

スマイル

BOX

2021.10

秋号

Vol.66

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。



新馬場 一世

+ Smile Athlete

**自身の空手道を極め
次のステージへ進むのみ**

空手道(形)

新馬場 一世

+ 突撃体験レポート

**子どもたちの「できた!」が
笑顔と自信につながる!**

ビジョントレーニングスタジオ「すまいるびじょん教室」

+ お手軽フィットネス紹介

かんたん隙間時間ストレッチ

+ Medical Information

応急手当について

+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

**旬の秋野菜をチョイスして
夏の疲れをリセットしましょう**

+ 元氣スマイル紹介

**楽しく“バスケットボール”で
笑顔いっぱい、元気いっぱい!**

塚口ミニバスケットボールクラブ



ビジョントレーニングスタジオ
「すまいるびじょん教室」



塚口ミニバスケットボールクラブ



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。

監督に「形で試合に出てみないか」と言われ……。インターハイに出場したら、なんと日本一になった。自分でも驚きましたが、もしかしたら中学の時に形を頑張っていた貯金が活きたのかもしれないし、高校で組手選手に揉まれた経験というか、相手と対峙した時の緊張感や現実の敵と戦う経験が一人で演武する形でも生きたのかもしれない。

大学時代に目標の1つだった『日本代表』に

だからと言って高校入学時に決めていた「組手で頑張る」という気持ちに揺らぎはななく、その後も組手に力を入れて取り組んでいました。3年生の時は再び形でインターハイを連覇したけれど、組手でもレギュラーに入っていたし、選抜などでは全種目にも出場しました。京都産業大学に進学してからも、それは変わらず、とにかく「一番になること」を目標に組手と形の両方に力を注いでいたら、大学2年生の時に形でナショナルチーム（全日本強化選手）メンバーに選出されたんです。その頃は、日本代表になることも目標の1つだったので嬉しかったのですが、今になって思えば、日の丸を背負う責任や使命感みたいなものを感じていた一方で、どこか日本代表になったことに満足していた自分がいた気もします。事実、日本代表になったことでプレミアリーグへの出場権を得たにも関わらず、自分から積極的に出場しようとはしていませんでした。

その意識が大きく変わったのは、『ぎふ清

流国体」を機に設立された西濃運輸空手道部の若井敦子監督（現総監督）に声をかけていただいたのがきっかけです。幼少の頃にビデオで観ていた世界チャンピオンに誘っていただけなのはすごく光栄だったし、若井総監督の元で学ぶようになってマインドも、空手道に対する向き合い方も、自分のすべてが大きく変わりました。若井総監督の指導によって「勝つために何が必要か」が明確になり、自分の中の全ての歯車があった気がした。特にメンタル面に与える影響はすごく大きく……。もともとネガティブな性格だった僕が、超がつくほどポジティブな若井総監督の言葉、オーラに引張られて自分に自信を持てるようになり、口にする言葉も、空手道自体も大きく変わっていききました。また、若井総監督に背中を押されてプレミアリーグにも積極的に出場するようになり、それまで以上に空手道が楽しくなっていくような感覚もありました。

東京五輪出場が叶わず、自分に区切りをつける

東京五輪の候補選手に選ばれながら、目標



空手道(形)

新馬場 一世 (しんばば いっせい)

自身の空手道を極め 次のステージへ進むのみ

空気を切り裂くようなスピードとキレを武器に、日の丸を背負って『世界』で戦ってきた新馬場。目標の『東京五輪出場』は叶えられなかったものの、32歳になった今、幼少の頃から積み上げ、様々な経験を通して真摯に磨き続けてきたその技は円熟味、深みとなって観る者を魅了し続けている。

新馬場 一世 Shinbaba Issei



尼崎市出身
西濃運輸株式会社 空手道部
・常陽中学校→浪速高等学校→京都産業大学
・高校2、3年生の時にインターハイ連覇
・2018年 KARATE1プレミアリーグ・オランダ大会 優勝
第58回西日本実業団空手道選手権大会(6連覇)
KARATE1プレミアリーグ・東京大会 3位
第36回全日本実業団空手道選手権大会 3位
KARATE1プレミアリーグ・上海大会 3位
・2019年 KARATE1プレミアリーグ・パリ大会 3位
KARATE1プレミアリーグ・上海大会 3位
KARATE1プレミアリーグ・東京大会 2位
KARATE1プレミアリーグ・マドリード大会 3位
・2021年 全日本実業団第1回西日本地区大会 個人 2位、団体 優勝

