

# 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。



2021.7  
夏号  
Vol.65

TAKE  
FREE



+ Smile Athlete

世界で上位に入る  
選手になりたい

やり投げ

佐藤 友佳

+ 突撃体験レポート

レスリングの底辺拡大と  
選手発掘を目指し、開設  
IKUEI WRESTLING CLUB

+ お手軽フィットネス紹介

骨盤底筋エクササイズ

+ Medical Information

認知症の早期発見

+ Cook松葉の食べることから始まる  
食事対策講座

今年の夏はひとりBBQの  
スタミナ料理にチャレンジ

+ 元気スマイル紹介

全国大会出場を目指して、  
楽しみながらも全力でプレイ

ひょうたんファイターズ(小学生ドッジボールチーム)



IKUEI WRESTLING CLUB

佐藤 友佳



ひょうたんファイターズ(小学生ドッジボールチーム)



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。

高校3年生でようやく日本一になれて「勝ち続けた」という思いがより強くなり、東大阪大学に進学しました。ただ、1、2年生の時にはインカレで優勝するなど、学生レベルでは結果を残せたのですが、正直、日本選手権やシニアの大会では通用せず……これは、私自身が学生レベルに満足してしまっていたからだと思います。「高校、大学レベルで勝ち続けたい」という思いが一番にきてしまい、「日本で勝たたい」という欲が足りなかつ



たなと。正直、当時は海老原有希さんという日本記録保持者がいらっしやいましたが、「あのレベルの人たちは私とは違う才能を持っている人たちだ」と思っている自分もいました。ただ、そんなふうには日本のトップレベルの人たちとの差を痛感しながらも「どうにか追いつきたい」という思いが芽生え始めたことから、やり投げを諦めきれず、社会人になってからも続けることにしました。といつても、アスリート採用してもらえない就職先を見つけることはできなかつたため、東大阪大学付属幼稚園の園長先生の勧めで小学校で2

年、幼稚園で1年の勤務をしながら競技生活の続けました。もともと、当時は遠征費や用具、大会エントリー代などを全て自分で賄っていましたからね。2年が過ぎて経済的にも限界かな……と思い始めていたら、3年目に日本の強化メンバーに入ることができました。その時に、JOCが実施している「アシナビ（トップアスリートの就職支援ナビゲーション）」の存在を知って登録したことがきっかけとなり、ニコニコの株式会社採用していただけることになりました。それによって遠征費などをしっかりサポートしていただくなど練習時間と金銭面を確保した上で、より競技に集中できるようになりました。もともと、以前、小学校で働いていた時期もプラスの要素はたくさんあったと思っています。子どもたちが日に日に成長していく姿や、できなかったことをできるようにしていく過程、必死に頑張っている姿を見て「継続ではなく、成長を続けなければいけない」と思わせられたし、それが競技を頑張る力にもなりました。

「ニコニコのりに入社して以降は、18、19年の全日本実業団対抗陸上競技選手権大会で優勝したり、19年の世界陸上競技選手権大会で予選15位になることができましたが、世界で戦える選手になるためには標準記録の64メートルを投げられるようにならなければいけません。だからこそ、今は肩回りの柔軟性を高めたりパワーをつけることを意識しながら、コンスタントに結果を求められる体づく

「どうすれば成功できるか」を考えて過してきた過程が結果につながったことも自信になりました。今になって思えば、高校時代は専門のコーチがいなかったため、自分でトップレベルの選手の投てきの動画などを見て学ぶことがほとんどで、プラス、監督に「1日、やりを100本投げろ」と言われてそれを愚直に続けていましたが、それだけ投げたからこそ得られた技術やコツがあったんじゃないかと思っています。ただ、それが肘や肩に負担をかけてしまったりもしたので、1日100本はお勧めしなくて笑)。

属幼稚園の園長先生の勧めで小学校で2

「やり投げ」は走れないと投げられないし、跳べなければ投げられません。そういう意味では、走力、跳躍力や投てき力などの総合的な能力が求められるので、四種競技での経験が活かされている部分もありますが、正直、私の場合、各種目の成績がずば抜けて良かった訳ではな

り心掛けてスキルを磨いています。目の前の目標は東京五輪への出場。それを実現するために今は、残された時間でできることを精一杯やりきることを続けています。また東京五輪を含め「世界で上位に入る選手になりたい」という思いも強いので、今後も自分の人生を賭けて、やり投げを極めていきたいとも思っています。

ちなみにやり投げって予選3本、決勝3本の6本の距離を競うスポーツですが、私がよく記録を出すのはほとんどが3本目と6本目なんです。つまり、投げるほどギアが上がっていくタイプなので、もし応援していただければ、本数を重ねることに「次の投てきでは違う佐藤が見られるかもしれない」とか「最後の投てきでは記録がもう1つ伸びるかも」というように注目してもらえたら嬉しいです。



