

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

2020.1

冬号

Vol.60

TAKE
FREE

+ Smile Athlete

**将来的な目標は、2024年の
パリオリンピックでの金メダル**

大西 裕也

+ 突撃体験レポート

**卓球の楽しさをより多くの人に
知ってもらい裾野を広げたい**

尼崎卓球場

+ お手軽フィットネス紹介

疲れた身体をヨガで労ろう

+ Medical Information

**毎日のブラッシング、
どのようにされていますか？**

+ Cook松葉の食べることから始まる

食事対策講座

**抵抗力を高める緑黄色野菜と、寒い冬にぴったりな
ホクホク野菜を食べて、風邪予防に努めましょう!**

+ 元気スマイル紹介

**目指すは全国大会出場、
社会人クラブのトップへ**

猪名川クラブ



尼崎卓球場



猪名川クラブ

大西 裕也



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。



九州総体2019)と茨城国体では、61キロ級でトータル優勝(スナッチ1位、クリーン&ジャーク1位)することができ、その中で国体では、スナッチで日本高校新記録となる117キロを挙げる事ができましたが、両方ともまだまだ記録は伸ばせると思っています。

競技を簡単に説明すると、地面に置いたバーベルを体に触れずにいきなり頭上まで挙げて、両腕両足を伸ばして静止するのが「スナッチ」。地面に置いたバーベルを一旦肩の高さに持ち上げ(クリーン)、そこから頭上の位置までバーベルを挙げる(ジャーク)のが「クリーン&ジャーク」で、通称ジャークと呼ばれています。スナッチのジュニア日本記録は121キロなので、まずは5キロアップが目標だし、ジャークではまず高校記録(146キロ)を塗り替えたと思っています。実は自己ベストは148キロなので、それを大会でも挙げるこ



ウェイトリフティング 大西 裕也(おにし ゆうや) 将来的な目標は、2024年のパリオリンピックでの金メダル

高校・大学を含めたジュニア世代で、61キロ級では今や敵なしとも言えるべき強さを支えているのは、純粋にこの競技が好きで、楽しいという思い。地元・尼崎市のベイコム総合体育館で出会ったおじいちゃんたちの教えを受け、ウェイトリフティングの虜になった大西は、小柄な体に恐ろしいパワーを秘めて、2024年のパリオリンピックを目指している。



ができれば高校記録を超えられるのですが、いつもスナッチで疲れ切ってしまうのでジャークを理想通りに挙げられなくて…。国体の時も、126キロを挙げたところで優勝が決まっていたので、2本目で143キロに、3本目で147キロに挑戦するつもりでしたが、2本目で失敗し、3本目も同じ重量でうまくできませんでした。

それらの反省を踏まえて今は、競技を極めていく上で必要な跳躍力、瞬発力を鍛えるべく、ジャンプ系のトレーニングを多く取り入れています。ウェイトリフティングで動きが早すぎるので一般の方にはわかりづらいですが、瞬間的なパワーでウェイトを持ち上げるため、瞬発力がすごく重要なんです。また体幹はもちろんのこと、股関節の柔らかさや、筋力のスタミナも必要です。中学生の時は大変なものを持ち上げることが楽しかったのですが、高校生になりそれらのことに気づいてからは、よりいろいろなことを意識してトレーニングを行うようになりました。

自分との戦いを制して、目標に近づく

今はだいたいオフは週1回ですが、基本的に筋トレ自体が好きなので、家にいる時も暇さえあればテレビを見ながら腹筋をしたり、通っていたベイコム総合体育館のジムでトレーニングをすることもあります。そういう意味で僕にとつての尼崎は、生まれ育った場所

近所のおじいちゃんたちに教えられて競技にハマる

大西 裕也 Ohnishi Yuya



- 兵庫県立尼崎工業高等学校 3年
- 小学5年生からベイコム総合体育館でウェイトリフティングを始める
- 2018年 全国高校総体 56kg級 2位
アジアユース選手権大会 9位
全日本ジュニア選手権大会 61kg級 1位
全国高校選抜大会 1位
- 2019年 全国高校総体 61kg級 1位
国民体育大会 61kg級 1位(スナッチで117kgの日本高校新記録樹立)
- 全国高校選抜、全国高校総体、国民体育大会、全日本ジュニアの国内4冠を達成

小学生の時に、何もスポーツをしていなかったことから運動不足を自覚して、ベイコム総合体育館のトレーニングジムに通うようになりました。ウェイトリフティングをしているおじいちゃんを見て「楽しそうだな」と思いながら見ていたら「やってみるか？」と声をかけてもらいました。以来、尼崎ゴールデンウエイトリフターズグループのおじいちゃんたちがボランティアで教えてくれるようになり、もともと筋トレが好きだったことからパワーを使う競技の面白さにハマりました。

現在は、10階級に分かれているうちの、下から二つ目の61キロ級に参戦しています。見ての通り僕は小柄ですが、体重別で競うし、下の階



もあり、トレーニングをする場所というイメージです。たまに遊びに出かけることもありますが、練習をしていないと落ち着かないというかな…じつとしてみると「みんな練習しているのかな」と考えて焦っちゃうので、動いている方が楽なんです(笑)。

練習以外の時間では、世界的に強い選手の動画を見たり、スロー再生しながらフォームなどを研究することもあります。また日本代表として世界大会に臨む時も、自分が競技する以外の時間は、決まっているような選手の競技を見るようにしています。間近で他の選手のプレーを見るのが一番コツをつかみやすいからです。

