

【お詫びと訂正】

8 ページ「Cook 松葉の食べることから始まる食事対策講座」
におきまして、『なめこのとろみ成分には食物繊維の一種である
ムチンが含まれており』と記載しておりましたが、ムチンは動
物性の粘性タンパク質であるとの指摘を受けましたため、お詫
びして訂正いたします。

スマイル BOX

2020.9

秋号

Vol.62

TAKE
FREE



+ Smile Athlete

『準備と成長』を自分に求めながら、
高みを目指す。

山川 哲史

+ 突撃体験リポート

安心して楽しめる快適空間で
気軽にボルダリング体験!

ボルダリングスペース パロック

+ お手軽フィットネス紹介

機能改善エクササイズ

+ Medical Information

予防救急

+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

秋のきのこ食材を用いた
夏バテ回復食

+ 元気スマイル紹介

日本競歩界の先駆者として
後進の指導に尽力

森川 嘉男



森川 嘉男

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



山川 哲史



ボルダリングスペース パロック



© VISSEL KOBE

信』を持つてプレーできるようなったのも大きかったです。実はヴィッセル神戸アカデミー時代にも、スタッフの方に「根拠のない自信を持って」と言われたことがあったのですが、正直、その時は言葉の意味を理解できなかった

チームに昇格してからも同じで、当時はとにかく高いレベルの中でサッカーをするのが楽しかったのと、サッカーがうまくなりたいという向上心だけがモチベーションでした。同期には、高校卒業後すぐにプロになったDF藤谷壮(ヴィッセル神戸)がいたのですが、彼は高校1年生の時から試合に絡んでいたし、高円宮杯JFA U-18サッカープレミアリーグなどを戦つても能力的に頭一つ抜けていましたからね。「壮レベルの選手がプロになるんだらうな」と思っていたので、自分に対しては全く期待していませんでした(笑)。事実、僕が初めて『プロ』を意識したのは高校3年生の夏にトップチーム昇格の話被打診されてから。結果的にその時は自分の実力的にも、また気持ちの面でもプロとして生きて行く覚悟を持てていなかったで断り、筑波大学への進学を選びました。

プレートの幅を広げて再び、ヴィッセル神戸へ

大学での4年間は仲間や周りの人たちにも支えられながら、多くのことを学ぶことができました。中でも一番の収穫は、サッカーにおける『考え方』の幅がすごく広がったこと。これは、筑波大がヴィッセルアカデミーのように「バスサッカー」などのコンセプトを持たず、常に相手のことを分析した上で相手の嫌がることをするとか、相手の強みを消すことに重きを置いたサッカーをしていたからです。これは将来、監督やチームスタイルによって求められる役割が変わっても適応できるように、という考えに基づいてのことで、対戦相手によつてスタメンやシステムが変わることもしよちゅうありました。実際、そのことはプロになった今も、この先のサッカー人生でも活きると思つています。また4年間で『根拠のない自信』を持つてプレーできるようなったのも大きかったです。実はヴィッセル神戸アカデミー時代にも、スタッフの方に「根拠のない自信を持って」と言われたことがあったのですが、

正直、その時は言葉の意味を理解できなかった。大学でスポーツ健康心理学の授業で同じワードが出てきた時に初めて意味を理解し、以来、ピッチに立てば、たとえ周りや相手とのレベルの差を感じたとしても絶対に自信だけは失わずに戦えるようになります。相手にビビることもなくなりました。やるべきことにしっかり向き合つて、前へ



© VISSEL KOBE

方で、大学時代は武器にしていたゴールキーパーやシュートブロックが通用しないと感じることも多く、もつともつと自分の強みを伸ばしながら、レベルアップしなければいけないとも思います。そのことを意識しながら、自分がやるべきことにしっかりと取り組んで『準備と成長』を続けることで、チャンスがきた時に自分らしく戦えるようにしたいと思つています。直近の目標はできる限り多くの試合に絡んでチームの勝利に貢献すること。その先には、世界中のいろんなFWと対戦するために、プレミアリーグでプレーすることや日本代表としてワールドカップに出場することも、大きな目標として描いています。ですが、あくまでそれは継続の先にあるものだからこそ、今はしっかりと自分に向き合つて準備と成長を続けたいと思います。

※2020年7月時点



© VISSEL KOBE



© VISSEL KOBE



“SMILE”
アスリートにきく
スマイル
アスリート
ATHLETE

ヴィッセル神戸 DF 山川 哲史(やまかわ てつし)

『準備と成長』を自分に求めながら、高みを目指す。

中学生時代から6年間、ヴィッセル神戸アカデミーで育ち、高校卒業時にはトップチーム昇格を打診されたが「プロとして生きていく覚悟がまだない」と大学に進学。4年の時を経た今年、自信を胸に古巣に戻ってきた。今はもう何かを恐れる自分はいない。目標に向かって自分らしく突き進んだ。

