

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

2019.10

秋号

Vol.59

TAKE
FREE



+ Smile Athlete

仕事と競技を両立できる
「真の」パラアスリートになりたい。

中嶋 明子

+ 突撃体験リポート

目の前にフィールドが広がる
トレイルスポーツの聖地
トレイルスポーツステーション山の駅

+ お手軽フィットネス紹介

非力でもできる!『裏ワザ筋トレ』で
痩せるからだづくりにチャレンジ!!

+ Medical Information

救急車が来るまでに
わたしたちにできること

+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

旬の果を食べて元気に過ごそう!

+ 元気スマイル紹介

挨拶、思いやり、
感謝を胸に団員の育成に尽力

スポーツクラブ21難波

難波(なにわ)ホークス(東難波野球スポーツ少年団)

中嶋 明子



トレイルスポーツ
ステーション山の駅



スポーツクラブ21難波
難波(なにわ)ホークス
(東難波野球スポーツ少年団)



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。

パラパワーリフティングは兼業向き
 パラパワーリフティングって、動きはすごく単純なんです。重りのついたバーベルを押し上げ、その重量を競う競技で、一見、ベンチプレスをしているだけのように見えるかもしれない。でも実は、すごく奥が深く…ほんの少し片手が遅れて、左右の手のバランスが崩れるだけで絶対に持ち上げられないんです。いわば、寸分の狂いさえ許されない体操のような美しさを競う競技でもある。それゆえ、自分の体で何ができて、何ができないのか。何が原因で傾いたのかを細かく分析し、常に自分の体と向き合っていないければ、あの重りを持ち上げることはできません。特に私の場合は左右の筋力差があるため、上腕三頭筋とか大胸筋といった筋肉をパーツで鍛えてしまうと、左右差や強弱がより目立ってしまったため、パーツではなく、セットで鍛えることを考えなければいけない。例えば、バーの握り方なら「中指と人差し指が強くなると前腕だけであげようとしちゃ



パラパワーリフティング

中嶋 明子 (なかじま あきこ)

仕事と競技を両立できる「真の」パラアスリートになりたい。

30歳の時、事故で下半身の自由を奪われた。そんな時、病床で見たトリノ五輪のダイジェスト映像で、パラリンピックに出場していたスキー選手の姿を見て「面白そう!」と心が動いた。結果的に「これまでやったことのない競技にチャレンジしよう」とパラカヌーへの挑戦を決め、2016年に現在のパラパワーリフティングに転向。今は「働くパラアスリートとして障害者が持つ真の可能性を絞り出していきたい」と全力で走り続けている。



パラカヌーからパラパワーリフティングへの転向

30歳で下半身不随になったあと、競技を始めるにあたって重視していたのは「きちんと仕事をしながら競技すること」でした。私は大学受験の直前に父を亡くして母と弟との三人生活だったし、障害者雇用で得られる収入は低いと聞いていたから。だからこそ、将来的に必要なであろう母や自分の介護費用を想定し、今のうちに収入を確保できる仕事に就かなければいけないと考えました。というか、そうでなければ競技をする資格がないな、と。であればこそ、勤務していた製薬会社との両立は欠かせないことでしたが、最初に始めたパラカヌーでは、時間的な折り合いがなかったというか。平日9時から

分、考え方も非常に柔軟ですしね。そんな彼との出会いは、時に海外との交渉も多い私の仕事にも影響を与えてくれるほど、世界を大きく変えてくださいました。

東京パラリンピックは、自動ドアの1つ

現時点での目標は：来年の東京パラリンピックへの出場も一つですが、それは私にとってあくまで『自動ドア』の一つだと捉えています。というのも、少し変な表現ですが、私にとつての『目標』は、夢に向かうまでの自動ドアで、それを一つずつ開けていった先に最終的な夢にたどり着けると考えているから。ほら、自動ドアって、感知されないと開かないじゃないですか？ それを開けるために、自分が動いてみたり、ドアの前でバタバタといろんなことを試みた結果、すつとドアが開いて、それを超えていける。しかもそのドアはガラスなので、常にとつと先にある夢もぼんやりと視界に入れながら、です。

東京パラリンピックも、私の中ではそのドアの一つという感覚です。競技を始めて間もないだけに、今すぐ開くかはわからないけど、でも、一生懸命ドアを開ける苦労や努力をしないと、ずつと先にある夢にはたどり着けないので、いまは自分にできる最大限の努力をします。そのドアが開けばラッキーだなと思っています。ちなみに、そのドアを開け続けた先の最終的な夢としては、ジョンと一緒にパラリンピックに出場することを描いています。この先、ジョンがずつと日本の指導者であり続けてくれるのかは分からないけれど、例えばそういう環境がなくなっても一緒に出場できる方

