

スマイル BOX

2015.01
冬号
Vol. 40

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。



TAKE
FREE

井上麗

てんまや



+ Smile Athlete
『世界』で自分がどのくらい
通用するのかを確かめたい

天満屋 井上 麗

+ 突撃体験リポート

卓球場併設の卓球用品専門店
卓球・大好き・shop ちゃぶ

+ お手軽フィットネス インフォメーション
自分の力で腰痛改善・予防!!

+ Medical Information
免疫力を高める方法

+ Cook 松葉の食べることから始まる
食事対策講座
運動の前後におすすめの食事

+ 元気スマイル紹介
ボーイスカウト活動の
素晴らしさを伝えていきたい
日本ボーイスカウト
兵庫連盟尼崎地区



日本ボーイスカウト兵庫連盟尼崎地区



公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団



卓球ファンに愛されている卓球場併設の専門店

こんにちはー突撃リポーターの荒川ユミです。



空襲リポーター
荒川 ユミさん

三田文庫

7台の卓球台を完備している『ちやぶ』がオープンしたのは、2013年10月1日。以来、気さくな店長の人柄とサービス、そして何より卓球場完備ということで、地元の卓球ファンが集う場所として親しまれています。

「元々は塚口で卓球用品店を5年半ほど経営していましたが、どうしても卓球場のあるショップを作りたくて、現在の場所に移転してきました」と、店長の保枝守さん。1階にはショップとマシンが備えられている卓球台が1台、3・4階にはそれぞれ3台の卓球台があり、ユニラームに着替えた卓球台が、地域のママさんでいっぱいになりましたが熱心に練習されました。利用料金は1時間1人300円とリーズナブル。昼間は地域のママさんでいつぱいになるというのもうなずけます。「みなさんが考えられている以上に卓球人口は多いと思いますよ。時間帯によって予約していただくのがベストだと思います」と店長。ここでは卓球教室(2時間1500円)や個人レッスン(30分1500円)も行っており、「まつこ・卓

球経験のない方も大丈夫、気軽にチャレンジできます。

という私も実は、卓球は遊びで数回体験しただけの初心者。まずは、ラケットの握り方から正しいスイング法など、基礎をマスターすることからスタート。

学生時代は兵庫県代表の強化選手として活躍した北畠コーチと、小学校5年生から卓球を始めたという西コーチに指導していただきました。

卓球のおもしろさにハマる
知れば知るほど



北畠コーチ

明るく丁寧に指導することをモットーとしています。卓球のボールは40ミリなのですが、その40ミリのボールをどれだけ自在にうまく操れるかが卓球のおもしろいところだと思います。



卓球・大好き・shop ちゃぶ

尼崎市武庫元町1-29-17 tel.06-7165-5550
用品販売10:00~20:00 卓球場10:00~21:00 ※最終受付20:00
定休日:日曜日

◎卓球教室

[1クラス]6人
[2時間]1,500円
(火曜と金曜の10:00~12:00)

○個人レッスン

[西コーチ] [北畠コーチ]
30分:1,500円 30分:1,900円
60分:2,600円 60分:3,600円

自宅でできるストレッチ＆トレーニング

腰痛を自分の力で治すためには、まずストレッチで腰の負担を和らげ、トレーニングによる筋力向上で身体のバランスを整える必要があります。

ストレッチ

腰痛持ちの方は、関節が硬くなり筋肉が縮んでいるケースが多いため、ストレッチを行い本来あるべき状態に戻していきましょう。同時に血流が良くなるので、腰の痛みが改善されます。

ストレッチはいずれも[30秒キープ×左右交互に2セットずつ]行いましょう。

- ①仰向けになり、片膝を曲げて脚の力でゆっくりと上半身の方へ引き寄せる。このとき反対側の脚は軽く曲げておく。
両手は曲げている方の膝に手を添える程度に持つ。
※両手で無理に引き寄せないように!



