

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

2020.4

春号

Vol.61

TAKE
FREE



+ Smile Athlete

チームが勝つためには、
絶対に必要だと言われる選手に

村上 直広

+ 突撃体験リポート

バトンを通じての出会い、
活動し続けられることに感謝

西山紀代美バトンスクール SPARKLE

+ お手軽フィットネス紹介

スロージョギングで
快適生活を送ろう

+ Medical Information

肺がんの予防

+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

お手軽食材で品数を増やして、
ちょっと贅沢なお弁当づくり

+ 元気スマイル紹介

ラグビー好きのメンバー大募集!
初心者も歓迎

武庫川ボンバーズ(ラグビー)

村上 直広



西山紀代美バトンスクール



武庫川ボンバーズ



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。

そんな風に過ごせたのは、リオ五輪の約1年前に出会った、メンタルコーチの田中ウルヴェ京さんの影響です。それまでは、むしろ真逆の性格で、周りに気遣いができるタイプではありませんでした。でも京さんに出会ってメンタルトレーニングをするようになり、すごく変わったというか。五輪や世界選手権といった大きな大会でメダルを目指すのなら、目に見えないところに気づいて、空気を読んで行動する選手も必要だと感じ、そういう存在が『チーム』を強くすると考えるようになりました。

そんな風に過ごせたのは、リオ五輪の約1年前に出会った、メンタルコーチの田中ウルヴェ京さんの影響です。それまでは、むしろ真逆の性格で、周りに気遣いができるタイプではありませんでした。でも京さんに出会ってメンタルトレーニングをするようになり、すごく変わったというか。五輪や世界選手権といった大きな大会でメダルを目指すのなら、目に見えないところに気づいて、空気を読んで行動する選手も必要だと感じ、そういう存在が『チーム』を強くすると考えるようになりました。

大きく変化

メンタルトレーニングで選手としても大きく変化

メンタルトレーニングで選手としても大きく変化



また、チーム全体を見渡して、チームが良い雰囲気になるにはどういった声かけが良いのか、ということも常に考えていました。そのせいか、肝心の自分のプレーのことは全然記憶にないのですが(笑)、せっかく五輪に来た



バスケットボール
村上 直広 (むらかみ なおひろ)

チームが勝つためには、絶対に必要だと言われる選手に

先天性の二分脊椎症と右下肢全廃及び左下肢機能障害を持って生まれた。漫画の『スラムダンク』をきっかけにバスケットボールと出会い、『二分脊椎の会』で出会った知人に勧められて車椅子バスケットボールの世界へ。以来、22歳でリオ五輪を経験したあと、故・コービー・ブライアント選手への憧れもあり海外に渡った。再び日本に戻った今は、自分自身の『今』にしっかり目を向けながら、唯一無二の存在感を示せる選手になることを目指している。

漫画『スラムダンク』がきっかけに

体を動かすのが好きで、幼少の頃の遊び場は

富松城の城跡でした。中でも夢中になったのがバスケットボール。漫画の『スラムダンク』がきっかけです。ただ、僕は長下肢装具をつけていたこともあり、だんだん友達のスビードに追いつけなくなってしまう。低学年の頃は気持ちで食らいついてはいたけど、高学年になると周りの友達も身体が成熟していくので、そうもいけなくなりました。『さすがに中学生になったら一緒にできないかもな』って思っていた時に、同じ二分脊椎の障害をもった人たちのコミュニティで出会った人に、車椅子バスケットボールのことを教えてもらいました。その後すぐに体験会に行ってみたら『これならできるし、楽しい!』と思ひ、のめ

きる、「チームが勝つためには絶対に必要だ」と言われるような選手になることです。そのためには、シュート力をもつと磨くなど、やらなければいけないことがたくさんあつて、目の前に迫る東京五輪に対して、楽しみ!とか、待ち遠しい!って感情が湧いてこないんです(笑)。

もちろん「家族に五輪のコートに立っている姿を見てほしいな」とか「車椅子バスケットボールが盛り上がり、日本にもっとクラブチームの大会が増えたらいいな」という思いは頭の片隅にはあるんですけど、でも、こうやって「今」にしっかり向き合っていれば、しかるべきタイミングで、自分の理想の姿でプレーできているんじゃないかと思っています。

村上選手が提案する、車椅子バスケットボールの面白さは

バスケットボールは本来、「高さ」が有利に働くスポーツですが、車椅子バスケットボールは基本みんな座っている、あまり身長は関係ありません。それに、自分の車椅子の幅の空間は

り込んでいきました。自分の技術がある程度のレベルに達した時点で、目標は『海外でプレーすること』に据えていました。先日亡くなったコービー・ブライアント選手がNBAで活躍されている姿を見て、「こういう選手になれたらいいな」と憧れを抱いたからです。当時は日本代表になることより、まずは海外でプレーを磨いて「日本のために力を貸してくれないか!」と言われたら格好いいなと思っていました(笑)。