と言っても、競技性として見てマネをするのが難しいというかな。人それぞれに備えている筋力なども違うので、頭では理解できても体が追いつかない、ということも結構あります。だからこそ、自分自身としっかり向き合わなければいけないのですが、正直、自分との戦いが一番キツイです(笑)。今のところ同じ階級の高校生には、国内に競う相手があまりいなくて、勝つのが当たり前とされているだけにおさらです。そこに明確なライバルがいれば、もっと記録が伸びやすい気もしていますが、

級は小柄な選手が多いので、特に不利だとは感じていません。

ウェイトリフティングの魅力は、見た目以上に奥深い競技であること。パツと見れば腕力のある人がそれを生かしてウェイトを持ち上げている、というイメージだと思いますが、100キロを超えるウェイトを持ち上げようとなると、実は腕だけでは持ち上げられないんです。体全体を使うイメージというかな…体のバネやすべての筋力をバランス良く使って初めて持ち上げることが出来ます。そこに面白さを感じて競技にのめり込んでいき、高校生になると同時に、本格的に部活動でウェイトリフティングに取り組みようになりました。

国体ではスナッチで高校新記録を樹立

直近の目標は、スナッチで20歳以下のジュニア世代の日本記録を狙うことと、ジャークの高校記録を樹立すること。今年のインターハイ(南部



自分との戦いとなるとメンタルコントロールなども含めてより難しさを感じます。

今はそこをどう乗り越えるのかも課題の1つで、それをクリアしていければ、将来的な目標である『2024年のパリオリンピックでの金メダル』も可能なのかなと。僕の場合、目標は高く置いた方がやる気が出るタイプなので、常に目標を高く保ちながら、大学に進学しても、より自分を成長させることを意識してやっていきたいと思っています。



彼の強みは、
どんな時も負いなく、平常心で競技に臨めて自分の力を発揮できる

こと。また何より、ウェイトリフティングが大好きで、彼自身が楽しみながらやれていることも力になっているように思います。また生まれ持ったバランス感覚に優れているし、全身の筋肉のバランスがすごくいいので、失敗が少ない。そうしたポテンシャルを持ち合わせながら練習もすごく熱心だし、常に私の想像を超える高い意識で取り組んでいるので、教えることもほぼありません。あとはこの先、順調に成長を続けるためにもケガに気をつけて、常に高い志をもって日々の精進を積み重ね、将来的にこの尼崎市から大きく飛躍してくれることを期待しています。

尼崎卓球場

卓球の楽しさをより多くの人に知ってもらいたい
裾野を広げたい

今回は今年9月にオープンした「尼崎卓球場」にお邪魔しました。清潔感あふれる広々とした環境と、日本のトップレベルで活躍していた加地夫妻が経営、指導するスクールだけあって、楽しみながら確実に上達できると、幅広い年齢層に評判です！



突撃リポーター
吉本 ちあきさん
趣味／美容研究、音楽鑑賞

夢だったスクールの開設

大学生の時まで選手として活躍し、卒業後はコーチを務めながら指導者としての知識を極めてきた加地竜也さん。そして、学生時代は全国で活躍し、卒業後は実業団に入ってワールドカップツアーにも参戦。全日本選手権大会でベスト8の輝かしい成績を残した、奥さんの真由子さん。お二人が卓球スクールを開いたのは2015年でした。

「当時、二人とも東京で活動していたのですが、いつかは自分たちの卓球場を持ちたいとずっと思っていました。で、彼女が引退を決めた時にスクールを開く決意をし、こちらに帰ってきました」と、竜也コーチ。当初は、元々営業していた卓球場を間借りする形で「KRM卓球スクール」というネーミングでスクール

を開いていましたが、今年9月に念願の独立。長年の夢を実現させました。きれいで明るいスクール内にはマシン台を含め5台の卓球台を完備。台と台の間隔も広く取られているので、快適に練習することができます。



加地 竜也さん、真由子さん

運動不足解消やこれから卓球を始めたい人に好評の「一般教室」をはじめ、気軽に卓球体験ができる「台貸し」、マンツーマンでみっちり指導してもらえる「個人レッスン」、小学生対象の「ジュニアコース」、小学生対象の「ジュニアコース」、アスリートコース」など、多岐に渡る内容で幅広い層に利用しやすいシステムになっています。「卓球は老若男女を問わずでき

るスポーツです。それだけに、楽しみながら上達したいという人からアスリートを目指したい子どもたちまでニーズも幅広く、極力その両方の要望に応えられるような卓球場にしたいと思っています。」

せていただいています。結果を出すことも大事なのですが、時間の使い方、家での過ごし方、自分たちで考えて行動できるようにすることが一番重要ではないかと思っています。指示を待つだけではなく、自分で考えて、組み立てて、どう対応するか、それができるようになると自然に技術も上達し、強くなつていきます。」

取材に訪れた日は、ちょうどジュニアスクールの小・中学生のレッスンが行われていました。元氣よく笑顔を見せながらも、竜也コーチ、真由子コーチの丁寧で分かりやすい指導、アドバイスを真剣に耳を傾けながら、一心不乱に練習。子どもとは思えない迫力あるスピード感にただ圧倒されてしまいました。

最初は挨拶もできなかった子どもが成長し、積極的に自分の考えを持ち、卓球に取り組んでいく姿を見られるようになったときに「何よりの喜びです。」

「ジュニアコースでは卓球の技術だけでなく、礼儀作法なども指導さ

せています。社会人や高齢者までが通う一般教室では、「技術や卓球に対して難しく捉えすぎて失敗されている人がとても多いんです。ね。そこをアドバイスさせてもらうことで『試合に勝てるようになった』、『すごく上達できた』と



