

スマイル IBOX

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。



2014.10
秋号
Vol. 39

TAKE
FREE



+ Smile Athlete



P 矢野 勝也さん

新しい兵庫ストークスの力を魅せたい

プロバスケットボールチーム 兵庫ストークス

梁川 穎浩

+ 突撃体験リポート

スポーツを通して広がる地域の絆

スポーツクラブ21立花南

+ お手軽フィットネス紹介

自転車でエクササイズ

+ Medical Information

秋の熱中症について

+ Cook松葉の食べることから始まる

食事対策講座

秋の食材で夏バテ改善

+ 元気スマイル紹介

健康体の基礎となるボディビルの 素晴らしさを伝えたい

矢野 勝也 (漫才コンビ「矢野・兵動」)



スポーツクラブ21立花南

©NBL



公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団

スポーツを通して広がる地域の絆

スポーツクラブ21立花南

今日は、平成17年に設立された「スポーツクラブ21立花南」にお邪魔しました。同クラブは、スポーツを通して地域住民の健康維持と、地域の「ミニユニーク」形成を目的に発足。現在、子どもから高齢者まで、幅広い層の会員が参加し、元気いっぱいにスポーツを楽しみながら、地域の絆を深めています。



新たにサッカー教室を開設

今年で設立9年目を迎える「スポーツクラブ21立花南」。現在、グラウンド・ゴルフ、太極拳、卓球、ウォーキングの4つの種目で活動していますが、そこに新たにサッカー教室が開設されることになりました。その第1回の練習が尼崎市立立花南小学校で実施されました。「立花南小学校の増田吉英校長先生が以前からサッカー教室を立ち上げたいとおっしゃっていましたので、学校との共催で教室を開くことになりました」と、会長の松山茂太さん。

子どもたちにサッカーの楽しさを知つてもらいたいと「ゴールネットなどの用具も「スポーツクラブ21立花南」で用意。松山会長や校長先生が見守る中、4～6年生の30人の児童が集合。指導するのは尼崎市スポーツ振興事業団の指導員2人。ほとんどの生徒がサッカー未経験のため、最初は少々戸惑いながら、試合形式のゲームが始まると、「うつちこうち」ウオーキングの4つの種目で活動していますが、そこに新たにサッカー教室が開設されることになりました。その第1回の練習が尼崎市立立花南小学校で実施されました。「立花南小学校の増田吉英校長先生が以前からサッカー教室を立ち上げたいとおっしゃっていましたので、学校との共催で教室を開くことになりました」と、会長の松山茂太さん。

子どもたちにサッカーの楽しさを知つてもらいたいと「ゴールネットなどの用具も「スポーツクラブ21立花南」で用意。松山会長や校長先生が見守る中、4～6年生の30人の児童が集合。指導するのは尼崎市スポーツ振興事業団の指導員2人。ほとんどの生徒がサッカー未経験のため、最初は少々戸惑いながら、試合形式のゲームが始まると、「うつちこうち」ウオーキングの4つの種目で活動していますが、そこに新たにサッカー教室が開設されることになりました。その第1回の練習が尼崎市立立花南小学校で実施されました。「立花南小学校の増田吉英校長先生が以前からサッカー教室を立ち上げたいとおっしゃっていましたので、学校との共催で教室を開くことになりました」と、会長の松山茂太さん。

子どもたちにサッカーの楽しさを知つてもらいたいと「ゴールネットなどの用具も「スポーツクラブ21立花南」で用意。松山会長や校長先生が見守る中、4～6年生の30人の児童が集合。指導するのは尼崎市スポーツ振興事業団の指導員2人。ほとんどの生徒がサッカー未経験のため、最初は少々戸惑いながら、試合形式のゲームが始まると、「うつちこうち」ウオーキングの4つの種目で活動していますが、そこに新たにサッカー教室が開設されることになりました。その第1回の練習が尼崎市立立花南小学校で実施されました。「立花南小学校の増田吉英校長先生が以前からサッカー教室を立ち上げたいとおっしゃっていましたので、学校との共催で教室を開くことになりました」と、会長の松山茂太さん。

子どもたちにサッカーの楽しさを知つてもらいたいと「ゴールネットなどの用具も「スポーツクラブ21立花南」で用意。松山会長や校長先生が見守る中、4～6年生の30人の児童が集合。指導するのは尼崎市スポーツ振興事業団の指導員2人。ほとんどの生徒がサッカー未経験のため、最初は少々戸惑いながら、試合形式のゲームが始まると、「うつちこうち」ウオーキングの4つの種目で活動していますが、そこに新たにサッカー教室が開設されることになりました。その第1回の練習が尼崎市立立花南小学校で実施されました。「立花南小学校の増田吉英校長先生が以前からサッカー教室を立ち上げたいとおっしゃっていましたので、学校との共催で教室を開くことになりました」と、会長の松山茂太さん。