22歳で出場し、多くを学んだリオ五輪

ところが現実とは違って、海外に行くより先に日本代表に選出され、パリオリンピック・リオデジャネイロ大会に出場しました。22歳の時です。といつも経験のあるベテランの選手も多かったのですが、僕はあまり試合に出る機会がなかったのですが、だからこそプレー以外の、コート外のことを意識して過ごし、そこから学ぶこともたくさんありました。例えば、唯一、年下のチームメイトだった16歳の鳥海連志選手が、年上の選手の中で気兼ねをすることがないように、寄り添ってあげようと考えて過ごしたのも一つです。



自分のものなので、そこを上手く使えば、たとえ190センチの選手を前にしてもシュートを打つことが可能です。それは面白さの一つですし、他にもこれは少し玄人的な見方ですが、車椅子バスケットボールは障害の程度に応じた持ち点が決まっていて、コートでプレーできる選手の持ち点合計は14点以内なんです。僕のように比較的障害が軽い選手は持ち点の高いハイポインターと呼ばれる選手が点を取るポジションを任せられることが多いのですが、ハイポインターが点を取るために実は、持ち点が10、20のローポインターの人たちが、相手のハイポインターの動きを抑えてくれるんです。ボールに直接絡むことは少ないけれど、相手選手をブロックしたり、遅らせたりして、ハイポインターのシュートチャンスを作り出している。そういう意味では、ローポインターの動き次第でチームの強さも変わると言っても過言ではないので、ぜひ、その辺りも楽しんでもらえたらと思います。





さらに、中高年(主に30歳以上)のオリンピックとも呼ばれる『ワールドマスターズゲームズ』が、2021年に関西で開催されることが決まり、オープン競技にバトンが採用されたことで、「ご年配の人にもバトンを楽しんでいたできるよう、60代、70代の部も設定されています」。

舞台上で日頃の成果を披露

お邪魔した武庫之荘のスクールではちょうど、高校生から社会人までの5人の生徒さんがレッスン中で、しばし見学させてもらうことに。まだあどけなさも残る彼女たちですが、その鮮やかなバトンさばきと身体の動きに唖然。無意識のうちにひたすら『うわあ〜すごい!』を連発。本当に驚きました。聞けば、日本のトップレベルしか出られない全国大会に団体で6回出場。中には、2本のバトンを使用して演技を行うトゥーバトン・ソロ部門で世界大会に出場した生



徒さんもあるとのこと、圧倒されるはず。

私も少し体験させてもらったのですが、やはり難しく思うようにバトンを扱えず、もう必死でした。それでも『大丈夫ですよ』『初めてにしては上手です』とみなさんから励まされていた、何とか続けることができました。バトンさえあれば練習できるのでスタートしやすいし、想像以上に面白いので、上達すると確実にハマりそうです。

日頃の成果を披露するために、2003年から約3年に1回のペースで『東りいたみホール(旧…いたみ

ホール・伊丹市立文化会館』での発表会が開催されていて、生徒さんたちもとても楽しみにされているそうです。



今年で設立28周年を迎えるバントワリリング教室『西山紀代美バトンスクール』にお邪魔しました。全国大会や世界大会への出場など、トップレベルの選手を育成しながらも、初心者も気軽にバトンを楽しめるアットホームな雰囲気の魅力の、愛情あふれるスクールです!

西山紀代美バトンスクール SPARKLE バトンを通じての出会い、 活動し続けられることに感謝



突撃リポーター
吉本 ちあきさん

趣味/美容研究、音楽鑑賞

つながりを大切に幅広い層に対応

1992年に設立した『西山紀代美バトンスクール』。代表の西山紀代美さんは6歳の頃からバントワリリングを始め、学生時代には全国大会でグランドチャンピオンに輝き、社会人になってからも会社のクラブでプレーヤー兼コーチとして活躍。母校にも指導に行くなど、バトン界の第一人者として活動していました。

「結婚を機に会社を退職し、宝塚市でスクールを開設しました」と西山さん。2001年には武庫之荘にもスクールを開設。現在は日本バトン協会関西支部、並びに兵庫県バトン協会、関西学生バトン・チア連盟の理事を務められています。加えて「母校である武庫川女子大学附属中学校・高等学校、兵庫と大阪のカルチャースクールやフィットネスクラブ、地域の体育館、近隣の幼稚園などでもバトンを教えています」。



西山紀代美さん

「宝塚と武庫之荘を合わせると生徒数は70人ほどで、3歳〜40歳くらいの人まで通って来られています。『子どもと一緒にバトンを楽しみたい』というお母さんたちの要望で、3年前には親子クラスを新設しました。そこには2歳前後の子もいます。また、大人になってからでも始められる大人の初心者クラスもあります」。



バントワリリングとは、バトンと呼ばれる金属の棒を回転させたり、空中に投げたり、音楽に合わせてバトン操作と身体の動きを組み合わせていく、芸術性の高いスポーツです。若い女性のパフォーマンスを思い浮かべますが、幅広い年齢層に対応したレッスンが受けられるのも同スクールの魅力です。

