

スマイル

BOX

2021.4

春号

Vol.64

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

人間性を磨きながら、
重賞レースでの勝利を目指す

西村 淳也

+ 突撃体験レポート

初心者も楽しく通える人気のジムで
身も心もリフレッシュ!

キックボクシングジム FELLOW

+ お手軽フィットネス紹介

フレイル予防

+ Medical Information

いびきと睡眠時無呼吸症候群

+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

これからが旬の和食ではない
たけのこ料理

+ 元気スマイル紹介

真摯にバレーボールに取り組み、
チームワークで全国を目指す

Fantasia(社会人バレーボールチーム)

西村 淳也



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。

©JRA



過ごしました。卒業にあたっては、騎乗技術が優秀な生徒1人に贈られる「アイルランド大使特別賞」をいただけたのも自信になりました。

競馬学校時代、毎日馬に乗ることで技術を磨く一方、心がけたのは、馬の気持ちを考えてあげることです。馬にも感情があるので、機嫌が良い時、悪い時もあり、耳を伏せていたら機嫌が悪いとか、よく『耳』を動かして感情を伝えてくれます。なので今もレース中は「今はちょっと不機嫌になっているな」とか馬の気持ちを察し、寄り添い、対話しながら乗っています。

フランスで学んだことを力に

競馬学校を卒業後、2018年3月にデビューをしましたが、当時のことはとにかくすごい緊張していたということしか覚えていま

せん(笑)。となれば、馬にも僕の緊張が伝わってしまうので、思うような乗馬はできず、結果も出ませんでした。その緊張からいかに自分を解放しながら馬に乗れるかを考えて過ごし、31戦目でJRA初勝利を飾れましたが、正直自分ではもっと時間がかかると思っていたので意外でした。そこでも馬の気持ちに寄り添えたことが結果につながったのかなと思います。

2019年は上半期で30勝をあげることができ、その年にフリーになりました。デビューした時から『海外』に行きたいという思いが強く、尊敬する先生にも相談してフリーになり、同年9月にフランスに渡りました。日本のジョッキーも技術は高いですが、昨今の日本のレースでは外国人ジョッキーに勝てないことが多くなっていたことから海外のジョッキー

今後の目標は重賞レースと呼ばれる、大きなレースで勝つことです。そのためには、とにかく結果をたくさん積み上げること、周りの人とのコミュニケーションをしっかりと取れる人間になることが大事だと思っています。目標にしているのは松山弘平騎手です。技術も高くレースの時はすごく強気だし、素晴らしい人間性を持ち合わせているからです。松山さんを見ると、自分の物足りなさを感じるばかりですが、松山さんに近づくために、とにかく

勝っても、負けても1つひとつのレースを力に

との違いを知ってみたくなったことが『海外』を意識した理由の一つです。

実際、フランスに行つて最初に驚いたのは、日本人のジョッキーは武豊さんしか知られていなかったことです。そのことが僕の闘争心に火をつけ、日本のこと、僕のこと、日本のジョッキーの名前をもっと覚えてもらえようになろうという意欲に変わりました。また、フランスでは日本とは違い毎日、競馬が行われていて、レースの数や格段に多いことが技術を高め、経験値を上げることにつながっていると気づきました。また動物が人間の日常に溶け込んでいるフランスに身を置いたからこそ、馬の扱いの部分でも学ぶことはすごくありました。また、これは2020年に再び日本に戻ってから気づいたことですが、道具の使い方も変わったし、「昔の僕ならこういうポジションで乗れていなかったな」という手応えを感じることも多く、それが結果につながることも増えたので、改めて行つてよかったと実感しました。

勝っても、負けても1つひとつのレースを力に

今後の目標は重賞レースと呼ばれる、大きなレースで勝つことです。そのためには、とにかく結果をたくさん積み上げること、周りの人とのコミュニケーションをしっかりと取れる人間になることが大事だと思っています。目標にしているのは松山弘平騎手です。技術も高くレースの時はすごく強気だし、素晴らしい人間性を持ち合わせているからです。松山さんを見ると、自分の物足りなさを感じるばかりですが、松山さんに近づくために、とにかく



騎手

西村 淳也 (にしむら あつや)

人間性を磨きながら、重賞レースでの勝利を目指す

競馬学校に通っていた時も、ジョッキーとして活躍する今も、馬に乗るにあたって心がけているのは「馬の気持ちに寄り添うこと」。レース中は常に馬と対話していると話す。2019年には所属していた厩舎を離れ、フリーとなってフランスに渡った西村。帰国した今は、そこで培った馬の扱いや技術を力にしながら、重賞レースで勝つことを目標に、積極的な攻めの乗馬を目指す。馬へのそこはかない愛情を携えて。

