

スマイル

BOX

2021.1

冬号

Vol.63

TAKE
FREE

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



+ Smile Athlete

**仕事も、アメフトも、
目指すは『一流』**

小原 啓

+ 突撃体験レポート

**子どもから高齢者まで、
笑顔あふれるスポーツクラブ**

スポーツクラブ21武庫北

+ お手軽フィットネス紹介

バランストレーニング

+ Medical Information

ドライアイのお話

+ Cook松葉の食えることから始まる
食事対策講座

冬に一品 根菜料理

+ 元気スマイル紹介

**剣道を通して、
地域少年の健全育成に尽力**

尼西水明クラブ



スポーツクラブ21武庫北



尼西水明クラブ

小原 啓



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。



を見据えて特進理系クラスで勉強にも打ち込めたことで悔いのない、充実した3年間を過ごしました。

余談ですが、子どもの頃は尼崎市で育ち、高校も尼崎の実家から通っていたので、この頃が一番尼崎でよく遊びました。いろんなところを自転車で走り回っていたので、今でも武庫之荘あたりの田んぼの風景を見ると当時のことが懐かしく思い出されます。

関西大学でアメフトの面白さに魅せられる

スポーツと勉強の両立を意識して関西大学に進学し、そこからアメフトを始めたのは、大学では新しいことを始めたいと思っていたのと、入学時の勧誘パンフレットで大学から始める選手が多いスポーツだと知ったのがきっかけです。しかも、初めて練習見学に行った際にキッキングコーチに「このボールをゴールめがけ

て蹴ってみろ」と促され、スニーカーのままで蹴ったキックを評価してもらい、勧誘を受けて入部を決めました。必要とされて嬉しかったのと、サッカーで培ったキック力を活かせると思ったのも理由の一つです。

実際、始めてみたら、サッカーとはまた違う面白さに惹かれていきました。例えば、サッカーではボールがピッチにある間は、プレーが止まることはないため、常に連続的な動きの中でポジショニングをし、判断を求められるのに対して、アメフトは1プレーごとにプレーが区切られます。また攻撃も守備も、事前に決めた戦術に基づいてプレーするため、一人ひとりが決められた役割をいかに遂行できるかで結果が決まると言っても過言ではない『必然性』の高いスポーツだということにも魅力を感じました。もともと僕は大学でも機械システム工学科を専攻していましたが、アメフトは、より効率的に自分の体を動かし、パワーを発揮することが求められるため、ある意味、物理のように力の向き、大きさ、加速度、重心や軸などの運動法則を理解した上で力の作用、反作用を的確に捉える必要があります。そう考えても僕の理系の脳には向いている気がします（笑）。また、アメフトは相手との接触が当たり前のスポーツですからね。サッ

は、より効率的に自分の体を動かし、パワーを発揮することが求められるため、ある意味、物理のように力の向き、大きさ、加速度、重心や軸などの運動法則を理解した上で力の作用、反作用を的確に捉える必要があります。そう考えても僕の理系の脳には向いている気がします（笑）。また、アメフトは相手との接触が当たり前のスポーツですからね。サッ

カーのように反則を気にしてプレーする必要はなく、思い切って相手にぶつかっていける気持ち良さにも惹かれました。

100%以上の仕事をして、アメフトに情熱を注ぐ

その関西大学時代は、大学4年生時に62年ぶりのリーグ優勝を決め、甲子園ボウルでも優勝することができました。また、個人的にもデیفエンス・キッカーの両方で関西学生優秀選手賞を受賞するなど充実した4年間を過ごし、2011年からはパナソニック インパルスでプレーしています。と言っても、あくまでパナソニック株式会社ライフソリューションズ社に正社員として入社し、部活動としてアメフト部に所属しているため、平日は他の社員と同様に仕事をしています。入社時は品質部門に配属されましたが、入社4年目からはより幅広い観点で『ものづくり』に携わるべく現在の生産技術部門に異動し、生産技術者として仕事をするようになりました。