子どもたちにサッカーの楽しさを知つてもらいたいと「ゴールネットなどの用具も「スポーツクラブ21立花南」で用意。松山会長や校長先生が見守る中、4～6年生の30人の児童が集合。指導するのは尼崎市スポーツ振興事業団の指導員2人。ほとんどの生徒がサッカー未経験のため、最初は少々戸惑いながら、試合形式のゲームが始まると、「うつちこうち」ウオーキングの4つの種目で活動していますが、そこに新たにサッカー教室が開設されることになりました。その第1回の練習が尼崎市立立花南小学校で実施されました。「立花南小学校の増田吉英校長先生が以前からサッカー教室を立ち上げたいとおっしゃっていましたので、学校との共催で教室を開くことになりました」と、会長の松山茂太さん。

子どもたちにサッカーの楽しさを知つてもらいたいと「ゴールネットなどの用具も「スポーツクラブ21立花南」で用意。松山会長や校長先生が見守る中、4～6年生の30人の児童が集合。指導するのは尼崎市スポーツ振興事業団の指導員2人。ほとんどの生徒がサッカー未経験のため、最初は少々戸惑いながら、試合形式のゲームが始まると、「うつちこうち」ウオーキングの4つの種目で活動していますが、そこに新たにサッカー教室が開設されることになりました。その第1回の練習が尼崎市立立花南小学校で実施されました。「立花南小学校の増田吉英校長先生が以前からサッカー教室を立ち上げたいとおっしゃっていましたので、学校との共催で教室を開くことになりました」と、会長の松山茂太さん。

子どもたちにサッカーの楽しさを知つてもらいたいと「ゴールネットなどの用具も「スポーツクラブ21立花南」で用意。松山会長や校長先生が見守る中、4～6年生の30人の児童が集合。指導するのは尼崎市スポーツ振興事業団の指導員2人。ほとんどの生徒がサッカー未経験のため、最初は少々戸惑いながら、試合形式のゲームが始まると、「うつちこうち」ウオーキングの4つの種目で活動していますが、そこに新たにサッカー教室が開設されることになりました。その第1回の練習が尼崎市立立花南小学校で実施されました。「立花南小学校の増田吉英校長先生が以前からサッカー教室を立ち上げたいとおっしゃっていましたので、学校との共催で教室を開くことになりました」と、会長の松山茂太さん。

子どもたちにサッカーの楽しさを知つてもらいたいと「ゴールネットなどの用具も「スポーツクラブ21立花南」で用意。松山会長や校長先生が見守る中、4～6年生の30人の児童が集合。指導するのは尼崎市スポーツ振興事業団の指導員2人。ほとんどの生徒がサッカー未経験のため、最初は少々戸惑いながら、試合形式のゲームが始まると、「うつちこうち」ウオーキングの4つの種目で活動していますが、そこに新たにサッカー教室が開設されることになりました。その第1回の練習が尼崎市立立花南小学校で実施されました。「立花南小学校の増田吉英校長先生が以前からサッカー教室を立ち上げたいとおっしゃっていましたので、学校との共催で教室を開くことになりました」と、会長の松山茂太さん。

子どもたちにサッカーの楽しさを知つてもらいたいと「ゴールネットなどの用具も「スポーツクラブ21立花南」で用意。松山会長や校長先生が見守る中、4～6年生の30人の児童が集合。指導するのは尼崎市スポーツ振興事業団の指導員2人。ほとんどの生徒がサッカー未経験のため、最初は少々戸惑いながら、試合形式のゲームが始まると、「うつちこうち」ウオーキングの4つの種目で活動していますが、そこに新たにサッカー教室が開設されることになりました。その第1回の練習が尼崎市立立花南小学校で実施されました。「立花南小学校の増田吉英校長先生が以前からサッカー教室を立ち上げたいとおっしゃっていましたので、学校との共催で教室を開くことになりました」と、会長の松山茂太さん。

スポーツクラブ21立花南 [活動のご紹介]



グラウンド・ゴルフ



太極拳



卓球



ウォーキング

会長の 松山 茂太さん

スポーツで広がる仲間の輪。松山会長は「スポーツを続けるには、安くて、近くで、楽しくなければなりません。年齢を問わざどなたでも参加できます。健康のためにも、ぜひ楽しんでいただけたらと思います」と、熱く語られていました。



スポーツ クラブ21 とは

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、あらゆる年齢層の会員で構成される地域のスポーツクラブです。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「豊かなコミュニティづくり」を目指しています。

※ スポーツクラブ21についての問合せ先は「尼崎市教育委員会 スポーツ振興課」/ tel.06-6489-6752

②ハンドルの高さ

A サドルの座面から約10cm上にハンドルがくるように固定しましょう。

B ハンドルを握った時に、肘が軽く曲がる程度が理想です。肘が軽く曲がっていることで、腕から肩や首への衝撃をやわらげることができます。



《フォーム》

正しく乗ることで疲れにくくなります。



どこの筋肉を使うかを意識する

使う筋肉を意識しながら動かすことで、より高いトレーニング効果が得られます。



指導員紹介

モデル
谷本 真敏
(たにもと まさとし)
立花体育館

スポーツの秋!!まずは、手軽に始められる自転車エクササイズはいかがですか?さわやかな風を感じながらサイクリングを楽しみましょう!