いつただけだとすごくうれいですが、自己流でやっていたことは全然

「実際に、私も少し教えていただいたのですが、自己流でやっていたことは全然

違います。改めて卓球の面白さ、奥深さを実感！皆さんがハマるのもよく分かりました。指導する上でもっとも大切にして

てきますが、そういう問題を解決していく能力が身につくのも魅力の一つだし、対戦相手と台を挟んで会話しているような感じが醍醐味だと思います。」



尼崎卓球場
 尼崎市西川2丁目34-5
 TEL.070-1554-3227
<https://www.krm-takkyuuschool.com/>
 営業時間／一般10:00~17:00 ジュニア10:00~21:00
 定休日／毎週日曜日、第5週目
 一般教室／毎週金曜日の10時~11時30分。1回1,800円
 台貸し／1台1時間800円
 ジュニア初心者教室／毎週土曜日の10時~11時30分。月謝6,000円
 個人レッスン／1時間4,800円~

合せきのポーズ

1 背筋を伸ばして体育座りの姿勢をとります。足の位置は自身の楽なところで構いません。



2 背筋を伸ばしたまま、息を吸いながら膝を広げて手を後ろにつきます。足の裏を合わせたり、足の裏を上に向けたりしても構いません。



背中を最初から丸めないように!

3 息を吐きながら手を前に置いて、骨盤から上体を前傾させていきます。息を吐き切ったあと、30秒~4.5分程度、自身の体調に合わせて深呼吸しましょう。



ポイント
このポーズを行うと骨盤周りの循環が良くなり、骨盤周りの筋肉をほぐすことができます。そのため、冷え性の改善などの効果が見込めます。

ワニのポーズ

1 仰向けに寝転び、左膝を曲げて右足と交差させます。右手は左膝の外側を持ち、左手は床にべったりとつけます。

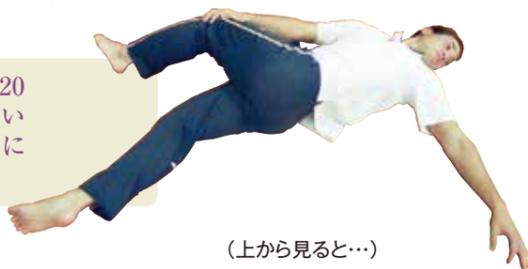


2 息を吐きながら、右手で左膝を床に押し倒していきます。左膝が床に付いたら上半身を左にねじって顔も左に向けます。



手のひらは床から離さないように!

3 このままの姿勢で10~20秒間、自然に呼吸を行います。逆側も同じように行ってみましょう。



(上から見ると...)

ポイント
このポーズは腸をひねって刺激を与えるため、便秘の改善効果を期待できます。内臓の位置をヨガで整えることで、姿勢改善の効果ももたらします。

疲れた身体をヨガで労ろう

夏が終わってあつという間に秋を越えて冬を迎えた気がする今日この頃、年末の慌ただしさで、すっかり心も身体も疲れてしまっていないか? 疲れを翌日に残したくないときには、意外に思われるかもしれませんが、軽い運動を行うことがおすすめです。今回は、寒い冬でも自宅で行えるお手軽なヨガをご紹介します。その日の疲れはその日のうちに癒して、新しい一年を健康な心と身体で過ごしましょう!!

ヨガで得られる効果

美容効果

ヨガは呼吸を意識しながら全身の筋肉を伸ばすストレッチであるため、身体の循環機能を改善することができます。リンパや血液の流れが良くなることで老廃物を輩出しやすくなり、美肌効果を生みます。また、ホルモンバランスを整える効果もあります。

ダイエット効果

ヨガを続けることで姿勢の改善につながります。姿勢が良くなると代謝が上がり、ダイエット効果を生みます。また内臓の働きも活性化されるため、便秘解消の効果も得られます。

リラックス効果

腹式呼吸を意識して行うことで副交感神経が優位となって、身体をリラックス状態にすることができます。就寝前のヨガで精神を落ち着かせることが、深い眠りにつながります。

腹式呼吸とは

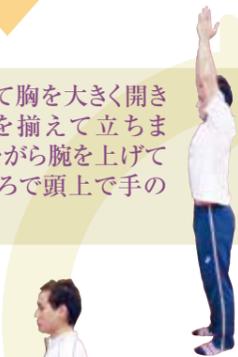
鼻からゆっくり息を吸い込み、丹田(おへその下)に空気を貯めていくイメージでおなかをふくらませます。そこで一呼吸置いてから、お腹をへこませながら口からゆっくり息を吐き出します。吸うときの倍くらいの時間をかけるつもりで吐くのがポイントです。ヨガでは、全身の循環を改善して様々な身体の機能を整えるためにも、深く呼吸を行うことを意識しましょう!

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。

太陽礼拝のポーズ

1 背筋を伸ばして胸を大きく開きながら、両脚を揃えて立ちます。息を吸いながら腕を上げていき、吸い終わりのところで頭上で手のひらを合わせます。



吐き終わりのところで手が床につくようにしましょう

2 息を吐きながら、背筋を伸ばしたまま股関節から身体を曲げていき、手が床につくまで上体を倒します。膝は軽く曲げても問題ありません。



4 何度か繰り返して心を落ち着かせ、呼吸が長くなっていくことを意識していきましょう。



3 息を吸いながら上体を起こしていき、吸い終わりのところで手を頭上で揃えます。一呼吸置いて息を吐きながら手を下ろし、初めの姿勢に戻ります。



ポイント

腹式呼吸の練習として行ってみると良いでしょう。腹式呼吸をきちんと行うことで、よりリラックス効果をもたらすことができます。

指導員紹介



ベイコム総合体育館
細谷 海人
(ほそたに かいと)

いかがでしたか? 力を入れすぎて呼吸が止まってしまうと効果があまり期待できません。呼吸を止めないように注意して、繰り返し動作を行っていきましょう!