山川 哲史 Yamakawa Tetsushi

- 1997年生まれ(22歳)※掲載時23歳
- 尼崎市立武庫東中学校出身
- ポジション DF
- 186cm/79kg
- ・笹原サッカークラブ(伊丹市)出身
- ・中学生、高校生時代ヴィッセル神戸のユースに所属
- ・U-17日本代表選出
- ・2018、2019年 全日本大学選抜選出
- ・2019年 第30回ユニバーシアード競技大会(ナポリ)日本代表選出
- ・2020年 ヴィッセル神戸加入



サッカーと野球に明け暮れた小学生時代

同じマンションに住んでいた1歳上の幼馴染に誘われ、彼が所属していた笹原SCの練習に参加したのがきっかけでサッカーを始めました。同年代の中では身長が高かったことからFWや中盤など前線のポジションでプレーしていました。が、伊丹市トレセンに選ばれたのを機にセンターバックをするようになりました。当時は単に身体能力だけでプレーしているような感じで、それでも自分のチームではFWで活躍できましたが、一気にレベルが上がるトレセンではそれも厳しく…。「前線でプレーするのは無理かも」と自覚していたので攻撃から守備へのコンバートは特に嫌ではなかったし、その頃はポジションがどつこ

うというより、ただ楽しくサッカーをしていた感じでした。ちなみに小学生の頃は、学校の友だちと野球をするのも好きで、尼崎の自宅から自転車でも5分もかからない公園でよく野球もしました。なので、尼崎と聞くと、サッカーではなく野球を思い出します(笑)。その頃は、土日はいつも笹原SCの練習に行き、平日の1日はサッカースクールに通い、それ以外の日はずっと野球をしていました。あくまで遊びの中でのことでしたが、野球もそこそこ才能はあった気がします(笑)。ですが、中学生になるにあたって、兵庫県トレセンを見てくれていたヴィッセル神戸のスカウトの方に声をかけていただいてアカデミーに所属することになったので、その後は、サッカーだけに専念するようになりました。

プロへの道を断つて、筑波大学に進学

プロサッカーチームのアカデミーとなればレベルも高く、プロを志している選手も多かったですが、僕自身は正直『プロ』という夢は描いていませんでした。これは、周りのレベルと自分の実力を冷静に比較した時に、プロになれるほどの実力はないと思つていたからです。それはユース



© VISSEL KOBE

ボルダリングスペース バロック

安心して楽しめる快適空間で
気軽にボルダリング体験！

今回は武庫之荘の閑静な住宅街にある『ボルダリングスペース バロック』にお邪魔しました。草花に囲まれた、おしゃれなカフェのような外観が印象的で、女性にも「入りやすいジム」と大評判！さらに誰でも気軽にボルダリングを楽しめるアットホームな雰囲気で、幅広い層に愛されています。



突撃リポーター

遠山 ひとみさん

星座／双子座 趣味／ゴルフ・カラオケ

モットーは伸びのびと自分スタイル

『ボルダリングスペース バロック』は、阪急武庫之荘駅から徒歩ほど近い住宅街にあります。ボルダリングとは東京オリンピックに追加種目として採用されたスポーツクライミングの二種で、高さ約3〜5mの人口壁についているホールド（突起物）を使いながら指定のルートを登っていくスポーツです。

オーナーの高山誠二さんは大手クライミング会社に13年間勤務した後、国内外での豊富な経験をもとに2013年に独立し、同ジムを開設。以来、初心者でも安心して利用できるジムとして高い評価を得ています。

「私が初めてクライミングを経験したのは高校3年生の時です。当時、山岳部に入っていて、顧問の先生に誘われて山に登ったのがきっかけで



10年以上、大手企業で活躍していた高山さんが独立を決めたのは「大きな会社では、どうしても仕事モード感が強くなっていきます。なので、もともと純粋にクライミングを楽しみたい、自分のペースでのんびり仕事をしたい」と思い、独立を決意しました。

だからこそ、モットーは『自分スタイルで伸びのびと楽しむこと』。同ジムでは月会員制とビジター制の2種のシステムがありますが、どちらも初心者や指導を希望する人以外



高山誠二さん

した」と高山さん。その先生とは高校卒業後も縁が続き、大手クライミング会社に入社したのも「先生の紹介でした」。

ことの喜びが大きくて、すぐに次のルートにトライしたいと思うほどでした。ちょっとしたスリルとそれを克服する達成感、ボルダリングの楽しさを感じる存分堪能することができました。

「ボルダリングは年齢、性別を問わず、どなたにでもできるスポーツです」との言葉どおり、同ジムでは近隣では珍しく3歳児から利用することができ、親子で来られる方もいらつしやるのか。「周りでは小学生からできないところが多いのですが、未就学児でもやってみたいという子どもに体験できる場所を提供したいという思いではじめました。もちろん目を離さないようにしていますし、床には着地用のマットを敷き詰めているので安全です」。