## やり投げ 佐藤 友佳 (さとう ゆか) 世界で上位に入る選手になりたい

高校1年生の時に才能を見出され、四種競技からやり投げに転向した佐藤。始めたばかりの頃はうまくいかないことも多くどこか「乗り気じゃなかった」と話す彼女も、今では「世界」を意識する選手になった。直近の目標は東京五輪。「自分の努力次第ではメダル圏内にも入るはず」と自信をのぞかせる佐藤の競技人生に触れた。

### 佐藤 友佳 Yuka Sato

広島県出身 尼崎市在住  
東大阪大学敬愛高等学校→東大阪大学  
大学卒業後、幼稚園職員や小学校のスクールサポーターを経て、2018年にニコニコのり株式会社に入社

- ・2009年 世界ユース選手権大会 9位
- ・2010年 全国高等学校陸上競技対校選手権大会 1位
- ・2011年 アジア陸上競技選手権大会 3位
- ・2011、2012年 日本インカレ 1位
- ・2013年 日本インカレ 2位
- ・2018、2019年 全日本実業団対抗陸上競技選手権大会 1位
- ・2019年 世界陸上競技選手権大会 予選15位
- ・2020年 日本陸上競技選手権大会 1位



#### 四種競技からやり投げへ転向

中学時代は四種競技(砲丸投げ、200メートル走、走高跳、ハードル)をしていて、全国大会には出場できたのですが、特にいい結果は残せなかつたんです。ただその時に、東大阪大学敬愛高等学校の陸上部の監督に声をかけていただき、その監督の勧めで高校1年生から「やり投げ」を始めました。

「やり投げ」は走れないと投げられないし、跳べなければ投げられません。そういう意味では、走力、跳躍力や投てき力などの総合的な能力が求められるので、四種競技での経験が活かされている部分もありますが、正直、私の場合、各種目の成績がずば抜けて良かった訳ではな



かったですからね。なぜ、監督が私に適性を見出してくれたのかはわかりませんが、気がついてから勝手に試合にエントリーされ、出場していました(笑)。

もつとも、高校1年生の頃は肘を痛めたりして思うような記録も出せず、全国大会にも出場できず……正直、どこか乗り気じゃなかったし、何度か「やめたいな」と思っていたんです。でも2年生になってギリギリで全国大会にも出場でき、少しずつ記録が出せるようになったことや世界ユース陸上競技選手権大会に出場したことで「もしかしたら、私は世界で戦えるのかな」と考えるようになり、「どうせやるなら世界を目指そう」と描くようになりました。

その中で、高校3年生の時に初めて全国高等学校陸上競技対校選手権大会で優勝し、アジア陸上競技選手権大会でも3位に入ることができ、悔しい思いを何度も味わいながら、でも常

# IKUEI WRESTLING CLUB レスリングの底辺拡大と 選手発掘を目指し、開設

今回は昨年、関西初のレスリングジムとして開設した

「IKUEI WRESTLING CLUB(イクエイレスリングクラブ)」にお邪魔しました。レスリングを気軽に体験でき、レッスンを受けられる希少な場所として、幼児から大人まで幅広い層の部員が在籍。みんなが輝き、豊かに、生涯に渡りレスリングを楽しめる環境を整え、サポートしていくことを目標に全力で取り組んでいます。



## 地域レスリングの聖地

阪急園田駅から徒歩7分のところにある「IKUEI WRESTLING CLUB」がオープンしたのは2020年の3月。コロナ禍で大変な時期でもありましたが、「ずっとレスリングの底辺拡大と選手発掘のためのクラブをつくりたい」と思っていたので迷いはありませんでした」と代表であり、監督の藤本健太さん。



藤本 健太さん

藤本さんはレスリング歴35年。学生時代から活躍し、近年では2019年の「世界ベテランズ選手権」35〜40歳クラスのフリースタイル62kg級で優勝。残念ながら2020年は1月以降のすべての試合が中止になってしまいました。今もお、勢力的に活動されています。「僕は4、5歳の頃に大阪の市民教室でレスリングと出会い、そこからレスリング一筋に

やってきました(笑)。ただ、関西にはレスリングをやる環境が少なく、地域に密着し、根付くような形でやっていると所はほほありません。レスリングという競技をもっと広く認知してもらおうためにも、何よりまず環境を整えていくことが重要だと思っていました。」  
実際、同クラブが開設した時のインパクトは強烈だったようで、ジムの前を通る子どもから大人まで「あつ、レスリングや。ちょっとやってみたい」と体験を希望する人が続出。その後、入部した全員が「レスリングをやりたい」という子や人ばかりでした。テレビで試合を見たりして興味を抱き、やりたいと思ってもどこでできるのか、どうしたらできるのかも分からない。で、大抵はそこで終わっちゃうんですね。ここができて、そういう子や人が集まってきたという感じです。」