「練習成果の発表会で、おじいちゃん、おばあちゃん、ご家族、お友達に気軽に観に来ていただけるよう、全員参加を目標に行っています。親子クラスの人には親子で出場しますよ。パンフレットには活動や大会成績も掲載しているので、記念のアルバムとしても喜んでいただいています」。

様々な場面でパフォーマンス

大会以外でバントワリリングの主な活動の場となるのがイベントやパレード、スポーツ大会などです。同スクールでも「2018年に開幕した卓球のTリーグには設立当初からずっと出場させていただいています。他にも、ラグビーのトップリーグをはじめとする色んなスポーツイベント、神戸まつりや宝塚サマーフェスタなど、地域のイベントやパレードなどにも積極的に参加させていただいています」。

様々な場面で活動を行っているのは「バトンをより多くの人に知っていただき、知っていたことで、オリンピック種目に認定されることを目指していきたいということです」。

昨年、西山さんは『尼崎市バトン協会』を設立。その思いは「できる、できないは関係なく、目標を持ってやりた

いという人たちが、気軽にバトンに触れて、大会にも出られるように、協会を作って自分の思う大会を実践していきたい。それがバトンの裾野を広げることにつながればうれしいですね」。

西山さんが最も大切にしているのは、「人とのつながりです。違う環境の子たちが集まってきてつながる。だからこそ仲間を大切にしたいし、思いやりの心を持つてほしい。幼稚園や小学生の頃から通って来ている子がたくさんいますが、みんな人にやさしい子に育ってくれていますよ(笑)」。

生徒さんたちへの深い愛情がひしひしと感じられる言葉が、西山さんの人柄を表しています。スクールの雰囲気は温かくて、とても心地良いのも納得です。

レッスンに来ていた生徒さんにも話を聞いてみました

幼い頃からずっと、西山先生から「人とのつながりや家族、仲間を大切にしないさい」ということを教わってきました。みんな西山先生の下で学んで成長させてもらっているの、今、周囲に支えられていることがすごくありがたいと、身にしみて実感することができま



西山紀代美バトンスクール
尼崎市武庫之荘2丁目21-12
TEL.090-6606-2251
✉ nishiyama_baton@yahoo.co.jp

スロージョギング7つのポイント

1. 楽なペースで走ろう

あまりスピードを出そうとせず、リラックスして走りましょう。息切れせず、会話が楽にできる程度のペースから始めるのがおすすめです。まずは1日10~15分程度、週に3回程度を目安に続けていきましょう。

2. 歩幅は小さめに

ゆっくり走るためにも、歩幅は約50cm~70cm程度、1分間に160~180歩程度を目安にしましょう。(個人差があるため、走りやすい歩幅で構いません)ジョギングからランニングにスピードを上げるときは歩幅を広げます。

3. 一定のリズムで

1kmを何分で走れるか、自分なりのペースを把握することで実力を計ることができます。またペースが分かっているれば、気分転換に普段と違うコースを走っても同じ成果を生むことができます。

4. 足の運びは2軸を意識

1本のライン上に走ろうとすると骨盤の捻りが大きくなり、ひざに負担がかかりやすくなります。道路の白線をまたくような意識で、2本の軸でまっすぐ進みましょう。

5. 猫背にならないように

猫背のまま走り続けると、太ももとお尻に負荷が集中してしまい、それが続くと今度はひざ周辺への痛みにつながる恐れがあります。

6. 腕振りは自然に

腕は一生懸命振る必要はありません。腕振りのリズムにばらつきがあると疲れを感じやすくなります。あくまで自然に振ることを心掛けましょう。

7. 呼吸は意識せず

意識してコントロールしようとするのではなく、息が弾まない程度の自然な呼吸をしましょう。



Let's Try!



スロージョギングで快適生活を送ろう

寒い冬が終わってよいよ春到来! 気持ちも新たにワクワクしてくる頃ですね。

そんな「心機一転、何かを始めてみたい」人へ、ジョギングはいかがですか?

今回は、健康管理や体力アップも兼ねて走ろうと考えている人へ、スロージョギングをご紹介します。

春は新しいことを始めるチャンス! 新しい年度の始まりを快適に過ごしましょう。

ジョギングの効果

■ダイエット効果

ジョギングに代表される有酸素運動は、酸素を消費しながら運動するため、内臓脂肪や皮下脂肪を効率よく燃焼させることができます。また、走る動作は腰を自然に回転させるため、ウエスト引き締め効果を生みます。

■脳の活性化

有酸素運動を定期的に行うと、記憶を司る「海馬」と論理的思考や感情のコントロール機能等を持つ「前頭前野」の脳細胞が増え、記憶力の向上、学習能力の向上、認知症の予防、精神的ストレスの発散等の効果を生みます。「ランナーズ・ハイ」という現象も、走っていることへの疲労感やストレスが麻痺することで起こるとされています。