女性の利用者が多いのも特徴で「『はじめてなんです』って来られる



方の約4割が女性です。小さいお子様から高齢の方まで、未経験の方が多く来られ、楽しまれています」。ボルダリングには専用シューズ（子どもは上履きでもOK）が必要ですが、これもレンタルシューズが用意されているので、動きやすい服装であれば、フラリと行つてすぐにトライできる手軽さも魅力です。

大切なのは人と人とのつながり

平日の夜は22時、土日祝日は21時まで営業していて、利用時間の制限もないので、その通いやすさから幅広い層に支持されているバロック。月会員の中には週に3回、通つて来る方もいらつしやるそうです。

合間に休憩したり、くつろいだり、アットホームな雰囲気も人気の秘密で、「皆さんが和気あいあいと楽しそうにされているのを見ると、ジムを開いて本当に良かったと思います。また、3歳からずっと通つて来

ている子が今ではもう小学生になっていて、そういう成長した姿を見られるのも大きな喜びです。うれしいですね」。高山さんの人柄がこの言葉にも現れています。ボルダリングの魅力については「気軽に体験できることろだ」と思います。1人でも

もちろん、お友達と仲良く一緒にできるスポーツでもあるので、すぐく入りやすいと思います。お子さんの場合は、体幹が強くなるのでバランス感覚が良くなったリ、大人の方も汗をかくて、身体がスッキリするのでストレス発散になり、登れた達成感が醍醐味になると思います」。



ボルダリングスペース バロック

尼崎市武庫之荘東1-17-6
TEL.06-7164-7772
<https://barock-climbing.com/>

営業時間 平日／13:00~22:00
(水曜のみ10:00~22:00)
土・日・祝日／10:00~21:00
※中学生以下は18時までの利用

休業日 月曜日

料金(料金はすべて税込) 初回登録手数料／1,100円

●ビジター(1回利用)

大人1,650円 学生1,430円 高校生以下1,100円

●月会費

大人1万200円 学生8,800円

※高校生以下は設定なし

※レンタルシューズ330円



肩こり 原因:姿勢が悪い(猫背等)、運動不足や眼精疲労など

1 小胸筋(画像の三角の部分)を押しながら、腕を前後に振りましょう



次に、手のひらを内外に回し、
腕を旋回しましょう

2 反対の手で脇を 掴むように挟み、 マッサージを しましょう



3 脇の下に親指を入れ、ほかの 4本の指を背中側にして掴み、 マッサージしましょう



4 左の写真の状態から、息を吐きながら肘を体に近づけましょう



10回×2セットを目安に行ってください



指導員紹介

事業2課
指導者派遣担当

前山 恵梨子
(まえやま えりこ)

自宅で過ごす時間が増え、長時間
同じ姿勢をとっていませんか。
1日1回体を動かして、ご自身の体
と会話をしながら、筋肉の緊張を和
らげてあげましょう!

家にいる時間が多い方も、お手軽なエ
クササイズで、心と体をスッキリさせま
しょう☆

今回紹介した運動は
動画でも配信していま
す。QRコードを読み込ん
で、ぜひご覧ください。



機能改善エクササイズ

機能改善とは

機能改善とは、骨格の歪みや筋肉のアンバランスからくる肩こりや腰痛など体を感じる不調を取り除き、
本来の自然な良い状態に整えることです。

今回ご紹介するエクササイズはご自宅でも簡単に行えますので、ぜひ試してみてください!

※無理をせず、痛みのない範囲で行いましょう。

首こり 原因:スマートフォンやパソコンを長時間使用する姿勢

1 頸椎(首の後ろの骨)を両手で押さえます

★肩こり(4)以外は回数を気に
せず、自分自身が気持ち良い
と感じるまで行ってください。



押さえた状態で、
前後に首を動かしましょう



同様に、左右にも
動かしましょう

※初めは小さく動かし、段々と大きくしていきましょう。

2 首を横に倒し、倒した方の手を頭に添えます



息を吸って

吐きましょう

もう一方の肩を一度上に上げて、下げましょう
反対も同様に行いましょう



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 食ることから始まる食事対策講座

秋のきのこ食材を用いた夏バテ回復食

秋には、栄養豊富な食材が出回っており、その代表格として松茸などのきのこ類があります。今回、使用した食材のまいたけ、なめこ、えのきだけには、食物繊維の成分であるβ-グルカンが含まれており、糖や脂肪、コレステロールなどの吸収を抑えることで生活習慣病の予防につながります。また、なめこのとろみ成分には食物繊維の一種であるムチンが含まれており、胃腸の保護にも役立っています。

今回の献立ですが、「鯛とそばのいろどりきのこ和え」と「おぼろ豆腐のきのこソースがけ」を紹介いたします。「鯛とそばのいろどりきのこ和え」は、主食兼主菜として、みてください。主菜からみると良質で消化の良い白身魚の鯛が1/2切れと主食からみると日本そば1/3玉を盛りつけています。少し、食欲が低下した9月後半～10月にかけての食事として考えました。もう一品の「おぼろ豆腐のきのこソースがけ」は、食感もよく食べやすい料理の筆頭でもあります。豆腐自身、味がないのでなめこソースを絡めると食が進みます。