## 自分で考え行動する大切さ

レスリング経験者であり、コーチでもある奥さんの夕起子さんと2人で運営している同クラブの理念は心技体。少年少女の体力向上、精神鍛錬、肥満防止、礼儀作法などの指導も同時に行っています。

クラスも幼児対象の「マイナー幼児クラス」から小・中学生対象の「マイナージュニアクラス」、本気でレスリングに取り組み、全国大会やオリンピックを目指す、小・中学生の「プレイヤークラス」、有酸素運動と無酸素運動の融合で、自然な筋肉をつけ、声を出してストレス発散できる「ビジネスクラス」まで、多彩なクラスが用意されています。

訪れた日は、「マイナージュニアクラス」と「プレイヤークラス」が合同練習中で、小学生の子どもらが準備運動をされていました。特に指示されなくても次に何をやるべきかをきちんと把握し、声を出しながら真剣に体を動かしている姿は微笑ましく、たくましくもあり、その見事な柔軟性には驚かされました。

「自分たちが何をしに来ているのかという目的意識と、自分で考えてやっていくことの大切さを常に言っています。レスリングは準備運動がめちゃめちゃ長いんですよ。クラスにもよりますが、レスリングに必要な体力や筋力って、並大抵のものではないので、見よう見まねでやるとすぐ怪我をしてしまいます。なので、準備運動や補強トレーニングがとても大事なんです。それがある程度できてから、「じゃあ次の段階でレスリングをやっていくのか」という流れになります。」

レスリングの主な試合は年に2回の全国大会の他、ローカル大会やブロック大会などがあります。「感染対策に気を配りながら、交流が あるところに出稽古に来ていただいたり、こっちから



行ったりすることはありますが、公式な試合はまったくできていないので、早くできるような状況になってほしいですね。そこで今まで目標を持って頑張ってきたことがどれだけ発揮できるのか、どれだけ成長したのかを見てみたいですね。」

## 一生懸命な姿が喜び

開設から約1年半。指導する上で最も大切にしているのは「第一は怪我をさせないことです。あと、子どもに何かを伝え、理解してもらおうとて、すごく難しいですが、「重要なこととにだけ早く気づけるか」がポイントなので、子どもの立場に立つて、どういう言葉を選べば伝わるかを常に考えながら指導するようにしています。僕自身はその辺がとても遅くて、それが競技者として大成できなかった部分で、もっと早く気づけていたら、また違っただろうなという思い

練習に来ていた小学5年生の女子部員にも話を聞いてみました。「保育園でレスリングをしていて、すっごくやりましたけれど、できる場所がありませんでした。なので、ここができたのですぐ入部しました。練習は厳しいけれど、めちゃくちゃ楽しいし、できなかつたことを努力してできるようになるのがうれしいです。目標は全国大会で優勝すること、オリンピックで1位になることです。早く試合ができるようになります。」

がある中で、できるだけ大回りしないように、いい道筋をつくってあげられたらと思っています。」  
一番の喜びは「子どもたちの一生懸命やっている姿を見られる時です。今です(笑)。個々それぞれに目標があつて、それに向けて頑張っているのを見るとやっぱりうれしい。子どもたちの目標が私の目標でもあります。」  
最後にレスリングに興味を持っていて、人に対して、「体験だけでも来ていただいで、レスリングに触れていただけたらすごくうれしいですね。大人の方には本格的なレスリングというより、柔軟性や筋力を高めたりした上で、「ちょっとレスリングほしいことをしていきましようか」という感じでやっているの、あまり身構えないで気軽に来ていただけたらと思います。」  
体験は無料！ぜひ一度、トライしてみてください。

**IKUEI WRESTLING CLUB**  
尼崎市東園田町4丁目21-1 セントラル病院横  
TEL.070-8369-3954  
http://www.ikuei-club.com/  
●入会金 / 11,000円(税込)  
(スポーツ保険、設備維持管理を含む。登録料)  
●年会費 / 3,300円(税込)  
(スポーツ保険、設備維持管理を含む)  
※完全予約制(前日までに必ず要予約)  
※各クラス、親子割引キャンペーン・月額(通い放題) / 11,000円。他にもお得なお友達紹介キャンペーンなども実施中!

	マイナー 幼児クラス (3~5歳児)	マイナー ジュニアクラス (小・中学生)	プレイヤークラス (小・中学生、本格的にレス リングをしたい子のクラス)	ビジネスクラス (高校生・大学生・ ビジネスマン&ウーマン)
曜日・時間	月~金 / 17:30~ 土 / 10:00~	月~金 / 17:30~ 土 / 14:00~	月・水・金 / 19:00~ 土 / 16:00~ 日・祝 / 10:30~ 2部15:00~	火・木 / 19:00~ 土 / 16:00~ 日 / 9:00~
1回	1,650円	1,980円	—	2,200円
5回	6,600円	8,250円	—	8,800円
月額 (通い放題)	14,300円	15,400円	16,500円	16,500円