※脳細胞は成人になると減っていく一方でと捉えられていましたが、現在は、ある条件が加われば増えることもあるということが分かっています。その条件として確実とされているのは、身体を動かすこと。特にジョギングのような有酸素運動を定期的に行うことが効果的とされています。



■生活習慣病の改善

スロージョギングを行ったことで、血糖値が下がって糖尿病が改善された、血圧が安定して高血圧が改善された、動脈硬化を予防するHDLコレステロールの減少が抑えられたといった様々な例が実際に検証されています。

シューズの選び方



デザインや機能はメーカーによって異なるため、必ず自身で履いて選ぶようにしましょう。

・サイズ

かかとから合わせて履いて、ぴったりより0.5cm程度大きいものを選びましょう。

・ソール

アスファルトは非常に硬いため、クッション性の高いやや厚底のものを選びましょう。

また、土踏まずと中敷きのフィット感が良いほど、走行時の疲労軽減を期待できます。

・通気性

シューズ内部が蒸れてしまうと、マメや靴擦れを招きます。

・重さ

軽い方がスピードは出ますが、その分怪我のリスクが高まります。



指導員紹介



立花体育館
土井 大雅
(どいたいが)

いかがでしたか?
走ることは、健康維持はもちろんですが、ストレス解消や脳の老化を遅らせる働きがあります。新しいルートを見つけたり、道の途中にある建物を覚えたり、と自分のランニングマップを作っていくと、記憶力向上にも役立ちます。無理をせず、楽しく行ってみましょう!!



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

お手軽食材で品数を増やして、ちょっと贅沢なお弁当づくり

15年前にスマイルボックスでメニューを掲載し始めてから、早61品目の献立①を熟考中、ふと浮かんだのが“春近し、芽吹く草木に・・・”という詩。そこから「お出かけお弁当づくり」を連想し、できあがりました。最近、兼務職で短歌や俳句の会に関わる仕事が多くなり、短い語句の中で上手に相手に伝わる方法に感心いたしました。今まで以上に季節感を意識するようにしようと思うこの頃です。

今回は、お手軽食材で和風メニューの品数を増やしたお弁当をご紹介します。

お弁当の中でもいち推しのメニューは、かものひき肉を用いたピーマンの肉詰め焼きです。かも肉は味が濃厚でビタミンB群やビタミンAを多く含んでおり、緑黄色野菜であるピーマンとの相性も良く、食べやすい一品になります。

また野菜の板ふ巻きは、板ふにたんぱく質が多く、消化に優れています。大根やにんじんは細めに切ったものを巻いてじっくり煮ることで芯まで味がしみ込み、よりおいしくなります。

他にも、ひじき煮は鉄分補給、切り干し大根の煮物はカルシウム補給、かぶら煮は食物繊維補給など、和食弁当の欠点を補う品揃えの弁当にしています。

1 栗ごはん

材 料 & 分 量 材料は1人分

米……………1/2カップ(55g)
栗……………3ヶ(30g)
水……………1/2カップ
塩……………少々
黒ごま……………1g

作 り 方

- ①米は約1時間前に洗って、同量の水加減にしておく。
- ②栗は渋皮を取って半分に切り、茹でる。
- ③①に、栗と塩を加えて炊飯する。
- ④容器に120gのご飯を盛る。
- ⑤炒った黒ごまをふりかける。

2 ピーマンのかも肉詰め焼き

材 料 & 分 量 材料は1人分

ピーマン……………1ヶ(30g)
かものひき肉……………20g
たまねぎ……………10g
生パン粉……………大さじ1/2杯
塩……………少々
こしょう……………少々
しょうゆ……………少々

作 り 方

- ①ピーマンは半分に切って種を取る。
- ②ボールにひき肉、みじん切りにしたたまねぎ、パン粉、各調味料を入れて混ぜる。
- ③ピーマンに②の具材を詰め込んで、中まで火が通るよう蒸し焼きにする。

3 ひじき煮

材 料 & 分 量 材料は1人分

ひじき(乾)……………10g
ちくわ……………20g
だし汁……………80cc
しょうゆ……………大さじ1/3杯(6cc)
砂糖……………小さじ1杯(3g)
油……………小さじ1杯(5cc)

作 り 方

- ①ひじきは水に浸して戻しておく。
- ②ちくわはうす切りにして炒める。
- ③鍋に、だし汁、しょうゆ、砂糖を加える。
- ④③の鍋に、水気を切ったひじき、ちくわを入れ、煮汁がなくなるまで煮る。

各献立の栄養価(1人分)