腹式呼吸は、自分が気持ちよく感じるぐらいの深い呼吸を行うことが重要です。初めから何日間、何秒間と制限するのではなく、ストレスを感じたそのときに行うことが理想です。ヨガを行うことで心も身体もリラックスさせ、ストレスフリーな毎日を過ごしましょう!!



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

抵抗力を高める緑黄色野菜と、寒い冬にぴったりな ホクホク野菜を食べて、風邪予防に努めましょう!

寒暖の差が大きくなり身体に堪える季節となりました。朝の気温が8度を切り始めると私たちの身体にはしもやけがでさたり、手指の動きがぎこちなくなったり、ふるえも増えるなど生理的現象も多発してきます。さらに気温や湿度が低下していくとウイルスの活動も活発になり風邪をひく方が増えてきます。

今回のテーマは、そんな風邪予防のための食事です。



今回の献立 ①かぼちゃの豚肉巻きおろし和え ②ホクホク野菜の煮物&汁物

1 緑黄色野菜と豚肉のビタミンパワーで免疫力アップを目指す かぼちゃの豚肉巻きおろし和え

かぼちゃには、呼吸器系の感染への免疫力を高めるビタミンAとビタミンCがそれぞれ基準値の1/3と1/4含まれています。豚肉にはビタミンB1が豊富に含まれており、糖質を効率よくエネルギーに変換して体温を高めてくれます。消化吸収を良くするために、あっさりとしたおろししょうががおすすめです。

材料 & 分量 材料は1人分

- かぼちゃ80g
- 豚肉の薄切り40g
- さやいんげん30g
- とうもろこし40g
- プチトマト32g
- 大根40g
- しょうが5g
- ポン酢大さじ1杯

作り方

- ①火を通したかぼちゃを半月スライスに切る。
- ②かぼちゃに湯通しした豚肉の薄切りを巻く。
- ③さやいんげんのヘタとすじを取り塩ゆでにする。
- ④とうもろこしは茹でて5cmの長さに切る。
- ⑤プチトマトは1/4に切る。
- ⑥大根としょうがはおろし金でおろしておく。
- ⑦器に大根おろしとしょうがおろしを盛る。
- ⑧⑦の器にポン酢をかける。



2 温かい煮物と汁物で体温を高めて代謝の維持を目指す ホクホク野菜の煮物&汁物

ホクホク野菜でもあり、抗酸化ビタミンのビタミンAを基準値の2/3含むかぼちゃと金時人参、ビタミンCを基準値の1/3含むさつまいもを、煮物&汁物として食べていただけるようにしました。1つの料理ですが、汁加減で煮物にも汁物にもなります。

材料 & 分量 材料は1人分

- かぼちゃ90g
- さつまいも30g
- さといも40g
- 金時人参40g
- 白ネギ20g
- こんにやく30g
- ごぼう3本
- ごま油小さじ1/3杯
- サラダ油小さじ1/2杯
- だし汁200cc
- しょうゆ大さじ1杯
- みりん大さじ1/2杯

作り方

- ①かぼちゃを一口大に切る。
- ②さつまいもは皮を剥いて、半月切りにする。
- ③さといもは皮を剥いて半分に切り、水にさらす。
- ④金時人参は皮を剥いて、乱切りにする。
- ⑤白ネギは3cmの長さに切る。
- ⑥ごぼうは皮を剥いて乱切りにし、水にさらす。
- ⑦鍋にごま油とサラダ油を入れて、材料を炒める。
- ⑧⑦にだし汁を加え材料が柔らかくなるまで煮る。
- ⑨煮えたらしょうゆとみりんを加えて、器に盛る。



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	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
かぼちゃの豚肉巻きおろし和え	228kcal	12.7g	5.9g	31.8g	49mg	1.4mg	306μgRAE	0.46mg	0.23mg	48mg	6.5g	1.0g
ホクホク野菜の煮物&汁物	247kcal	5.1g	3.9g	48.2g	81mg	1.4mg	459μgRAE	0.18mg	0.16mg	45mg	9.4g	2.1g
合計	475kcal	17.8g	9.8g	80.0g	130mg	2.8mg	765μgRAE	0.64mg	0.39mg	93mg	15.9g	3.1g

この冬は温かい料理を食べて、体温を維持して免疫力を高め、風邪の予防に努めましょう。

(ポイント) 1 料理時間を短くしたいときは、火の通りにくいかぼちゃや里芋などを、電子レンジで3分ほど加熱すると良いでしょう。
2 汁を少なくすると煮物として、多くすると汁物としていただけます。

毎日のブラッシング、 どのようにされていますか?