Nakajima Akiko



1977年生まれ 尼崎市在住
 京都の製薬会社で研究員として勤務

2007年 交通事故で脊髄を損傷して車いす生活になる。その後、パラカヌーの選手として世界選手権日本代表に選出されるなど活躍

2016年 パラパワーリフティングに転向。翌年、世界選手権初出場

2019年7月 世界選手権(カザフスタン)女子50kg級代表に選出、13位(記録:54kg)

2020年の東京パラリンピック出場を目指して、強化指定選手として活動中

パラメッセンジャーとして講演会も多数行っている

17時まで勤務した後では練習場も空いていないし、週末に台風が重なれば、時に1〜2ヶ月練習をしないまま大会に出場せざるを得なくなってしまう。そのことに悩みながらカヌーを続けていた時に、パラパワーリフティングの三浦浩選手に出会ったのがきっかけで、パラパワーリフティングをトレーニングの1つに取り入れるようになったんです。私の場合、障害を起こした部位の影響で体の左右の筋力が違うため、パドルを押す力や座るバランスなどに左右差が出てしまいがちだったのですが、それをできる限り揃えるのと体幹を一部でも使えるために。実際、その効果は絶大でカヌーにもプラスの効果を感じ始めていたら、そのタイミングで仕事が異動になって。研究メインの仕事からプロジェクトマネージャーになったことで、海外の企業を含め、より多くの部署や他社の人と関わりながら仕事を進めなければいけなくなり、時間の融通が利かなくなってしまった。そこで、パラパワーリフティングなら週3日の練習で天候も影響しないし、すごく『兼業向き』の競技だったので転向を決めました。



法を探りたい。なぜなら、彼と一緒にその舞台に立てば、自分が持っている以上のものが引き出されそうな気がしているから。実際、これまででもそういう経験を何度もしてきたからこそ、ジョンと一緒にこの競技を追求していくワクワク感にやみつきになっている自分がい

そんな感じで一年中仕事とパラパワーリフティングに追われていますが、実は私、子どもの頃からパイロットになりたいと思っていたくらい、飛行機が好きなんです。しかもANAが大好き(笑)。子どもの時は青色が好きで憧れ、今は障害者への配慮に感銘を受けて虜です(笑)。なので、出張や遠征などで飛行機に乗ること…ましてやそれがANAなら最高の息抜きになるし、飛行機以外にも自分で操縦するのがすごく好きなので、車に乗るのも大好きです。なので、高速を問わずあえて下道を走ってみたり、あてもなく運転するのもすごくいい気分転換になっています。

私は障害者になってから尼崎に住み始めて、日々、仕事と練習と移動に追われているので尼崎のことは詳しくないですが、車ではよくウロウロしているし、実は私、最北端の離島とか「端っこ」に興味があるんです(笑)。なので、尼崎市の中でも埋め立てられただけで開発中かも知らないようなところを車で走ったり、「ここには何があるんだろう?」と興味を惹かれて、すごく狭い道に突っ込んでいったりしています(笑)。なので、誰も知らないマイナーな尼崎を知っているかもしれないというのが密かな自慢です(笑)。

トレイルスポーツステーション山の駅 目の前にフィールドが広がるトレイルスポーツの聖地

今回は兵庫県川辺郡猪名川町にある評判のトレイルスポーツ施設『トレイルスポーツステーション山の駅』にお邪魔しました。トレイルスポーツとは山道を利用して行うスポーツで、同施設では豊かな自然の中で、マウンテンバイクやランニング、ハイキングなどが体験できます。



車 宏さん

のどかな里山でアウトドア
里山と棚田が広がるのどかな町に『トレイルスポーツステーション山の駅』があります。元トライアスロン選手だったオーナーの車宏（くるまひろし）さんが1998年11月にカフェをオープンさせたのが始まりです。

車さんは関東出身ですが、「関西には山がたくさんあり、そこに魅力を感じて移住し、トライアスロンをしながら休日にランニングやマウンテンバイクで山を走ったりしていました。トライアスロンでケガをして選手生活から引退することになった時、嫁の実家である猪名川町でカフェを立ち上げることにしたんです」。

その心中には猪名川町活性化に向けての熱い思いもありました。「今こそバイパスも通り、だいぶ便



利になり住宅も増えましたが、当時この辺りは限界集落に近かったので、とにかく人が集まり、山の中で賑わう場所を作りたいと思いました」。

6年前からは『地域の魅力発見』のPR事業としてトレイルスポーツを体験できる『トレイルスポーツステーション山の駅』を開設。本格的な活動をスタートさせました。「それまでもサークル的なことは少しやっていたのですが、商工会で色々と活動するうちに、『事業として進めていってはどうか』ということになり、

走れる山がいくつかある猪名川町をアウトドアスポーツの町にすることを目標に開設を決意しました」。

充実の設備とリーズナブル価格

あまり人の手が入っていない昔ながらの自然が残る猪名川町の里山で、トレイルスポーツを楽しめるのが同施設最大の魅力です。さらに、設備とレンタルグッズの充実、良心的な料金設定もうれしい限りです。