アメフトの練習は、月、水曜日の夜と土曜日。僕のモットーである「100%以上の仕事をして、練習に参加すること」を心がけながら、仕事とアメフトの両方に全力で向き合い、結果を求めています。基本的に出張も多いため、時間管理、体調管理などのセルフコントロールが不可欠ですが、その部分については今も試行錯誤しながら、また家族のサポートも受けて日々、精進しています。インパルスは理念の一つとして「セルフコントロールを徹底して仕事とアメフトで一流を目指そう」と掲げていますが、僕自身も、「社員としてもものづくりを通じて国内外幅広い課題にチャレンジし、会社や社会の発展に貢献しつつ、アメフトでも結果を残すことが目標です。昨年は新型コロナウイルスの影響で活動が制限され、例年のようにたくさんさんの試合を戦うことはできませんでしたが、応援してくださる方たちのためにも、今後もチームとして元気に活動している姿をお見せしていきたいと思っています。

アメフトについて、初心者の方にはよく「ルールが分かりづらい」と言われますが、そんなに難しく考えなくて大丈夫です（笑）。サッカーやラグビーと同じでボールは一つなので、まずはボールを目で追いかけていれば、ボールに集まってくる選手同士の激しい凌ぎ合いが楽しめますし、そこからボールをゴールに運ぶために、どれくらいの選手が関わり、どんな役割をしているのかがわかってくるはずですよ。そのボールに集まってくるエネルギー、激しさ、熱みなど、のを感じ取っていくうちにアメフトの面白さに気づいてもらえるんじゃないかと思っています。



プロサッカー選手になることを目指した中・高校時代

関西大学への進学を機にアメリカンフットボールを始めましたが、実は小学2年生から高校まではサッカーをしていました。小学生の時のポジションはデフエンダー。その頃はただサッカーが楽しくて頑張っていたという感じでした。5年生の時には尼崎トレセンに、6年生では兵庫トレセンに選ばれたこともあります。トレセンでは毎月、遠征があり、その度にキヤブテンを立候補制で決めていたのですが、周りが誰も手を挙げないので沈黙に耐えきれず、ほぼ僕が立候補していました（笑）。



パナソニック インパルス
小原 啓 (おはら けい)

仕事も、アメフトも、目指すは『一流』

大学進学を機に、サッカーからアメリカンフットボールに転向。その競技性に魅せられ、現在も仕事との両立を心がけながら、パナソニック インパルスでプレーしている。サッカーで培ったキック力とスタミナ、そして『理系の脳』をフル稼働させながら。

小原 啓 Ohara Kei



尼崎市出身
パナソニック インパルス所属
178cm 82kg
ポジション DB(デフエンス バック)

報徳学園高等学校(サッカー部)
→関西大学(アメリカンフットボール部)
2009年:第64回甲子園ボウル優勝
2010年:第63回ライスボウル準優勝
→パナソニック インパルス
2015年:第29回ジャパンエックスボウル優勝
2016年:第69回ライスボウル優勝
2019年:第33回ジャパンエックスボウル準優勝

その後、中学生になったタイミングでポジションが中盤になったことや、中学3年生時にワールドカップの日韓大会が開催されたことで中田英寿さんに憧れを抱くようになり「プロサッカー選手」が目標になりました。それもあって、中学3年生の夏休みには約1ヶ月間、サッカー雑誌で知ったアメリカカリフォルニアへのサッカー留学をしたこともあります。新たな環境へのチャレンジは、自分の人生観に大きな刺激を与えてくれる経験となりました。

スポーツ校であり進学校でもある報徳学園高校に進学してからもサッカー部に所属しました。実は、セレッソ大阪のアカデミーコーチから声をかけていただいたりもしたのですが、全国高校サッカー選手権大会に出場したいと思い、報徳を選びました。その報徳では、試合に出たい一心から、自ら選手層の薄かったFWへの転向を願い出て、3年間レギュラーに定着できましたが、結果的に3年間、選手権に出場することはできませんでした。それでも熱心な指導者のもとでサッカーに全力で取り組めたことや、将来



私も握り方とフォーム、打ち方を教えていただいてトライしたのですが、いざ実践となると難しく、なかなかシャトルがラケットに当たらず大苦戦。でも、シャトルがきちんと当た