写真1:歯石沈着による歯肉の腫れ



写真2:歯磨き粉の使用



写真3:歯間ブラシとデンタルフロス

ブラッシング(歯磨き)は、毎日行う習慣の一つです。皆さんは、毎日どのような感じでブラッシングを行われているのでしょうか?今回はそんなブラッシングに関するお話をさせていただきます。まず、毎日ブラッシングをしないと行けないのはなぜでしょうか?食事終了後、お口の中には必ず食べかすが残ってしまいます。私たちは、その食べかすを取り除くために、ブラッシングを行います。ブラッシングを全くしない、もしくは取り切れなかった食べかすを放置すると、細菌が付着し、歯垢(デンタルプラーク、バイオフィルム)を形成します。歯垢はブラッシングで除去できます。しかし、取り切れなかった歯垢が一定時間経過すると、唾液中のミネラル成分と結合して歯石に変化していきます。一旦、歯石を形成してしまうとブラッシングでは除去できません。更に放置すると、周囲の歯肉も腫れだしてブラッシング時に歯肉から出血を認めるようになります。

す(写真1)。歯石は歯医者さんや歯科衛生士さんが専用の機械を用いて除去していくしかありません。歯石はお口の中の構造上、上の奥歯の頬側側、下の前歯の裏側に堆積(たまり)していることが多いです。そのため、自分で鏡を見ただけでは確認しにくい所に形成しやすい傾向にあります。「毎日ブラッシングをしていますが、歯も痛くないから歯医者さんに行かない」という話をよく耳にしますが、歯が痛くなくても歯石が堆積している患者さんは多く見受けられます。個人差はありますが大体4~6ヶ月毎に定期健診に行かれるのが望ましいと思います。

最後にもう一つお話をさせていただきます。年齢を重ねていくと歯周病の進行や歯肉の自然退縮により、歯と歯の隙間が徐々に広がりはじめます。この隙間が広がると食べ物が挟まりやすくなってきます。慣れてくると気にならなくなる方も多いようですが、食べ物をこの隙間に挟まってしまうのは虫歯や歯周病の発生を助長するため好ましくありません。当然、普通の歯ブラシでは届かない箇所なので、そのような傾向がある方は糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシの使用(写真3)をお勧めします。歯間ブラシはサイズが豊富にあり、すので、歯の隙間の大きさによってサイズを変更する必要があります。隙間を通る時、歯肉が痛くない程度に少し抵抗がありながら通り抜ける程度のサイズが理想的と思われると思います。わからなければ歯医者さんで適正なサイズを尋ねてみると良いかと

今回お話を伺ったのは、



尼崎口腔衛生センター 院長

中川 誠仁 先生

尼崎口腔衛生センター

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

プロフィール

- ・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)日本口腔外科学会 口腔外科認定医
- ・(一社)日本障害者歯科学会 認定医

経歴

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

思います。その他にも電動歯ブラシ、音波ブラシ、超音波ブラシ等、歯磨きに関する色々な製品が販売されています。歯は一度しか生えてこない一生の宝物です。楽しい食生活を過ごしていくためにも、自身の歯をしっかりとメンテナンスしましょう。



（16時）の週に2回練習を行っている「猪名川クラブ」。県下でもトップレベルで活躍しているメンバーが揃っているだけに、試合形式の練習は迫力満点。「兵庫県ではトップレベルのメンバーや、年代別チャンピオンが何人もいます。私も苦節10年でやっと県のチャンピオンになることができました（笑）。まさに継続は力なりです。

誰が指導者というのではなく、切磋琢磨しながら声を掛け合い、プレーしている姿はハードでキツそうに見えるながらも皆さん本当に楽しそう、笑いの絶えないアットホームな雰囲気がとても印象的でした。

現在、同クラブの登録メンバーは30、40代を中心に25人。他のチームのメンバーも参加できるので、グループには40人ほどが在籍。実際、練習に訪れるのも30〜40人くらいはいるそうです。というのも、参加料は大人（大学生を含む）700円、中・高校生500円、小学生300円、ビジター700円。月謝や会員制ではなく、好きな時に参加してその都度支払うシステムなので、誰でも気軽に参加することが出来ます。

「かかる費用はシャトル代と体育館の使用料だけです。といっても赤字なのですが（笑）、なんとかやり

くりしています（笑）。初心者には少々ハードルが高いように思われますが、ブランクはあるけれど再度しっかりバドミントンをしたい、トップレベルを目指したいと思っている人はもちろん、初心者の人でも、こういう球を打つてみたい、上手になりたいとか、一生懸命になれる人は喜んで歓迎します」。興味のある人はぜひ覗いてみてください。

猪名川町から将来のオリンピックを

クラブを継続する上で大変なのは、「練習場所の確保です。チームを作ってもホームになる場所がないことがあるんですね。そんなチームの話も聞いたりするので、練習場所だけは絶対に確保できるようにしています」。

家族ぐるみでの参加者が多いだけに、チームのメンバーが結婚した時にはチーム全員で披露宴に出席することもあったそうで、新年会や忘年会、バーベキュー大会なども開催しています。

今後の目標については、「社会人クラブのトップチームが集まる全国大会の団体戦に出場することです。これまでに出来るチャンスは1度あったのですが、その時は日程が厳しく出場できませんでした。創部から勝ち続け、男女共に1部リーグまで駆け上がったのですが、その1部リーグの団体戦で勝つことは難しいです」。なぜなら、県のトップチームが全国チャンピオン。全国制覇したチームに勝利するのは容易なことではありません。「大変なのですが、団体戦の全国大会は若い1部のチームだけでなく、幅広い年齢層が揃って出られる試合もあるんです。それを視野に入れながら、全国大会団体戦で何とか勝つてみたいと思っています。若い子達もチームで優勝しようと言ってくれています」。