**ステップ 2** 次にステップ1で行った動作を、**お尻の穴を締めながら**行います。このとき、お尻や腹筋など外側の筋肉には力を入れないようにしましょう。最初はできなくても、練習をすればできるようになりますよ。

・前傾・

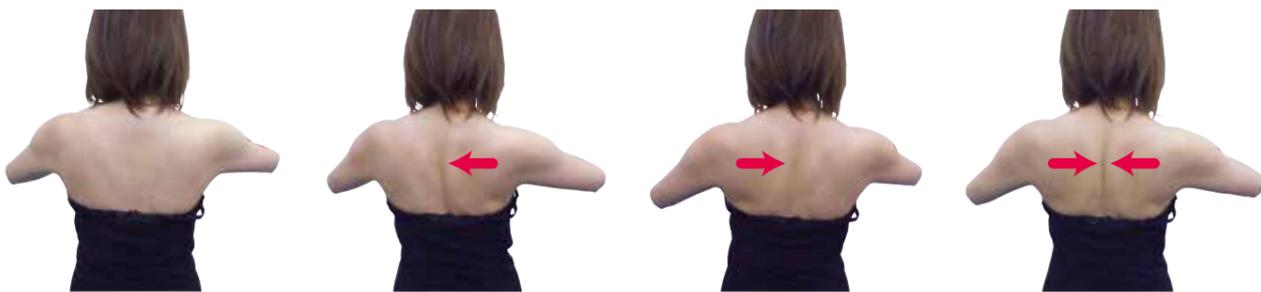


・後傾・



# 肩甲骨

**お尻の穴を締めながら**、肩甲骨を動かしていきます。右の肩甲骨→左の肩甲骨→両方の順番で中央に寄せましょう。



このときも、肩やひじは動かさず、肩甲骨の下部を動かすイメージで行ってください。

肩甲骨を動かせるようになると、肩こり・首こりが解消されますので、ぜひチャレンジしてみてください。



骨盤底筋は年齢に関係なく誰でも鍛えることのできる筋肉です。一緒に楽しく鍛え方を覚えましょう。



指導員紹介

インストラクター  
**遠矢 涼子**  
(とや りょうこ)

骨盤底筋は、しっかり鍛え方を覚えると細胞自体が若返る奇跡の筋肉です。体の中から姿勢の歪みや体質改善を行い、内側から若々しいボディをつくりあげていきましょう。

# 骨盤底筋エクササイズ

骨盤底筋(群)をご存知ですか?

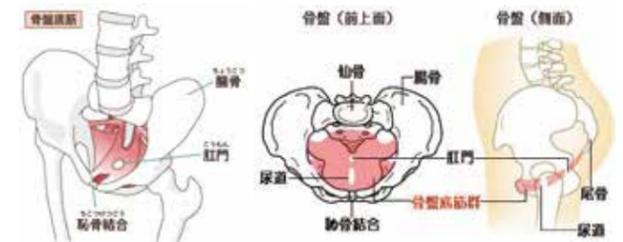
加齢や生活習慣により衰えていく筋肉の中で、今回は骨盤底筋に注目していきたいと思います。

## 骨盤底筋とは

骨盤底筋の主な役割は、文字どおり骨盤の底でハンモックのように膀胱、子宮や直腸などを支えること、そして排泄のコントロールを担っています。

## 骨盤底筋が衰えてしまうと...

- ①骨盤臓器脱
  - ②便秘
  - ③尿漏れ
- などを引き起こす原因となってしまいます。



## 骨盤底筋の衰えチェック!

- 長時間座っていることが多い
- 座っているとひざが開く
- 下腹がぼっこりと出てきた
- くしゃみや咳をしたときに尿漏れをしたことがある
- 妊娠・出産の経験がある
- 閉経を迎えた

いくつ当てはまりましたか?

当てはまる項目が多いほど、衰えている証拠です。

一緒に骨盤底筋を鍛えていきましょう!

※無理をせず、痛みを感じない範囲で行いましょう。  
※息は止めず、自然な呼吸を意識して行ってください。

# 骨盤

- ①体の力を抜き、やわらかいボールなどを足に挟んでひざで立ちます。ボールがない場合は、タオルなどを丸めて挟んでください。ひざが痛い方は立って行ってください。
- ②お尻をプリッとさせたポジションが前傾、その反対の位置が後傾、そして真ん中がニュートラルです。前傾→後傾→真ん中の順に骨盤を動かしましょう。
- ③3つの動きを連続してくり返し行いましょう。
- ④この時、腰を痛める原因となりますので、背骨と一緒に動かないように、骨盤だけをゆっくり動かしていきましょう!慣れてきたらテンポアップしてください。

## ステップ 1



※写真では動きがわかりやすいように腕を上げていますが、実際は腕の力を抜いて下ろして行ってください。



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

## 今年の夏はひとりBBQのスタミナ料理にチャレンジ



今回は、夏に向けたスタミナ料理の紹介です。今年の夏休みは、こっそりひとりBBQはいかががでしょうか?自宅の庭先で、避暑地の気分ですっきりと食欲も高まります。この時期だからこそ実践いたしましょう!