①お腹まわりを引き締めたい→体幹を意識する。

上半身がグラグラしないように、安定感を保ってペダルをこいでみましょう。必然的に体幹を鍛えることができます。

②脚を引き締めたい→ハムストリング(太ももの後ろの筋肉)・お尻の筋肉を意識する。

多くの人は、太ももの前の筋肉を使ってペダルをこいでしまいます。太ももの前の筋肉をたくさん使うと疲れやすくなり、また脚が太くなる原因となります。脚を引き締めたい方は、ハムストリングとお尻の筋肉を意識してペダルをこぐように意識しましょう。

自転車に乗る際の注意点

自転車は軽車両です。スピードを出しすぎず、マナーを守り、安全に運転しましょう。また、シティサイクルは、平坦で短い距離を乗る場合は問題ありませんが、長距離を走る場合は、お尻や腰に負担がかかりやすいため、無理をしないようにしましょう。

自転車でエクササイズ

運動をしたいけどなかなか時間がとれない…

そんな方にオススメなのが、今回ご紹介する自転車エクササイズです。

最近流行りのスポーツバイクである必要はありません。

毎日のお買い物や通勤・通学に使用している“シティサイクル”でも乗り方次第で立派なエクササイズになります。



カンタン♪ お手軽
フィットネス
インフォメーション

自転車は有酸素運動

自転車はサドルに腰かけた状態で運動するため、ウォーキングやジョギングに比べ、膝への負荷が少ないため、無理なく続けられる有酸素運動です。

自転車で行う有酸素運動のポイント

- ①力いっぱいこがない
- ②平らな道を選ぶ
- ③変速付きの自転車であれば、ギアを軽くし回転数を増やす。

脂肪を効果的に燃焼する方法は、強度が弱めの運動をできるだけ長く(目安としては20分以上)行うこと。呼吸が荒くならずにリラックスしてこぎ続けることができる強度を保ちましょう。

自転車の運動強度

国際的に使われている「身体活動における運動強度」をわかりやすく示す指標をメツツといいます。安静時(横になったり座って樂にしている状態)を1メツツとした時と比べて、何倍の運動強度があるかを知ることができます。

自転車(通勤・通学程度)=4メツツ

※電動アシスト付き自転車=3メツツ

- 〈参考〉
- ゆったりとしたストレッチ=2.3メツツ
 - 歩行(犬の散歩程度)=3メツツ
 - 水中歩行(ほどほどの速さ)=4.5メツツ
 - 一般的なジョギング=7メツツ

メツツから消費カロリーの計算をしてみましょう!!

$$1.05 \times \square \text{メツツ} \times \text{運動時間} \square \text{h} \times \text{体重} \square \text{kg} = \text{消費カロリー}$$

(例) 体重50kgの人が通勤で自転車(4メツツ)を15分間使用した場合

$$1.05 \times 4(\text{メツツ}) \times 0.25(\text{h}) \times 50(\text{kg}) = 52.5(\text{カロリー})$$

【15分÷60分】
※メツツや消費カロリー量は個人差があります。

正しいポジションを確認!!

《自転車のセッティング》

①サドルの高さ

サドルに座った状態で、両脚のつま先が地面に着くくらいに調整しましょう。効率良く脚の力がペダルに伝わりやすくなります。



注 意

子どもを乗せているときや荷物が重いときなどは、無理をしてサドルを上げないようにしましょう。停車するときは、安全のためサドルから降りて止まるようにしましょう。





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 食べることから始まる食事対策講座

秋の食材で夏バテ改善

この時期は冷たいもの、水分の摂りすぎにより夏バテになりやすく体調管理が難しい時期でもあります。上手な食事法としては、消化が良く、食べやすい料理を摂ることが望されます。そこで今回は、秋の食材を用いて、夏バテの改善を効率よく行う献立を紹介いたします。キムチにゅうめんは、温かくて消化しやすい料理で、ビタミンB群も豊富に含まれているためお勧めです。更にもう1品は豚のひき肉と大豆とらっきょうのレタス包みです。らっきょうのシャキシャキ感が感じられる献立です。

今回の献立 ①キムチにゅうめん ②シャッキリとした食感のレタス包み



材料 & 分量		分量は1人分
そうめん	乾麺1束	かいわれ大根 3g
キムチ	40 g	中華スープの素 1袋
温泉卵	1個	こしょう 少量
まいたけ	20 g	ごま油 好みで
えのきだけ	20 g	

1 キムチにゅうめん

最初はそうめんとしていただき、次は、アレンジとしての温かいスープをかけて食べていただくのも良いと思います。市販のキムチの素を用いても結構です。

作り方

- そうめんを茹でる。
- 温泉卵を作っておく。
- まいたけのきだけを茹でる。
- かいわれ大根は3cmの長さに切る。
- 鍋で中華スープを作り、こしょうとごま油で味を調える。
- 器にそうめんを盛り、その上に具材をのせ、スープをかける。
- キムチを盛り付ける。



材料 & 分量		分量は1人分
レタス	2枚 30g	にんじん 10g
豚ひき肉	40g	こんにゃく 10g
煮大豆	30g	らっきょう 20g
たけのこ	10g	サラダ油 2cc
れんこん	10g	