西村 淳也

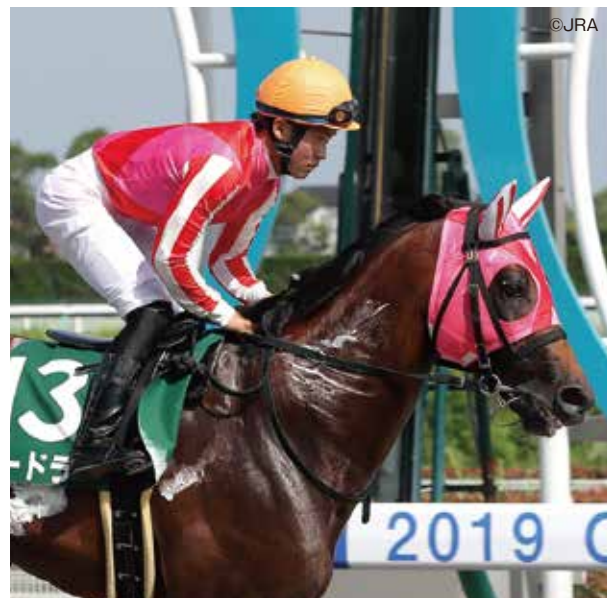
Nishimura Atsuya



- ・2015年 競馬学校 騎手過程に入学
- ・2018年 卒業時に成績優秀者に贈られる「アイルランド大使特別賞」に選出される
3月に騎手デビュー、初騎乗から31戦目にJRA初勝利
1年目に13勝をあげ、中央競馬関西放送記者クラブ賞受賞
- ・2019年 所属していた厩舎を離れフリーになる
9月にフランス・シャンディイの小林智厩舎で研修を受ける
- ・2020年 宝塚記念でG1初騎乗
7月に阪神競馬場にてJRA100勝達成
福島リーディングジョッキーとなる(福島競馬場でのシーズン最多勝)

中学1年の夏に将来の夢を定める

小学5年生の時に、6歳上の兄にならつて乗馬を始めました。阪神競馬場に隣接する乗馬スポーツ少年団で、馬のことを学び、乗り方を覚えるのが主な活動内容でした。実は小学4年生からはサッカーもやっていたので、土日は朝5時くらいに起きて乗馬に行き、9〜10時くらいに終わってからサッカーをしていたのですが、中学生になつて「ジョッキーになりたいか、サッカー選手になりたいか」と将来の夢を考えるようになり、中学1年の夏にジョッキー一本でいくと決めました。仲間と一緒に勝つことを目指すサッカーもめっちゃ楽しかったので悩みましたが、最終的にはジョッキーになりたいという気持ちが遥かに上回りました。



結果を残していくしかないし、馬にたくさん乗ることで自分の引き出しを増やしていきたいと思っています。

勝負の世界にいれば、時に負けることもありますが、僕は全ての負けが自分の成長につながっていると思っています。一緒に頑張ってくれた馬や応援してくれるお客さんには申し訳ないですが、負けることから学ぶことはたくさんあるし、それが成長への足がかりにもなっています。また競馬学校時代は自分の技術を高めることに精一杯でしたが、プロのジョッキーになつてからは、それにプラスしているんな人の力を借りて馬に乗れていることや、自分が危険な行為をしようとする周りの人や馬を巻き込んだ事故故につながってしまうというリスクを考えるようになり、それが責任に変わりました。これからも周りの人に感謝して、勝っても負けても1つひとつのレースを自分の力にしていきたいと思っています。

今は滋賀県の栗東でトレーニングをしていて尼崎には住んでいませんが、実家は今も尼崎なので、たまに帰省します。世間では尼崎は治安が悪いイメージがあるけど(笑)、僕自身にはそんな印象は全くなく、人も優しくとても好きな街です。帰ってくるホッとするというか、気が抜けます(笑)。ちなみに僕が乗馬を始めるきっかけになった兄も僕がジョッキーになつてからは栗東の厩舎で働いています。兄が近くにいることを僕はすごく心強く感じますが、きつと兄は単に馬が好きというだけで、僕のこととは何とも思っていないはず(笑)。

キックボクシングジム FELLOW 初心者も楽しく通える人気のジムで 身も心もリフレッシュ！

今回は阪神尼崎駅からすぐの『キックボクシングジム FELLOW (フエロー)』にお邪魔しました。初心者や運動が苦手な人でも気軽に取り組めるプログラムと、楽しみながらエクササイズができるアットホームな雰囲気です。



仲間の輪が広がる場所

阪神尼崎駅から徒歩2分。アクセス抜群の『キックボクシングジム FELLOW』がオープンしたのは2017年のこと。創業者は、『元ニュージャパンキックボクシング連盟バンタム級王者』の楠本勝也氏をはじめとする5人の仲間でした。「当時40歳前後だったその5人があるジムで知り合い、気が合って、付き合いが始まったのがきっかけだったと聞いています」と代表の亀井崇之さん。