マウンテンバイクやトレイルランニンググッズが揃う『販売スペース』の他に、手ぶらでもOKの『マウンテンバイクのレンタルサイクル』（6時間3,000円／ヘルメット、グローブ、プロテクターもレンタル有り）。女性にはうれしいシャワー、ボディソープ、ドライヤーを完備した2000円で利用できる『シャワー更衣室』（更衣室のみは無料）。整備用具が揃い、無料で使用できる『ツールボックス』。泥だらけのマウンテンバイクをきれいにできる『高圧洗浄機』（1台2000円）。加えて、セルフサービスのコーヒーが1000円でおかわり自由の休憩室も完備されています。

もちろん、初心者も安心、安全にトライできる『プライベートスクールや山のガイドプランを実施しています。最近では親子連れで来られる方も多く、初心者のスクールは公園で基本的な乗り方を指導してから山に行くので、どなたでも気軽に参加していただけます」。

例えばマウンテンバイクの場合は、自転車やヘルメットのレンタル代、食事代込みで3時間のスクールで、1人なんと5,000円と超リーズナブル！予約も1人から受け付けてもらえます。

また、「ハイキングに来られる方も増えてきて、木にハンモックを吊るして景色の良いところでコーヒーを飲んだり、山菜採りを楽しんだりされています。週末には各種イベントも行っています。京阪神から1時間くらいの地域でありながら、どつと人が押し寄せることもないので、ゆつたり過ごしていただけたらと思います」。

2階のカフェでは、目の前の棚田でとれたお米や野菜など、健康を気づかした食材を中心としたメニューが味わえます。特に人気は、鉄人の卵を使った、ふわとろ卵のオムハヤシ（950円）や手作りケーキ（450円）、パフェ（650円）など。

非日常空間で癒される
トレイルスポーツの魅力について車さんは、「非日常と癒しだと思えます。特にこの辺りは植生なども自然のままなので、都会から来られた方にはなかなか経験することのない空間が日常を忘れ、心を和ませてくれるのではないのでしょうか」。

トレイルスポーツを通してのつなが

りも深く、他の地域で同スポーツを行っている施設や団体とも「ローカル的に協力し合っています。おかげで関西一円に知り合いが増えました。放っておいたら朽ちていく山が、それなりに活用できているのもうれしいですね。昔から山歩きをしている近所の方たちは、私たちが倒木を処理し、道を整備することで、『歩きやすくなった』と喜んでいただけているのもありがたいことだと思います」。

今後、猪名川町を『アウトドアの町』として定着させていくために、阪急山本駅から中山連山を通って猪名川町まで続く道を利用したコースや、『いながわ名所八景』を巡るツアーなど、「地域を使った様々なツーリズムを作っていきたい」と車さん。ただ、「この辺にも私有地があるので、来ていただける方たちにもルールやマナーを伝えて、マナー良く山を活用してもらえようという環境を整備していきたいと思っています。田舎の良さを知ってもらい、みんなが気持ちよく楽しめることで、地域の賑わいにつながればと願っています」と語ってくださいました。

トレイルスポーツステーション山の駅

兵庫県川辺郡猪名川町肝川字西の前125
TEL.072-766-4088
http://www.yamanoeki.net/

営業時間／11:00～18:00
（金・土・日曜日のみ18:00～21:00も営業）
定休日／火曜日



「シットダウン」でお腹を引き締め!

1 体育すわりで両手を前に伸ばします。



2 少し顎を引いて、4カウントで背中が床に着くようにゆっくり上体を後ろへ倒します。肩甲骨が床に触れたところで一呼吸置き、頭を下ろします。



3 5回～10回を目安に行ってみましょう。慣れてきたら10カウントまで延ばしてみましょう。さらに慣れてきたら、肩甲骨が床に着いたところで起き上がってみましょう。



起き上がるときは手で床を押しながらOK!

「プッシュアップ」でバストアップ!

1 腕立て伏せの開始姿勢を取ります。腕は肩幅より少し広めに開き、肩の下あたりに手を着きます。



2 肘を横へ広げるように、4カウントでゆっくり胸を床に下ろします。カラダを一直線に保ちながらお尻も忘れず付いて下ろします。床に着く寸前に一呼吸置き、カラダをベッタリ床に着けます。



きつい方は膝をつきながらOK!

3 5回～10回を目安に行ってみましょう。慣れてきたら10カウントまで延ばしましょう。さらに慣れてきたら、片足を浮かした状態でもチャレンジ!



指導員紹介

シティスポーツクラブ
尼崎WOODY
田島 美佳子
(たじま みかこ)

いかがでしたか?
正しい方法で、ポイントをしっかりと踏まえながらトレーニングを続けていきましょう!絶対に無理はしないでくださいね!!

筋肉は何もしなければ、20歳前後をピークに年に1%程度ずつ衰えるといわれています。つまり50歳になると筋力は約70%にまで減ってしまいます。
筋肉を付けることで基礎代謝が増え1日の消費エネルギーが増えるため、同じ量の食事をしてでも無駄なエネルギーが体内に残りません。また筋肉を活性化させることで活力がみなぎります。いきいきと若さ溢れるカラダをキープしましょう!