今回の献立の特徴は、どちらの料理も味付けが同じであり、料理形態としては1品として考えてください。コンセプトとしては、きのこソースを用いた初秋の胃腸をいたわる料理としています。秋の夜長、おうちでじっくり夕食を楽しみたいものです。

今回の献立 ①鯛とそばのいろどりきのこ和え ②おぼろ豆腐のきのこソースがけ

1 鯛とそばのいろどりきのこ和え

材 料 & 分 量 材料は1人分

鯛	40g
じゃがいも	30g
パプリカ(黄)	5g
そば	40g
トマト	30g
レタス	20g
大葉	少々
まいたけ	少々
なめこ	20g
えのきだけ	15g
しょうゆ	20g
みりん	8g
砂糖	6g

作 り 方

- ①鯛は切り身を半分に切る。
- ②じゃがいもは一口サイズに切り、茹でしておく。
- ③パプリカ(黄)は薄切りにしておく。
- ④そばは湯がいておく。
- ⑤トマトは一口サイズに切っておく。
- ⑥レタス・大葉・なめこは水で軽くすすぎ、レタスは小分けにする。
- ⑦まいたけは手で細かくしておく。
- ⑧えのきだけは2cmの長さに切っておく。
- ⑨鍋に調味料を入れ、きのこを加えて煮る。
- ⑩器に食材を盛りつけ、⑨のたれをかける。



各献立の栄養価計算(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
鯛とそばのいろどりきのこ和え	190kcal	13.5g	2.9g	28.1g	30mg	1.4mg	56μgRAE	0.15mg	0.15mg	20mg	3.6g	2.0g
おぼろ豆腐のきのこソースがけ	97kcal	6.6g	3.4g	11.0g	123mg	1.1mg	8μgRAE	0.11mg	0.09mg	1mg	2.3g	1.1g
合計	287kcal	20.0g	6.3g	39.1g	153mg	2.5mg	64μgRAE	0.26mg	0.24mg	21mg	5.9g	3.1g

使用した調味料は、すきやきのたれでも代用できます。

2 おぼろ豆腐のきのこソースがけ

材 料 & 分 量 材料は1人分

おぼろ豆腐	100g
なめこ	20g
オクラ	10g
のり・わかめ	各5g
しょうゆ(小1杯弱)	10cc
みりん	4g
砂糖(小1杯)	3g

作 り 方

- ①おぼろ豆腐は器に盛る。
- ②なめこは水で軽くすすぐ。
- ③オクラはヘタをとり、塩茹でをして輪切りにする。
- ④のり・わかめ・オクラをおぼろ豆腐の上に盛る。
- ⑤鍋に調味料を入れ、きのこを加えて煮る。
- ⑥具材を盛りつけた器に⑤をかける。



予防救急



MEDICAL
INFORMATION

メディカルインフォメーション

尼崎市の令和元年中における救急出動件数は、31757件でした。倒れた方への対応が遅れると救える命が救えない可能性も出てきます。実際に救急搬送した中には、「もう少し注意していれば」「事前に対策しておけば」「未然に病気やケガなどを、防げたかもしれないものがあります。」

救急車が必要になるような病気やケガなどをほんの少しの注意や心がけで防ぐ取り組みを「**予防救急**」といいます。

皆さまが、安全・安心にいつまでも元気で暮らせるよう、「**予防救急**」のポイントをご紹介します。いざというときの対応を、紹介します。

1 手洗いうがいの励行

新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が発生、拡大しないように、家族全員の手洗いうがいを徹底してください。

また、感染の経路(接触・飛沫・空気など)、嘔吐物などの正しい処理の方法や感染予防対策を知ること、家庭内での二次感染を防げます。

嘔吐物は、ビニール袋の中等で処理し、直接手を触れず、直ぐに石鹸で手を洗うなど感染症に対しての正しい知識を身につけてください。

2 転倒・転落防止

高齢の方は、普段生活していて慣れている場所でも、小さな段差でつまづいてしまい、骨折を伴う重症となってしまう場合があります。

自宅内の段差は、踏み台を設置して段差を無くすことや、滑りやすい場所などの危険箇所には、滑り止めの設置や滑り止めのついたスリッパを履くなど注意するとともに、廊下や部屋の明るさにも注意してください。また、飲み物などがこぼれて、床が濡れてしまった場所でも滑って転倒してしまふことがあるので、すぐにふきとるようにしてください。