亀井 崇之さん

大人になると仕事関係以外で、新しい知り合いや友人を得る機会はぐっと減ってしまいます。だからこそ、「自分たちみたいにならないうちに、場を設け、その輪を広げていきたい」という思いでジムを開くことを決意したそうです。現在は、5人のうち、

3人は本業の方が忙しくなったりして、辞めたのですが、創業当時のボリースーは変わっていません」。

今では、1号店となる尼崎店に引き続き、大阪にも2店舗（堺筋本町と西中島南方）あり、さらに近々、江坂店もオープンする予定です。

キックボクシングというと、ちょっと怖そう、運動能力が問われるようなイメージがありますが、「ウチは入会者の90%が初心者で、年齢や運動歴などは関係ありません。お一人おひとりの体力やご希望に合わせてプログラムを組んでいくので、無理なエクササイズで痛みや怖さを感じることもなく、初心者から頑張りたい人まで、どなたにでもお気軽に取り組んでいただけます」。

現在、尼崎店の会員数は約200〜250人。中心になつてるのは30〜50代ですが、中学生から70代の方まで幅広い層に支持されています。

サークル感覚でモチベーションUP！

取材に訪れた時、ジム内では男女数名の会員さんがトレーナーを相手にミット打ちの練習をしていました。

汗を流しながら、真剣な面持ちで『やあー』『えいー』などと声を発しながら、パンチとキックを繰り返す姿は、見入ってしまうほど本当に気持ち良さそう、うらやましくなるくらいでした。

ダイエツト、ボディメイクや運動不足解消のために入会する人が多いようですが、もうひとつ同じジムならではの特徴が、コミュニティづくりです。

「第一目的のダイエツト、ボディメイク、体力づくりはもちろんですが、それだけではなく、ジム内でのコミュニティづくりにも力を入れています。トレーナーとマンツーマンのミット打ちなど以外に、その時にいる会員さんでグループを組んでトレーニングするメニューもあり、アフターではバーベキューや飲み会などを企画しながら会員さん同士をつなげていけるようにしています」。

「あそこに行ったら楽しめるとか、『あの人がいるから続けられる』というような環境をきちんとつくっていくことを目指しています。なので、ジムというより、大学のサークルっぽいイメージに近いのではないかと思います(笑)」。



元プロの指導で技術を習得
トレーナーにはタイ人が多く、中にはプロのムエタイ選手として活動していたトレーナーも在籍していて、「元々、タイでプロとして活躍していたスタッフの指導で、楽しみながらもしっかり技術を習得できることに大きな価値があると思っています」。

もちろん、キックボクシングはパンチやキックなど、それ以外の筋トレが必要ないくらい全身の筋肉を使うので、ダイエツトやボディメイク効果も高いですよ」。

最後に「今、コロナ禍で健康への意識も高まっていると思います。キックボクシングを通じて、みなさんの心と体に健康を届けられるようなジムづくりをどんどん進めていけたらと思っています」と目標を語ってくださいました。

レッスンに来ていた会員さんにも話を聞いてみました。

ダイエツトを目的に入会した女性は「7ヶ月で7kgの減量に成功しました。ここはアットホームで、会員同士も仲が良く通いやすく、とても楽しいですよ。もちろん今後も続けていきたいと思っています」。

入会して2年以上になる男性は同ジムの魅力について「何よりも楽しさだと思います。みんな話しかけてくれたり、一緒に練習したり、交流があるので、ずっと続けていきたいと思わせてくれます。レッスンが終わった後は、スッキリして、気分も爽快です。体力もつきました」と笑顔で語ってくださいました。

キックボクシングジム FELLOW

尼崎市昭和南通3-26-2
TEL.06-6423-9304
https://www.fellowgym.com/
営業時間／平日 10:30~13:45
16:00~22:15(土曜は21:30まで)
日祝日12:00~19:00
定休日／毎週火曜日と第2・4日曜日

通常入会金／1万円 現在、無料キャンペーン中!				※料金はすべて税別
	フルタイム会員 1ヶ月、好きな時に、 好きな時間だけ	午前会員	ビジター会員	学生プラン
月6回コース	10,000円	9,000円	2,700円	中・高・大学生 1,000円OFF
月10回コース	11,000円	10,000円		
月無制限	13,000円	12,000円		
■お得なバックプラン／●半年(6ヵ月)バックプラン／1ヶ月無料 ●1年(12ヵ月)バックプラン／2ヶ月無料				

ながら運動で活動できる体づくりを...

日常生活の中のちょっとした隙間時間を活用し、運動をしましょう!

①テレビを見つつ...CMの音楽を使って!