体育館にはじける声

お邪魔した日はバドミントン部の練習日だったので、早速、体育館を覗かせてもらうことに。バドミントン部は小学生が9人、大人が5人で、親子で通われている会員さんもいて、3人いるコーチも子どもたちのお父さんです。「親子、又は近所のおじさん、おばさんと一緒に楽しい健康バドミントン」がモットーです。みんな元気で、体育館はいつも賑わっています(笑)。

その言葉どおり、フランクな雰囲気の中でプレーする子どもたちは本当に楽しそうで、うらやましくなるくらいでした。

同クラブから巣立った先輩たちの輝かしい実績に、子どもたちも大いに刺激を受けているようです。ちなみにフットサル部は、中学校の教員を中心とした社会人チームで、中高年齢者のための国際総合競技大会「ワールドマスターズゲームズ2021関西」に出場するために、2年前に急遽、立ち上げた部だとか。「大会が関西で行われるということで、先生方の希望で発足されました。会員は14人で、練習もこの部だけは中学校で行っています」。



バドミントン部



グラウンドゴルフ部



卓球部



スポーツクラブ21武庫北 子どもから高齢者まで、 笑顔あふれるスポーツクラブ

今回は、2021年に設立16周年を迎える「スポーツクラブ21武庫北」にお邪魔しました。兵庫県が「スポーツクラブ21ひょうご」事業として推進し、地域住民の自主運営により構成されている地域のスポーツクラブです。全県下の小学校校区に1つあり、「誰もが親しむことのできる生涯スポーツ社会の実現」と、「スポーツを通して豊かな地域コミュニティづくりを進める」ことを目的に活動しています。



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

貴重な地域交流の場

地域全体の交流広場として、『スポーツクラブ21武庫北』が設立されたのは、2005年4月のこと。以来、「スポーツを通して誰もが健やかに楽しく、そして、地域の豊かなコミュニティの実現に向けて頑張っています」と語ってくださったのは、会長の原田豊さんです。

あらゆる年齢層の会員で構成されている同クラブの総会員数は、現在103人。武庫北小学校の校庭と体育館を拠点に、グラウンドゴルフ部、卓球部、バドミントン部、フットサル部の4つの種目で積極的に活動されています。

グラウンドゴルフ部は、年2回開催されている武庫地区(6チーム)の大会で、2回に1回は優勝するほどの強豪チームですが、48人いる会員の半数は80歳以上で、平均年齢79.7歳。最年長は91歳というから驚きです。

地域のつながりと絆

長年の活動を通じて感じるのは地域のつながりの重要性です。「散歩をしていて実感するのですが、皆さん、とても明るいですね。知り合いも増え、笑顔での会話も多くなりました。スポーツを通してコミュニティの輪が広がり、街の雰囲気も変わってきたのではないかと思います」。

多くの高齢者が元気に活動されているのも印象的ですが、その反面、心配なのは「ずっと来てくれていた人が来なくなることです。どうしたのかと考えると、入院されていたというところもありました。それでも退院後、また、リハビリ代わりに通って来てくれる人もいて、「続けて来てくださることが一番大事なので、そういう

時は、本当にうれしいですね。ひと安心という感じですよ」。

新型コロナウイルス感染症の影響で一時期、活動を休止せざるを得ない期間もありましたが、原田会長が最も大切にしている「会員の健康と笑顔」を合い言葉に、「クラブでバックアップし、今後より一層、楽しく豊かなコミュニティづくりに向けて、努力していきたいと思っています」と、温かく深い言葉を送ってくださいました。

最後に「校庭でも体育館でも、みんな、和気あいあいと賑やかにスポーツを楽しんでいます。若い方も含め、年齢問わず、興味のある方はぜひ一度、気軽に覗いてみてください」と会長。見学も大歓迎です！

練習に参加していた小学生と卒業生の中学生にも話を聞いてみました。

小学4年生の女の子は「お姉ちゃんがやっていたので、2年前に私も入会しました。友達もできてすごく楽しいので、ずっと続けていきたいと思っています。目標は、全国大会に出ることです」と元氣いっぱいに答えてくれました。今年、中学生になった男の子は「小学2年生の時に入会し、卒業まで続けていました。一番うれしかったのは、大人、子ども関係なく、ここでしか会えない人たちとも仲良くなったことです。卒業してもみんなに会いたくて通って来たいです」と、本当に同クラブが大好きなようでした。