床の上の広告紙などで滑る、床に置いた物品に足をぶつけることもありますので、整理・整頓を心がけてください。

3 処方薬の副作用を確認

処方薬によっては、副作用で思った以上にふらついてしまい、ベッドから起き上がる際などに転倒・転落してしまふことがあります。

処方薬の副作用を確認し、特に処方薬が変わったときには、服薬後の容態変化に注意してください。

4 誤嚥(ごえん)・窒息の予防

特に脳梗塞や神経疾患のある高齢の方は、嚥下運動が障害され飲み込みにくくなっていることや咳をしづらくなっていることもあり、誤嚥や窒息事故が起きています。

食べ物を小さく切り、水分を取りながらゆっくりと良く噛んで食べ、急に話しかけたりせず、食事に集中できるような環境を作りましょう。

もしも、食事中にむせるなどの症状があった場合は、食事後の容態変化にも注意しましょう。

5 温度変化に注意

高齢の方は、温度調整機能が低下し、また、のどの渇きを感じにくくなっています。

夏季は「熱中症」、冬季は「ヒートショック」などによる救急事故が増える時期となります。

夏季は、のどの渇きを感じていなくても、定期的に水分(スポーツドリンク等)を補給し、暑さを感じなくても、室温は28度を目安にエアコンや扇風機で温度調節をしましょう。

真夏には、午前中の涼しい時間帯に買い物に行くなどし、30度を超える時間帯の特に急用ではない外出を避け、体に異変を感じたら無理せず涼しい場所で休みましょう。

冬季は、居室やリビングだけでなく、家のお風呂場、トイレや廊下などの温度変化にも注意し、簡易な暖房器具で複数個所を温めるなど、急激な温度変化を作らない環境づくりを心がけましょう。

6 医療機関への早めの受診

定期健診を受ける大きな病院と往診が可能な近くのお医者さんなど複数の医療機関に相談・受診できる体制を作りましょう。

日頃から体調の変化に注意し、症状が悪化する前に受診することや、いつもと違う症状が発症した場合に、早めに医療機関を受診するように心がけてください。

お医者さんにかからないことが、健康な証拠ではありません。

こまめに受診し、体調を維持することが何より大切です。

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

事故発生時の対応

～すぐに救急車を呼んでほしい症状(大人)～

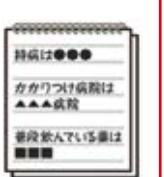
- 顔半分が動きにくい、またはしびれる。
- ろれつがまわりにくく、うまく話せない。
- 突然の激しい頭痛
- 支えなしで立てないぐらゐ急にふらつく。
- 意識がない、またはおかしい。
- 物をのどにつまらせて、呼吸が苦しい、意識がない。
- けいれんが止まらない。
- 大量の出血をともなうケガ
- 広範囲のやけど

～119番通報したときに聞かれること～

- 誰が倒れたのか。(名前・年齢・性別など)
 - どこで。(倒れている場所の住所)
 - どうしたのか。(病気・ケガ・交通事故など)
 - 意識はあるか、呼吸はしているか。
- ※必要であれば指令員の指示に従い、応急手当を実施してください。

～救急隊に伝えてほしいこと～

- 倒れたときの状況や様子
- 実施した応急手当の内容
- 倒れた方の情報
 - ・持病
 - ・かかりつけの病院
 - ・普段飲んでいる薬



日頃から事故防止に努めていても、緊急事態が起こらないとは限りません。いざというときに慌てないために、家庭内や隣近所、どのように対応できるか、日頃から相談し協力できる環境づくりを検討してください。



そして、プレオリンピックの翌年、1976年のモントリオールオリンピックに男子20km競歩の日本代表に選ばれ、遂に夢の舞台への出場を果たしました。

その後、1973年に引き続き、1974年と2年連続、日本選手権で優勝。ドイツの大会にも複数出場し、さらには、1975年のモントリオールプレオリンピックでは、20km競歩で6位に入賞。順調に成果を残していきます。

そして、プレオリンピックの翌年、1976年のモントリオールオリンピックに男子20km競歩の日本代表に選ばれ、遂に夢の舞台への出場を果たしました。

森川さんが指導している選手の中にも2人、代表候補がいます。「世界ユースに出場した子もいるのですが、新型コロナウイルス感染症の関係で予選会が中止になってしまい、本当にかわいそうでした。彼らにメダルを取らせてあげたいですね」。

富士通の鈴木雄介選手が20km競歩で世界記録を樹立し、昨年のドーハ世界陸上では50kmで日本初となる金メダルを獲得。また、20kmでも山西利和選手が金メダルに輝き、大きな話題となりました。

「当時、私は野球部に入っていたのですが、体育祭で3000mに出場した時、一緒に走った陸上部の子よりも早かったんですね。それを見た先生が『アイツを引っ張ってこい』とか言って（笑）。それで入部することになったんです」。

中学では2000mを専門としていましたが、高校では部活動をせず、本格的に陸上に取り組むために日本大学に進学。当時、日本大学の陸上部は日本で一番強いといわれていたそうで「進学し、陸上するなら日大と決めていました」。

その後、地元・兵庫県に戻り、ボランティアで尼崎市のベイコム陸上競技場で高校、大学、社会人の競歩選手への指導を開始します。「武庫川女子大学にインターハイで優勝していた選手がいたのですが、その子のフォームが悪かったので、4年間、指導したのがはじまりでした」。