3歳の時に空手道へ。オリンピックに夢を描く

母と姉の影響で3歳の時に空手道を始めた。当時のことはあまり覚えていないですが、賞をもらったり、先生や親に褒めてもらうのが嬉しくて空手道をやっていった気がします。もともと、その頃からすでに「オリンピックに出場したい」ということは口にしていました。当時はまだ五輪に空手道種目はなかったのですが、マツソンの高橋尚子さんと柔道の井上康生さんが五輪で戦う姿を見て格好いいな、と思ったのがきっかけです。また空手道でも、若井敦子さんと阿部良樹さんら、形の世界チャンピオンのビデオを繰り返し見て学ぶことも多く、漠然と『世界』

にしていた東京五輪出場への道が閉ざされたことを受け、20年限りで日本代表を辞退し、競技者としての自分に区切りをつけました。当時の僕はまだ31歳でしたし、形競技は経験を積むことでいい味が出ていい形が打てると思いますが、年齢的にはまだまだやれたと思います。でも、東京五輪出場に人生を賭けて取り組んできただけに燃え尽きてしまったというか、自分の気持ちがついていかなくなってしまう。日本代表として10年くらい戦ってきたその重みを感じてたからこそ、そういう自分が日本代表を背負うのは違うと感じたし、それならば身を引いて、本気でそこを目指している人に日本代表を背負ってもらいたいと考えました。

頑張っている選手をサポートし、周りの人がその成長を驚くほどの選手を育てたい。また、僕自身も一競技者として若いときは違う強さというか……力任せに技を出すのではなく、武道における本当の体の使い方を持てれば少しの力で大きな力を生み出すことができるという、年齢を重ねたからこそその味を魅せていきたいと思っています。

東京五輪で空手道を楽しまれた方も多くいると思いますが、一般の方にとつての形競技は少し判定がわかりづらいかもしれません。ただ、競技を通して、体の軸の強さが生み出すスピード、キレ、顔の表情や目力から伝わるものはきっとあると思います。また、スポーツである前に武道としての空手道の魅力というか……試合における礼節といった部分も他競技とは違う武道の良さなので、そこも含めて、それぞれの競技者の全身から滲み出る「生き様」を感じてもらえたらと思っています。

に憧れていました。

常陽中学校時代に形で出場した全国大会で3位に終わったことで、高校はあえて組手の強豪校として知られる浪速高等学校に進学しました。中学時代にあれだけ練習したのに日本一になれず……正直「もう形はいいや。組手で頑張ろう」と気持ちを切り替えました。

余談ですが、その常陽中学校時代は、学生時代で一番「空手道」に熱を注いでいた気がします。空手道部がなかったことから、学校に掛け合って「空手道部を作ってください」と直談判したり、それが叶わずに、毎日一人、武庫川の河川敷に行つて練習したり。そういえば、武庫川の堤防をいろんな事を考えながら黙々と走っていたら鳴尾浜まで行っていた記憶もあります(笑)。地元の方ならわかると思いますが、結構な距離なんですけどね。今でも実家に帰った時や大事な大会の前には鳴尾浜まで行つて当時の自分を思い出しながら、気持ちを高めることもあります。もつとも、もつぱら車ですけど(笑)。

話を戻します。浪速高校は強豪校と呼ばれるだけあって『組手』の選手のレベルがかなり高く、高校3年生になるまでレギュラー入りができなかったんです。それもあって2年生の時に



ビジョントレーニングスタジオ『すまいるびじょん教室』 子どもたちの「できた！」が 笑顔と自信につながる！

今回は、ビジョントレーニングスタジオ『すまいるびじょん教室』にお邪魔しました。ビジョントレーニングとは、学習力、運動能力の向上につながる視覚トレーニング法で、発達障害に悩む子どもたちやプロスポーツ選手のパフォーマンス向上など、さまざまな目的で用いられています。



きっかけは息子たちへの思い
昨年12月、大庄地区の住宅街に開校した『すまいるびじょん教室』。コロナ禍でのオープンは大変だったと思うのですが、「トレーニングに必要な器具以外、ソファやイスなどは、ほとんど地域の方々からいただきました（笑）。皆さんにご支援いただきながらオープンできたことは、本当にありがたいと思っています」と、代表の佐藤智子さん。



代表理事 佐藤 智子さん、
顧問 米田 勝也氏

現在、『一般社団法人ビジョントレーニングサポート協会』の代表理事を務めている佐藤さんは、男の子5人の母親でもあります。ビジョントレーニングをはじめのきっかけになったのも息子さんたちへの思いからでした。

「次男と三男が空手をやっていました。当時、小学生でしたが、2人とも目が悪くてソフトコンタクトレンズを使用していたり、弱視認定を受け、手術をしたり。でも、親として『試合で何とか勝たせてあげたい』