非力でもできる!『裏ワザ筋トレ』で 痩せるからだづくりにチャレンジ!!

カンタン♪ お手軽
フィットネス
インフォメーション

暑い夏も終わって食欲の秋、スポーツの秋!「しっかり食べたいけど運動は苦手…」というあなたにおすすめなのが筋トレ!!

「筋トレはブームだけど重たいものはちょっと…」という方におすすめなのが『裏ワザ筋トレ』。自宅で自重を使って実施できる簡単なトレーニングです。

筋肉が力を発揮する方法には3種類あります

- ①荷物を持ち上げるときに、筋肉が縮みながら力を発揮する「コンセントリック・コントラクション」
- ②荷物を下ろすときに、筋肉が伸ばされながら力を発揮する「エキセントリック・コントラクション」
- ③動かない荷物を全力で押すときに、筋肉の長さが変わらず力を発揮する「アイソメトリック・コントラクション」

⇒①～③の中で、力が最も発揮され、トレーニングで最も楽に感じられるのが②の「エキセントリック・コントラクション」という動きです。

今回は、この動きを利用した『裏ワザ筋トレ』をご紹介します。

『裏ワザ筋トレ』をおすすめするポイント!

- ・楽にできるため、女性も行いやすい
- ・力の発揮が大きく、効果も高い▶最小の努力で最大の効果が狙える!?
- ・筋肉をつけると代謝が良くなる

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。

「スクワット」でヒップアップ!

1 椅子の前に立ち、足を肩幅から腰幅程度に開きます。両手は胸の前で交差するか、肩の高さで前に伸ばします。



2 4カウントでお尻を椅子へゆっくりと下ろします。お尻が椅子に触れたところで一呼吸置き、椅子に座ります。



膝がつま先より前に出ないようにしましょう!

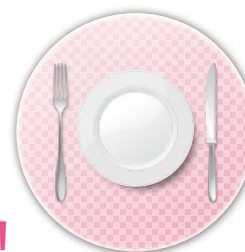


3 5回～10回を目安に行ってみましょう。慣れてきたら10カウントまで延ばしてみましょう。



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

旬の栗を食べて元気に過ごそう！

秋は、栗、松茸、柿など、一年で美味しい食材が最も実る季節です。これは、暑い時期を乗り越えた食材が、ギュッと旨味を蓄えて実るからと言われています。

今回はこの中から、栗を使用した料理を紹介いたします。

栗は古来より漢方にも用いられ、ほかの木の実と同じように持ち運びに適した食材でもあります。栗の効用としては、①手軽なエネルギー源となり、さらに糖質の代謝を高めるビタミンB1も含まれていることから食欲が減退している時におすすめで、②ナトリウムを輩出するカリウムも含まれており、③ビタミンCはデンプンに包まれているので熱に強い働きがそれぞれあります。



栗のいがぐり揚げは、本物のいがぐりに似せようと頑張りました。見栄えはいかがでしょうか？

今回の献立 栗のいがぐり揚げ

栗のいがぐり揚げ(1人分)

材 料 & 分 量 材料は1人分

《いがぐり》

栗 …………… 2粒
山芋 …………… 30g
れんこん …………… 30g
片栗粉 …………… 10g
そうめん …………… 20g
油 …………… 適量
きぬさや …………… 3本

《とろみあん》

赤パプリカ …………… 10g
黄パプリカ …………… 10g
しいたけ …………… 10g
コンソメ …………… 2g
片栗粉 …………… 1g
水 …………… 150cc

作 り 方

- ①栗はゆがいて、渋皮を取る。
- ②山芋とれんこんはすりおろしにする。
- ③①を②で包んだものに片栗粉をまぶす。
- ④③に2cmの長さにしたそうめんをまぶす。
- ⑤④を170度の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥赤パプリカ、黄パプリカ、しいたけは、それぞれ5mmのさいの目切りにする。
- ⑦鍋に水と具材を入れて沸かし、コンソメを入れる。
- ⑧⑦に片栗粉を入れて、少しとろみをつける。
- ⑨きぬさやは下ゆでをしておく。
- ⑩⑤を器に盛り、⑧のあんをかけ、⑨を飾る。



このように小豆と栗と米を炊くと美味しい主食になります。

秋の夜長に、秋月を眺めながら栗づくしの料理を楽しんでください。

献立の栄養価【1人分(2個分)】

献立名／栄養素項目	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	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
栗のいがぐり揚げ	319kcal	4.8g	12.7g	45.8g	849mg	506mg	28mg	0.8mg	12μgRAE	0.14mg	0.07mg	57mg	3.9g	2.1g
合計	319kcal	4.8g	12.7g	45.8g	849mg	506mg	28mg	0.8mg	12μgRAE	0.14mg	0.07mg	57mg	3.9g	2.1g