BBQとして<Meat系>と<Seafood系>の2パターンを用意いたしました。スタミナをつけるには食欲を高めることが重要です。そのためには、食材を串にさす順番も考えなければなりません。①彩りを良くして美味しく見せる工夫はもちろん、②でき上がったときの食べやすさも考えなければなりません。料理づくりって、調理方法や効率のいい手順など、自然とさまざまなことを考えるため、認知症の予防にもなりますね。

### 今回の献立 ①バーベキュー 2本串<Meat系><Seafood系> ②海鮮チゲスープ

#### 1 バーベキュー 2本串 <Meat系><Seafood系>

材料 & 分量 材料は1人分

##### <Meat系>

- しいたけ……………1本
- 鶏肉……………20g
- 白ネギ……………1/8本
- かぼちゃ……………1切れ
- 牛肉……………30g
- 赤パプリカ……………1/6個
- とうもろこし……………1/8本
- バーベキューソース……………10cc

##### <Seafood系>

- えび……………大1尾
- ウイナー……………1本
- さつまいも……………30g
- ほたて貝柱……………1個
- 人参……………15g
- 黄パプリカ……………1/6個
- バーベキューソース……………10cc

作り方

- しいたけは、石づきを切る。
- 鶏肉はぶつ切りにしておく。
- 白ネギは4cmの長さに切る。
- かぼちゃは3cm角のブロックに切る。
- 牛肉はブロックに切っておく。
- 赤パプリカは、1/6に切る。
- とうもろこしは、1本を8等分に切る。
- 串に具材を刺し、網焼きにする。
- バーベキューソースをつけて食べる。

#### 2 海鮮チゲスープ

材料 & 分量 材料は1人分

- 白身魚……………40g
- えび……………大2尾
- ほたて貝柱……………2個
- もやし……………30g
- 中華麺……………1/2玉
- チゲ鍋のスープ……………200cc

作り方

- 白身魚は、切り身を半分に切る。
- えびは、頭と足を取る。
- ほたて貝柱を用意する。
- 鍋にチゲ鍋のスープを入れ火にかける。
- ④の鍋に白身魚・えび・ほたて貝柱・もやしを入れる。
- 別の鍋で中華麺を軽く茹でて、④の鍋に入れる。
- 器に盛りつける。



海鮮チゲスープは、ピリッと辛い刺激が、食欲を高めます。今回は、消化機能が低下している夏場を想定して、具材は比較的、淡白な食材(白身魚・えび・ほたて貝柱)をチョイスしました。

今回のBBQを自宅で簡単にする場合は、人参やかぼちゃなどの野菜は大きめに切り、レンジで予備加熱を行うと早くできます。

鶏肉や牛肉は、あらかじめ保存用のパックに入れ、そこにバーベキューソースを入れて5分程下味をつけると良いでしょう。

網やフライパンで焼き、その後串に刺しても良いでしょう。

#### 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
バーベキュー Meat系	249kcal	9.5g	16.3g	15.3g	14mg	0.9mg	118μgRAE	0.12mg	0.17mg	34mg	2.7g	0.9g
Seafood系	178kcal	13.3g	7.0g	15.1g	38mg	1.3mg	156μgRAE	0.16mg	0.17mg	30mg	1.4g	1.6g
海鮮チゲスープ	236kcal	27.6g	1.3g	25.9g	63mg	1.7mg	19μgRAE	0.14mg	0.22mg	4mg	1.6g	2.2g
合計	663kcal	50.4g	24.6g	56.3g	115mg	3.9mg	293μgRAE	0.42mg	0.56mg	68mg	5.7g	4.7g



# 認知症の早期発見



- 1 中核症状  
中核症状は一般的に認知症の方なら誰でも現れる症状です。
- (a) 記憶障害  
物忘れ、覚えていた名前が思い出せない
- (b) 見当識障害  
年月日、時間や場所がわからない
- (c) 理解、判断力の障害  
物事の理解に時間がかかる
- (d) 実行機能障害  
物事を計画的に考え効率的に実行できない
- (e) 失認  
①例えば麻痺があっても麻痺がある事を理解できていない  
②今まで身につけた動作が行えない
- 2 行動、心理症状(BPPSD)  
行動、心理症状(BPPSD)は周辺症状とも呼ばれ、中核症状が元となつて行動や心理症状が現れます。本人の性格、環境や心理状態によって出現するため、人それぞれ個人差があります。
- (a) 不安、抑うつ(できない事が増えるから気分が落ち込む)  
うつ状態はあらゆる認知症で見られる症状ですが、特にレビー小体型型認知症で多いです。
- (b) 徘徊(家の中や外を絶えず歩き回る)