という思いがあり、インターネットで色々調べてみると、海外でビジョントレーニングがあることを知りました。ですのでごく興味をもったんです。

ビジョントレーニング（VT）は、見る力「視覚機能」を鍛えることで、両目を使って目標物を正確に捉え、脳の情報収集の範囲、精度やスピードを高めるトレーニングです。運動機能を向上させる効果があり、発達の子どもたちの視覚機能、発達障害の子どもの学力・運動能力向上の治療などにも有効であると、オプトメトリストと呼ばれる眼科医と横並びの国家資格制度に基づき、欧米を中心に広く導入されています。

VTのことを知った佐藤さんは、今度は日本にVTの先生がいないのかを調べ「日本でVTの第一人者といわれている先生が神戸にいらっしやるのが分かり、すぐに会いに行きました。それで、実際に息子が

トレーニングをさせていただいたのですが、息子がどんどん自信をつけ、自己肯定感を高めていく様子が手に取るように分かりました。その結果、空手の全国大会で優勝することができたんです。親子で大喜びでした（笑）。

その先生が同校の顧問でもある、視覚トレーニング協会米田オプトメトリストの北出勝也氏です。息子さんたちの大きな成長を実感した佐藤さんは北出氏の元で本格的にVTを学ぶことになりました。

基礎の土台づくりが重要

先進国といわれている40カ国以上で普及しているVTですが、日本での認知度はまだまだ低く、視力が良

くなると勘違いされる方もいるのだとか。「見る力を高める」とこと、視力が良くなることはまったく違います。VTは、『両目で見る力』を育て、目と脳と身体をつなげるトレーニングです。例えば、小学1年生の子が黒板で見たはじめての文字が『目』だったとします。それを正確に判断し、脳にインプットしないと、中の横線が1本なのか、2本なのか、3本なのか何回も見直さないと書けない。板書が遅いといわれるのも結局は見る力がないということになります」。

読み書きや運動が苦手、集中力がない、すぐに転んだり、つまずいたりするのも、目の視覚機能（動き）が原因だということもあるようです。だからこそ、「幼少期に発達の基礎となる土台をしっかりつくてあげることが大切です。土台がグラグラしては、いくら上から詰め込んでも上手くはいかないですよね」。

座学だけでなく、1本歯下駄を履いてトランポリンに乗り、跳ねながらジャンケンをしたり、バランス

ボードに乗ってお手玉を受け取ったり、子どもたちが楽しめるようなレッスン内容も同校の魅力です。

「未就学児から小・中学校の受験、スポーツ系の習い事の能力向上を目指すお子さまなど、一人ひとりの個性に合わせたカリキュラムでレッスンしています。また、発達障害に悩むお子さまにとっても、学習、運動能力や集中力アップなど、さまざまな効果を期待していただけたらと思います」。

できなくてあきらめてしまったり、挑戦する自信がなくなったりする児童が多いといいます。それまでできなかったこと、苦手だったことがスムーズにできるようになることで、自信が生まれ、自己肯定感につながっていきます。「ここでは子どもたちがやりたいと思うことは全部やらせています。できないではなく『やったらできたやん』っていう自信につなげてあげたい。できるとお子さんはもちろん、一緒に来ているお母さんも笑顔になります。いっぱい笑顔を広げていきたいですね」。

目標は地域の憩いの場

指導する上で大切にしているのは「壁をつくらないことです。なので、子どもたちにも先生ではなく、『ともちゃん』って呼んでいる子もいます（笑）」。

一番うれいのは「何もできなかった子が最後まであきらめず頑張ってきた時です。お母さんと2人でうれしさのあまり『わあ！』って声を上げてしまうこともあります（笑）」。

親子やお友達同士で入れる高気圧酸素ルームが設置されているのも、「酸素ルームは、脳にもしっかり酸素が入るので、とてもいいと思っていたのですが、子ども1人で狭い空間に入れるのは不安もあったので、家族で入れる大きいルームを設置しました。酸素だけ入りにこられる方もいらっしやいますよ（笑）」。

現在、月に1〜2回、高齢者向けの認知症予防トレーニングなども行っている佐藤さん。今後の目標は、「通ってくるお子さんと親御さんはもちろん、色々な方に気軽に立ち寄っていただける地域のコミュニティの場にしていければと思っています。あと、来年の春に向けて多機能型のVTをメインとした放課後デイサービスを大庄地区でオープンする予定で動いています」。

最後に「お子さんに関するさまざまなお悩みなど、お気軽にお問い合わせください。予約制ですが、体験はいつでも受け付けています！」と、元氣な笑顔で語っていただきました。