献立名/栄養素項目	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	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
栗ごはん	257kcal	4.0g	1.0g	55.8g	23mg	0.5mg	1μgRAE	0.10mg	0.04mg	10mg	1.7g	0.1g
ピーマンのかも肉詰め焼き	41kcal	5.3g	0.8g	3.2g	7mg	1.0mg	13μgRAE	0.09mg	0.15mg	24mg	0.9g	0.2g
ひじき煮	89kcal	3.0g	5.5g	7.6g	25mg	0.4mg	7μgRAE	0.01mg	0.03mg	0mg	1.0g	1.2g
切り干し大根の煮物	63kcal	1.7g	0.1g	14.6g	65mg	0.5mg	72μgRAE	0.05mg	0.04mg	4mg	3.0g	1.0g
かぶら煮	15kcal	0.7g	0.0g	3.3g	14mg	0.2mg	0μgRAE	0.01mg	0.02mg	9mg	0.7g	0.8g
野菜の板ふ巻き	135kcal	8.3g	1.0g	22.0g	21mg	1.6mg	72μgRAE	0.07mg	0.04mg	2mg	1.9g	1.0g
合計	599kcal	23.0g	8.4g	106.5g	155mg	4.0mg	165μgRAE	0.34mg	0.31mg	48mg	9.2g	4.3g

写真のお弁当はあまりボリュームがないように見えますが、1食の栄養価を見ると、たんぱく質、鉄、食物繊維の栄養素量は十分で、栄養素密度が高く、コンパクトなお弁当箱にギュッと詰め込まれており、特に女性にとっては理想のお弁当といえます。日差しの良いこの春に、お弁当を持って出かけてみてはいかがでしょうか。今回は栗ごはんをご紹介しますが、春は豆ごはんもおすすです。



4 切り干し大根の煮物

材 料 & 分 量 材料は1人分

切り干し大根……………10g
にんじん……………10g
ごぼう……………10g
だし汁……………200cc
しょうゆ……………小さじ1杯弱(4cc)
砂糖……………小さじ1杯(3g)

作 り 方

- ①切り干し大根は水に浸して戻しておく。
- ②にんじん、ごぼうはせん切りにし、ごぼうは水にさらしておく。
- ③鍋に、だし汁、しょうゆ、砂糖を加える。
- ④③の鍋に、水気を切った切り干し大根、にんじん、ごぼうを入れ、煮汁がなくなるまで煮る。

5 かぶら煮

材 料 & 分 量 材料は1人分

かぶ……………40g
ゆず……………1g
だし汁……………100cc
しょうゆ……………小さじ1杯弱(4cc)

作 り 方

- ①かぶは皮をむき、ひと口大に切っておく。
- ②ゆずは外皮を切る。
- ③鍋に、だし汁、しょうゆを加えて煮る。

6 野菜の板ふ巻き

材 料 & 分 量 材料は1人分

板ふ……………40g
かんぴょう……………1g
大根……………10g
にんじん……………10g
だし汁……………100cc
しょうゆ……………小さじ1杯(6cc)
砂糖……………小さじ1/2杯(1.5g)
塩……………少々

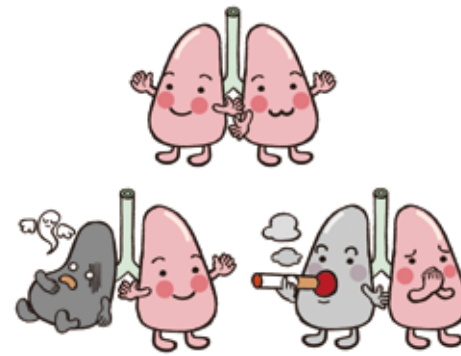
作 り 方

- ①板ふは濡れふきんで挟んで、軟らかくする。
- ②かんぴょうは長さ8cmにし、3本ほど水に浸して戻す。
- ③大根、にんじんをそれぞれ拍子切りにする。
- ④③の大根、にんじんを芯軸にして板ふで巻き、かんぴょうで結ぶ。
- ⑤鍋に、だし汁、しょうゆ、砂糖、塩を加え、落としふたをして具材を煮つめ、冷まして切る。

肺がんの予防

こんにちは。にしおか内科クリニック院長の西岡清訓です。今回は、肺がんの予防についてお話ししたいと思います。昨今は予防医学の重要性が叫ばれています。日本人のがん死亡原因第1位である肺がん予防は特に重要です。

がんの予防には1次予防と2次予防があります。1次予防はがんにならないようにすること、2次予防はがんを早期発見することです。



つまり肺がんの予防には、喫煙をやめること、受動喫煙を避けること、PM2.5を大量に吸い込まないことです。



肺がんの1次予防

肺がんにならないようにするにはまず、その原因を避けることです。肺がんの一番の原因はタバコです。喫煙者は非喫煙者と比べて男性で4:4倍、女性では2:8倍肺がんになりやすく、喫煙を始めた年齢が若く、喫煙量が多いほどそのリスクが高くなります。受動喫煙(周囲に流れるたばこの煙を吸うこと)も肺がんのリスクを20~30%高めます。

喫煙以外では、アスベスト、ラドン、ヒ素、クロロメチルエーテル、クロム酸、ニッケルなどの有害化学物質(ほとんどが職業曝露)やPM2.5(粒径2.5ミクロン以下の微小浮遊粒子)を吸い込むことが肺がんの原因になると言われています。