2 シャッキリとした食感のレタス包み

レタス包みは、豚ミンチを味噌だれでからめ、シャキシャキとした食感のらっきょうと植物性たんぱく質の煮大豆、たけのこ、れんこん、にんじん、こんにゃくと一緒に炒める簡単料理です。みずみずしい食感のレタスがらっきょうと相まって食が進む献立です。

作り方

- レタスは水洗い後、水切りをしておく。
- フライパンにサラダ油を入れ、豚のひき肉を入れて炒める。
- たけのこ、れんこん、にんじん、こんにゃくを食べやすい大きさに切り炒める。
- らっきょうはスライスしておく。
- オイスターソース…小さじ1杯
砂糖…小さじ1/2杯
豆板醤…少量
こしょう…少量
- 豆板醤を入れて味付けをする。
- 器に盛り、好みの量をレタスに包んで食べる。

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	カリウム	カルシウム	マグネシウム	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
キムチにゅうめん	391kcal	17.6g	7.6g	60.8g	565mg	68mg	45mg	2.0mg	82μgRE	0.42mg	0.45mg	11mg	4.5g
シャッキリとした食感のレタス包み	203kcal	13.3g	9.5g	15.9g	355mg	60mg	37mg	1.8mg	12μgRE	0.28mg	0.13mg	6mg	1.8g
合計	594kcal	30.9g	17.1g	76.7g	920mg	128mg	82mg	3.8mg	94μgRE	0.70mg	0.58mg	17mg	6.3g

秋の熱中症について

尼崎市内で平成25年中に熱中症で救急搬送された方は、302人となっています。熱中症による救急搬送は年々増加傾向にあり、重症化すると死亡するケースもあるので、注意しなければなりません。

熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をした時だけではなく、高温多湿の屋内で過ごしている時にも起こります。また、身体が暑さに慣れない梅雨明けの時期や涼しさに慣れた秋にも起こります。これから季節も熱中症対策を心がけてください。熱中症は、症状が深刻な時には命に関わることもありますが、正しい知識があれば予防することができます。熱中症を理解し、自分自身でできる熱中症対策を身につけましょう。



熱中症とは

身体の中では、産熱(体内で発散する熱)と放熱(まわりに発散する熱)とのバランスがとっていますが、発汗で塩分と水分が失われた時や湿度が高くなり、汗が蒸発せず身体に熱がこもった状態が続くと、このバランスが崩れ、熱中症が起こります。

熱中症の種類

重症度	種類	症 状
↑	熱射病	●意識障害 ●高体温 ●汗が出ない
	熱疲労	●頭痛 ●吐き気 ●判断力の低下
熱痙攣 熱失神	●めまい ●立ちくらみ ●大量の発汗	

熱中症には、「熱射病」「熱痙攣」「熱失神」などの様々な種類がありますが、これを総称して「熱中症」と呼びます。

熱中症を疑ったときの対応

涼しい場所に移し、安静を保ってください。
保冷剤や冷たいタオルなどで身体を冷やしてください。
可能であれば、水分・塩分を補給してください。
涼しい場所に移し、安静にしてください。
急車を呼んでください。
意識がなければすぐに救急診を心がけてください。
症状が回復してもしばらくは安静にして、様子を見てください。
症状が悪化する前に、早めの受診を心がけてください。
水分・塩分の補給(のど 急車を呼んでください。
の渴きを感じる前に、意識がなければすぐに救急診を心がけてください。
水分補給をしてください。
扇風機やエアコンを使つた温度調節(節電)



今回お話を伺ったのは、



尼崎市消防局
消防防災課 救急担当
中島 世奈奈さん

普通救命講習のご案内

呼吸や心臓が止まってしまった人は、1分でも早く心肺蘇生を実施することにより、救命率が高くなります。勇気をもって心肺蘇生を実施してください。まずは、心肺蘇生の方法を救命講習で学んでみませんか。大切な人の命を救うために、皆さん救命講習を受講しましょう。尼崎市では、実技を中心に「普通救命講習」を開催しています。

定期開催 受講対象者:尼崎市内在住又は在勤・在学の方(原則16歳以上の方)

《受付》 最寄りの消防署または消防防災課で受付けています。

《実施日時》 毎月第2・第4木曜日 午後1時から4時まで

《実施場所》 第2木曜日:尼崎市防災センター / 第4木曜日:尼崎市北部防災センター

随時開催

尼崎市内在住又は在勤・在学の方(原則、中学生以上)でおおむね10人以上のグループで、受講を希望される場合は、最寄りの消防署にご相談ください。

普通救命講習を受講した方には修了証をお渡します。詳しくは、尼崎市のホームページをご覧下さい。



地区体育館

サルーススポーツ教室

秋は運動の季節!!
身体を動かして楽しもう!!

期間 1年間を10ヶ月度に
分けて行っています。
(各月度4回実施)

※小田体育館は8月度も
実施しているため11ヶ月度。

内容 フラダンス・ソフトエアロビクス・
硬式テニス・ジュニアテニス・
器械体操・キッズバレエ・
リトルキッズバレエ・相撲など
※その他、様々な教室を実施しています。

対象 教室によって異なります。

受講料 各月度分…1,540円～4,110円

※災害補償制度運営費:大人500円・小人300円
(平成26年度分未加入者のみ必要)

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)

平成26年度 第2期健康づくり教室

さあ、みんなで
スポーツの秋を楽しもう!!