▶腹筋運動(10~15回)

- ①椅子に浅く腰掛け背筋を伸ばします。
- ②息を吐きながらおへそを覗き込むように上体を少し後ろへ倒しましょう。
- ③息を吸いながら元に戻りましょう。



▶股割

両足を横へ大きく広げ、両手を足の付け根に添え、ゆっくりと両ひざを曲げながら腰を落としましょう。
※ひざが痛い場合は、無理に腰を落とさないようにしてください。



10回ほど軽くはづみましょう。

▶ストレッチ(太もも裏)(10~15秒)

- ①椅子に浅く座り片方の足を前方へ伸ばします。
- ②背筋を軽く伸ばしたまま、お腹と太ももを近づけるように前屈しましょう。(太ももの裏側を伸ばす)



▶お尻浮かせ(10~15回)

- ①椅子に浅く座りひざの真下つま先がくるように足を置きます。
- ②背筋を伸ばし両手を胸の前で組み2カウントお尻を2~3cm持ち上げてキープしましょう。
- ③一度椅子に座り、再度②を行いましょ。



②歯磨きや、お料理のついでに...

▶かかと上げ(15~20回)

- ①立った姿勢で両手をカウンターなどに軽く添えます。
- ②両かかとを2カウントで持ち上げ、ゆっくり2カウントで元に戻しましょう。



▶つま先上げ(10~15回)

- ①立った姿勢で両手をカウンターなどに軽く添えます。
- ②片方のつま先を2カウントで持ち上げて2カウントで元に戻しましょう。(同じ足を続けて実施)
慣れてきたら両足同時にチャレンジ!
※お尻が後ろへ出ないように注意



▼お尻歩き

- ①軽くひじを曲げて背筋を伸ばし、お尻を少し浮かして前に1歩ずつ進みましょう。
- ②10歩前進したら元の場所へ10歩で戻しましょう。
※ひざを軽く伸ばした状態で足を前に出しましょう。



▶背筋(10~15回)

うつ伏せで寝ころび、ひざを軽く伸ばした状態で、片足ずつお尻の筋肉を持ち上げましょう。



指導員紹介



事業2課
指導係
久米 亜哉佳
(くめ あやか)

いかがでしたでしょうか?
お家でできる簡単なエクササイズになっています!
無理をせずに行って健康な心身を維持しましょう☆

全部じゃなくて大丈夫!自分に合ったことからチャレンジしましょう!!
そして、筋肉を付けるのに一番大事なのは食事です!!
使った筋肉は必ず、再合成(製造)されます。その時に必要なのがタンパク質です!!
お肉、お魚、卵、大豆製品、乳製品など...
体を作る栄養素を取りましょう!!

フレイル予防

年齢を重ねて心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながり)が低下した状態を「フレイル」といいます。不活発な日常生活を送っていると、気づかぬうちに介護が必要な状態になってしまうかもしれません!
ちょっとした衰えなどのフレイルの兆候に早めに気づき、日常生活を見直していつまでも健康な心身を保ちましょう!

いつまでも健康でいるために...

フレイルって知っていますか?



なぜ? フレイル対策は大切な?

筋肉は自然な加齢変化で1年に1%ずつ減っていきます。ピークが20歳代だとすると...70歳では50%も減っていることに!

さらに寝たきりの状態では、1日に0.5~1%も減少するのです...「動かない」不活発な生活を続けると、心身の機能が低下し、さらに「動けない」状態になります。こうした状態を「生活不活発病(廃用症候群)」といいます。特に高齢者は生活不活発病を起こしやすく、一旦なってしまうとさらに体を動かさなくなり、ますます悪循環に陥りやすくなります。

長い道を歩くと疲れる、外が歩きにくい、立ち上がりにくい、座っているだけで疲れる、などの「生活動作の不自由さ・難しさ」が最初の兆候です。

運動習慣が大切

フレイルかな、と思っても気づいた時点で引き返すことができます。今日からの生活改善で健康な状態に戻ることができるんです!!

フレイル「指輪っか」テスト

両手の親指と人差し指で「輪っか」を作り、利き足でない方の足首からゆっくりと上に持ち上げます。指が離れず膝下まで通ってしまうかで、サルコペニア(筋肉が少なくなっている状態)の判定ができます。





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

これからが旬の和食ではないたけのこ料理



今回は、たけのこです。旬の季節は、秋(10月)と春(3月~5月)です。地域の気候などにより出回る時期が違い、九州(鹿児島や福岡、熊本)では12月頃から早掘りたけのこがでまわりはじめ、日本のベスト3の収穫量を占めています。関西では京都の収穫量が一番多いのが特徴です。

たけのこの栄養価としては、食物繊維とカリウムが多く含まれていますので便秘がちな方や足などがむくむ方、血圧を気にされる方にはお勧めの食材です。

たけのこを使った料理は、たけのこの木の芽和えや天ぷら、炊き込みご飯などが一般的で、いずれも代表的な和食の料理になりますので、今回は、One Plateで提供できる若者向けとして“たけのこししとうのホットドック”と“たけのこのレタス包み”を紹介いたします。