創部10年が過ぎ、大東さんは「昔のオリンピック



猪名川クラブ 目指すは全国大会出場、社会人クラブのトップへ

2009年に創部された「猪名川クラブ」は、兵庫県社会人クラブバドミントン連盟所属のバドミントンチームです。練習場所の体育館では、県下でもトップクラスのメンバー達が迫力のプレーを展開。全国大会への出場を目指し、チーム一丸となり熱い汗を流しています。



継続を視野に家族ぐるみで参加

創部から11年目を迎える「猪名川クラブ」。「最初はどの体育館にでもあるような地域のクラブでそれぞれが練習していたのですが、やっていると、学生時代に叶わなかった『全国大会に出てみたい、全国大会を目指したい』という話になり、6人のメンバーでチームを作ったのが始まりです」と、代表者の大東鐵太郎（おおひがしてつたろう）さん。



大東鐵太郎さん

大東さん自身がバドミントンをしてきたのは高校時代の3年間のみ。その後バドミントンから遠ざかっていたのですが「就職してゴルフをやり始めた時、18ホールを歩く体力がないと思い、ちよとバドミントンでもして体力をつけようと思ったんです。で、久々にやってみたら、ゴルフそっこののでバドミントンにのめり込んでしまいました（笑）」。

創部にあたり掲げたのは、「1.地域のトップチームであること。2.入部条件はバドミントンに対する向上心。3.家族ぐるみで参加できる環境づくり」の3つ。かなり熱い思いが感じられますが、その真意は「猪名川町周辺はバドミントンが活発

選手を輩出したジュニアチームが猪名川町にあるのですが、小学生チームはあるけれど、中学生のチームは部活動も含めて無いんですね。今、中1の子が練習に来ていのですが、このチームでの活動をきっかけに高校、大学と部活動でバドミントンを続けて、最後にまたここに帰って来てくれればうれしいですね。それが最終的な目標です」。猪名川町から再びオリンピック選手が誕生！も夢ではないかも知れません。



な地域ではありましたが、もっと盛り上げていくにはトップチームの存在が必要だと感じました。強くなるには継続することが最も大切です。なので創部時に一番重視したのは、10年経っても存在し続けるチーム作りです。そのためには、子連れでもお父さん、お母さんがしっかりバドミントンに集中できる環境づくりが欠かせないと思いました。それで、小さなお子さんを連れて来てもOKというスタンスを作りました」。

実際、体育館の中では幼いお子さん達の無邪気に遊ぶ微笑ましい光景が見られました。結婚、出産を機に競技を辞めざるを得ない人が少なくない中、理想的な環境といえます。「チームのメンバー同士が結婚して、家族で来ている人もいますよ。創部時に掲げたうちの、2つ目と3つ目がしっかり確立できてこそ、1つ目のトップチームでいられることが可能になるのだと思います」。

匠のスピードと技、はじける笑顔

猪名川町内の小学校体育館を中心に、毎週火曜日（19時〜22時）と日曜日（13時



練習に参加していた大学4年生の田中亚実選手にも話を聞いてみました。



「小学生の時からバドミントンをしていて、猪名川町で生まれ育って、猪名川町を盛り上げていきたいという思いで、大学入学と同時に入部しました。アットホームなチームで居心地良かったですね（笑）。日本ランクが最高で36位なので、20位以内に入りたいという思いはあるのですが、今は数字ではなく純粋にもっと強くなりたいと思っています。その先に結果がついてきたらいいなと。猪名川クラブから多くの選手が全日本に出場できるよつ、もっと盛り上げていきたいと思っています」。

■猪名川クラブ
http://inagawaclub.mu-sashi.com/

地区体育館

スポーツで冬を楽しもう!!

サルススポーツ教室

期間 1年間を11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12ヶ月度の教室もございます。

内容 ・硬式テニス・おはようストレッチ・ヨガ・健美操
・フィットネスフラ・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
・少林寺拳法 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 1,670円~4,290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3期健康づくり教室

期間 令和元年12月7日(土)~令和2年3月10日(火)
(全11回) ※定員に達しない教室は随時受付しています。

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・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】
・スポンジテニス・からだ元気体操・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 2,200円~2,640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。



お申込・お問合せ 中央体育館(サンシビック尼崎):TEL.06-6413-8171 FAX.06-6412-0054
小田体育館:TEL&FAX.06-6498-4761 大庄体育館:TEL&FAX.06-6419-5373 立花体育館:TEL&FAX.06-6423-5550
武庫体育館:TEL&FAX.06-6431-2507 園田体育館:TEL&FAX.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 各種スクール受講生募集中

背骨コンディショニング

実施曜日・時間 毎週水曜日 12:40~13:40
講師 西川 雅人
定員 15人 ※最少開催人数7人
対象 ウッディ会員及び15歳以上の一般の方
(中学生は除く)
受講料 ・ウッディ会員 2,530円/月度4回
・一般 4,730円/月度4回



無料体験
実施中!!
(お1人様1回限り要予約)

からだに優しい体操で、背骨の歪みを整え、からだの不調を改善していくスクールです!!
肩こり・腰痛・手足のしびれなど、原因のはっきりしない症状でお悩みの方におすすめです!!