選手時代、「会社に資金を出していただいて、海外の大会に出られるのは選手として最高の喜びでした」と当時を振り返り、語る森川さん。

選手たちの今後の活躍に期待

日本を代表する選手として、国内外の大会に出場していた森川さんは現役引退後、会社に勤めながら日本陸上競技連盟の強化部に所属し、強化コーチとして、10年間、日本陸連の代表選手たちの指導を行っていました。

その後、地元・兵庫県に戻り、ボランティアで尼崎市のベイコム陸上競技場で高校、大学、社会人の競歩選手への指導を開始します。「武庫川女子大学にインターハイで優勝していた選手がいたのですが、その子のフォームが悪かったので、4年間、指導したのがはじまりでした」。

選手時代、「会社に資金を出していただいて、海外の大会に出られるのは選手として最高の喜びでした」と当時を振り返り、語る森川さん。

その後、地元・兵庫県に戻り、ボランティアで尼崎市のベイコム陸上競技場で高校、大学、社会人の競歩選手への指導を開始します。「武庫川女子大学にインターハイで優勝していた選手がいたのですが、その子のフォームが悪かったので、4年間、指導したのがはじまりでした」。

選手時代、「会社に資金を出していただいて、海外の大会に出られるのは選手として最高の喜びでした」と当時を振り返り、語る森川さん。

その後、地元・兵庫県に戻り、ボランティアで尼崎市のベイコム陸上競技場で高校、大学、社会人の競歩選手への指導を開始します。「武庫川女子大学にインターハイで優勝していた選手がいたのですが、その子のフォームが悪かったので、4年間、指導したのがはじまりでした」。

選手時代、「会社に資金を出していただいて、海外の大会に出られるのは選手として最高の喜びでした」と当時を振り返り、語る森川さん。

その後、地元・兵庫県に戻り、ボランティアで尼崎市のベイコム陸上競技場で高校、大学、社会人の競歩選手への指導を開始します。「武庫川女子大学にインターハイで優勝していた選手がいたのですが、その子のフォームが悪かったので、4年間、指導したのがはじまりでした」。

選手時代、「会社に資金を出していただいて、海外の大会に出られるのは選手として最高の喜びでした」と当時を振り返り、語る森川さん。

モントリオールオリンピック 男子20km競歩 日本代表

よしお 森川 嘉男さん

日本競歩界の先駆者として 後進の指導に尽力

1976年、モントリオールオリンピックの男子20km競歩に日本代表として出場し、日本競歩界の先駆者として活躍してきた森川嘉男さん。日本陸上競技連盟の強化コーチを経て、現在もベイコム陸上競技場で高校、大学、社会人の競歩選手をボランティアで指導しています。



日本一のチームに進学

今、日本の陸上競技で最もメダルに近い種目として注目されている『競歩』。選手時代、国内外の大会で好成績を収めていた森川さんが陸上競技をはじめたのは中学1年生の秋。陸上部の顧問からスカウトされたのがきっかけでした。

「当時、私は野球部に入っていたのですが、体育祭で3000mに出場した時、一緒に走った陸上部の子よりも早かったんですね。それを見た先生が『アイツを引っ張ってこい』とか言って（笑）。それで入部することになったんです」。

中学では2000mを専門としていましたが、高校では部活動をせず、本格的に陸上に取り組むために日本大学に進学。当時、日本大学の陸上部は日本で一番強いといわれていたそうで「進学し、陸上するなら日大と決めていました」。



森川嘉男さん

ところが、森川さんは3000m障害で日本ランキングのトップ10に入っていたにもかかわらず、部内にはさらに上位の選手が3人もいたため、「大会出場のメン

バーに入ることができませんでした」。実力はあるながら試合に出られない日々が続いていた大学4年の時、コーチからは競歩への転向を勧められましたが、「今と違ってその時代は、競歩は速く走れない人がするようなイメージがあつて、箱根駅伝で優勝した時の補欠メンバーだった自負もあり、専属コーチもいない競歩を勧められたことで嫌気がさし、その日を限りに部を辞めました」。

再び、陸上と関わりを持つようになったのは大学を卒業して2年後のこと。アルバイトの合間を縫って、大学練習に通い出すようになります。「もちろん走る練習をしていたのですが、ある日、学生トップの記録を持つ競歩選手の後輩と一緒に歩いてみたら、私が勝ったんですね。それで、これならいけるかも知れないと思い、27歳の時に日本選手権大会に出場したら優勝したんです」。これが快進撃のはじまりでした。



PROFILE

森川 嘉男 モントリオールオリンピック 男子20km競歩 日本代表

1945年兵庫県出身。1968年日本大学卒業。1973年、1974年の日本選手権大会で2年連続優勝。第1回アジア選手権マリキナ大会の20km競歩で連続優勝するなど、国内外の大会で活躍し、競歩界の先駆者となる。1975年モントリオールプレオリンピック 男子20km競歩で6位入賞。1976年モントリオールオリンピック 男子20km競歩に日本代表で出場。数々の成果を残し、35歳で現役引退。引退後、日本陸上競技連盟の強化コーチを経て、現在は尼崎市のベイコム陸上競技場で高校、大学、社会人の競歩選手への指導をボランティアで行っている。



地区体育館

来たれスポーツの秋！身体を動かそう！！

サルススポーツ教室

期間 1年間で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・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おります。

対象 教室によって異なります。

受講料 各月度 1,690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
(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。

無料体験
実施中!
(お1人様1回限り)



2020年度 第2期健康づくり教室

期間 2020年9月1日(火)～2020年11月24日(火)
(全11回) ※定員に達してない教室は随時受付しています。

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 教室によって異なります。

受講料 2,090円～2,530円
※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
(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。

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

会員募集中!