今回は栗のみの使用ですが、栗を細かく切って、ほたての貝柱やエビなどを同じ大きさに切り分けて混ぜ込むと、いろいろなパターンのいがぐり揚げを作ることができます。

また、そうめんをもう少し短くして刺すと、さらに本物に近いいがぐり揚げを作ることができます。

救急車が来るまでにわたしたちにできること



もしも、あなたの大切な家族が、友人が、目の前で倒れたら…。
ご存知ですか。119番通報をしてから救急車が現場に到着するまでには約9分(全国平均)かかることを。その9分の間にあなたにしかできないことがあります。それがCPR(心肺蘇生法)とAEDの使用です。
心臓が止まっている人に対して、CPR及びAEDを使用することで、蘇生率が上がります。これは、病院の先生が実施するよりも、駆けつける救急隊よりも、そばにいるあなたが実施することで命を救える可能性が高くなります。救急車が到着するまで黙って見ているだけでは、心臓が止まっている人が助かる可能性はほとんど低くなります。

CPRと合わせて実施していただきたいのが、AEDです。最近、街中でも設置してあるのによく見かけるようになったAED。「でもどうやって使ったらいいのだろう。」なんて思っている人はいませんか。街中にたくさんあってもいざというときに使用できなければ意味がないですよ。AEDは初めて使う人でも簡単に使用できるように設計されています。電源さえ入れればあとは音声ガイドに従うだけです。
次に、意識のある人に対しての応急手当の方法についてお話ししたいと思います。まず大切なことは、その人の苦痛を和らげる、症状を悪化させないということです。例えば、心臓を押さえて息苦しそうにしている人の中には、寝ているよりも座っている方が楽という場合があります。苦しそうな人を無理に寝かせる必要はありません。本人が楽な姿勢にしてあげることも重要な応急手当の一つです。貧血や大量の出血をしている人に対しては、仰向けで足を15cmから30cm高くした体位が適しています。上体を軽く起こした半座位と言わ

れる体位は、胸や呼吸の苦しい人や脳血管障害がある人に適しています。このように、人それぞれ症状によつて適した体位は変わってきます。無理に寝かせるだけでなく、倒れている人の話を希望を聞いて、楽になるような姿勢を保ち、安静を心がけましょう。
ここからは、「普通救命講習」についてお話しします。普通救命講習とは、3時間の講習でCPRとAED等の応急手当の方法を学ぶことができます。講習です。倒れた人を見かけたらまず何をすれば良いのか、その後は何をすれば良いのか、自分自身に何ができるのか。わからない方や興味のある方はぜひ普通救命講習を受講してください。



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 垣内 淳さん

普通救命講習について
3時間の講習でCPRとAED等の応急手当の方法を学ぶことができます。
受付
最寄りの消防署又は救急課で受け付けています。
実施日時及び実施場所
定期開催 受講者対象・個人
毎月第2木曜日第3木曜日第4木曜日
午後1時から4時まで
実施場所
普通救命講習1
(成人に対する心肺蘇生法)
第2木曜日 尼崎市防災センター
第4木曜日 尼崎市北部防災センター
普通救命講習3
(小児、乳児、新生児に対する心肺蘇生法)
第3木曜日 尼崎市防災センター
・随時開催
定期開催以外の日時に職場各種グループ等受講を希望される場合は、ご指定の場所以出張し講習会を行うこともできます。最寄りの消防署にご相談ください。

また、同チームには女子の団員もいます。現在、女子選手は1人ですが、「これまで6人の女子選手が卒団し、今も、



野球以外のチームワーク、絆も生まれますし、企画力も培われています。」

指導する上で、子どもたちの目線に立ち、いつも本気で真剣に向き合うことを重要視している伊達さんの目標は、

6年生の選手にも話を聞いてみました。

「お父さんが学生時代に野球を習っていて、僕もやってみたくて、3年生の時に入団しました。野球は楽しいです。今まで一番うれしかったのは親睦リーグで5年生の時に優勝し、金メダルをもらったことです。卒団するまでに金メダルをいっぱい取ることが目標です」。頑張れ、みんなを引っ張るキャプテン。

■難波ホークス 団員募集中 ～野球好きな元気な小学生大歓迎！ 体験入団実施～

団員資格／小学生であること(男女不問)
詳細はホームページをご覧ください
<http://naniwahawks.web.fc2.com/>

でも感謝しています」。

2019年には、C級は強豪チームが出場する『マクドナルド・チャレンジカップ』の県大会で優勝し、10月の近畿大会に出場します。現在は、全国大会への出場を目標に練習に励んでいます。

公式試合以外にも年間100回近くの練習試合を行っているそうで、「20チームくらいの親睦リーグを作って、強いチーム側とそうでないチーム側に分かれて、それぞれ両方で優勝を争う試合をしています。すると、強いチームでなくても優勝できるような試合もありますから、優勝し金メダルをもらえることで子どもたちのモチベーションも上がり、自信にもつながっていきます。大学生になった私の息子もたった1つも