期間 H26 10/22(水)～
H27 3/11(水) (週1回 全17回)

内容 親子の体育あそび・幼児の体育あそび・
小学生のチャレンジスポーツ・さわやか健康体操・
家庭バレー・ボール・軽スポーツなど
※その他、様々な教室を実施しています。

受付 ※定員に達していない教室は、随時受付しています。

対象 教室によって異なります。

受講料 2,260円～3,080円 (全17回分)
※災害補償制度運営費:大人500円・小人300円
(平成26年度分未加入者のみ必要)

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 受講を希望される地区体育館まで
(月曜日休館)

サンシビック尼崎(中央体育館):Tel.06-6413-8171
小田体育館:Tel.06-6498-4761 大庄体育館:Tel.06-6419-5373 立花体育館:Tel.06-6423-5550
武庫体育館:Tel.06-6431-2507 園田体育館:Tel.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)

WOODYなら、あなたにピッタリの スポーツライフが見つかります!

話題のマシンが勢ぞろいのジムエリア、アクアビクスも楽しめるプール、広々明るい2面スタジオでの豊富なレッスン、充実のリラクゼーションエリア…WOODYなら、貴方のライフスタイルに合わせ組み合わせ自由!!休日やお仕事帰りに、是非!!お立ち寄りください。お得なキャンペーン情報やレッスンプログラム等の詳細は、ホームページをご覧ください。



忙しいけれど、時間を有効活用して
健康ライフを楽しみたい!という方は…

90分会員 月会費 5,400円(税込)

正会員 月会費 8,640円(税込)

見学・随時受付中!!

WOODY 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

【営業時間】
火～金/9:30～23:00
土/9:30～22:00 日・祝/9:30～19:00

【サークルエリア利用時間(女性専用)】
火～土/9:45～12:00 14:00～19:00
日・祝/9:45～12:00

【定休日】
毎月曜日 年末年始(12/29～1/3)



ASPF
スポーツ情報特急便

(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。

期間 1年間を10ヶ月度に
分けて行っています。
(各月度4回実施)

※小田体育館は8月度も
実施しているため11ヶ月度。

内容 フラダンス・ソフトエアロビクス・
硬式テニス・ジュニアテニス・
器械体操・キッズバレエ・
リトルキッズバレエ・相撲など
※その他、様々な教室を実施しています。

対象 教室によって異なります。

受講料 各月度分…1,540円～4,110円

※災害補償制度運営費:大人500円・小人300円
(平成26年度分未加入者のみ必要)

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 受講を希望される地区体育館まで
(月曜日休館)

サンシビック尼崎(中央体育館):Tel.06-6413-8171
小田体育館:Tel.06-6498-4761 大庄体育館:Tel.06-6419-5373 立花体育館:Tel.06-6423-5550
武庫体育館:Tel.06-6431-2507 園田体育館:Tel.06-6492-5286

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

スポーツの秋!たくさん動いて汗を流そう!

新規入講者特典
受講料1ヶ月無料※1



無料体験実施中(お1人様1種目1回限り(要予約))
無料体験参加者に当事業団オリジナルクリアファイルをプレゼント!

ただし、プレゼントはお1人様1枚。無くなり次第終了。

【大人クラス】

- グループA:4,200円/月度
- グループB:3,300円/月度
- 12ヶ月通年制、基本受講回数月6回※2
- グループ内の振替制度の充実(一部を除く)
- トレーニング室・体成分測定も1回として利用可能

【子どもクラス】

受講料:2,050円～5,500円/月度

※1 ただし、3ヶ月継続者に限る。過去1年間以内に受講されていた方、エヴェッサバスケットボール、btチアダンススクール、サッカーパークは対象外。
※2 硬式テニス・II・III(5,500円/月4回)、レディース卓球(3,290円/月3回)、ベビーヨガ(2,900円/月2回)は対象外。

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)

屋内プール(サンシビック尼崎)

サルーススイミングスクールで健康づくり!

水中での運動は関節への負担が少なく、また、水の抵抗を利用してご自身の体力に合わせて生涯行えます!

とにかくたくさん泳ぎたい!

泳げるようになりたい!という方は…

フリースイミングクラス

レッスンが受け放題でお得!

ウォーターエクササイズにも参加できます!
月額7,710円(税込)

泳ぎたい!

運動がしたい!

アクアダンス
がしたい!

アクアダンス
がしたい!