今回の献立 ①たけのこししとうのホットドック ②たけのこのレタス包み

1 たけのこししとうのホットドック

材 料 & 分 量 材料は1人分

たけのこ20g
ししとう2本
ウインナー2本
たまねぎ15g
コッペパン1個
ピザソース15g
塩少々
こしょう少々
サラダ油10cc

作 り 方

- ①たけのこを茹で、細長く切る。
- ②ししとうはヘタをとる。
- ③ウインナーは切込みを入れておく。
- ④たまねぎは細切りにする。
- ⑤コッペパンは上に切込みを入れ焼く。
- ⑥フライパンに油を入れ火にかける。
- ⑦たけのこ、ししとう、ウインナー、たまねぎを炒める。
- ⑧塩・こしょうで味を調える。
- ⑨焼いたパンにたまねぎ、ししとう、ウインナー、たけのこを盛り合わせる。

2 たけのこのレタス包み

材 料 & 分 量 材料は1人分

たけのこ20g
白ネギ20g
鶏ミンチ50g
ししとう2本
赤ピーマン20g
レタス2枚
サラダ油10cc
醤油10cc
みりん4g
砂糖小さじ1杯
赤味噌小さじ1杯
揚げ麺20g

作 り 方

- ①たけのこ、白ネギ、ししとう、赤ピーマンは、さいの目切にする。
- ②レタスは水ですすぎ、小分けしておく。
- ③フライパンに油を入れ火にかける。
- ④たけのこ、白ネギ、ししとう、赤ピーマンを炒める。
- ⑤醤油、みりん、砂糖、赤味噌で味を調える。
- ⑥お好みで、揚げ麺を砕いて付け合わせる。

“たけのこししとうのホットドック”は、茹でたたけのこ、ししとう、たまねぎ、ウインナーを炒めて焼いたロールパンにはさんだ上にピザソースをかけて食べますので、朝食又はランチ、3時のおやつとしても美味しく食べられます。

“たけのこのレタス包み”は、野菜を美味しくたくさん食べるための料理としてお勧めします。(なお、写真では食欲を高めるためにフルーツも飾っています。)

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
たけのこししとうのホットドック	523kcal	15.9g	31.6g	44.1g	48mg	1.2mg	0μgRAE	0.24mg	0.15mg	19mg	3.2g	2.4g
たけのこのレタス包み	258kcal	12.5g	16.7g	13.5g	51mg	1.8mg	19μgRAE	0.13mg	0.21mg	55mg	3.1g	2.5g
合計	781kcal	28.4g	48.3g	57.6g	99mg	3.0mg	19μgRAE	0.37mg	0.36mg	74mg	6.3g	4.9g

いびきと 睡眠時無呼吸症候群



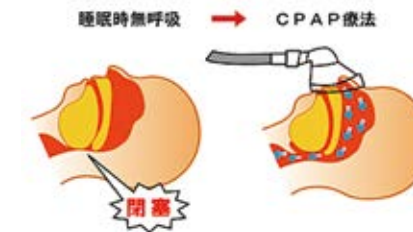
MEDICAL
INFORMATION

メディカルインフォメーション

SASは他の病気も引き起こすリスクが高くなります



酸素欠乏による心臓・脳・血管の疾患リスク



睡眠時無呼吸 → CPAP療法
「怖い怖い」は合間に息が止まり、それが頻回でしかもほぼ毎日、という場合です。息が止まると血液中の酸素が不足し、それが慢性化すれば脳や心臓をはじめ大事な臓器に大きな影響があることがわかってきます。例えば高血圧、糖尿病の悪化、心筋梗塞、脳血管障害といったものです。病気のほか、SASは質の良い睡眠がとれないことから昼間の耐え難い眠気、集中力の低下をおこし、それが交通事故や仕事での思わぬ事故を引き起こすこともあるのです。

「怖い怖い」は合間に息が止まり、それが頻回でしかもほぼ毎日、という場合です。息が止まると血液中の酸素が不足し、それが慢性化すれば脳や心臓をはじめ大事な臓器に大きな影響があることがわかってきます。例えば高血圧、糖尿病の悪化、心筋梗塞、脳血管障害といったものです。病気のほか、SASは質の良い睡眠がとれないことから昼間の耐え難い眠気、集中力の低下をおこし、それが交通事故や仕事での思わぬ事故を引き起こすこともあるのです。