いきいき健康体操

実施曜日・時間 毎週金曜日 10:15~11:15
講師 WOODY トレーナー
定員 30人 ※最少開催人数8人
対象 60歳以上のウッディ会員及び60歳以上の
一般の方
受講料 ・ウッディ会員 1,030円/月度4回
・一般 2,080円/月度4回



無料体験
実施中!!
(お1人様1回限り要予約)

いつまでも元気で活動できる身体づくりを目的に、脳トレーニング・機能改善運動・ストレッチ・バランス運
動・レクリエーション等で、楽しく身体を動かします。

【受付方法】 申込書に必要事項をご記入のうえ、受講料2ヶ月分を添えて直接フロントへお申込みください。
(※電話での受付はいたしません。)
※災害補償制度に未加入の方は、別途200円が必要です。(令和元年度中有効)
※一般受講の方は、スクール当日、別途1,100円で館内スポーツ施設がご利用いただけます。
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 Fax.06-6436-7677
【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)



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回限り) 対象:中学生以上	グラヴィティヨガ 土曜日 12:05~13:20	硬式テニス 月曜日 19:15~20:45 水曜日 10:15~11:45 19:15~20:45 金曜日 10:15~11:45
	ZUMBA 金曜日 20:10~21:00	コア&ピラティス 火曜日 11:35~12:35

体力測定 カード会員 登録者:510円 一般:610円	体成分測定 カード会員 登録者:300円 一般:410円	タンニングマシン 10分500円~ 18歳以上 (高校生不可)	水素水 月額:1,080円 (飲み放題)
---	--	---	-----------------------------------

初回登録時測定無料!!
(どちらか1つ選択)

一般の方も大歓迎!!

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。
※小学生は5年生以上

【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開館し、翌平日を休館)

屋内プール(サンシビック尼崎)

子どもスクールバス好評運行中!
近隣以外の方も通いやすい! ※未就学児は保護者の同乗が必要です。
月々のバス利用料は無料です!
登録事務手数料 1,650円(税込)が必要です。

JR尼崎方面コース 火曜日に運行します 15:20~16:30 16:20~17:30 17:20~18:30 に実施しているクラスが対象です	杭瀬・佃方面コース 木曜日に運行します 15:20~16:30 16:20~17:30 17:20~18:30 に実施しているクラスが対象です	立花・蓬川公園方面コース 水・金曜日に運行します 15:20~16:30 16:20~17:30 17:20~18:30 に実施しているクラスが対象です	西宮・大庄方面コース 土曜日に運行します 12:55~14:05 15:05~16:15 16:05~17:15 に実施しているクラスが対象です
---	---	--	--

おとなフリースイミングクラス好評実施中!
レッスンが受け放題!ウォーターエクササイズも受講できます!月額 7,850円(税込)

曜日	時間	対象
火~金	11:10~12:25 13:30~14:45	16歳以上
火~木	19:45~21:00	
火・木	20:45~22:00	
土	11:00~12:15 13:50~15:05	中学生以上
	18:45~20:00	
日	8:45~10:00 11:15~12:30	



ウォーターエクササイズ
音楽に合わせて気軽に
シェイプアップ!!
対象:中学生以上
日程:金曜 19:45~20:45

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 令和2年 2/22(土) 10:45~
23(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、遊び場作り、野外炊さん等アウトドアの
基本を体験
お申込 1月4日(土)から2月7日(金)まで、
往復八ガキ、メール又はHP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 Mail.ikoinoie@aspf.or.jp

燻製作り&マス釣り体験

期間 令和2年 3/7(土) 10:45~
8(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270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作りや、マス釣り体験
お申込 2月1日(土)から2月21日(金)まで、
往復八ガキ、メール又はHP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。

大会・スポーツイベント
カレンダー[1~3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

1月 [Jan.]	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		
	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	土	日
	兵庫県短水路選手権水泳競技大会											尼崎市 成人の日のつどい					新年 フェスティバル 水泳競技大会					兵庫県 冬季公式記録会											
2月 [Feb.]	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				
	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	日			
	兵庫地域春季 チャレンジミート 大会											兵庫県JOCジュニアオリンピック カップ春季水泳競技大会																					
3月 [Mar.]	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		
	新日本プロレス 兵庫県 ジュニア短水路水泳競技大会											第21回Wリーグ尼崎大会											尼崎市 室内選手権 水泳競技大会										

■ ベイコム総合体育館 ■ 尼崎スポーツの森 ※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階管理事務局 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Wリーグ尼崎大会

場 所 ベイコム総合体育館

日 程 2月22日(土)~23日(日)

日立ハイテク クーガーズ VS シャンソン化粧品 マジック



料金

指定席	前売	¥2,500	自由席	小学生	前売	¥500	一般	前売	¥1,800
	当日	¥3,000		小学生	当日	¥800		当日	¥2,000
				中・高生	前売	¥1,000			
				当日	¥1,500				



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、2月末日(当日消印有効)

前回の答え

兼業向き

Q スマイルアスリートで紹介した大西選手が、国体で日本高校新記録を達成したウエイトリフティングの競技名は? ヒント:「○○○」

プレゼント
スマイルくんタオル1枚
(ご希望の色をご記入ください)……2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。

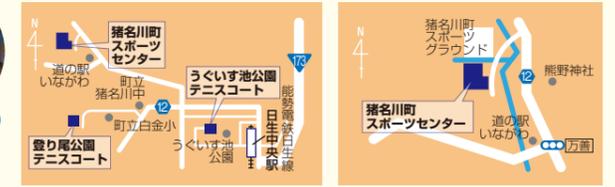
テニスコート 600円	アリーナ 1,000円	グラウンド 900円
多目的室 800円	ミーティングルーム 500円	トレーニングルーム 200円

●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
・スポーツセンター利用日同日の尼崎市立青少年いこいの家の利用が確認できる領収書

※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 イベント参加者大募集

水泳記録会

実施日:令和2年2月16日(日)
時間:10:00~14:00(予定)
対象:年齢問わず25m完泳できる方
定員:100人
参加種目(制限):1人2種目以内
参加費:大人800円・小人600円
※災害補償制度運営費未加入者のみ50円
申込期間:令和2年1月4日(土)~2月2日(日)まで