スポーツクラブ21武庫北

■会費 大人／年間1,200円 子ども／年間600円
(いずれも傷害保険料含む)

■練習日時 ○グラウンドゴルフ／第1、第3土曜日：14時～
第5日曜日：9時30分～

○卓球／月曜日：17時～
○バドミントン／木曜日：18時～

■練習場所 武庫北小学校の校庭、体育館



原田豊さん

「会員の70%が女性で、皆さん、とてもお元気ですよ(笑)。試合に出られる10人のレギュラー選手を目指し、また、優勝を目標に一生懸命やる人と、勝ち負け関係なく、ゆったりやっている人と様々です。自分のスタイルで思い思いに楽しんでいます」。



○ バランストレーニング

1 つぎ足歩行

- ①前に出した足のつま先に次の足のかかとをつけ、綱渡りのように歩きましょう。
- ②10歩×2セット行いましょう。



2 交差歩き

- ①片方の足を前に出します。
- ②後ろにある足を、前に出している足の前で交差させましょう。
- ③左右の足を交互に交差しながら、10歩×2セット行いましょう。



3 横上げ

- ①足は腰幅に開き、つま先と膝を同じ方向に向けます。
- ②片足に重心を移し、もう片方の足を浮かせましょう。
- ③浮かせた足を戻すと同時に、反対の足を浮かせましょう。
- ④左右交互に10回×2セット行いましょう。



○ 足裏の感覚向上

1 タオルギャザー

- ①裸足になり、床にタオルを敷いて足を乗せましょう。
- ②足の指を使ってタオルを手繰り寄せましょう。
- ③5回行いましょう。



指導員紹介

事業2課
小田体育館
奥長 由夏
(おくなが ゆか)

筋トレによって筋肉量が増大すると血流の流れが良くなり代謝も上がります。
慢性的な疲れが和らぐこともあります。
テレビを見ながら、空いた時間に是非、筋トレを行ってみてください!!

今回紹介したトレーニング以外にも、関節の可動域を広げるためにストレッチなども大切です。できることから始めて、バランス能力を向上させましょう!

バランストレーニング

靴下を履こうとして転んでしまった、なんて経験はありませんか?
高齢者の転倒の主な原因の一つに、バランス能力の低下が挙げられます。
バランス能力とは、体が動いているときも止まっているときも、安定した姿勢を保てる力です。
筋力の低下などが原因でバランス能力が低下してしまうと、足を上げたときに転んでしまったり、転びそうになったときに踏ん張れなかったりします。日々の生活を安全に過ごすためにも、バランス能力を向上させましょう!

※転倒予防のため、壁や椅子の近くで行いましょう。
※無理はせず、痛みなどが出ない範囲で行いましょう。

バランス能力 Check!



開眼片脚立ち

- ①目を開けたまま、片足を上げた状態で30秒キープします。
- ②両手を腰に当て、右足に体重を乗せて左足を浮かせます。
- ③軸足(右足)が動いたり上げた足が地面に着いたりしないように立ちましょう。
- ④反対の左足でも立ってみましょう。