肺がんの2次予防

食べ物では果物、野菜、イソフラボン(大豆に多く含まれる抗酸化物質)の摂取が肺がんの予防に有効というデータがありますので、これらの食べ物の摂取を心がけましょう。また、運動が肺がんになるリスクを26%減らすというデータもあり、スポーツは心身ともに健康につながる良い習慣です。ので、ぜひ続けていただきたいと思っています。

がんの中でもタチの悪い肺がんは、特に早期発見、早期治療が重要です。私は呼吸器外科医としてたくさん肺がん患者さんを手術させていただきましたが、肺がん患者さんの3割くらいは手術に至りませんでした。残りの7割の患者さんは、手術しなくて済んだのではなく、進行しすぎて手術をしてもメリットはないと判断され、抗がん剤治療や放射線治療を選択せざるを得なかったのです。当然手術をするほうが治る可能性は高く、抗がん剤治療や放射線治療を選択する患者さんは治る可能性が低くなります。

肺がんは進行するまで症状が出ないことが多いので、検診で早期発見することが重要です。検診の一般的な検査は胸部レントゲンですが、肺がんの発見能力は十分ではありません。そこで威力を発揮するのが胸部CTです。胸部CTによる肺がんの発見率は、胸部レントゲンの約10倍



とされています。しかし、被曝量が比較的多い検査です。一般検診に用いるのは適当ではなく、胸部レントゲンで異常を認めた患者さんへのみ実施するのが通常です。検診に用いるのであれば、重喫煙者(タバコを若年時から長年多くの本数を吸っている人)、血縁に肺がん患者さんがいる人、職業曝露がある人などリスクが高い人に実施すべきであると考えられています。

私は外科医を引退し呼吸器内科開業医として、肺がんを早期に発見する側にいます。肺がんの最良の治療は今でも手術です。手術適応の肺がんの患者さんを一人でも多く見つけるために、クリニックにCTを導入し、肺がんが疑われる患者さんには胸部CTを実施しています。肺がんが心配な人、胸部レントゲンで異常を指摘された人はお気軽にご相談ください。

今回お話を伺ったのは、



にしおか内科クリニック 院長

西岡 清訓 先生

にしおか内科クリニック

《TEL》06-6423-3300

661-0002 尼崎市塚口町1丁目18-20

阪急「塚口」駅北口から徒歩3分

●経歴

1993年3月	大阪医科大学医学部卒業
1993年4月	大阪大学医学部第二外科レジデント
1994年6月	公立学校共済組合近畿中央病院外科レジデント
2002年3月	大阪大学大学院病態制御外科学修了 医学博士
2002年4月	東京都立駒込病院外科 医員
2004年4月	公立学校共済組合近畿中央病院外科 医員
2015年4月	公立学校共済組合近畿中央病院呼吸器外科 部長
2018年4月	にしおか内科クリニック開設

ラグビーのポジションは大きく分けて、スピードを活かしたバックスと、スクラムを組むなど力を活かすフォワードに分かれ、役割も異なります。そのことについて松田キャプテンは「ラグビーは一緒にプレーをするのではなく、一緒に方向を向いてプレーしています。それぞれの役割分担があり、使命を全うし、チーム全体でトライを取りに行くという感じです」とラグーマンらしい言葉



松田飛さん

温めた状態でトップのレベルに入るようにしています（笑）」と柳武さん。

ワールドカップで、フィジカルコンタクトを繰り返して、ピッチに倒れ込んですぐにプレーを続けていくラグーマンの姿は、ルールをあまり知らない人たちにも大きな感動を与えました。その闘志はどこから来るのでしょうか。試合に恐さはないのでしょうか？

「恐さはありません。ただ、やらないといけないという使命感と、勝ちたいという気持ちの方が強いので、試合にはそれなりの覚悟を持って臨んでいます」。

年上のメンバーが多い中で、まだ大学生である松田さんがキャプテンというのは荷が重いのだと思っ



武庫川ボンバーズ(ラグビー) ラグビー好きのメンバー大募集! 初心者も歓迎

兵庫県立尼崎西高校のラグビー部OBが中心となり、1991年に創部された兵庫県クラブラグビー連盟所属の『武庫川ボンバーズ』。勝敗にこだわりながらも『楽しくプレー』をポリシーに30年近くも活動が続けている熱きチームです。



一体感が最大の魅力

シーズン中、年間4〜6試合を行うそうですが「学業や仕事の都合で試合に15人のメンバーが揃わないこともあります。そういう時は他チームから選手をお借りするのですが、そういう選手の貸し借りは頻繁に行われていて、ウチのメンバーも他のチームの試合に借り出されることも少なくなく、多い人は年間10試合近く出場しています」と松田キャプテン。チーム同士の横のつながりがあってこそですが、それでもワールドカップの影響もあつたか「昨年は単体で試合し、勝つことができませんでした。やはりうれしかったですね」。試合終了と共に、敵味方関係なく両者をたたえあう「フーサイドの精神」もラグビーの大きな魅力です。深く感銘した人も多いのではないのでしょうか。