- 徘徊は無理に止めず落ち着くまで一緒に歩くことや気持ちを抑えらるす努力が大切です。
- (c) 物盗られ妄想  
認知症でよく見られる症状のひとつです。いつ、どこで、何をしまいだんだか忘れてしまっています。自分が置き忘れた自覚がないため「盗まれた」と家族や介護者など身近な人に疑いの目を向けるようになることで
- 物盗られ妄想は女性に多くみられ、症状が出るのは比較的体が動く初期と言われています。また物盗られ妄想が起った時は、肯定も否定もせず話を聞くようにすることが大切で、被害的な内容が多い特徴があります。
- (d) 幻覚  
実在しない知覚の情報を実在するかのように体験する症状です。
- (e) 暴言、暴力  
脳の機能低下で感情が抑えられなくなることで現れます。
- (f) 介護拒否  
自立して生活していた人が今までの習慣や認識と異なるため、世話を焼いてもらうこと自体に嫌悪感が生じるため現れます。
- (g) 失禁  
尿失禁など。
- (h) 睡眠障害  
加齢とともにメラトニンという睡眠を促すホルモンの分泌が低下して行くことで現れます。



- 認知症になれば誰にでも中核症状は現れます。
- 一方、周囲の人との関わりの中で起きてくる症状を行動、心理症状(BPPSD)といいます。BPPSDはほとんど現れない人もいますが、逆にかなり激しくBPPSDが出てしまうこともあります。介護者が対応に苦慮する症状は中核症状よりもBPPSDといえます。BPPSDの背景には必ず本人の理由があります。よって行動の背景にある「なぜ」を考え、本人の気持ちに寄り添った対応が治療に必要となります。
- 認知症の治療は中核症状に効果的なものと、行動、心理症状(BPPSD)に効果的なものに大きく分けられます。当院では特にBPPSDの改善、治療にお役に立てるようにと考えていますので、お気軽にご相談してください。
- (g) 帰宅願望  
自分が今いる場所やなぜそこにいるのがわからず、本人にとっては不安やストレスを感じる状態で現れます。



今回お話を伺ったのは、



かやはらクリニック 院長

栢原 尚之先生

かやはらクリニック (TEL)06-4950-0122

660-0812 尼崎市今福1丁目1-28

資格	経歴
精神保健指定医	1984年 3月 兵庫医科大学卒業
精神神経学会専門医	1984年 6月 兵庫医科大学付属病院(第3内科)臨床研修
産業医	1993年 3月 兵庫医科大学細菌学大学院卒業 医学博士
	1993年 6月 大隈病院勤務(内科)
	1998年 7月 松山市民病院勤務(内科)
	2003年 7月 香良病院勤務(精神科)
	2008年 7月 おおくまクリニック勤務(心療内科、精神科)
	2016年 4月 かやはらクリニック開院(心療内科、精神科)

ドッジボールは12人制で1セット5分。最後に内野に残っている人数が多い方が勝ちとなります。「外野は敵を当てる内野に戻れますが、相手コートに入ってしまったら、ボールを持ったまま相手コートを踏んだら、ダブルパス外野同士・内野同士のパスはファールになります。ダブルパスは自分が触ったボールは責任を持って投げると言う自主性の面からつくられたルールです」。

場所である『尼崎市立上坂部小学校』の体育館には、子どもたちの元気なかけ声が響き渡ります。コーチや監督の指示がなくても、上級生が積極的に声を出し、拭き掃除からはじまり、ランニング、体幹トレーニング、柔軟などのメニューをきびきびとこなしていきます。その姿は、見ているだけでも気持ちよく、高い自主性が感じられました。「パス練習や試合形式などの練習はコーチや監督の指導で進行していきますが、それでは何も言わなくても子どもたちがきちんとやるべきことをやっています。試合にも影響することなので、普段から声を出すこと、受け身にならず、何でも自分から動いていくことの重要性を指導しています」。



**際立つ自主性と元気なかけ声**  
現在、同チームの部員は20人。「これまでずっと男子だけだったのですが、今年、4年ぶりくらいに女子が2人、入って来てくれました(笑)」。

夕方5時。練習



## ひょうたんファイターズ (小学生ドッジボールチーム) 全国大会出場を目指して、楽しみながらも全力でプレイ

1991年に創部された『ひょうたんファイターズ』は、小学生で構成されているドッジボールチームです。長年に渡る積極的な活動で多くの子どもたちが成長し、巣立っていきました。過去には通算12回、全国大会への出場を果たしています。



月に2〜3回は大会や練習試合をしているのですが、全国へつながる公式試合は春と夏の年に2回。他にも8人制のジュニア大会などもあるそうで「低学年だけで8人は揃わないので、期間限定で練習に来てもらう助っ人を集めたりします。で、結局、そのまま入部してくれる子どもも多くて、最近はお口コミで入ってくれる子どもが増えてきました」。