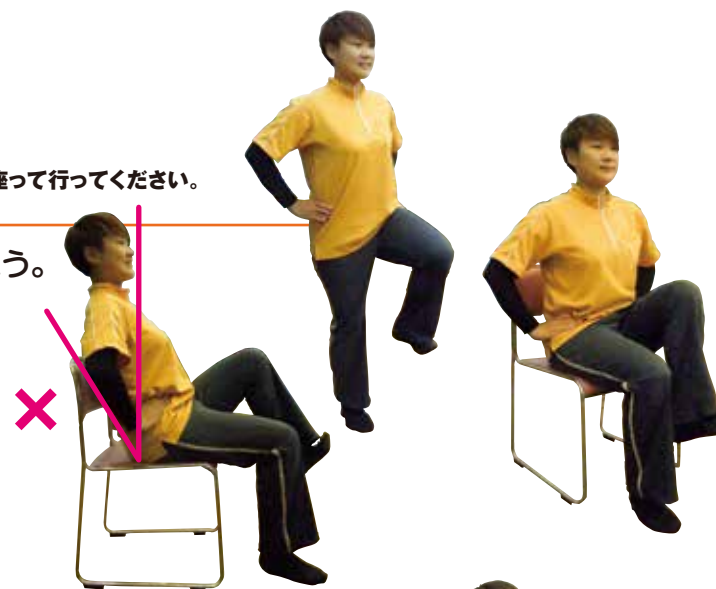
いかがでしたか?
ふらついてしまった方やすぐに足をついてしまった方は転倒のリスクが高まっていますので、これからご紹介するトレーニングを行ってみましょう!

○ 筋力アップ

1 もも上げ

※立って行うのが難しい方は、椅子に座って行ってください。

- ①4秒かけて足を上げ、4秒かけて下ろしましょう。
- ②左右の足を交互に10回行ってください。
- ③体が後方へ倒れないように注意しましょう。



2 膝伸ばし

- ①背筋を伸ばして椅子に座り、手は太ももの上に置か椅子に添えるようにします。
- ②膝から下を太ももの高さまで上げ、ゆっくりと元の位置に戻しましょう。
- ③左右の足を交互に10回行ってください。



3 かかと上げ

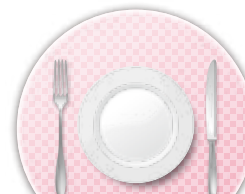
- ①4秒かけてかかとを上げ、4秒かけて下ろしましょう。
- ②バランスを保ちながら15回行いましょう。





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

冬に一品 根菜料理

今年も温かい料理が好まれる季節になりました。冬は鍋料理がよく出でますが、今回は根菜野菜を用いた煮物料理を紹介いたします。
今回使用した冬の根菜野菜には多くの効用があり、里芋やさつまいもは、過剰に摂取したナトリウムを排泄するカリウムを多く含み、むくみの予防につながります。さつまいもにはビタミンCがじゃがいもの次に多く含まれ、金時人参はビタミンA (レチノール)を含んでおり、共に免疫系の活性を高め風邪の予防につながります。また、ごぼうは不溶性食物繊維であり便の量を増やし、腸内細菌も増やしてくれます。
今回は、尼崎市の伝統野菜である尼いもと田能里芋を使用しました。

今回の献立 ①田能里芋&蓮根のえび饅頭 ②冬の根菜(尼いもと田能里芋)煮物

1 田能里芋&蓮根のえび饅頭

普段料理をしない方でも手軽に電子レンジを用いて作れる料理です。蓮根に里芋を加えることにより粘りもでて、さらに黄身を加えるとコクがでます。あんは、出汁醤油を用いるととても簡単にできあがります。薬味におろししょうがを用いましたが、ワサビでも美味しくいただけます。ぜひ、チャレンジしてください。

材 料 & 分 量 材料は1人分

えび3尾
田能里芋75g
蓮根75g
卵黄1個
塩少々
片栗粉大さじ1杯
しょうが2g
刻み海苔少々

<あん用>

出汁200cc
醤油大さじ1杯
みりん大さじ1杯
塩少々
片栗粉大さじ1杯
水大さじ2杯

作 リ 方

- ①えびは殻をむいて背ワタをとり、4等分に切り分ける。
- ②田能里芋と蓮根は皮をむき、おろし金ですりおろす。
- ③器にえび・里芋・蓮根・片栗粉・塩・卵黄を加えてこねる。
- ④ラップを敷いた耐熱カップに③を2等分して、それぞれ茶巾にする。
- ⑤電子レンジで2分半加熱する。
- ⑥出汁・醤油・みりん・塩を鍋に入れて火にかけ、水溶き片栗粉を大さじ1杯入れてかき混ぜる。
- ⑦⑤を食器に移して、上から⑥のあんをかける。
- ⑧飾りに刻み海苔をかけ、おろししょうがを添える。