時間に余裕があるのでたくさん運動したい!という方は…

アクアクラブ(デイ)

プールの他にもトレーニングルーム、ストレッチエリアも使えます!
月額5,450円(税込)

会社帰りに気軽に運動したい!という方は…

アクアクラブ(ナイト)

プールの他にもトレーニングルーム、ストレッチエリアも
使えます!
月額4,010円(税込)

お申込・お問合せ サンシビック尼崎内 屋内プール サルー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

紅葉ハイキング

期間 H26 11/22(土)10:30～14:00
(日帰り)

対象 一般 定員 40人

参加費 大人500円、小人(小学生以下300円、3歳以下保険料のみ)

内容 猪名川町の里山を歩き、自然に触ながら健康づくりを行います。

お申込 10月1日(水)から24日(金)の期間、往復ハガキ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字東山6-1 Tel.072-768-0614
お申込みは往復ハガキ又はメールにてお申込みください。



餅つき&竹細工

期間 H26 12/20(土)10:00～
12/21(日)15:00(1泊2日 館内泊)

対象 一般 定員 60人

参加費 大人3,500円、小人(小学生以下)2,500円、3歳以下保険料のみ

内容 白と杵を使ってついたお餅を味わい、竹を使用したクラフト体験を楽しめます。

お申込 11月1日(土)から21日(金)までの期間、往復ハガキ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、
申込方法はお電話にて
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。



	1 ~ 12 水 ~ 日	13 祝・月	14 ~ 17 火 ~ 金	18 土	19 ~ 24 日 ~ 金	25 ~ 26 土 ~ 日	27 ~ 31 月 ~ 金
10月 [Oct.]		2014スポーツのまち 尼崎フェスティバル (尼崎市記念公園)	スズキジャパンカップ2014 第31回全日本エアロビック 選手権大会 西日本大会	平成26年度全日本学生柔道 体重別団体優勝大会 (男子16回 女子8回)			
11月 [Nov.]	1 ~ 6 土 ~ 木	7 金	8 土	9 日	10 ~ 15 月 ~ 土	16 日	17 ~ 28 月 ~ 金
		兵庫県高校体操・新体操大会	サンシビックまつり(サンシビック尼崎)	兵庫地域 A・AA級大会			NBL バスケットボール
12月 [Dec.]	1 ~ 6 月 ~ 土	7 日	8 ~ 22 月 ~ 月	23 火	24 水	25 木	26 ~ 28 金 ~ 日
		Fリーグ	兵庫県高校対抗 冬季水泳競技大会				県新人選抜 バスケットボール大会
			兵庫地域冬季トライアル大会				

■ペイコム総合体育館 ■尼崎スポーツの森 ■その他イベント

大会・スポーツイベントに関する詳しい情報は▶ペイコム総合体育館(記念公園)1階管理事務室 Tel.06-6489-2027

Calendar

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。

※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▶ペイコム総合体育館(記念公園)1階管理事務室 Tel.06-6489-2027

「スポーツのまち尼崎」促進事業 ご案内 ▶

●スズキジャパンカップ2014 第31回全日本エアロビック選手権大会 西日本大会

日 程 平成26年10月18日(土)
場 所 ペイコム総合体育館



入場無料

●平成26年度 全日本学生柔道体重別団体優勝大会 (男子16回 女子8回)

日 程 平成26年10月25日(土)・26日(日)
場 所 ペイコム総合体育館
入場料 有料



●NBL 2014-2015

日 程 平成26年11月29日(土)・30日(日) 場 所 ペイコム総合体育館

入場料 大人:2,000円~(前売り1,500円~)
高校生以下及び60歳以上:1,200円~(前売り1,000円~)

NBL 対戦カード	
11月29日(土) 14:00~	11月30日(日) 13:00~
兵庫ストークス VS 広島ドラゴンフライズ	

●Fリーグ 2014/2015 powered by int'ゼリー

日 程 平成26年12月7日(日) 14:00~ 場 所 ペイコム総合体育館

Fリーグ 対戦カード	
デウソン神戸	VS ペスカドーラ町田
入場料	大人 学生
自由席	前売り 当日 前売り 当日



クイズにこたえて
プレゼントをゲットしよう!!

正解者の中から抽選で下記の商品をプレゼント!!
※締切は、10月末日(当日消印有効)

Q 「スマイルアスリート」のコーナーで紹介した兵庫ストークス梁川禎浩(やながわただひろ)選手の背番号は?

プレゼント
NBL2014-2015シーズン第8節
兵庫ストークスのホームゲーム観戦チケット
2階自由席券ペア5組10名様

チケットは下記の日程2日間のうち、いずれか1日のみ使用できます。

11月29日(土)14:00~
兵庫ストークス VS 広島ドラゴンフライズ
11月30日(日)13:00~
兵庫ストークス VS 広島ドラゴンフライズ

●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。

※個人情報の取扱いについて/本誌掲載の全ての各種事業申込み、
プレゼント応募、アンケートの回答に際し、提供いただきます個人
情報は、実施機関で厳重に管理し、それぞれの事業実施ならびに
応募・申込みの連絡、発送以外に使用いたしません。また、本人の
同意なしに第三者に提供いたしません。

前回の答え

フットサル



ベストスマイル
BEST SMILE



こんにちは!!私は大学から始めたアメリカンフットボールを去年までやっていました。
現役時代は体重など気にすることなく、むしろ増やそうと努力していました。
しかし引退してからは運動量が減ったせいか、体重を増やそうとしていないのに、勝手に体重は増えています(笑)
この体重を筋肉に変えるべく、現在はトレーニングに励んでいます。
来年また現役復帰を目指して頑張りたいと思います。
みなさんは以前していたスポーツに再度チャレンジしてみてはいかがでしょう!!