らったメダルを今も大切にしていますよ(笑)」。



スポーツクラブ21難波 難波(なにわ)ホークス(東難波野球スポーツ少年団) 挨拶、思いやり、 感謝を胸に団員の育成に尽力

1970年に創立された『難波ホークス』は、尼崎野球協会と尼崎市スポーツ少年団に所属している軟式少年野球チームです。練習や試合はもちろん、レクリエーションでも団員が一丸となり、元気いっぱいに活動しています。



野球を通じて大きく成長

来年、創立50周年を迎える『難波ホークス』。これまで長きに亘り、地域の少年野球チームとして選手の保護者や地域の方たちによって引き継がれ、歴史を紡いできました。

「私も、息子が小学3年生の時に入団したのをきっかけにコーチになり、息子が卒団した後もそのまま残り、今年で12年目になります。監督を含め13人のコーチングスタッフが在籍していますが、その中には30年以上も続けている者もいます」と、コーチの伊達正之(だてまさゆき)さん。

仕事をしながらのボランティア活動は大変だと思うのですが、「野球が好きで、子どもたちの成長していく過程を見られるのが喜びで続けられるのだと思います。これまでに2人の卒団生が甲子園に出場しました。将来はプロ野球選手を輩出できれば嬉しいですね。そのお手伝い



「団員はみんな明るく素直な子どもたちです。親御さんや学校の先生からも野球をやらせて良かったといっていただけでも少なくありません。今、団員が少し減ったので、新たに団員を募集し、一致団結して、地域に必要とされ、貢献できるチームを作っていければと思います」。野球が大好きで地域を愛する伊達コーチらしい熱のこもった言葉でした。

野球に興味がある小学生は、ぜひ一度気軽に覗いてみてください。体験入団も実施しています。女子も大歓迎です！



いをさせてもらうことができれば、何よりの幸せです」。

現在、団員は幼稚園児から小学6年生まで20人ほど。年齢別にA級(6年生以下)、B級(5年生以下)、C級(4年生以下)、D級(3年生以下)の4チームに分けられ、練習の拠点である『難波小学校』や『難波の梅小学校』のグラウンドで、土曜日、日曜日、祝日、水曜日(ナイター)に練習が行われています。

チームのモットーは、礼儀と思いやり、感謝の心です。「もちろん、勝つことも大事ですが、それよりもきちんと挨拶ができること、自分の意見をはっきりと伝えること、人の嫌がることを率先して行い、困った人がいればそつとフォローできるような子どもに育てていけるように指導していくことが大切だと考えています。野球を通して子どもたちは精神的な強さやたくましさや身をにつけ、人に対して優しくなり、下の子の面倒もよく見ますし、授業中、発言できなかった子が発言できるようになったということもよく聞きます」。

モテバースヨンの秘策

炎天下で元気な声を響かせ、イキイキとボールを追う選手たち。卒団した中学生が手伝いに来たり、グラウンドに立つ子どもたちの体にホースで水をかけ、ケアしている保護者の姿も印象的でした。「ウチのチームは親御さんたちも本当に協力的でありがたいと思っています。と

地区体育館

サルススポーツ教室

期間 1年間を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 ・硬式テニス・リズム&ストレッチ・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、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 1,640円～4,210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
(10月以降 大人200円・小人150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。



2019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)
(全11回) ※定員に達してない教室は随時受け付けています。

内容 **【子どもの教室】**
・ミニバスケットボール・幼児の体育あそび
・幼児のチャレンジスポーツ・親子の体育あそび・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・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
(10月以降 大人200円・小人150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。



この秋、スポーツをたっぷり満喫!!

無料体験
実施中!
(お1人様1回限り)

無料体験
実施中!
(お1人様1回限り)

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 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: 3,510円/月度4回(※別途 災害補償制度運営費として150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	火曜日	S-1 10:30～11:40 S-2 20:00～21:10 S-3 10:30～11:40 S-4 20:00～21:10
※振替制度あり	木曜日	

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



受講料	成人 (Sクラス)	会員 3,510円 マスターズ (Mクラス)	週2クラス 会員 5,260円 一般 9,900円 会員のみの利用 1,100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。 年間200円 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)



(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

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

Jrアスリート
トレーニング

金曜日
19:10～19:55



30分集中
トレーニング

水曜日
11:15～11:45



いきいきステップ

火曜日
13:15～14:00



ポール
コンディショニング

金曜日
11:15～12:00



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開館し、翌平日を休館)

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

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! 水中での運動は関節に負担が少なく、水の抵抗があるため
ご自身の体力に合わせて生涯行える運動です!

月額 5,550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	曜日	時間
自由遊泳	火～金	10:00～15:00	水・金	10:00～10:15	火～土	9:30～21:00	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	日・祝	9:30～17:00
	火～金	12:45～13:15	土	11:00～11:15				
ワンポイント水泳	水・金	10:50～11:10		13:50～14:05				
	火～金	13:20～13:40						

月額 4,080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	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	火～土	9:30～21:00
	水・金・土	18:30～21:00	水・金	19:45～20:00	日・祝	9:30～17:00	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できます!