ドッジボールの一番の魅力はボールを取って、当てると誰が見ても分かりやすい単純明快さと、ハラハラドキドキのスピード感です。「5分間の真剣勝負なので、終わった後は、声も出せないくらいで、それほど集中して試合に挑んでいますよ。攻め方、守り方を奥深く考えるのも楽しくて、ワクワクします」。

### そこ遠くはなりの舞台

「みんなで戦い、みんなで喜びあえるチーム」を信条にしているだけに、部員同士、とても仲が良いのも印象的です。「本当にすごく仲がいいんですね。新しい子が入ってきたらみんなで面倒を見たり、激しいスポーツをしているとは思えないほど、ほんわか温かな子が多くて、そのギャップも面白いですね(笑)」。

訪れた日もそうですが、中学生になり卒団したOBも足を運んで来ることが多いそうで、途中で退部する部員がほとんどいないのも同チームの特徴のひとつです。

卒団し、中学生になると学校で運動部に入る子どもも多いと思いますが、「ドッジボールは全身運動なので、『どんなスポーツをやっても活躍できるような体づくりをしている』と前監督がよく言っていました。実際、運動が苦手だった子が運動会で活躍できるようになったりしています(笑)。精神面でも勇気が必要な競技なので、自分の弱気を突破することで自信に満ちあふれイキイキとしてきたり、明るく活発に

### 前監督の思いを引き継ぐ

今年、創部30周年を迎える『ひょうたんファイターズ』。設立のきっかけは「前監督の息子さん(小学5年生の時に、兵庫県のドッジボール大会で優勝し全国大会に出ることになり、全国に行くには大人の指導者が必要なので、監督がその役を引き受けたのは始まりだったそうです」と代表の中田知子さん。



中田知子さん(左)、山本大介さん(右)

東京で行われた全国大会では全敗したそうですが、憧れの舞台を体験したことになり、「提供された宿舎にはひょうたん風呂があつて、みんなで湯に浸りながら『くやしいな。でも、これからは練習して全国大会に出続けよう。で、来年もこのひょうたん風呂に入ろう』と語り合ったことでチーム名が『ひょうたんファイターズ』になったと聞いています(笑)」。

その後、8年連続、これまでに通算12回、全国大会に出場。まさに有言実行の快進撃が続きました。しかし、チームを立



なったりしていますよ」。

ここ5年間の県大会での成績は準優勝が2回、ベスト4が3回、ベスト8が数回。予選落ちの時もあったそうで、今後の目標については「全国を目指し続けたい。狙えるポジションにはずっといます。なので、夢を持たせてあげたい。野球やサッカーでは全国への道は険しく、その中でも輝ける子はほんの一握りです。ドッジボールはごく普通の小学生が全国大会という名の試合に出られるチャンスのある競技だと思えます。だからこそ、その経験を味あわせてあげたいですね」。

全国まで後、一歩。がんばれ『ひょうたんファイターズ』!

### 5年生と6年生の部員にも話を聞いてみました。

「1年生の時に助っ人に来て、楽しかったのでそのまま入部しました。ボールを当てたり取ったり、試合に勝った時がうれしいです。元気がいっぱい5年生」。

「2年生の時に友達に誘われて入部しました。このチームはみんな全力で声を出してやっているところがいいと思います。一番うれしいのは、みんなで盛り上がりつつ合に勝ったときです。目標は全国大会に出ることです。高学年になるまでは電車でも自転車で通っている、頑張り屋で責任感の強い6年生の部員。夏の大会で目標を達成できるといいね!」



ち上げた前監督は5年前に病気で他界してしまいました。「その時もギリギリまで病院に行かず、県大会が終わってやっと病院に行つたくらい、チームに情熱を注いでいました。監督はずっと『とにかくドッジボールが好きなのはやらしてあげないとあかん。野球のようにたくさんさんのチームがあり、条件が合わなかったら、隣のチームに行くみたいなことはできないから、色々な条件があつても、好きであれば来させてあげる』と言っていました。その意志は今も受け継いでいます。ドッジボールが大好きなこと、そして、全国大会を目標とすることを第一に掲げています」。

現在は、同チームの5期生で全国大会出場経験のある前田勝弘さんが監督になり、部員のお父さんでもある山本大介さんがコーチに。そして、お子さんの入部をきっかけに14年前から参加し、10年前に代表となった中田さんの3人が主となり活動を支えています。先代から「チームを頼む」と任命されたメンバーです。

### ■ひょうたんファイターズ

練習日時 / 月曜日と木曜日の週に2回  
17:00~20:00  
部費 / 月 1,500円



大会・スポーツイベント  
カレンダー[7~9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

7月 [Jul.]	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	日			
8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				
	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	水	木	金	土
9月 [Sep.]	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					
	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		

■ ベイコム総合体育館 ■ 記念公園 ■ 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▶ベイコム記念公園総合体育館(記念公園)1階管理事務室 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