「試合中は相手のことを本気で倒そうと思っているのですが（笑）、相手に敬意を払ってこそプレーだ」というので、終わった後は「ありがとう」という感謝の気持ちです」。

最後に、ラグビーの魅力について松田キャプテンは

「1人ひとりが全力で頑張つて、その中でひとつのトライが決まる。みんなの健闘が結果に表れ、得点が取

ラグビーを愛するメンバーが結集

今年で創部29年になる『武庫川ボンバーズ』。元々は尼崎西高校のラグビー部のOBが「社会人になってもラグビーをできる場所を作りたい」という思いで立ち上げたチームでした。「創部時のメンバーはすでに引退してしまひ、尼崎西高校のOBもいませんが、その強い思いは後進に受け継がれています」と創部1年後に入部し、今も元気にプレーをしている柳武雄二さん。



柳武雄二さん

現在、メンバーは18歳から48歳まで約20人。武庫川の河川敷をホームグラウンドに、毎週日曜日の午前中に練習が行われています。中には県外から通って来る人もいます。中では一番遠い人は滋賀から通っています。今日も1人、奈良に住んでいる新しい子が来ました」。

同チームの理念は「一番は試合に勝つことですが、そのためには熱く、楽しくラグビーをするを基本にやっています。遠慮なく言いたいことを言い合い、激しさの中にも和気あいあいとプレーできる環境作りを心がけています」とチーム総括の瀧澤慎吾さん。

昨年、日本で開催されたラグビーワールドカップの日本選手の活躍は記憶に新し

れた時、チームがひとつにまとまります。その瞬間が一番の喜びです。ラグビーの醍醐味だと思います」と熱い思いを語られていました。

今、にわかファンを含めラグビーに注目が集まっていますが、それについても「少しでも興味を持ってもらえたら、それだけでうれしいです。ウチのチームでも、ラグビー経験のない人も参加されています。興味のある人は気軽にのぞいてみていただけたらと思います」と、みなさん声を揃えておっしゃっていました。部費は登録料やスポーツ保険料などを含め、年間2万円。ラグビーの魅力にぜひ触れてみてください。

練習に参加していたメンバーにも話を聞いてみました。

ラグビー未経験で入部した男性は「子どもがラグビースクールに通っていて興味を持ち、参加したところ、ハマってしまった感じです。活動していて一番うれしいのは、ラグビーを通して知らない人たちがこのつながりができたことです。一体感がラグビーの一番の魅力だと思います」。

また、小学生の頃からラグビーをしている入部3年目の大学生は「楽しくやれるチームなのでとても充実しています。昨年、15人全員がウチのチームのメンバーで試合して、勝つことができたのがうれしかったですね。今年、大学を卒業し社会人になるので、なかなかチームの試合には出られないと思うのですが、その中でもチームに何とか貢献できるようにしたいと思っています」。



瀧澤慎吾さん

いところですが、社会人になるとなかなかプレーする機会に恵まれず、練習場を求めている人が少なくないと言います。

瀧澤さんは「30年前は兵庫県にはクラブチームが30チームほどあったそうですが、様々な事情で活動を持続できず、現在は10チームくらいにまで減少しています。その状態が、よりプレーする環境をなくしてしまっています。ウチのチームは本当にラグビーが好きでメンバーが集まっているので、目標を持って練習の場を求めている人にぜひ来てもらいたいと思います。プレーがで

フットライに賭ける熱き思い

広々とした河川敷で、大きな掛け声とともに、元気いっぱいバスやキック、タックルの練習をしている選手たちは、本当に楽しそうに、ラグビーを通して仲間との絆を深めている様子がひしひしと伝わってくるようでした。

コンタクトプレーの激しいスポーツであるラグビー。ケガも少なくないと思うのですが、「ケガをしないようにみんなストレッチだけはしっかりやっています。特に私たち年配者はちゃんと体を



地区体育館

オリンピックイヤー到来! 新たなスポーツにチャレンジしよう! 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 **【新規教室】・ジュニア硬式テニス(武庫体、小田体)**
・ヨガティス(立花体、小田体)
・硬式テニス・ヨガ・健美操
・おはようストレッチ・ジュニアダンス
・リトルキッズダンス・キッズバレエ・ジュニアテニスなど
※その他、様々な教室を開催しております。

対象 教室によって異なります。

受講料 各月度 1,670円～4,290円(税込)
※災害補償制度運営費
(令和2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。

無料体験実施中!
(お1人様1回限り)

令和2年度 第1期健康づくり教室

期間 令和2年4月14日(火)～令和2年7月8日(水)
(週1回 全11回) ※定員に達していない教室は随時受付しています。

内容 **【新規教室】・タグラグビー(中央体)**
・低学年のミニバスケットボール(立花体)
【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
・低学年のチャレンジスポーツ・幼児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
教室によって異なります。

対象 教室によって異なります。

受講料 2,200円～2,640円(税込)
※災害補償制度運営費
(令和2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。

無料体験実施中!
(お1人様1回限り)

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。

施設マップ



シティスポーツクラブ尼崎

WOODY スポーツ教室 受講生募集

地域の皆さまの健康づくりを応援するWOODYスポーツ教室を開始いたします!