春休み短期水泳教室

実施日:令和2年3月26日(木)~28日(土)
時間:1部 8:00~9:00
2部 9:00~10:00
対象:3歳から中学生まで
定員:各40人
受講料:3,810円
※災害補償制度運営費未加入者のみ100円
申込開始:令和2年2月15日(土)10時開始



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

<p>サイクリング</p> <p>2.9(日) (雨天時2月16日(日)に延期) 時間:8:00~16:00頃 集合:橋公園 8:00集合 内容:猪名川川しほりサイクリング 距離/約55km 小学4年生以上 (小学生は保護者同伴) 参加費:大人1,500円、小学生以下1,000円</p>	<p>フォークダンス</p> <p>1.19(日) 時間:13:30~15:30 会場:大庄体育館 集合:13:30 体育館シューズ持参 連絡先 尼崎フォークダンス協会 今井宅 ☎06-6427-1159</p>	<p>ジョギング</p> <p>1.19(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 連絡先 尼崎走ろう会 片山宅 ☎090-6326-5881 (前日の午後8時まで)</p>	<p>民踊</p> <p>3.1(日) 時間:13:00~16:00 会場:武庫体育館 集合:13:00 上履き持参 連絡先 尼崎民踊協会 輪内宅 ☎06-6426-5636</p>
<p>史跡巡り</p> <p>3.8(日) (雨天時3月15日(日)に延期) 時間:8:00~16:00頃 集合:橋公園 8:00集合 内容:大阪城梅林 距離/約50km 小学4年生以上 (小学生は保護者同伴) 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)</p>	<p>史跡巡り</p> <p>3.8(日) (小雨決行) 時間:9:00~12:00(解散予定) 集合:阪急「塚口」駅 南改札口前 9:00集合 内容:南塚口から上坂部へ 距離/約3.5km ※名所・旧跡などの歴史探検がメインです 連絡先 尼崎史跡オリエンテーリングの会 橋本宅 ☎06-6429-6594</p>	<p>■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。ただし、史跡巡りは150円)</p> <p>■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。</p>	

第11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WOODY受講生

日時

令和2年 2月23日(日)
開場9:30 終演18:00

- [1幕] 10:30~ 武庫体育館・大庄体育館・猪名川B&G海洋センター
- [2幕] 12:10~ 小田体育館・WOODY・イナボースポーツスクール
- [3幕] 13:50~ レインボースポーツスクール
- [4幕] 15:25~ 立花体育館
- [5幕] 16:55~ 中央体育館・園田体育館



会場

あましんアルカイックホール
尼崎市昭通通2丁目7-16 ※阪神尼崎駅より徒歩約5分

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・キッズダンス・ヒップホップ・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・太極拳
- 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!!

※NEWSでは、尼崎市内の小学校・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

第74回国民体育大会

- 陸上競技部
〈少年女子共通円盤投げ〉1位 神本 真衣音
〈少年男子Aハンマー投げ〉3位、
〈少年男子共通円盤投げ〉3位 執行 大地
〈少年男子Aやり投げ〉4位 巖 優作
- 体操競技部
〈少年女子団体〉高橋 蘭
〈少年男子団体〉天本 虎太郎、竹谷 拓真
- 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)
女子バスケットボール部

第13回U18日本陸上競技選手権大会

- 陸上競技部
〈男子やり投げ〉1位 巖 優作
〈男子ハンマー投げ〉8位、
〈男子砲丸投げ〉競 友哉
〈男子110mハードル〉8位 猿渡 善斗
〈女子円盤投げ〉2位、
〈女子ハンマー投げ〉神本 真衣音
〈女子ハンマー投げ〉2位 山本 紗矢
- 全日本高校選手権大会(春高バレー)
男子バレーボール部

尼崎工業高等学校

- 第74回国民体育大会
ウエイトリフティング部
〈少年男子61kg級〉1位 大西 裕也
〈少年男子89kg級〉3位 川上 直哉

尼崎西高等学校

- 第72回全日本新体操選手権大会
男子新体操部
〈個人総合〉岩淵 緒久斗
- 令和元年度全国高等学校総合体育大会
男子新体操部
〈個人総合〉3位 岩淵 緒久斗
〈団体〉13位

園田学園高等学校

- 第13回U18日本陸上競技選手権大会
陸上競技部
〈女子走り幅跳び〉6位 廣瀬 瑳姫

- 小田北中学校
第50回ジュニアオリンピック
陸上競技大会
陸上競技部
〈女子B1500m〉8位 安田 瑠捺

- 塚口中学校
全国中学校体育大会
体操競技部
〈男子跳馬〉6位 宮下 太陽

- 園田学園中学校
全国私立中学校選手権
女子テニス部
〈団体〉

浜田小学校・大島小学校・大庄小学校・成徳小学校

- 令和元年度全日本少年少女武道(剣道)錬成大会
〈小学生団体の部〉敢闘賞(3位) 尼西水明クラブ
- 第54回全国道場少年剣道大会
〈小学生団体の部〉ベスト16 尼西水明クラブ

武庫の里小学校

- テコンドー世界大会&ワールドカップ
〈組手35kg級〉優勝 林 大貴

浜小学校

- 第22回日本知的障害者選手権(25m)水泳競技大会
〈少年A 女子100m個人メドレー〉1位、
〈女子50m自由形〉1位 前田 柚稀

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!