皆さん、しっかりと睡眠をとれていますか？
「大きないびきをかいていたよ」と指摘されたり、昼間に眠気を感じることが多かったり、あるいは居眠り運転をしそうになったりという経験はありませんか？
人間はおおよそ1日8時間の睡眠サイクルで生活しています。時間の多寡は人それぞれですが、質の良い睡眠を取れないと心臓や脳の疾患をおこしたり、眠気による集中力の低下で仕事や日中の自動車運転などに影響を与えたりする可能性も出てきます。「睡眠障害」といわれる病気には不眠症を含め色々ありますが、ここでは「睡眠時無呼吸症候群(Sleep Apnea Syndrome: 以下SASと略します)」についてお話ししましょう。

「怖い怖い」は合間に息が止まり、それが頻回でしかもほぼ毎日、という場合です。息が止まると血液中の酸素が不足し、それが慢性化すれば脳や心臓をはじめ大事な臓器に大きな影響があることがわかってきます。例えば高血圧、糖尿病の悪化、心筋梗塞、脳血管障害といったものです。病気のほか、SASは質の良い睡眠がとれないことから昼間の耐え難い眠気、集中力の低下をおこし、それが交通事故や仕事での思わぬ事故を引き起こすこともあるのです。

検査結果が正常なのに昼間が眠い方は時間的な睡眠不足も考えられますので生活習慣の見直しが必要かもしれません。軽〜中等度の場合は、肥満やその傾向にある方は減量を目指しましょう。上気道周囲の脂肪が減り、気道の狭窄が改善します。また口腔や顎の状態が原因の場合はマウスピースなどの口腔内装置が有効なこともあります。重症になれば持続陽圧呼吸療法(CPAP)が適応となります。CPAPとは、就寝時に鼻に装着したマスクから空気を送り込み、呼吸の手助けをしてもらう方法です。鼻でスムーズに呼吸ができるようになり、いびきや昼間の眠気などが改善されます。また鼻づまりがあるとSASを引き起こす確率が1.8倍上昇するとの報告があり、CPAPを使用する場合においても、鼻閉の治療は大切な治療となります。またCPAPを使うことで寿命が延びることも分

ければ生じることはありません。狭くなる原因には肥満、加齢、疲労、飲酒による筋肉のたるみ、あるいは鼻のつまりやのどが構造的に狭い、など色々考えられます。

さて、いびきには「怖い怖い」と「怖くないいびき」があります。「怖くないいびき」とはいびきはあ

時にどれくらいいびきをかいているか、何秒くらい、そして何回くらい無呼吸があるのか、血液中の酸素はどれくらい変化しているかなどを簡単に計測する小型の機械があり、レンタルをして自宅で検査を受けられます。(その結果によつてはより精密な検査をうけるために専門施設に紹介することもあります。)

睡眠時無呼吸症候群の主な治療

- ・ダイエット
- ・生活習慣の改善
- ・鼻閉の改善
- ・持続陽圧呼吸療法(CPAP)
- ・マウスピースなどの口腔内装置
- ・手術治療(扁桃肥大などにより気道が狭窄している場合)

今回お話を伺ったのは、



前田耳鼻咽喉科医院 院長

前田 秀明先生

前田耳鼻咽喉科医院

《TEL》06-6411-6788

660-0883 尼崎市神田北通1-5 E&Eビル2F(阪神尼崎駅北すぐ)

●資格	●経歴
日本耳鼻咽喉科学会専門医、	平成5年 兵庫医科大学卒、京都大学医学部
日本気管食道科学会専門医、	耳鼻咽喉科学教室入局 京都大学病院
日本医師会認定健康スポーツ医、	平成6年 (財)倉敷中央病院
日本医師会認定産業医、	平成13年 赤穂市民病院
日本耳鼻咽喉科学会補聴器相談医	平成16年〜 現職

かっています。良い眠りが得られると、朝すっきり目覚め、昼間の眠気が少なく元気に活動ができます。ぜひ健康で長生きをしましょう！まずはかかりつけ医に相談の上、検査を受けてみましょう。

練習や試合を通じて、横のつながりができるようにするにつれ、頻繁に試合に出場。さらに交流のあるチームを招いて大会を主催したりもしていましたが、新型コロナウイルスの影響で一時期はほとんどの大会が開催できなくなってしまうしました。「それまでの3年間、土、日、祝日

練習や試合を通じて、横のつながりができるようにするにつれ、頻繁に試合に出場。さらに交流のあるチームを招いて大会を主催したりもしていましたが、新型コロナウイルスの影響で一時期はほとんどの大会が開催できなくなってしまうしました。「それまでの3年間、土、日、祝日



コートを確認できた時にやるので、それが何曜日になるかは分かりません。コートが取れ次第、2〜3週間前に練習日をメンバーに知らせています」。

参加してもOKにしています。今日はコートを2面借りているので28人ですが、だいたいは1面で、14人までで練習しています」。

練習日は平日の18〜21時

ですが、曜日は決まっていま

せん。というのも「週1回の

練習をメドにしています」。

部費を集めることもなく、コートの利用料金などはその日のメンバーで割り勘にするシステム。メンバーの年齢層は25歳〜30代半ば。社会人なので、スタート時間に間に合わないことも多々あり「18時に間に合わないことも、19時すぎなら間に合うとか、時間をうまく調整しながら練習に来てくれています」。