猪名川町スポーツセンター 「青少年いこいの家」から車で約5分!!

●トレーニングルーム新規登録者募集

トレーニングルームは、様々なトレーニング機器を揃え、運動不足解消・筋力アップ・シェイプアップなど、それぞれの目的に合わせて行うことができます。また、リフレッシュプログラムも様々な教室を実施しておりますので、ぜひこの機会にご利用ください。

◆トレーニングルーム利用料(1回)

町内在住の方 大人200円 高校生100円
町外の方 大人400円 高校生200円

◆登録講習会(要予約)

トレーニングルームご利用前に、初回登録講習会の受講が必要です。
開催日:毎週水曜日 午後2時・午後7時

毎週日曜日 午後2時 ※ご都合の合わない場合は、ご相談に応じます。

◆リフレッシュプログラム

トレーニングルーム利用料のみでご参加いただけます。

月	火	水	木	金	土
休 館 日		おはよう ストレッチ 10:00~10:45 定員30名	シェイプ サークル コンディショニング 10:00~10:45 定員30名	ボール コンディショニング 10:00~13:30 定員30名	
		生活 いきいき教室 14:00~14:45 定員30名	リズミック シェイプ 14:00~15:00 定員30名	全身ストレッチ 13:00~13:30	
				筋トレ エクササイズ 13:30~14:30	
				パンチ de シェイプ 19:00~20:00	

●イナボースポーツスクール

イナボースポーツスクールでは、様々な種目のクラスを実施しております。

【子どもクラス】 キッズダンスI(基礎)、キッズダンスII(育成)、ジュニアテニス、ブルーサンダース野球塾、キッズ体操教室A、キッズ体操教室B

【大人クラス】 健康太極拳、ヨガ&ポール、機能改善ヨガ、フレッシュ卓球

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)

尼崎市体育協会

各種スポーツ等に興味のある方は、各種目別協会までお問合せください。

尼崎市陸上競技協会	尼崎バスケットボール協会	尼崎ソフトボール協会	尼崎少林寺拳法協会	尼崎太極拳協会
尼崎水泳協会	尼崎エイトリーフィング協会	尼崎ハドミントン協会	尼崎日本拳法協会	尼崎市小学校体育連盟
尼崎サッカー協会	尼崎市ソフトテニス協会	尼崎弓道協会	尼崎ボウリング協会	尼崎市中学校体育連盟
尼崎市テニス協会	尼崎市卓球協会	尼崎市剣道連盟	尼崎家庭バレーボール協会	尼崎市高等学校体育連盟
尼崎ハッピーボール協会	尼崎野球協会	尼崎市ラグビー協会	尼崎ニュースポーツ連盟	尼崎市スポーツ少年団
尼崎体操協会	尼崎柔道協会	尼崎空手道協会	[尼崎フリーテニス協会・尼崎グラウンド・ゴルフ協会・尼崎ベタング協会]	

各種目のお問合せ先 「尼崎市体育協会 各種目別協会」で検索、または尼崎市 教育委員会 スポーツ振興課(Tel.06-6489-6752)までお問合せください。

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

10.5(日) <雨天時:10月19日(日)に延期>

時 間: 午前9時~午後4時

集 合: 阪急「甲陽園」駅 午前9時

内 容: ゴロゴ岳
交通費実費

距離/約9km

11.9(日) <雨天時:11月16日(日)に延期>

時 間: 午前8時~午後4時

集 合: JR「尼崎」駅 午前8時

内 容: 音羽山から醍醐山

交通費実費

距離/約8km

連絡先 尼崎野外活動協会
中村宅 ☎ 06-6431-6350

午後6時から9時まで

(当日は午前6時まで)

ジョギング

10.19(日) <小雨決行>

時 間: 午前9時30分~午後4時

集 合: 西武庫公園 野外ステージ前
午前9時30分

内 容: レンタサイクル
法隆寺から薬師寺

距離35km

参加費 大人2,000円・子ども800円

10月11日までに電話で申込

2014スポーツのまち尼崎フェスティバル 10/13(月)体育の日

9:00~15:30 尼崎市記念公園内

ステージイベント

総合開会式 9:35~9:50

ゆるキャラスポーツ対決 12:30~13:00

スマイルくんとエコあま君とあまりんがスポーツ対決!!応援してね!!

フラフープ長回し選手権 13:00~13:30

フラフープ2本回しの頂点を極めよう!!

開始時間までにステージ前に集合してね。優勝者には賞品があるよ!!

スマイル賞授賞式 15:00~15:30

自由参加のコーナーで、☆マークがついている4つのコーナーを全て参加してスタンプを集めてくれた人先着30人にスマイルくんからスマイル賞プレゼント!!

14:50からステージ横のテントで受付開始。(多数の場合は、抽選となります。)その他、太極柔力球・少年音楽隊によるトランペッタ隊演奏・尼崎グースバットワーリングクラブによるバトントワリングショー・フォークダンスショーもございます。

10:00~16:45 阪神尼崎駅から徒歩5分!!