**SMILE** 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、8月末日(当日消印有効)

前回の答え  
**フランス**

Q スマイルアスリートで紹介した佐藤選手が  
所属している会社名は?  
ヒント:「○○○○のり株式会社」

スマイルくんTシャツ(紺色)  
…3名様  
プレゼント ご希望の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。

ASPF 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、皆さま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、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、確認書類を提示する。  
・尼崎市民：住所確認ができる運転免許証等  
※団体利用の場合は代表者が上記のとおりであること。  
※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 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8時45分まで
日曜日・祝日	午前10時から午後4時45分まで
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4時45分まで営業いたします。)

利用料金について

一般利用料金	回数	料金	
		小 人 (中学生以下)	大 人
プール	一般開放	1回 300円 (65歳以上300円)	600円 (65歳以上300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	1時間 800円	

日生中央駅から徒歩で3分!!

尼崎市レクリエーション協会「月例事業」

<p><b>サイクリング</b></p> <p>7.11(日) (雨天時7月18日(日)に延期) 時 間: 8:00~16:00頃 集 合: 橋公園 8:00集合 内 容: 兵庫大仏~須磨浦公園 距離/約65km 小学4年生以上(小学3年生以下は保護者同伴)</p> <p>8.8(日) (雨天時8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: 万博記念公園 距離/約55km 小学4年生以上(小学3年生以下は保護者同伴)</p> <p>9.12(日) (雨天時9月19日(日)に延期) 時 間: 8:00~16:00頃 集 合: 橋公園 8:00集合 内 容: 芦屋浜 距離/約35km 小学4年生以上(小学3年生以下は保護者同伴)</p> <p>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><b>ジョギング</b></p> <p>7.18(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 ランニングコース自由走 距離/約3km・5km・10km</p> <p>8.1(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 ランニングコース自由走 距離/約3km・5km・10km</p> <p>9.19(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 ランニングコース自由走 距離/約3km・5km・10km</p> <p>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><b>民踊</b></p> <p>7.4(日) 時 間: 13:00~16:00 会 場: 武庫体育館 集 合: 13:00 体育館シューズ持参</p> <p>連絡先 尼崎民踊協会 輪内宅 ☎06-6426-5636</p>	<p><b>フォークダンス</b></p> <p>7.11(日) 時 間: 13:30~15:30 会 場: 中央体育館 集 合: 13:30 体育館シューズ持参</p> <p>9.26(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</p> <p>連絡先 尼崎フォークダンス協会 能勢宅 ☎06-6428-6851 (午前中か午後8時以降)</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円が必要です。(ただし、史跡巡りは150円)</p> <p>申込不要・持ち物などの詳細は、各連絡先へお問合せください。</p>
---	--	---	--

史跡巡り

9.12(日) (小雨決行)  
時 間: 9:00~12:00(解散予定)  
集 合: 阪神「出屋敷」駅  
西改札口 9:00集合  
内 容: 蓬川河岸北上  
距離/約4.5km  
※名所・旧跡などの歴史探索がメインです

連絡先 尼崎史跡オリエンテーリングの会  
橋本宅 ☎06-6429-6594

# キッズひろば

地区体育館にある遊具で、自由に遊べます!

### 開催場所及び時間

小田体育館 水曜日 13:00~15:00  
立花体育館 火曜日 14:00~15:50  
武庫体育館 木曜日 15:00~17:00  
園田体育館 水曜日 14:30~16:00

※各体育館の第2フロア

**対象** 小学校就学前までの幼児とその保護者

**利用料金** 無料

**定員** 30人(保護者含む)



# いきいきヘルスアップコーナ (トレーニングルーム)

ワンコイン(100円)で  
本格的なトレーニングマシンを  
ご利用いただけます!



### ○サンシビック尼崎

日時 火~土曜日 9:30~21:00  
日曜日・祝日 9:30~17:00

対象 16歳以上

#### ▼ 利用方法 ▼

サンシビック尼崎1階、屋内プール前の  
券売機にて利用券を購入

### ○小田体育館

日時 火~土曜日 10:00~21:00  
日曜日・祝日 9:30~17:00

※ランニングコース 火~土曜日 18:00~21:00

対象 16歳以上

#### ▼ 利用方法 ▼

小田体育館窓口にて利用券を購入

どちらも、運動のできる服装、室内シューズを着用してください。

## 一般開放

どなたでもご利用いただけます。

詳しくはこちら▶



### 屋内プール

場所 サンシビック尼崎 屋内プール

利用料金 大人/840円  
子ども/420円

利用時間 平日 18:30~21:00  
土曜日 11:15~21:00  
日曜日 10:00~17:15

### スポーツプラザ

場所 市内6地区体育館

利用料金 大人/200円  
子ども/100円

※開催日時、種目は各体育館によって異なります。

### 障がい者スポーツプラザ

場所 小田、立花、園田体育館

利用料金 大人/200円  
子ども/100円

※開催日時、種目は各体育館によって異なります。