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

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

秋のジュニアキャンプ

期間 令和元年 11/9(土) 10:45～14:00
10(日) 14:00～16:00
(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

お申込 10月1日(火)から10月25日(金)まで、
往復ハガキ、HPイベント申込フォーム
又は、メール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

玉ねぎ植付け

期間 令和元年 11/17(日)
10:45～12:00(日帰り)

対 象 一般

定 員 30区画(70人)

参加費 1区画1,500円

内 容 (1)区画看板作り
(2)玉ねぎ苗の植え付け

お申込 10月1日(火)から11月4日(月)まで、
往復ハガキ、HPイベント申込フォーム
又は、メールにてお申込みください。
※定員を超えた場合は抽選

チャレンジ野外クッキング

期間 令和元年 11/24(日)
10:45～14:30(日帰り)

対 象 親子

定 員 80人

参加費 大人2,000円 小人1,200円
3歳以下100円

内 容 (1)アイデアを凝らした野外料理
(2)スイーツ作り

お申込 10月1日(火)から11月11日(月)まで、
往復ハガキ、HPイベント申込フォーム
又は、メール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、
申込方法は各施設にて
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]



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.]	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			14			15	16	17	18	19			20		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日			月			火	水	木	金	土			日		月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	
	阪神南 ふれあい スポーツフェスタ 2019												スポーツの まち尼崎 フェスティバル									第21回全日本学生柔道 体重別団体優勝大会 第11回全日本学生柔道 女子体重別団体優勝大会																		
11月 [Nov.]	1	2		3		4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				18	19	20	21	22	23	24		25	26	27	28	29	30			
	金	土		日		月		火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日				月				火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土
	第23回西日本軟式野球選手権大会																		第37回全日本実業団 空手道選手権大会									兵庫地域 A・AA級大会												
							兵庫県ジュニア スイマーズミート 秋季大会												兵庫県選手権 水球競技大会																					
12月 [Dec.]	1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		22		23	24	25	26	27	28	29	30	31						
	日	月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		日		月	火	水	木	金	土	日	月	火						
							兵庫地域冬季 トライアル大会																Vプレミアリーグ女子・尼崎大会																	
																												兵庫県高校対抗 冬季水泳競技大会												

■ ベイコム総合体育館 ■ 尼崎スポーツの森 ■ その他イベント ※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)

●第21回全日本学生柔道体重別団体優勝大会
第11回全日本学生柔道女子体重別団体優勝大会

日程 10月19日(土)~20日(日)

観覧無料

●第37回全日本実業団空手道選手権大会

日程 11月17日(日)

観覧無料

●第23回西日本軟式野球選手権大会

日程 11月1日(金)~4日(月)

観覧無料

●Vプレミアリーグ女子・尼崎大会

日程 12月21日(土)~22日(日)

観覧有料



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

井岡弘樹
ボクシングジム

Q スマイルアスリートの記事中で、中嶋選手はパラパワーリフティングをどのような競技と語ってくれた?
ヒント: ○○向き

中嶋選手直筆メッセージ入り
オリパラピンバッジ&パラパワーリフティング
プレゼント 連盟ピンバッジセット……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、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。



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り組んでまいります。

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)

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

猪名川町スポーツセンター 尼崎市民対象

猪名川町スポーツセンター施設使用料が猪名川町内の方と同じ料金でご利用いただけます。

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、施設使用料の一部を事業団が助成いたします。

全て1時間の料金です。

●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、確認書類をご提示ください。

尼崎市民: 住所確認できる運転免許証等

尼崎市立有料公園施設利用者: スマイルネット登録カード

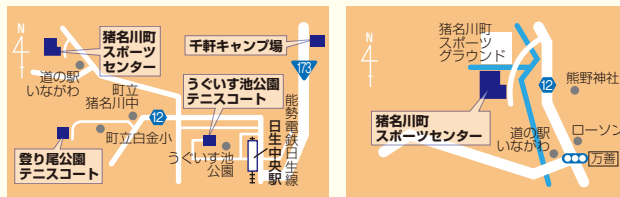
事業団開催教室受講者: 受講カード

シティスポーツクラブ尼崎WOODY会員: 会員カード

青少年いこいの家利用者: 利用時の領収書

※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1か月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。

◎当施設までのアクセス



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

BRAVE
トライアスロン
スクール



スイム会員のみ無料体験実施中!!