活動を続ける上で最も大切にしているのは、「社会人のバレーボールチームなので強制はしないことです。練習も試合もできる限り参加してほしい」という気持ちがあります。それぞれ仕事や予定もあると思うので、参加できる時に参加してくれたらいいというスタンスです。ただし、参加できる時は練習も試合も真剣にやるのがモットーです」。



Fantasia (社会人バレーボールチーム)

真摯にバレーボールに取り組み、チームワークで全国を目指す



結成後、すぐに頭角を現し、数々の大会で優秀な成績を収めている『Fantasia (ファンタジア)』は、男女混合の社会人バレーボールチームです。和気あいあいとしながらも、真剣にひたむきにバレーボールに向き合い、積極的な活動を続けています。

代表の人脈でチームを結成

男女混合の社会人バレーボールチーム『Fantasia』が結成されたのは2017年。代表の萩原駿さんが友人たちに声をかけたのが始まりでした。「僕は中高とバレーボールをしていたのですが、大学時代はゼミや勉強が忙しくてできませんでした。でも、社会人3年目になる頃、仕事にも慣れ、時間的な余裕もできてきたので、体を動かす場所がほしいと思い、中高の友人や社会人になって知り合った友人たちに「バレーボールをしよう」と、声をかけたのがきっかけでチームを結成することになりました」と萩原さん。



萩原さん

男女混合チームになったのは「最初は男子だけでやっていたのですが、女性の友人が『私も一緒にやってみよう』といい、じゃあ、女子も混ぜて、『男女混合でやったらもっと楽しいよね』ということになり、混合をスタートさせました」。

男女混合のバレーボールは近年、人気が高まっていて、チーム数も増えてきているので、「近畿圏内だけでも100チームくらいはあると思います」。

チームが結成された年に「一般社団法人スポーツパーク」主催の大会に出場し、

すると盛り上がりがあります。その辺が面白さではないでしょうか」。

今後の目標については「僕の友人が昨年、『ALLMATE (オールメイト)』という大会を立ち上げたので、その大会を始め、『日本混合バレーボール連盟』や『新日本スポーツ連盟』などが主催する、全国につながる大会にも出場していきたいと思っています。男女混合もそうですし、男子、女子の6人制も含め、色々なカテゴリーでやっていきたいですね」。

最後にバレーボールをしていて、またこのチームを結成して良かったと思う瞬間とは？との質問に「僕は今年で29歳になるのですが、仕事でもプライベートでも、目上の方や若い子たちと真剣勝負する場がないと思うんです。バレーボールはどんな相手であっても、コートに入れば真剣勝負ができます。そして、試合に勝てば、みんな喜び合えます。それがチームとして動く理由だと思われ、作って良かったと思う場面です。これからもチームカラーを大切に、バレーボール以外の部分でも、つながっていきえるようにしていきたいと思っています」。バレーボールとチームへの愛があふれるお言葉でした。

オープン部門で兵庫県1位に。翌年のオープン部門でも兵庫県1位、関西で2位。下期オープン部門では、兵庫県だけでなく、関西でも1位を獲得。なんと、結成から1年ちよつとで関西制覇を果たしました。その強さの秘訣は、「メンバーには、全国大会に出場経験のある人や大学の1部リーグでやっていた人など、僕以外はほとんどレベルの高い選手ばかりで、それが強さにつながったのだと思います」。そう萩原さんは謙遜されていますが、メンバーの話では「萩原さんの広い人脈で集まったチームで、みんなとても信頼していますし、頼りになるリーダーです」とのこと。

聞けば萩原さんのポジションは司令塔となるセッター。まさにチームの要となる存在です。

年間100近くの試合に出場

訪れた日、同チームの練習拠点となる『ベイコム総合体育館』には28人のメンバーが集結。いつても、試合にも出場する所属メンバーは現在11人で、他の17人は飛び入り参加の人たちだとか。「チームのメンバーではないけれど、知り合いなら練習に

練習に参加していたメンバーにも話を聞いてみました。

チームが結成して間もなく入部した女性は「入部して色々なつながりができて、すごく充実した生活が送れるようになりました。私はそんなにバレーボールが上手ではないのですが、みんながフォローしてくれて、逆転して勝てた時は本当にうれしいです。後、すごく強い男子のスパイクを上げられた時は、痛くて怖い分、喜びも何倍にもなります(笑)。プライベートでも集まったりして、楽しくて、人間関係がすごくいいチームなので、これからも変らずケガなく続けていきたいと思っています」。