2 冬の根菜(尼いもと田能里芋)煮物

蓮根、ごぼう、金時人参、尼いも、田能里芋、玉こんにゃくと根菜野菜の栄養素を手軽に食べられる一品です。食感も蓮根、ごぼうのシャキシャキ感と金時人参、尼いも、田能里芋のホクホク感が相まって、美味しくいただけます。

材 料 & 分 量 材料は1人分

蓮根20g
ごぼう20g
金時人参20g
田能里芋30g
玉こんにゃく2個
きぬさや4枚
出汁醤油80cc
水400cc

作 リ 方

- ①蓮根は皮をむき、1センチの半月切りにする。
- ②ごぼう・金時人参・尼いも・田能里芋は皮をむき、乱切りにする。
- ③きぬさやは、筋をとり軽く塩茹でしておく。
- ④鍋に、蓮根・ごぼう・金時人参・尼いも・田能里芋・玉こんにゃく・出汁醤油と水を入れて煮る。
- ⑤根菜に味が染みれば、器に盛り、きぬさを添える。



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	食塩相当量	食物繊維総量
田能里芋&蓮根のえび饅頭	348kcal	15.8g	7.1g	53g	96mg	2.7mg	168μgRAE	0.25mg	0.24mg	44mg	2.2g	3.9g
冬の根菜(尼いもと田能里芋)煮物	168kcal	6.0g	0.2g	47g	63mg	1.9mg	79μgRAE	0.13mg	0.12mg	25mg	1.5g	23.7g
合計	516kcal	21.8g	7.3g	100g	159mg	4.6mg	247μgRAE	0.38mg	0.36mg	69mg	3.7g	27.6g

ドライアイのお話



MEDICAL
INFORMATION
メディカルインフォメーション

●ドライアイⅡ「涙が出ていない」ってどう?

涙の量が減ることによって目の表面が乾いてしまい、目の異常が起これるのがドライアイだということ



はご存知の方も多いのではないのでしょうか。実は、ドライアイにはもうひとつ大事な要因があり、それは涙の質です。これは、涙の量は十分に出ていても「質」が低下して、目の表面の潤いバランが保てなくなった状態もドライアイと呼びます。ですので、「涙がこぼれて困っている」という方の中にはドライアイの患者さんも含まれていることがあるので、治療が必要かもしれません。

※現在、日本では約800万、2,200万人ものドライアイの患者さんがいるといわれ、なんと仕事で書類の読み書き、パソコン作業をするオフィスワーカーにおいては3人に1人がドライアイという報告もあり、年々増加傾向にあります。

●ドライアイの治療は目薬で足りないものを足す治療、重度の場合には涙をためておくための栓をする涙点プラグによる治療を行います。ご自分での改善方法としては、目の保湿のために加湿器を用いたり、エア

コンの風を直に浴びないようにしたりすることなどです。ドライアイ専用眼鏡の使用や眼鏡の周りに覆いを付けることも目の周りの湿度を上げるのに有効です。また、目を温めてまぶたの縁のケアを行うことも目の疲れをとることに効果的だといわれています。



●悪化する要因を取り除きましょう

長時間のパソコン作業や運転では、瞬きの回数が減るのでドライアイ症状が悪化させます。適度の休みを取ることが目の健康に重要です。また、ひどい場合は医師に相談し、ドライアイの要因と考えられるもの(例えば涙の状態を悪くさせる内服薬、コンタクトレンズ装用など)を減らすことも一つの手段です。

■目や見え方がつきりしないな、と思ったら

ドライアイは失明などに至ることがほとんどない軽い病気ですが、慢性的な目の不快感や疲れをもたらし、私たちを悩ます原因になってしまいます。目の不快感、いつもより疲れやすい、肩が凝る、などの異常を感じられたら一度眼科を受診し、ドライアイ

イではないか診てもらうのも皆さんの健康の一助になるかもしれません。

■ドライアイかどうか、簡易チェックしてみよう

該当する症状がいくつありますか？

- 目が疲れる
- 目が乾いた感じがする
- ものがかすんで見える
- 目に不快感がある
- 目が痛い
- 目が赤い
- 目が重たい感じがする
- 涙が出る
- 目がかゆい
- 光を見るとまぶしい
- 目がごろごろする
- めやにがでる