- ②脚を伸ばして座り、片膝を立てて脚をクロスさせる。立っている膝の外側に反対側のひじを当て、ゆっくりと上半身をひねっていく。



- ③両脚を前後に大きく開き、後ろの脚は膝を床につける。両手を太ももの上に軽く乗せ、前の膝をゆっくりと押し出していく。



トレーニング

ストレッチの後は、トレーニングで腰痛に負けない身体づくり!
『体幹トレーニング』で腰やお腹まわりの筋力を強化し、筋力バランスの良い身体にしましょう。
トレーニングはいずれも[20秒キープ×3セットずつ]行いましょう。

- ①お腹を意識!
仰向けになり、膝を90度にして、両手を太ももにのせる。自分のおへそを見ながら、肩が床から離れるまで上体を上げていき、両手を膝の方へ滑させていく。



- ②脇腹を意識!
横向きに寝て、片ひじを肩からまっすぐ下ろした位置にくるように床につけ、膝を90度に曲げる。その体勢のまま頭から膝までが一直線になるところまで、お尻をゆっくり上げていく。(左右行う。)



- ③お腹まわりを意識!
うつ伏せの状態から、両ひじを肩からまっすぐ下ろした位置にくるように床につける。膝を90度曲げて、頭から膝までが一直線になるところでキープする。



スタッフ紹介



ペイコム総合体育館指導員
芝 美久

いやな腰痛を撃退するために、少しづつでもストレッチやトレーニングを行う習慣をつけていきましょう!
この寒い時期には、運動で身体をポッカポカにしてくださいね!!

○ストレッチ

毎日行うと効果的です。

○トレーニング

週に1回～3回を目安に。
毎日行わず、必ず筋肉の回復期間の1日～2日は間隔を空けてトレーニングを行いましょう。

注意点

- 呼吸を止めないでください。
- 回数・秒数は目安ですので、自分のペースで無理をせず行いましょう。

自分の力で腰痛改善・予防!!

日常生活の動作で要となっている腰。

その腰の痛みと長年戦っている人は多いのではないでしょうか。

しかし、病院で検査を受けても、骨や神経、椎間板に異常が見られない腰痛は、自分で治せる可能性が高いのです。

今回は、腰痛解消のために必要不可欠な腰まわりのストレッチ＆筋力アップトレーニングをご紹介します。

あなたの身体は歪んでいるかも?

身体の歪みを調べる簡単な方法は、骨盤の傾きをチェックすることです。

骨盤に傾きが生じている場合は、骨盤を支えている周りの筋肉がバランスを崩していることが原因であり、日常の姿勢や動作が大きく影響しています。

骨盤の傾きチェック

骨盤の出っ張っている部分に手を当て、
左右の高さと前後の位置を比べて
みましょう。



前後の位置がわかりにくい場合は、腕を大きく振って歩いてみましょう。
左腕の方が後ろへの振りが大きくなる



左腕の方が前への振りが大きくなる



左右、前後の骨盤位置に差がある場合は、あなたの身体のバランスは崩れています。

やってはいけない姿勢

片足に体重を乗せる



猫背の姿勢



腰痛の引き金や悪化の原因となる姿勢を続けていませんか?

椅子に浅く腰かけ
背もたれにもたれる



足を組む



etc...

日頃からできるだけ腰に負担のかからない姿勢を心がけましょう。

まつば まこと
松葉 真

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

運動の前後におすすめの食事

近年、健康のために運動をされている方が増えてきています。運動をする目的は様々ですが、必ず、食事のことを気にしてください。食事は質と量と摂取のタイミングがポイントになります。特に運動前の栄養補給と運動後のリカバリーになる食事が重要です。

今回は、運動前の栄養補給のためのチキンカツレツと、運動後のリカバリー食としてのスタミナ塩ちゃんこを紹介いたします。

今回の献立 ①チキンカツレツ ②スタミナ塩ちゃんこ



チキンカツレツ

材料 & 分量 分量は1人分

鶏肉(むね)2切れ	120g	キャベツ	80g
パン粉	5g	もやし	50g
カレー粉	0.5g	塩	0.3g
卵	10g	さつまいも・にんじん・かぼちゃ	
塩・こしょう	各少々	各20g	
サラダ油	5cc		

1 脂肪控えめ、油で揚げないチキンカツレツでたんぱく質チャージ!

脂肪の多い皮を除いた鶏肉は高タンパク質であり、カレー風味の味付けで食欲を増進させ、ご飯も進みます。フライパンで両面をこんがり焼き目をつけた料理です。付け合わせには、低エネルギーの調理法である温野菜と食欲が高まるキャベツともやしの塩・こしょう炒めです。また、焼き肉のタレやガーリック醤油などで味付けしても食欲が増進します。

作り方

- 鶏肉の皮をとり、塩とこしょうをしておく。
- 卵を溶き、鶏肉にまぶす。
- パン粉をつけ、カレー粉をふりかける。
- 油をひいて熱したフライパンで鶏肉を焼く。
- キャベツは千切りにする。
- キャベツともやしを熱したフライパンで炒め、塩・こしょうで味を整える。
- さつまいも・にんじん・かぼちゃはサイコロ切りにしてかるく塩茹でする。
- お皿に盛りつける。



スタミナ塩ちゃんこ

材料 & 分量 分量は1人分

豚肉(もも)	80g	木綿豆腐	80g
鶏肉のミニチ	80g	キャベツ	100g
たまねぎ	30g	ニラ・水菜	各10g
小麦粉・ごま	各2g	にんじん	20g
ごま油	少々	塩ちゃんこスープ	250cc
しょうが	5g	塩・こしょう	各少々
卵	50g		

2 華やかな食材が入った鍋でスタミナを高めて、リカバリーチャージ!