会員種別	料金システム		
	1ヶ月会費	半年一括払い	年間一括払い
全営業時間 全施設 利用可能 正会員	8,800円	6,170円 お得!	46,630円
家族会員 (お1人につき)	7,700円	5,400円 お得!	40,800円
90分会員	5,500円	—	—
90分家族会員 (お1人につき)	4,950円	—	—
プール会員	7,130円	—	—
女性限定 サーキット会員	3,300円	—	—
事務手数料 3,300円			

WOODY
の
おすすめ

90分会員
5,500円

1日1回、90分間、全てのエリア(サーキットエリアを除く)をご利用いただけます。
毎日(26日の営業日)のご利用で一日あたり約210円にてご利用いただけますので、
お気軽にお問い合わせください!

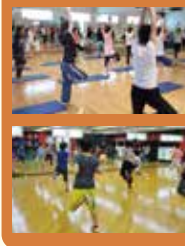
ジムエリア



プールエリア



スタジオエリア



リラクゼーション



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)



(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)

体成分測定
カード会員
登録者:300円
一般:410円

一般の方も大歓迎!!

トレーニング室
初回登録時測定無料!!

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室 Tel.06-6481-0201 月曜日休館(月曜日が祝日の場合は、翌平日)

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
※サマータイム(9/30まで) 金曜日▶9:15～22:00

初回登録 完全予約制
※お電話にてご予約ください。

【利用料金】

	市内在住・在学・在勤		市外	
	1回券	1ヶ月定期券	1回券	1ヶ月定期券
一般	400円	4,000円	600円	6,000円
高校生	100円	1,000円	150円	1,500円
小・中学生	60円	600円	90円	900円

※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

※コロナウイルス感染拡大
防止のため、人数制限を
設けております。
詳しくはお問合せください。

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、水の浮力と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!

アクアクラブ(デイ) 5,550円(税込)

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 遊泳	火～金	10:00～15:00	水・金	10:00～10:15	火・土	19:45～20:00
	土	11:15～17:20	日	11:10～11:25	火～土	9:30～21:00
水中 健康	火～金	10:00～17:15	火～金	12:30～12:45	日・祝	9:30～17:00
	土	10:00～17:15	土	13:30～13:45		
ワンポイント 水泳	水・金	10:15～10:45	火～金	10:15～10:45	火・木	19:45～20:00
	火～金	12:45～13:15	土	11:00～11:15	水・金	18:45～19:00
	水・金	10:50～11:10	土	13:50～14:05		
	火～金	13:20～13:40				

※詳しくはお問合せください。

アクアクラブ(ナイト) 4,080円(税込)

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

※詳しくはお問合せください。

アクアクラブに入会されるとこんなにお得!

水中
ウォーキング



ワンポイント
水泳



アクアマシンの
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2年 11/7(土) 10:45～
/8(日) 15:00
(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 30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します
10月1日(木)から10月23日(金)の期間、往復ハガキ、
HPイベント申込み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寺東山6-1
Tel.072-768-0614 Mail.ikoinoie@aspf.or.jp

玉ねぎ植付け

期間 令和2年 11/15(日)
10:45～12:00
(日帰り)

対象 一般 **定員** 30区画
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(木)から11月5日(木)
の期間、往復ハガキ、HPイ
ベント申込み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2年 11/23(月・祝)
10:45～14:30(日帰り)

対象 親子
定員 40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
お申込 10月1日(木)から11月12日(木)の期間、
往復ハガキ、HPイベント申込みフォーム
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。

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	
	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	
											阪神南ふれあい スポーツフェスタ 2020															兵庫県ジュニア スイマーズミート 秋季大会							

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		
	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		
	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										兵庫地域 A・AA級大会									

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					
	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						
					兵庫地域 冬季トライアル 大会														近畿小学生 バレーボール選手権大会										近畿高等学校 少林寺拳法大会											
											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

※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



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)