●10秒間チェック

10秒間瞬きをせずに目を開けていられますか？

〈診断結果〉

自覚症状で5項目以上チェックがあった、もしくは10秒間まばたきを我慢できなかった方はドライアイの可能性があります。一度、お近くの眼科医にご相談ください。

今回お話を伺ったのは、



あさいアイクリニック 院長

浅井 智子先生

あさいアイクリニック

《TEL》06-6423-8871

661-0033 尼崎市南武庫之荘1-19-26 サークルFビル3階

●資格

医学博士

日本眼科学会認定専門医

●経歴

平成16年

平成22年

平成23年

平成24年

平成28年

大阪市立大学医学部付属病院

大阪大学医学部付属病院

大阪府立急性期総合医療センター

大阪大学眼科

あさいアイクリニック 開設



大変だと思いが、稽古場を確保するために奮闘し、こうして場所を作ってくれているお母さんたちの行動力、そして、指導、協力していただいている先生方には、本当に感謝しています。

兵庫県が強豪チームとして知られる同クラブ。2019年、6月の兵庫県道場剣道大会では『小学生団体の部』で3位となり、兵庫県代表で全国大会への出場を決め、その報告に監督と選手たちが尼崎市長を表敬訪問しました。「地域の皆様に応援していただいていたので、うれしい報告をすることができて、よかったです。日本武道協議会から少年少女武道優良団体として表彰を受け、稲村市長に激励の言葉をいただき、身の引き締まる思いでした。」

同年7月に日本武道館で行われた全国大会でも、前年度の優勝チームを破り、決勝トーナメントに進出し、全国ベスト16の好成績を残しました。「最初に前年度優勝チーム、決勝では前年度準優勝チームと当たってしまい、きびしい枠組みでの試合でした(笑)。でも、まあそれも勉強なので、次は負けなようにと気持ちを高めていました。実際、チームの中には5年生が3人いたので、6年生になる次の年には勝てる」と優勝を見据えていました。

でも、新型コロナウイルス感染症ですべての大会が中止となり、全国大会の優勝はお預けとなっていました。それでも、「つい2週間前、何ヶ月ぶりかに



尼西水明クラブ 剣道を通して、 地域少年の健全育成に尽力

『尼西水明クラブ』は、小中学生を対象とした剣道クラブです。剣道を通して、『礼節・強靱な体力・友愛』を身につけるとともに、地域少年の健全育成を目指し、1972年に設立。指導者、保護者が一体となって、子どもたちを支え、サポート。元氣いっぱい積極的に活動が行われています。



OB・OGが中心となり活動

設立から半世紀近くになる『尼西水明クラブ』。長きに渡り活動しているだけに、指導者も同クラブのOB・OGが多く、「今は親となり、子どもと一緒に参加しているOB・OGもいます。指導は社会奉仕と考え、父兄と協力しながら子どもたちの活動をサポートしています」と、代表の菅成範さん。



菅成範さん

実は、菅さんの息子さんも小学校低学年の頃から入会していて、現在、6年生だそうです。

現在、会員は小学生23人、中学生9人の計32人。「小学生23人のうち、1人だけ幼稚園児が含まれています。兄弟がやっているのでもやりました。兄弟がやっていたので自分もやりました。特別に入会を認めました(笑)。女子も小学生で5人、中学生で3人います。」

クラブの理念は『礼節・強靱な体力・友愛』です。武道を通して、礼儀と節度、挫折や苦難を乗り越えられる強い精神力、思いやりの心を育てる指導をモットーとしています。「当クラブを設立した初代

最後に入会を考えている子どもたちに対して、「チームの目標は全国一ですが、それ以前に、当クラブで、上面だけではなくて、一生を通して付き合っていく友達をつくってほしいと願っています」と、熱い思いを語ってくださいました。