一般社団法人ビジョントレーニングサポート協会
ビジョントレーニングスタジオ
『すまいるびじょん教室』

尼崎市水明町13-12 水明マンション1階
TEL:06-6480-7595 090-5897-0099
時間／10:00〜21:00（金曜日は22:00まで。日曜日は20:00まで）
<http://smilevision.jp/>



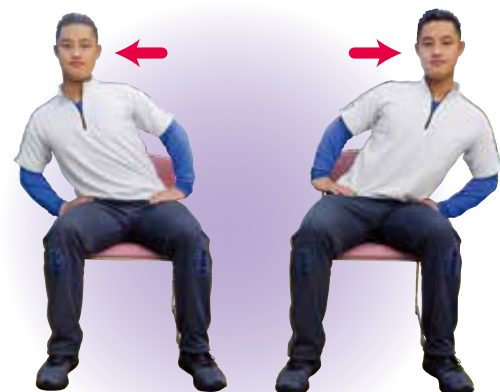
肩(5回)

- ①椅子に深く腰かけ、左右の手を太ももに乗せます。
- ②手は太ももに乗せたまま、1・2のリズムで肩を高く引き上げ、3・4で少し下までおろしましょう。



腰(10回)

- ①椅子に浅く腰かけ、両足を広めに開き、両手は足の付け根に置きます。
- ②骨盤から下は動かさず、ゆっくりと胸を水平に動かしましょう。



お尻(10回)

- ①椅子に深く腰かけ、背もたれに背中を預けます。
- ②座面をしっかりつかみ、ひざを交互に上げましょう。



日本人は座りすぎ!?

近年、座位時間と健康の関係について注目されています。日本人の座位時間は世界で1番長いと言われていますが、長時間座っていると体にどのような悪影響があるのでしょうか。

座位時間と健康

- ①寿命が縮まる
- ②肥満、糖尿病、がんなどのリスクが増加
- ③メンタルヘルスへの影響

などが挙げられます。気をつけたいのは、ウォーキングやランニングなどの運動習慣がある人でも、仕事中に座っている時間が長い場合は健康に悪影響を及ぼすということです。普段運動しているからと安心せず、できれば30分に1度は立ち上がって少し動くようにし、座りっぱなしにならないように気をつけましょう。



指導員紹介

事業2課
体育館第3係
大庄体育館
木村 慎也
(Kimura Shinya)

こんにちは!大庄体育館の木村です!!
本日は、デスクワークの多い方や、お家等で椅子に座ったままの状態が多い方向けに、正しい座り方と座ったままの状態のできるトレーニングをご紹介します!
長時間座位で居続けることは「肩こり」「腰痛」の原因になります。毎日少しの時間を見つけて行っていただくことで効果を感じていただけるはずです。
是非本書を参考に実践してみてください!!

かんたん隙間時間ストレッチ

普段デスクワークをしていると、肩こりや腰痛などの不調はありませんか?特に新型コロナウイルス感染症の流行によりテレワークになった方であれば、今まで通勤時に歩いたり自転車に乗っていた時間がなくなった分、余計に運動不足で筋肉が凝り固まっているのではないのでしょうか。ずっと座っていると健康にも悪いので、ちょっとした隙間時間に体を動かしてほぐしていきましょう。

まずは正しい座り方

みなさんは正しい姿勢で座っていますか?耳の穴、肩の中央、坐骨が一直線になるように座って見ましょう。少し意識をするだけで、体への負担を減らせます。

※坐骨…座面とお尻の間に手を置いたときに感じるゴツゴツしたお尻の骨

正しい姿勢

- ①あごを引き背筋を伸ばす。
- ②骨盤をしっかり立て、坐骨で座る。
- ③ひざは股関節と平行か、ひざが少し高い位置になるようにする。



悪い姿勢



凝り固まった体をほぐす

ケガをしないよう、無理のない範囲で行いましょう。

首(20秒)

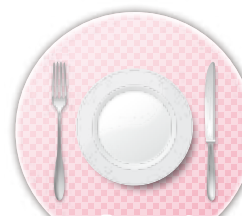
- ①椅子に深く腰かけ、お尻から背中を背もたれに預けます。
- ②両手を頭の後ろで組み、開いた肘を締め、頭を前に倒しましょう。
- ③気持ちがいいと感じるところまで背中を伸ばしたら、20秒キープしましょう。