尼崎市立屋内プール ※1

【当日受付のみ】②~④は、定員有(先着順)

- ①一般開放 ②水中健康 ③プールギネスに挑戦!
④ベビースイミング ⑤遊具貸出

詳しくは、当事業団ホームページをご覧ください。「aspf」で検索

参加無料

自由参加のコーナー(時間内は自由に参加できます)

時間9:50~15:30 ※「トランポリン体験」のみ13:30~15:30

●トランポリン体験 対象:5歳以上 持ち物:運動のできる服装、靴下

●アスレチック体験 モンキーブリッジ(3本ロープ橋)、滑車すべり

●ツリーイング(大木の木登り)

対象:小学生 ※9:50から先着順受付(整理券配布)

●昔なつかしあそびコーナー ストロートンボ 他



スマイルくん

☆体力測定 ☆キッズひろば

☆スマイル運動ひろば

三輪車タイムトライアル、PKに挑戦、ストラックアウトピング 他

☆ニュースポーツ体験

テニス取り合戦、ネットでポンポイ、ポールウォーク、クロリティ

13:30~ グラウンドゴルフ、ペタンク、フリーテニス

※雨天中止の場合は、当事業団のホームページに中止内容を掲載いたします。

参加無料

9:30~17:00

尼崎市内6地区体育館 ※2

トランポリン体験、キッズ広場、フィットネス体験教室、スポーツプラザ無料開放(一般、障がい者)

※1、2 時間、内容等の詳細につきましては、事業団ホームページをご覧ください。

フェスティバルに関するお問合せは▶総務課企画係 Tel.06-6481-0449

サンシビックまつり 11/8(土)・9(日) 参加無料

同時開催／中央地区生涯学習フェア パネル展示等 9日(日)のみ

サンシビック尼崎内の中央地区会館・屋内プール・中央体育館合同で様々な楽しいイベントを行います。ぜひお越しください!! ★ASPF×クイズ大会もあるよ♪
(8日(土)は展示のみ、各種イベントは9日(日)に行います。)

中央地区会館

【両日】書道、俳句、フラワーアレンジメントなどの展示
【9日】料理教室、フラワーアレンジメント教室の体験
舞踊、詩吟、民謡などの発表会

中央体育館

【9日】トランポリン体験コーナー
キッズ広場コーナー、フィットネス体験、
クラフトコーナー、スポーツあそびコーナー

屋内プール

【9日】一般開放及びグループレッスン
1階ロビー
【9日】クイズラリー、餅つき

詳しいイベントの内容は、お電話にてお問合せください。

お問合せ:Tel.06-6413-8171(サンシビック尼崎)

全国大会 出場おめでとうございます!!

※順位は、
全国大会の結果です。

平成26年度 全国高等学校総合体育大会

市立尼崎高校

■体操競技
男子[団体総合]
(個人総合)宮崎 翔司・臼井 大起
山岡 航太郎・富森 恒樹
女子[団体総合]4位
(個人総合)本田 美波 3位
畠 舞鶴 渡邉 咲貴・高橋 りさ
本田 美波(跳馬)6位(平均台)2位(ゆか)4位



陸上競技

(女子)5,000m競歩
上田 菜花 4位

女子バスケットボール

ベスト16



男子バレーボール

ベスト16



水泳

(男子)
100m背泳ぎ 大久保 健太
1500m自由形 東谷 一輝(女子)
200m背泳ぎ 羽田 渚沙
森岡 未来

園田学園高校

■バドミントン
【学校対抗】ベスト16
(ダブルス)
石上・横山 田中・京野
(シングルス)
横山 恵里香 金田 明香里



■陸上競技
(七種競技)
神谷 采々 8位
(400mハーフドリル)
平畑 真帆
(走高跳)
山口 更紗



テニス

(団体)3位
(ダブルス)
上中谷 3位
(シングルス)
上 唯希 ベスト16

武庫荘総合高校

■柔道
(男子60kg級)
阿部 樹

日新中学校

陸上競技(共通男子800m)
山本 風太

武庫中学校

陸上競技(100mハードル)

三井 琴未

平成26年度 全国中学校体育大会

大庄北中学校

水泳競技(100mバタフライ・
400m個人メドレー)

大園 悠生

成良中学校

水泳競技(100m・200m背泳ぎ)
居林 優衣

200m:3位

園田中学校

陸上競技(100m・200m)
桑原 綾子

常陽中学校

陸上競技(100m・200m)
今村 序加

100m:7位

塚口中学校

水泳競技(100m・200m平泳ぎ)
関戸 珠美

100m:6位 200m:7位

水泳競技(400mリレー・400mメドレーリレー)
関戸・奥山(綾)・奥山(喬)・野田

中央中学校

女子バスケットボール

水泳競技(400mリレー) 西・入江・林・橋本

第41回 全国中学生テニス選手権大会

立花中学校 男子硬式テニス

私たち(公財)尼崎市スポーツ振興事業団の事業を応援します!

認知症の進行抑制と予防をサポート

美津村

MITSUMURA

美津村燕窩エキス研究所・神戸

☎078-994-9986

園田学園女子大学

園田学園女子大学短期大学部

人間健康学部
総合健康科学
人間看護学科
食物栄養学科

人間教育学部
児童教育学科

短期大学部 生活文化学科 幼児教育学科