会員区分	対象	受講料	内容
フルタイム会員	小学生以上の男女	10,690円	火・水・土・日曜日の練習全てに参加可能です。
土曜日会員		6,620円	土曜日のバイク・ラン・スイム練習全てに参加可能です。
スイム会員		5,090円	土曜日のスイム練習のみ参加可能です。
ビジター1回		2,030円	定期的な練習に参加はできなくても、都合に合わせて1回ごとに参加可能です。

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時まで営業いたします。)

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

ジョギング	ハイキング	サイクリング	史跡巡り
10.20(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	10.20(日) (雨天時:10月27日(日)に延期) 時 間: 9:00~16:00 集 合: 阪急「六甲」駅改札出口 9:00集合 内 容: 摩耶山(標高702m) 交通費実費 歩行時間/5時間 距離/約11km 小学生以下は保護者同伴 弁当・飲み物等持参	10.13(日) (雨天時:10月20日(日)に延期) 時 間: 7:30~16:00頃 集 合: 阪急「塚口」駅北改札口前 7:45集合 8:03に乗車 内 容: 嵐山レンタサイクル 距離/約45km 往復運賃(1,780円)、レンタサイクル (700円) 料金参加者実費負担 小学4年生以上(小学生は保護者同伴)	12.8(日) (小雨決行) 時 間: 9:00~12:00(解散予定) 集 合: 阪神「尼崎」駅 南側 9:00集合 内 容: 北御堂と四天王寺周辺を行く 距離/約4km ※名所・旧跡などの歴史探検がメインです 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
11.17(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	11.17(日) (雨天時:11月24日(日)に延期) 時 間: 9:00~16:00 集 合: 能勢電鉄「妙見口」駅改札出口 9:00集合 内 容: 妙見山(標高660m) 交通費実費 歩行時間/4時間 距離/約10km 小学生以下は保護者同伴 弁当・飲み物等持参	11.10(日) (雨天時:11月17日(日)に延期) 時 間: 8:00~16:00頃 集 合: 橘公園 8:00集合 内 容: 箕面の滝 距離/約35km 小学4年生以上(小学生は保護者同伴)	12.8(日) 時 間: 13:00~16:00 会 場: 中央体育館 集 合: 13:00 上履き持参
連絡先 尼崎走ろう会 片山宅 ☎090-6326-5881 (前日の午後8時まで)	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)	連絡先 尼崎サイクリング協会 松田宅 ☎06-6411-9621 (前日の午後8時まで)	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。

2019スポーツのまち尼崎フェスティバル～第20回記念祭～ 10月14日(体育の日)【尼崎市記念公園・屋内プール・各地区体育館】

参加無料

それいけ! アンパンマン ショー

9:35～10:20
12:50～13:20

ステージショー 30分
撮影会 15～20分

観覧無料
申込不要



©やなせたかし/フレーベル館・TMS・NTV
※天候など諸般の理由により、ショー内容の変更を行う場合がございます。

その他、ニュースポーツ体験コーナーや体力・体成分測定等、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いるよ!!



スマイルくん



はしご車



白バイ



箕面自由学園
チアリーダー部



ふわふわドーム



フリー
クライミング



スマイルくん
ダンスタイム

詳しいイベント情報は、HP [ASPF](#) [検索](#) をクリックしてね!! お問合せ:ペイコム総合体育館 TEL.06-6489-2027

サンシビックまつり 11月9日(土)・10日(日)

※露店など一部有料のものがります。
※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。

参加無料

9日

・尼崎市立成良中学校吹奏楽部による演奏
・中央南生涯学習プラザ
登録グループ展示発表



10日

・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
・中央南生涯学習プラザ登録グループ舞台発表
・中央南生涯学習プラザ登録グループ展示発表



詳しいイベント情報は、HP [ASPF](#) [検索](#) をクリックしてね!! 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!!

※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

令和元年度全国高等学校総合体育大会

体操競技部〈女子個人総合〉
ソフトテニス部〈男子団体〉
〈男子ダブルス〉
女子バスケットボール部
男子バレーボール部 **ベスト16**

陸上競技部〈男子ハンマー投〉**優勝**
〈女子ハンマー投〉**7位**
〈男子砲丸投〉
〈男子円盤投〉
〈男子やり投〉
〈女子円盤投〉

尼崎双星高等学校

令和元年度全国高等学校総合体育大会

陸上競技部〈女子棒高跳〉三好 結女

尼崎西高等学校

令和元年度全国高等学校総合体育大会

陸上競技部〈男子5000m競歩〉

全国中学校体育大会

園田中学校 陸上競技部
〈男子1500m〉西森 市直

小田北中学校 陸上競技部
〈女子1500m〉安田 瑠捺

立花中学校 陸上競技部
〈男子800m〉山下 慶馬

小園中学校 陸上競技部
〈男子100m,200m〉**3位** 竹内 璃空弥

武庫東中学校 陸上競技部
〈女子砲丸投〉岩瀬 循子
〈女子100mハードル〉吉村 心

園田学園中学校 バドミントン部
〈団体〉
〈ダブルス〉
渡部 那萌・坂咲花組
笠野 鈴風・生田 佳志乃組
田中 愛香・浦 桜華組
〈シングルス〉
杉野 柚月、折井 優羽

全国中学生テニス選手権大会

成良中学校 原崎 朝陽 園田中学校 宮本 美姫
逸崎 獅王

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