連絡先 Instagram : hgwr_shun



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 【新規教室】
・体幹エクササイズ(中央)
・階層ボクササイズ(立花)
・ダイヤモンドBBS(園田)
・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3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。



令和3年度 第1期健康づくり教室

期間 令和3年4月13日(火)～令和3年7月7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】
・高学年のミニバスケットボール(大庄)
・チャレンジスポーツ(大庄)
・小学生のチャレンジスポーツ(園田)
【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

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3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。



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
オリジナル ステップ50	火	19:00～19:50	3,850円 (会員2,750円)		15人
背骨コンディ ショニング70	水 木	10:45～11:55		中学生 以上 各 20人	
クロスピラティス	水	14:20～15:20	4,400円 (会員3,300円)		
リズムチェア体操	土	10:45～11:45			
ヨガ	日	10:25～11:25			
シェイプアップ バレエ	火 木	20:05～21:05 14:15～15:15	4,950円 (会員3,850円)		



クロスピラティス



《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 20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)		

※一部変更する場合がございます

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

4月新規クラススタート!!

骨盤底筋エクササイズ

若返りの筋肉である骨盤底筋を鍛え、身体の中
から姿勢の歪みや体質改善を行う「コアエ
クササイズ」です。
初めての方も気軽に始められるクラスです。

【土曜日】10:55～11:55
(対象:中学生以上)

健康体操

ストレッチボール、ボール、ダンベル、チューブ
やステップ台などのツールを使って無理なく
全身の体操を行います。
初めての方も気軽に始められるクラスです。

【水・金曜日】13:15～14:00
(対象:中学生以上)

小学生の走り方教室

走る動作に大切な姿勢、腕振り、足の運び方
などの基本動作を習得し、運動会で1番を目
指そう!

【第1期】5月 木曜日 計4回
【第2期】9月 木曜日 計4回

機能改善エクササイズ

腰痛や肩こり、膝痛等の予防、姿勢改善等のエ
クササイズを行います。ゆっくりと身体を動か
していきます。
自分のペースで心地よく楽しめるクラスです。

【火・木曜日】13:15～14:00
(対象:中学生以上)

無料体験実施中!(お1人様1種目1回限り)

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 9:15～21:00(月曜日休館)
※月曜日が祝日にあたる場合は開館いたします。その場合、翌平日が休館日となります。

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】 ※小学生は5年生以上

	市内在住・在勤・在学		市外		【障がい者割引】 (市内在住の方のみ)	
	1回券	1ヶ月定期券	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	一般	200円 2,000円
高校生	100円	1,000円	150円	1,500円	高校生	50円 500円
小・中学生	60円	600円	90円	900円	小・中学生	30円 300円

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、時間短縮や人数制限を設けさせていただ
いている場合がございます。詳しくはお問合せ下さい。

タンニングマシン	水素水	体成分測定
10分500円～ 18歳以上(高校生不可)	月額:1,080円 (飲み放題)	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!!		

一般の方も大歓迎!!

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進行える運動です!

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	曜日	時間
自由 遊泳	火～金 土 日	10:00～15:00 11:15～17:20 10:00～17:15	水・金 火～金 土	10:00～10:15 11:10～11:25 12:30～12:45 13:30～13:45 11:00～11:15 13:50～14:05	火～土 日・祝	9:30～21:00 9:30～17:00		
水中 健康 フット 水泳	水・金 火～金 水・金 火～金	10:15～10:45 12:45～13:15 10:50～11:10 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	曜日	時間
自由 遊泳	火・木 水・金・土	18:30～22:00 18:30～21:00	火・木 水・金 土	19:45～20:00 20:45～21:00 19:45～20:00 18:45～19:00	火～土 日・祝	9:30～21:00 9:30～17:00		

※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

春のジュニアキャンプ

令和3年 5/15(土) 10:45～
/16(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 40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してもらいます。

お申込 4月1日(木)から4月30日(金)の期間、
往復はがき、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宇東山6-1
Tel.072-768-0614 Mail:ikoinoie@aspf.or.jp

親子飯ごう炊さん

令和3年 5/8(土)
10:45～14:30
(日帰り)

対象 親子

定員 50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方に、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してもらいます。

お申込 4月1日(木)から4月26日(月)の期間、往復はがき、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。

※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

SMILE BOX VOL.64 SPRING | 13

2021スポーツのまち尼崎フェスティバル

開催日 令和3年6月13日(日)(予定)

会場 尼崎市記念公園全施設

元オリンピック出場選手トークショー
各種スポーツ体験教室、ふわふわドームなど
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!!

体験教室5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3年5月29日(土)

場所

サンシビック尼崎 相撲場
市内外の幼児(年長)・小学生
(教室: 先着50人 大会: 80人)

対象(定員)

参加費

無料

受付期間

詳しくは、各地区体育館(P12)に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!!



※新型コロナウイルスの感染状況により、内容等が変更になることがあります。

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