてのプログラムを担当していました。ある時、神戸の姉妹都市であったオーストラリアのプリズベントの文化交流プログラムを開始する話を持ち上がり、私が専任コーチとして、1ヶ月ほど学生を連れてオーストラリアに行くことになったんです。そこで出会ったのがライフセービングです」と、山根整体院の院長であり、日本赤十字の指導員でもある、山根嘉樹理事長。



山根嘉樹理事長

オーストラリアの海では、幼児でさえ大きな波を利用してボディボードで遊んだり泳いだりして「本当に驚きました。でも、その子の両親もライフセーバーだから

その過程で学生たちはすごく変ります。本気で頑張る、ものすごい成長を見せてくれるんですね。1年目にその感動を目の当たりにして、十数年、毎年、学生たちをオーストラリアに連れていきました」。

スタートは支援活動

ライフセービング資格者が1000人を超えた頃、「オーストラリアライフセービングクラブの代表に『オーストラリアでは資格を取ったら終わりじゃないよ。その資格を地域のために活かさないと意味がない』と言われ、資格を活かした社会活動の必要性を感じました。それで準備を進め、YMCAの学生とOBを主体とした神戸ライフセービングクラブを発足させることになりました」。

でも、その翌年に起こったのが、阪神・淡路大震災でした。「長田区に西神戸YMCAがあり、そこに救援物資が集まってきたので、各避難所に配つて回りました。それが私たちの最初の活動です」。その年の夏には須磨で日本赤十字のボランティアとして、行方不明の遊泳者の捜査にも協力。山根理事長が発見し、須磨消防から感謝状が贈られました。

1996年、クラブの事務局をYMCA内から山根整体院内に移転。その2年後、人工海浜としてアジュール舞子がオープンすることになり「ライフセーバーが必要と言うことになって、日本ライフセービング協会からパトロール業務の委託依頼を受けました。それで協会の公認クラブとなり、夏季のビーチパトロールを開始することになりました。その時に初

支えは仲間との強い絆

「NO Regain(レスキュー)」を合い言葉に、長年に渡り溺死事故ゼロを更新し続け、「須磨防災安全協会」から須磨防災賞を受賞したこともある同クラブ。でも、大勢の人が砂浜を埋め尽くす夏場には、不幸な事故が起こってしまうこともあります。「事故を防ぐためにはトレーニングはもちろんですが、勉強も欠かせません。心肺蘇生法や応急手当などの習得にも力を入れています。海を安全に楽しんでいただき、危険の予知と事故の防止を進めています。水の安全に関しての講義やデモンストレーションも行っています」。

現在、登録しているクラブ員はサポーターを含め120人ほど。消防士をはじめ、様々な職業の方がいらつしやる一方で、女性や学生も活動しています。「浜でライフセーバーは30名ほどに配置され、ローテーションを組んでサーフボードで沖に出たりして、水中を上や下から異常がないかを巡回しています。遊びに来られた方に『おはようございます』『ここに流れがあります』から声をかけ、積極的に声をかけをし、その日の海の状態をお伝えするのライフセーバーの役



割です。コミュニケーションを取ることで回避できる危険もあります」。

ライフセーバーをボランティアで続けるのは大変だと思うのですが、「自分たちが頑張ったから1人の命が救えた」「もっと頑張れば誰も溺れることなく、海を楽しんでもらえる」。みんなそういう思いが強いから続けられるのだと思います。それと仲間の存在も大きいと思います。ギリギリの状況で対処しなくてはならない時に隣にいる仲間の存在が、本当に支えになっています」。

自分が飛び込んだらすぐに駆けつけてくれるという絶対的な信頼の絆。それは命の重さを知っている仲間

ら何かあればすぐ自分たちで助けに行けるんです。皆が地元の海を知り尽くし、命を守る技術を持ち、ルールを守りながら、目いっぱい遊び、楽しんでいる姿に衝撃を受けました」。

さっそく海に入り、目標のブイに向かって泳ぐ練習をしましたが、それまでほとんどプールでしか泳いだことがない学生はもちろん、学生時代は水泳選手だった山根理事長でさえ「ブイに辿り着くのにもう必死でした。海とプールはまったく違いますよね。海の中に強い流れがあるので。全能力を駆使せねばなりません。すごく鍛えられる。これはおもしろいと思いました」。

「オーストラリアライフセービング研修プログラム」は充実していき、ライフセービング資格にもチャレンジ。これまでに多くの学生やOBが資格を取得しています。「資格試験を受けるために、1週間、命がけの苦しいトレーニングをし、ペーパー試験も受け、何とかクリアしていくのですが、



同士だからこそです。

今後、山根理事長は「創立当時から目標だった、大人から子どもまで誰もが気軽に集まれる『海の公民館』を創りたいですね。海水浴以外にも、年間を通して多様な海の楽しみ方を地元の人たちと一緒に考え、地域と海がひとつになれるようなお手伝いができればと思っています」。海を愛する山根理事長らしい言葉です。

神戸ライフセービングクラブ

<http://klsc.nomaki.jp/>
<https://ja-jp.facebook.com/kobelifesavingclub/>



地区体育館

体を動かし、暑い夏を元気に乗り切ろう!!