6年生の選手にも話を聞いてみました。

「全国大会での優勝を目指していたので、大会が中止になったのは、すごく残念でした」と、昨年、全国大会に出場した3人の6年生。でも、「入会した時から、みんなやさしくて、先輩たちが丁寧に教えてくれたので、うれしかったし、みんな稽古をがんばって、試合に勝てた時は剣道をやっていて本当によかったと思いました。僕たちは、もう少しで中学生になるのですが、中学生になっても全国を目指して頑張りたいです」と声を揃えていました。

■尼西水明クラブ

加盟上部組織／全日本剣道連盟、兵庫県剣道連盟、兵庫県剣道道場連盟、尼崎市剣道連盟、尼崎市青少年協会

URL <https://amanishi-suimei.xii.jp/>

facebook <https://www.facebook.com/suimei2/>

mail amanisisuimei_kendou@yahoo.co.jp



が、子どもの育成と地域の活性化を目的に立ち上げたクラブです。その理念は今も受け継がれています。

練習日は月水金の19時～21時。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、「自分が好きでやっていることなので、つらいと思ったことは一度もありません。他のメンバーもそうですが、剣道が大好きで、子どもたちの成長していく過程を見られるのがうれしくて、続けられるのだと思います。」

兵庫県代表に輝く

金曜日の夜、小学校の体育館には剣道着姿が凛々しい子どもたちが勢揃い。打ち込み稽古では、元氣な掛け声が体育館中に響き渡っていました。

昨年までは先代が警察官だった縁で、警察署の道場が稽古場となっていたそうですが、「新型コロナウイルス感染症の関係で署の道場が使えなくなり、小学校や地域の体育館など、稽古場を転々としているのが現状です。父兄も子どもたちも

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・フィットネス・ヨガ・健美操
・リトルキッズダンス・ジュニアダンス・キッズバレエ
・少林寺拳法〜護身術〜・ジュニアテニス
※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 要予約)

令和2年度 第3期健康づくり教室

期間 令和2年12月8日(火)〜令和3年3月13日(土)
(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 【子どもの教室】
・親子の体育あそび・幼児の体育あそび
・幼児のチャレンジスポーツ
・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】
・バドミントン・さわやか健康体操・さわやか卓球など

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 要予約)

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日間の営業日)のご利用で一日あたり約210円にて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)

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

大井戸公園 第2駐車場

駅から徒歩3分!

(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

受講生大募集!!

ヨガ45 金曜日 10:15〜11:00 対象:中学生以上

エアロ45 木曜日 11:45〜12:30 対象:中学生以上

キッズバレエ 火曜日 16:00〜17:00 対象:5歳〜小学2年生

キッズダンス 木曜日 16:30〜17:30 対象:5歳〜小学生

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

トレーニング室 初回登録時測定無料!!

無料体験実施中!
(お1人様1回限り 要予約)

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、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

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)

子ども クラス 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 クラス 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	中学生以上
火・木	20:45〜22:00	
土	11:00〜12:15 13:50〜15:05 18:45〜20:00	
日	8:30〜9:45 11:30〜12:45	

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!!
金曜 19:45〜20:45
対象:中学生以上

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3年 2/20(土) 10:45〜
/21(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 30人

参加費 3,000円

内容 火おこし、野外炊さん等
アウトドアの基本を体験してもらいます。

お申込 1月4日(月)から2月5日(金)までの期間、
往復ハガキ、メール又はHP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

燻製づくり&マス釣り体験

期間 令和3年 3/6(土) 10:45〜
/7(日) 14:00
(1泊2日 館内泊)

対象 一般

定員 40人

参加費 大人/2,500円 小人(小学生以下)/2,000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づくりやマス釣り体験

お申込 2月1日(月)から2月19日(金)までの期間、往復ハガキ、
メール又はHP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。

「スポーツのまち尼崎」促進事業（ご案内）

尼崎市スポーツ振興事業団のSNSがあるのを知っていますか？

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！



(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。



指導者派遣事業

地域住民の皆様のスポーツ活動支援、健康の保持増進を目的に、尼崎市スポーツ振興事業団の経験豊富な指導員が現地に伺い、丁寧かつ安全にご指導いたします。詳しくは、ホームページをご覧ください。



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！