冬の運動後の食事は温かいスタミナ塩ちゃんこ鍋で決まり。その中には糖の代謝を高めるビタミンB₁が多い豚肉とたんぱく質の多い鶏の肉団子、完全食品の卵、口当たりの良い豆腐、免疫力を高める人参やニラなどの緑黄色野菜、消化を高めるキャベツ、食物繊維の多い水菜を入れています。味付けは、あっさりした塩ラーメンのような味です。

作り方

- 豚肉はしゃぶしゃぶ用の薄切りにする。
- たまねぎはみじん切りにし、しょうがはすりおろしておく。
- 鶏肉のミニチにたまねぎ、しょうが、小麦粉、ごま、ごま油を加え、スプーンなどで団子に整形する。
- キャベツはぶつ切りにする。
- ニラと水菜は4cmの長さに切っておく。
- 鍋にスープとキャベツ、鶏の肉団子、豆腐、にんじんを入れて火にかける。
- 鍋が煮てきたら、卵を入れる。
- 最後に、ニラ・水菜を加える。

※寒い時期の運動終了後は、早めに消化が良くて温かく、いろいろな具材が入っている、栄養素密度の濃い料理を食べたいものです。

各献立の栄養価(1人分)

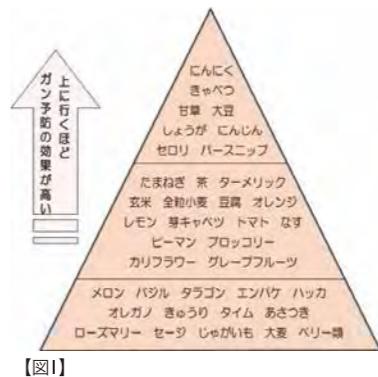
献立名/栄養素項目	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
チキンカツレツ	348kcal	32.5g	14.3g	935mg	79mg	72mg	1.5mg	230μgRE	0.23mg	0.29mg	54mg
スタミナ塩ちゃんこ	480kcal	49.6g	22.4g	1095mg	230mg	102mg	4.0mg	297μgRE	1.01mg	0.67mg	56mg

免疫力を高める方法

私たちの体を病気から守ってくれる仕組みが免疫です。この力が低下しきても、過剰に反応しきても都合の悪いことがおこります。低下しますとウイルスや細菌といった病原体の体内への侵入・増殖を許し、風邪や肺炎などの感染症を引き起こしますし、日々体内で発生している癌細胞を駆除できなくなり、病気としての癌が発生するかもしれません。また過剰に反応しますと、花粉症や自己免疫疾患になることもあります。免疫力のバランスを整え、ウイルスや細菌・癌細胞などの外敵への免疫力を高めることが、健康維持につながります。そのためには、ありきたりではあります、ストレスをためず、食事・運動・睡眠に気をつけることが有効です。



1990年代アメリカ国立癌研究所で提唱された、がん予防に有効と考えられる野菜類をピラミッド状に示したもの。癌予防効果のある食事は免疫力を高める食材とも考えることができます。参考になると思いまます。



【図1】

- ① 食事
激しい運動は免疫には逆効果になります。しかし、運動が無い適度の運動が推奨されます。
- ② 運動
1日30分程度のウォーキングは免疫力を高めるのみならず、高血圧や糖尿病、さらには認知症の予防にも効果があることが研究で明らかになっています。
- ③ 質の良い睡眠
質の良い睡眠とは睡眠の長さではなく、朝起床時にぐっすりと眠れた

- ④ ストレスをためない
ストレスは免疫力を低下させることがわかっています。しかし、ストレスの発散方法は人それぞれで違うが、ストレスとうまく付き合うことが大事です。スポーツ、趣味、入浴などなど、積極的に休養をとりストレスをためないようにしましょう。
- ⑤ 体を温める
体温は高いほうが免疫細胞が活発になりますことが知られています。冬は適切な防寒具を着用し、体を温めるショウガなどを摂ったり、少しぬる目のお湯に少し長めに入浴するのも効果的でしょう。