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

「旬の秋野菜をチョイスして夏の疲れをリセットしましょう」 料理が苦手な方でも簡単に作れる煮もの&蒸しもの

今回は夏の疲れ解消のため、旬の秋野菜をチョイスした献立を紹介いたします。
秋は実りの秋とも言われ、この時期は美味しい食材が百貨店やスーパーマーケットの売り場に豊富に出回ってきます。
皆さんは、今年の秋のお目当ての食材はあるでしょうか。毎年、ふるさとから又は産地から美味しい食材を取り寄せている方もおられるのではないのでしょうか。
今回の献立は、「秋野菜の煮びたし」と「松茸と鰻と海老のカラフルかぶら蒸し」を紹介いたします。



今回の献立 ①秋野菜の煮びたし ②松茸と鰻と海老のカラフルかぶら蒸し

1 秋野菜の煮びたし

◆秋野菜にはカリウムが含まれており、摂ることによりむくみの予防になります。
また、よく汗をかく方は低カリウムになりやすいので注意しましょう。秋野菜の煮びたしに使われている食材には、なすは抗酸化力の強いポリフェノールの一種であるナスニンがふくまれており、さつまいもには抗酸化のビタミンCが含まれています。

材 料 & 分 量 材料は1人分

なす 1/2本50g
さつまいも 2切20g
ごぼう 3cm大3本
ししとう 2本10g
しいたけ1個
市販のだし汁180cc
水30cc
サラダ油適量

作 り 方

- ①なすは縦半分に切り、表面に格子の切目を入れる。
- ②さつまいもは1cmの厚さの輪切にする。
- ③ごぼうは3cmの長さに切っておく。
- ④ししとうはヘタを少し取り、切り込みを入れる。
- ⑤しいたけは石づきを切り、縦4つに切っておく。
- ⑥鍋に、だし汁6:水1の割合で加え煮立てる。
- ⑦別の鍋に、サラダ油を入れて熱し、なす・さつまいも・ごぼう・ししとう・しいたけを素揚げ後、⑥の鍋に浸す。
- ⑧器に、盛り合わせる。



2 松茸と鰻と海老のカラフルかぶら蒸し

◆今回の松茸と鰻と海老のカラフルかぶら蒸しは、食材料としては少し豪華にいたしました。秋の実りの食材としては、松茸があげられます。松茸の香りで食欲を高め、鰻に含まれるビタミンB1は効率よく糖質をエネルギーに変換してくれますので、スタミナ切れを予防します。秋のかぶらは蒸しものや煮物に適しており、アミラーゼという消化酵素も含まれていますので、食欲の低下を防いでくれます。抗酸化ビタミンであるビタミンCも含まれています。かぶらに赤と黄色のパプリカを刻んで入れることで色合いが良くなり、食感も楽しめます。

材 料 & 分 量 材料は1人分

松茸15g
鰻40g
海老1尾
かぶら100g
赤・黄パプリカ各10g
銀杏(水煮)1個
大葉1枚
卵白1個分
かたくり粉大1杯
塩少々
おろししょうが2g

〈あん〉

だししょうゆ大1杯
水大4杯
酒少々
かたくり粉大1杯
水大1杯



作 り 方

- ①松茸は縦に切る。
 - ②鰻は短冊切りにする。
 - ③海老は、殻と足を取り、下ゆでしたあと一口大に切る。
 - ④かぶらは皮をむき、おろし金でおろす。
 - ⑤赤・黄パプリカは、さいの目に切っておく。
 - ⑥銀杏は、半分に切る。
 - ⑦大葉は刻んでおく。
 - ⑧器に卵白を入れ、かき混ぜてメレンゲをつくる。
 - ⑨④のかぶらにかたくり粉を加えて混ぜる。
 - ⑩器に鰻と大葉以外の食材を入れ、塩も加えて3分間蒸す。蒸し器がない場合、レンジで2分間蒸す。
 - ⑪しょうがをおろし金でおろし、和える。
 - ⑫鰻と大葉を盛りつけ、かぶら蒸しのまわりにあんをかける。
- 〈あんの作り方〉
①かたくり粉は、水で溶かしておく。
②鍋にだししょうゆと酒を入れ火にかける。
③煮立ってきたら、水溶き片栗粉を入れて混ぜる。

応急手当について



では何をすればいいの？
意識の無い人が倒れていたら、どうすれば助かるの？
大事なことは、至って簡単です。
119番通報をする。胸骨圧迫(心臓マッサージ)をする。AEDを使用する。
この3つを確実にすれば、倒れている人が助かる確率が上がります。

あなたが目の前で人が倒れました。意識がありません。呼吸がありません。あなたは、どうしますか？
119番通報？110番通報？周りの人の助けを呼ぶ？
人が倒れている現場に遭遇したら、あなたはきつと正解を探すでしょう。しかしながら、倒れている人や困っている人を助けることに正解を求めることは困難です。
あなたの背中を押してくれるのは、少しの知識と勇気です。
意識の無い人が倒れていたら、どうすれば助かるの？