Q
 スマイルアスリートで紹介した
山川選手が小学生の時に
所属していたチーム名は?
ヒント:○き○OSO



スマイルくんTシャツ……3名様
プレゼント ご希望の色とサイズをご記入ください

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

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が猪名川町内の方と同じ施設使用料でご利用いただけます。

尼崎市民及び青少年いこいの家利用者が、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

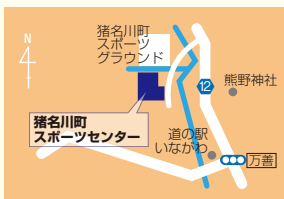
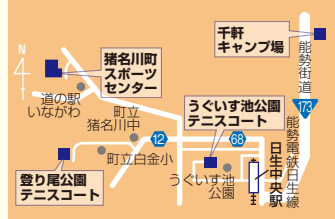


ミーティングルーム
500円



トレーニングルーム
200円

◎当施設までのアクセス



お申込・お問合先 〒666-0224 川辺郡猪名川町万善寺十貫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

施設利用のご案内

営業時間について

火曜日～土曜日	午前10時から午後9時まで
日曜日・祝日	午前10時から午後5時まで
休館日	毎週月曜日

※多目的室は、休館日を除き午前9時から午後10時まで

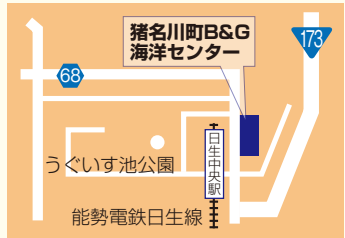
スイミングスクール及びスポーツ教室の受講生も
募集しています。

詳しくは猪名川町B&G海洋センターへ
お問い合わせください。

お申込・お問合先 〒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。)

利用料金について

一般利用料金		料 金	
		小 人 (中学生以下)	大 人
プールの 一般開放	1回	300円	600円
	月額	2,400円	4,800円
コース利用	1時間	1,500円(入場料別途必要)	
	多目的室	800円	



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

ハイキング

10.11(日)〈雨天時:10月18日(日)に延期〉
 時 間: 9:00～16:00頃
 集 合: 阪急「池田」駅 改札出口 9:00
 内 容: 五月山～六個山(標高395.8m)
 歩行時間/5時間
 距離/約11km 弁当・飲み物等持参
 (小学生以下は保護者同伴)

11.8(日)〈雨天時:11月15日(日)に延期〉
 時 間: 9:00～16:00頃
 集 合: 阪急「六甲」駅 改札出口 9:00
 内 容: 摩耶山(標高702m)
 歩行時間/5時間
 距離/約12km 弁当・飲み物等持参
 (小学生以下は保護者同伴)

12.6(日)〈雨天時:12月13日(日)に延期〉
 時 間: 9:00～15:00頃
 集 合: 阪急「芦屋川」駅 北側広場 9:00
 内 容: 鷹尾山(標高549m)
 歩行時間/4時間
 距離/約7km 弁当・飲み物等持参
 (小学生以下は保護者同伴)

連絡先 尼崎野外活動協会 中村宅
 ☎06-6431-6350
 (午後6時から午後9時まで(当日は午前6時まで))

ジョギング

10.18(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

11.15(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

12.6(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)

民踊

12.13(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 尼崎民踊協会 輪内宅
 ☎06-6426-5636

史跡巡り

12.13(日)〈小雨決行〉
 時 間: 9:00～12:00(解散予定)
 集 合: 阪神「打出」駅
 神戸方面改札口前 9:00集合
 内 容: 芦屋打出周辺を歩く
 距離/約4.0km
 ※名所・旧跡などの歴史探索がメインです

連絡先 尼崎史跡オリエンタリングの会
 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。

サイクリング

10.11(日)〈雨天時:10月18日(日)に延期〉
 時 間: 8:00～16:00
 集 合: 阪神「尼崎」駅 改札口 8:00集合
 内 容: レンタサイクル奈良、興福寺
 距離/約10km
 往復運賃(1,800円)、レンタ
 サイクル(800円)実費負担
 小学4年生以上(小学生は保護者同伴)

11.8(日)〈雨天時:11月15日(日)に延期〉
 時 間: 8:00～16:00
 集 合: 橋公園 8:00集合
 内 容: 布引の滝
 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 桧田宅
 ☎06-6411-9621(午後8時まで)

尼崎市スポーツ振興事業団のLINE公式アカウントができました!

事業団のイベントなど
スポーツ情報を提供するよ!
右のQRコードから、
友だち登録してね!
Facebookのお友だちにもなって
もらえると嬉しいな☆



(公財)尼崎市スポーツ振興事業団
マスコットキャラクター
スマイルくん



LINE



Facebook

動画で楽しくスマイルレッスン



事業団のホームページで、「より楽しく・より気楽に・チョイスしやすいレッスン」をモットーに、部位ごとに6つのコーナーに分けて動画を配信しています。

YouTubeチャンネル



スマイルレッスン以外にも、YouTubeでたくさんの動画を配信しています。
「尼崎市スポーツ振興事業団」で検索してください。

尼崎市スポーツ振興事業団



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!



シテイススポーツクラブ尼崎

WOODY

無料ご招待券

中学生以上が
対象
(お1人様1回限り)

期日:令和2年11月29日(日)

☎06-6436-1730

要予約※月曜休館