大人クラス【通年制:年間11ヶ月度】※1ヶ月度4回

教室名	曜日	時間	月額(税込)	対象	定員
ダイエット エクササイズ	火	18:50～19:50	各種目 4,400円 (会員3,300円)	中学生 以上	30人
背骨コンディ ショニング70	水	10:45～11:55			各 20人
ストレッチーズ ～新感覚体幹EX～	木	19:10～20:20			
鉄ヨガ	水	14:20～15:20			
リズムチェア体操	土	20:15～21:15	4,950円 (会員3,850円)	各 30人	
石野おどり ～健康よさこい～	土	10:45～11:45			
ヨガ	日	12:00～13:00			
健康太極拳	日	10:25～11:25			
シェイプアップ バレエ	火	13:00～14:00		各 20人	
	木	20:05～21:05			

《年間 3期制》

教室名	曜日	時間	受講料(税込)	対象	定員
ZUMBA ～甲良スペシャル～	水	13:00～ 14:00	1期10回 11,000円 (会員8,000円)	中学生 以上	各 30人
ジャズダンス スクール	金	14:00～ 15:30	1期12回 15,830円 (会員8,440円)		

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～土/9:00～22:00
日・祝/9:00～19:00

【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)

令和2年 4月スタート!

シェイプアップバレエ



ストレッチーズ



背骨コンディショニング70



(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 クラス登場!!

硬式テニスⅢ
金曜日
19:15～20:45
対象:中学生以上

キッズ硬式テニス
金曜日
17:30～19:00
対象:小学5年～中学生

無料体験実施中!
(お1人様1種目1回限り)

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)

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

トレーニング室
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!!

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、翌平日が休館)

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。
※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

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??

ベビースイミング・水慣れチャレンジ

受講料 (1ヶ月)	週1回	週2回	週3回	
	2,820円	3,970円	5,120円	※災害補償制度運営費 大人300円 小人200円

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。※全て税込価格です

	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	
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

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

春のジュニアキャンプ

期間 令和2年 5/16(土) 10:45～
17(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

お申込 4月1日(水)から5月1日(金)までに、
往復ハガキ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宇東山6-1
Tel.072-768-0614 Mail.ikoinoie@aspf.or.jp

親子飯ごう炊さん

期間 令和2年 5/9(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人向けに、
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

お申込 4月1日(水)から4月27日(月)までに、
往復ハガキ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。

2020スポーツのまち尼崎フェスティバル

開催日 令和2年5月24日(日)

※東京2020オリンピック聖火リレー尼崎前日

会場 尼崎市記念公園全施設

各種スポーツ体験教室、ふわふわドーム、元オリンピック選手によるスポーツクリニックなど
様々なイベントを開催します!
フリーマーケットや飲食物の出店もございますので、ご家族、ご友人お誘いあわせのうえ、
お越しください!!



4月中旬
申込受付開始
予定



入場・参加
無料

尼崎こども相撲教室、わんぱく相撲大会「あまがさき場所」

日時(実施期間) 令和2年5月17日(日)**場所** サンシビック尼崎 相撲場**対象(定員)** 市内外の幼児(年長)・小学生(※先着 合計50人)**参加費** 無料**受付期間** 詳しくは、各地区体育館窓口にてお問い合わせください。**教室** 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ができます!!

大会 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!!



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72回全日本バレーボール
高等学校選手権大会(春高バレー)
男子バレーボール部

SoftBankウインターカップ2019
第72回全国高等学校バスケットボール
選手権大会
女子バスケットボール部

尼崎西高等学校

第35回全国高等学校新体操選抜大会
男子新体操部
(個人総合) 釋氏 乗真、森 輝月

園田学園高等学校

第48回全国高校選抜バドミントン大会
女子バドミントン部
(団体)
(ダブルス) 山崎 彩綾・築山 百合奈 組
宮本 蒼依・赤在 凜 組

尼崎工業高等学校

第40回全日本ジュニア選手権大会
ウエイトリフティング部(男子61kg級) 大西 裕也
(男子96kg級) 川上 直哉

2020世界ジュニア選手権大会
ウエイトリフティング部(男子61kg級) 大西 裕也

皇后盃第38回全国女子駅伝
陸上競技部
(兵庫県チーム) 6位 安田 瑠捺

おめでとうございます!!

尼崎市立尼崎高等学校

令和元年度近畿高等学校ソフトテニス
選抜インドア大会
ソフトテニス部
(男子団体) 5位

尼崎稲園高等学校

第17回近畿公立高等学校テニス大会
男子硬式テニス部
(団体) ベスト8

園田学園高等学校

第66回近畿高等学校バドミントン
選手権大会
女子バドミントン部
(シングルス) ベスト8 山崎 彩綾
(ダブルス) ベスト8 宮本 蒼依・赤在 凜 組、
三田 珠依・小野 心優 組

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