また、「社会復帰率」の向上も顕著に表れます。「社会復帰」とは、意識、呼吸がなくなつて倒れた人が、救急車で病院に搬送されて治療が終わり退院し、また元通りの生活に戻ることを意味しています。

ここで少し考えてみてください。
意識、呼吸がない人がいるとします。

119番通報してから救急隊が現場に到着するまでに平均で約8分要します。その間に近くにいる人が胸骨圧迫など何らかの心肺蘇生を実施した場合の社会復帰率は12.3%。何も実施しなかった場合の社会復帰率は4.4%で3倍程度の違いがあります。

さらに、救急隊が到着するまでに近くにいる人がAEDを使用した場合の社会復帰率は46.0%。救急隊が到着してからAEDを使用した場合の社会復帰率は20.9%といかに市民の皆様の第1歩が重要かということが分かります。

しかし、実際に倒れた人を見かけるときつと判断に迷うことがあります。

迷ってもいいんです。間違ってもいいんです。大事なことは、行動することです。
行動に移したことが間違っている状況は好転しています。
素早い行動が何よりも肝心です。

みなさんは、「ファースト・チェス理論」という言葉をご存知でしょうか。

これは、チェスの名人が考えた理論です。
ある物事で悩んだときに、誰しも

が判断しなければいけない場面がありますよね？その結果が気になって判断が遅れてしまう経験はないでしょうか？

実は、ファースト・チェス理論では決断する時に30分考えて出した結果と5秒考えて出した結果が86%同じということを証明した理論です。

悩んだり、考えたりすることも時には大切だと思います。
しかし1分1秒が重要なときは、「素早い行動、素早い判断」これがとても重要です。

1番してはいけないことがあります。

それは黙って見ていることです。目の前で意識が無く倒れている人、困っている人、助けが必要な人を見かけたらずを差し伸べてあげてください。

どんな人であつても命の重さは同じです。
時にどんな言葉より1つの行動がうれしいときがありますよね？
皆様の手で、皆様の行動で尼崎市の安心を私たちと一緒に守っていただければ幸いです。



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
岸本 宏平さん

講習会種別	講習時間	講習内容
普通救命講習1	3時間	主に成人に対する心肺蘇生、AEDの取扱、異物除去、止血法を学ぶことができます。
普通救命講習3	3時間	主に小児、乳児、新生児に対する心肺蘇生、AEDの取扱、異物除去、止血法を学ぶことができます。
救命入門コース	90分	心肺蘇生のうち胸骨圧迫とAEDの取扱を学ぶことができます。
基礎救命講習	90分未満	要望に応じて基礎的な心肺蘇生等を学ぶことができます。

講習種別	開催日	開催時間	開催場所
普通救命講習1(成人)	毎月 第2木曜日		尼崎市防災センター
	毎月 第4木曜日	午後1時から午後4時まで	尼崎市北部防災センター
普通救命講習3(小児、乳児、新生児)	毎月 第3木曜日		尼崎市防災センター

尼崎市消防局では、救命講習を実施しております。
3時間の講習で胸骨圧迫とAED等の応急手当の方法を学べる講習です。
目の前で人が倒れた時に、命を繋ぐのはあなたかもしれません。ぜひ一度救命講習を受講してみませんか？
皆様とお会いできる日を楽しみにしております。

今回は、料理が苦手な方でも簡単に作れる煮もの&蒸しものを紹介いたしました。
秋の夜長に「秋野菜の煮びたし」と「松茸と鰻と海老のカラフルかぶら蒸し」づくりをご家庭でチャレンジしてみてください。

各献立の栄養価

献立名/栄養素項目	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	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
秋野菜の煮びたし	156kcal	2.3g	10.3g	14.7g	375mg	30mg	0.6mg	13μgRAE	0.09mg	0.08mg	19mg	4.0g	1.0g
松茸と鰻と海老のカラフルかぶら蒸し	222kcal	17.7g	8.7g	18.4g	601mg	100mg	1.0mg	615μgRAE	0.35mg	0.49mg	35mg	2.1g	3.0g
合計	378kcal	20.0g	19.0g	33.1g	976mg	130mg	1.6mg	628μgRAE	0.44mg	0.57mg	54mg	6.1g	4.0g

伸びのびとプレーする部員たちがコーチを交え、積極的に意見を交換し合っているのも、そういう環境下ならではのようです。「挨拶や返事ができなかった子ができるようになったり、コーチに思いをぶつ