無料体験実施中!
(お1人様1回限り)

サルスサマー短期教室

期間 ①令和元年7月2日(火)~7月25日(木)
②令和元年8月1日(木)~8月28日(水)

内容

中央体育館→機能改善ストレッチ・脳いきいき体操
大庄体育館→おはようストレッチ&脳活体操
立花体育館→おはようストレッチ&脳活体操
武庫体育館→からだリセット(姿勢改善)・ストレッチボール
園田体育館→おはようストレッチ・からだすっきり体操
※小田体育館は、通年教室の8月度を実施します。

対象 教室により異なります。

受講料 各月度1,000円
※災害補償制度運営費
(今年度分未加入者のみ別途必要)
大人・小人100円

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31年度 第2期健康づくり教室

期間 令和元年9月3日(火)~11月26日(火)
(週1回 全11回) ※定員に達し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・幼児のチャレンジスポーツ・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 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~
・さわやか卓球・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 2,160円~2,590円(税込)
※災害補償制度運営費
(今年度分未加入者のみ別途必要)
大人300円・小人200円

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。



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。

シティスポーツクラブ尼崎

WOODY KIDS CLUB

1人1回
無料体験
できます!!

通年制(月度制)
月4回・10ヶ月度
年間40回

	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(※別途災害補償制度に加入していただく必要があります。)
お友達と一緒に始めませんか?? お気軽にお問合せください★

スイミングスクール受講生募集中

四泳法をグループによる指導で行います。初心者の方も大歓迎です!!

マスターズ大会出場や記録向上を目的としたクラスです!!

週1回クラス 月度4回	曜日	クラス	時間
※振替制度あり	火曜日	S-1	10:30~11:40
		S-2	20:00~21:10
	木曜日	S-3	10:30~11:40
		S-4	20:00~21:10

週1回 月度4回	曜日	クラス	時間
※振替制度あり	金曜日	M-1	20:30~21:40
	土曜日	M-2	18:20~19:30

受講料

成人(Sクラス)	会員 3,450円	週2クラス	会員 5,170円 一般 9,720円
マスターズ(Mクラス)	一般 6,480円		会員のみ一回利用 1,080円

定員 各クラス20人
その他 別途、災害補償制度に加入していただく必要があります。ご質問等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)

至三宮 北口 武庫之荘駅 至梅田
阪急神戸線 南口 ●バスロータリー
WOODY
女性センターテレビエ
大井公園 臨時駐車場
駅から徒歩3分!

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

Jrアスリートトレーニング 金曜日 19:10~19:55 NEW!	体幹リセット体操 金曜日 13:15~14:00 NEW!
いきいきステップ 火曜日 13:15~14:00	ボールコンディショニング 金曜日 11:15~12:00

無料体験実施中!
(お1人様1種目1回限り)

対象:中学生以上
※Jrアスリートトレーニングは中学生・高校生

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
※7月から9月までの金曜日▶9:15~22:00

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階ヘルスエア事業室 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

- 陸上比べて多くのエネルギーを消費できる。
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、自分にあった強度で運動が行えます。
- 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。
- 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。
- 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、プールの他にもトレーニングエリアを使用できます!ぜひ活用ください。トレーニングを行い、筋力向上を目指しましょう!

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

夏のジュニアキャンプ

期間 令和元年 8/1(木) 10:45~
8/2(金) 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、川遊び、野外炊さんなどアウトドアの基本を体験します。
お申込 7月1日(月)から7月12日(金)まで、往復八ガキ、メール又はHPのイベント申込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
お申込みは往復八ガキ、メール(ikoinoie@aspf.or.jp)又はHPイベント申込みフォームにて

親子キャンプII

期間 令和元年 9/7(土) 10:45~
9/8(日) 14:00(1泊2日 テント泊)

対象 親子
定員 100人
参加費 大人2,800円、小学生以下1,800円、3歳以下170円
内容 キャンプの技術を身につける。また季節に合ったプログラムを体験する。
お申込 8月1日(木)から8月23日(金)まで、往復八ガキ、メール又はHPのイベント申込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。

2019スポーツのまち尼崎フェスティバル ~第20回記念祭~

開催日 令和元年10月14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!令和最初の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20回 わんぱく相撲あまがさき場所 事業報告

5月11日(土)にサンシビック尼崎相撲場にて5歳児(年長)~小学生総勢31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 | シェルパ カルマ |
| 1年生の部 | 仲松 獅星(なかまつ しせい) |
| 2年生の部 | 中原 快(なかはら かい) |
| 3年生の部 | 佐和田 成(さわた なる) |
| 4年生の部 | 西田 晶(にしだ しょう) |
| 5・6年生の部 | 田中 彰人(たなか あきと) |



近畿ブロック出場者

- | | |
|-----|------------------|
| 4年生 | 細川 温仁(ほそかわ はると) |
| 5年生 | 佐々木 賢雄(ささき けんゆう) |
| 6年生 | 田中 彰人(たなか あきと) |



以上で決定いたしました。

なお、近畿ブロック出場者の3人は、尼崎代表として6月15日(土)に猪名野神社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。

指導者派遣事業のご案内
 スポーツ指導員を派遣いたします!

- ~地域のスポーツ・健康づくりをサポートいたします~
- レクリエーション活動や健康体操を通して地域住民の交流を図りたい。
- 社員の健康管理のために体力測定、体成分測定を実施してほしい。
- 認知症予防、生活習慣病について講座や実技をしてほしい。
- スポーツ大会や運動会等、スポーツイベントの企画、運営を任せたい。

スポーツ・健康づくりに関することなら何でもご相談ください!!

【お問い合わせ】公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団 事業2課指導者派遣担当
 ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園) URL:<http://aspf.or.jp>
 TEL:(06)6489-2039 FAX:(06)6489-2086 E-mail:haken@aspf.or.jp



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