員が初心者です。「初めての子でも無理なく楽しめるように、一人ひとりのレベルやペースに合わせて練習しています。個々によって成長の速度は違いますが、6年生になった時点ではみんな試合に出て、普通にプレーできるようになっています」。

技術の習得、向上だけでなく、礼儀やマナーなども身につけられるよう指導。挨拶・礼儀はもちろん、「練習や試合の準備についても父母に頼らず、部員たちでさせるようにしています。また、創部からの伝統として大会で運良く上位に入賞した時にも、記念撮影よりもまず後片付けを優先させています。設営や運営していただいている方々にせめてもの感謝の気持ちで続いています」。

ただ意外なのが練習中、部員たちが指導者と接する際には敬語にこだわらず、「タメ口でもOKにしています。分からないことや疑問に思うことは臆することなく、何でもコーチに聞いたり、「違う」と意義を唱えたりできる環境づくりが大切だと思っています。やるべきことを怠った時は叱りますが、重要なのは自分の意志を持ち、きちんと伝えられるようになることだと考えています」。

伸びのびとプレーする部員たちがコーチを交え、積極的に意見を交換し合っているのも、そういう環境下ならではのようです。「挨拶や返事ができなかった子ができるようになったり、コーチに思いをぶつ

塚口ミニバスケットボールクラブ 楽しく“バスケットボール”で 笑顔いっぱい、元気いっぱい!

『塚口ミニバスケットボールクラブ』は、尼崎市で活動している小学生女子のミニバスケットボール(通称ミニバス)チームです。
仲間と大好きなバスケットボールを満喫!
小学校の体育館で汗を流しながら、日々練習に励んでいます。



父母を中心に運営

今年で創部20年を迎える『塚口ミニバスケットボールクラブ』。創立のきっかけは「当時、小学5年生だった私の娘とその友達たちが『バスケットボールをしたい』と言いつ出したのがはじまりでした」と、代表の村上蒼(たかし)さん。



村上蒼さん

ご自身も中学・高校でバスケットボールをしていただけに、子どもたちの思いを無視できず、通っていた小学校に『バスケットボールをしたい子どもたちのために体育館を借りられないでしょうか』と交渉したところ、「たまたま1日だけ体育館が空いている日があり、使わせてもらうことができました。で、みんなでバスケットボール遊びをしたんです。その後も縁があり、運良く、毎週借りられるようになって、それが創部へとつながっていきました」。

徐々に利用できる場所も増えていき、現在は塚口・尼崎北・立花北小学校の3校が練習拠点となっています。指導者も村上さんを筆頭に父母が中心となりクラブを運営しています。

18人の部員は4年生～6年生の小学年が中心。塚口小学校をはじめ、尼崎北

けることができたり、低学年が高学年を慕い、憧れたり、高学年が低学年を気づかたりする姿にプレー以上の成長を感じますね」。

一番は好きで楽しむこと!

一般のバスケットボールに比べ、ミニバスケットボールはゴールの位置が低く設定されていて、子どもたちがやりやすいように少し簡素化されているようですが、大きな違いは「第3Q(クォーター)までに10人の選手が出場しなければならぬこと」です。試合は1チーム5人で行いますが、限られた者だけが出場するのではなく、たくさん選手の選手に出場機会を与えるという目的で定められたルールだと思っています」。

主な大会は兵庫県のリーグ戦が前期、後期の各1回。年に5回の市内大会の他、夏と秋には地区大会が2回あり、夏に勝ち上がれば県大会、秋に勝ち上がれば全国大会、全国大会へと進むことができます。同チームはこれまで、2014・2018・2019年に兵庫県大会で上位入賞。2014・2019年には準優勝しました。「低学年から育て上げた部員たちが活躍した、実力を持った時期でした。途中、コロナ禍に翻弄されながらもよく頑張ったと思います」。

練習試合を含め、出場経験を積むことが自信とやり甲斐につながっていくようで「経験の浅い子はドリブルが上手くできただけでも自信が付き、シュートが決まり、点を取ると喜びを覚え、良い試合ができればチームとして仲間意識が高まります。元々、学校が違う部員同士もすごく仲が良いのですが、試合を通してより絆が深まるようです」。

指導者として喜びを感じるのには「部員の笑顔と、できなかったことができるようになった時です。一時期は勝ちたい、強いチームをつくりたいという思い

6年生のキャプテンにも話を聞いてみました。

「お姉ちゃんが入部していたので、私もやりたくて4年生の時に入りました。ミニバスはすごく楽しいです。みんなで頑張つてバスを回して、シュートが決まったときが一番うれしいし、仲間と喜び合えるのがいいと思います。中学生になってもバスケットを続け、全国大会に出場し、優勝するのが目標です」。東京オリンピックで大活躍した日本女子チームにも大いに刺激を受けたようです。

塚口ミニバスケットボールクラブ

●練習日時

月曜日／17時30分～20時30分(尼崎北小学校)
水曜日／17時～18時30分(立花北小学校)
土曜日／14時～18時30分(塚口小学校)
日曜日／13時～16時30分(塚口小学校)

●月会費2,000円 年間費2,000円

スポーツ保険料年間800円

<https://tsukaguchi-minig.jimdofree.com/>



笑顔のプレーで成長

同チームのモットーは「まずはバスケットボールを好きでいてくれること。ウチはちょっと緩めで、超強豪チームほど厳しくなく、基礎を中心に限られた時間内で効率的な練習法に取り組んでいます。子どもたちが自分で考えて判断できるようにすること。そして、練習でも試合でも、いつも笑顔でプレーすることを目指しています」。

小学校ではバスケットボールを経験する機会が少なく、入部するほとんどの部



地区体育館

東京2020オリンピックの余韻でスポーツを楽しもう～～!! 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 ・硬式テニス・おはようストレッチ
・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。

無料体験実施中!
(お1人様1回限り)

対象 教室によって異なります。

受講料 各月度 1,670円～4,950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
(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。



2021年度 第2期健康づくり教室

期間 2021年9月1日(水)～2021年11月18日(木)
(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】**
・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
【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

無料体験実施中!
(お1人様1回限り)

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
(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。



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)	中学生以上	15人
背骨コンディ ショニング70	水	10:45～11:55	4,400円 (会員3,300円)		各 20人
	木				
クロスピラティス	水	14:20～15:20			
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	20:05～21:05	4,950円 (会員3,850円)		
	木	14:15～15:15			

シェイプアップバレエ



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)		

背骨コンディショニング70



※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

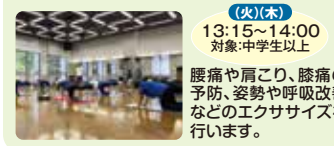
初めての方にもオススメ!!

ジャズダンス



身体で美しさを表現
するクラスです。基礎
から学ぶことができ
るので初めての方で
も安心して受講でき
るクラスです。

機能改善エクササイズ(火・木)



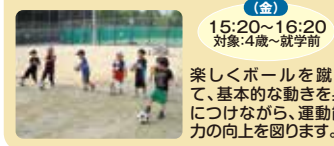
腰痛や肩こり、膝痛の
予防、姿勢や呼吸改善
などのエクササイズを
行います。

キッズバレエ



音楽を聞き、身体を使
って表現することで、
リズム感が身に付き、
感性や創造性、表現力
を高めることができま
す。

キッズサッカー



楽しくボールを蹴つ
て、基本的な動きを身
につけながら、運動能
力の向上を図ります。

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)

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! 水中での運動は身体への負担が少なく、水の特性を活かして ご自身の体力に合わせて生進行える運動です!



水中運動のメリット

- ・陸上に比べて多くのエネルギーを消費できる
- ・身体への負担が少ない
- ・心肺機能が強化される
- ・無理なく全身運動、有酸素運動ができる



豊富なマシンで トレーニングができる

アクアクラブに入会すると、ヘルスアッ
プコーナーもご利用いただけます!ぜひ
ご活用ください。トレーニングを行い、筋
力向上を目指しましょう!



ご自身のペースで自由に
水中運動をしたい!
という方はこちらの
コースがオススメです!

アクアクラブ (デイ)

ワンポイントレッスンや、スタッフの
指導がある水中健康運動も受講できます!
月額5,550円(税込)

アクアクラブ (ナイト)

仕事帰りに気軽にフィットネス!
価格もリーズナブルです!
月額4,080円(税込)

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3年 11/6(土)・7(日)
10:45～15:00(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 40人
参加費 3,000円
内容 火おこし、野外炊飯、紅葉ハイキング等
アウトドアの基本を体験してもらいます。

お申込 10月1日(金)から10月22日(金)までの期間、
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

玉ねぎの植付け

期間 令和3年 11/14(日)
10:45～12:00(日帰り)

対象 一般
定員 40区画
参加費 1区画1,500円
災害補償制度運営1人50円
内容 (1)区画看板作り
(2)玉ねぎの苗の植え付け

お申込 10月1日(金)から11月1日(月)まで、
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3年 11/23(火・祝)
10:45～14:30(日帰り)

対象 親子
定員 50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(金)から11月8日(月)まで、
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。

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

14

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。