- ⑥ 笑う
「笑う門に福来る」と言いますが、事実、笑うと免疫活性が上がることが医学的にも証明されています。なんと無理やりの作り笑いでも、その効果が認められているとのことです。苦しいとき、辛いとき、無理やりでも良いので笑つてみてはいかがでしょうか。
- ⑦ タバコをやめる
タバコに含まれる有害物質が免疫力を低下に働きます。免疫のみならず癌、脳梗塞、心筋梗塞など多くの健

- 康被害を引き起します。
- ⑧ 過度の飲酒を慎む
『酒は百薬の長』といいますが、適量を超えた飲酒は免疫力を低下させます。適量とはビール500ml、日本酒1合程度ですが、時には宴会などでもっと多く飲むこともあるでしょう。そのときには1週間内で禁酒日(休肝日)を設けて、1週間で帳尻をあわせてみてはいかがでしょう。

- ⑨ 薬
漢方薬には先人の知恵により、免疫力を高め病気を治す方剤が多数あります。たとえば風邪の引き始めに良く使われる葛根湯には体温を上げ、免疫を高め風邪の発症を未然に防ぐ作用があります。飲む人の体に副作用があります。飲む人の体に副作用があります。疫労調節に使われています。
- ⑩ 腸内環境
腸内環境が免疫と関係していることがわかっています。ヨーグルトや納豆など腸内の善玉菌を増やす作用のある食品をとり、腸内環境を整えましょう。以上、免疫力に関係のある話題でしたが、何事にもよくよせらず、快適な生活を楽しむことが重要です。皆様の健康の一助になりますよう祈っています。



今回お話を伺ったのは、
大藤第二診療所
所長 金山 拓司 先生

大藤第二診療所

〒660-0893 尼崎市西難波町5丁目2-16 《TEL》06-6488-6339

●経歴

平成2年 三重大学医学部卒業後

大阪大学医学部付属病院・国立大阪病院・大阪府立成人病センター。

徳洲会野崎病院・立花病院などで勤務

平成16年 大藤第二診療所 所長に就任

イキイキと輝く子どもたち
現在、兵庫連盟の隊員は指導者を含め700人以上。各団で年に2回ほど、体验入隊のイベントも行われています。「体验入隊には、多い団で100~200人ほどの子どもたちが参加します。今後も楽しいイベントを開催し、より多くの人にスカウト活動の良さを知りたい努力を惜しまないつもりです。保護者の方の中にもいろいろな技術をお持ちの方がおられると思います。ぜひとも、お子さんと一緒に親子で活動していただけたらしいですね」。
隊員の子どもたちは入隊してから「学校の違う友達がたくさんできました」、「普段体验できないことができ、キャンプで



日本ボーイスカウト
兵庫連盟尼崎地区委員長の
山中弘彬さん

ができました」。
山中さんは昨年5月、長年スカウト活動に貢献し、自団のみならず地区・県連の奉仕に実績のある者のみに贈られる『かっこう章』を受賞されました。「祝いの会をみんなが開いてくれたのですが、その時に、1人ずつコメントをいただき、感動しました」。山中さんは人柄がしのばれる言葉です。

ボーイスカウトの主な活動

夏季キャンプ

ビーバー・カブ・ボーイスカウト対象
毎年恒例の2泊3日キャンプ



無人島キャンプ

ベンチャースカウト対象



スポーツのまち尼崎フェスティバル

アスレチック体験コーナーにて、
「モンキークリッジ」(3本ロープ橋)や
「滑車すべり」を実施



尼崎市民まつり

子ども広場内で手づくりの遊びブースなどを出店



都市交歓

32年間続いている事業 今年度は1泊2日で岐阜県のボーイスカウトと交流



ボーイスカウト5つの部門

- ビーバースカウト部門(小学校就学前～小学2年生)
- カブスカウト部門(小学3年生～5年生)
- ボーイスカウト部門(小学6年生～中学3年生)

- ベンチャースカウト部門(高校生)
- ローバースカウト部門(18歳～25歳)

日本ボーイスカウト
兵庫連盟尼崎地区
お問合せ・入隊申込み

尼崎地区運営事務局(青少年センター内)

amagasaki@bs-hyogo.gr.jp

日本ボーイスカウト兵庫連盟尼崎地区 ホームページ

<http://www.eonet.ne.jp/~bs-amagasaki/>



日本ボーイスカウト兵庫連盟尼崎地区

ボーイスカウト活動の素晴らしさを 1人でも多くの人に伝えたい

健やかな青少年の育成を目的としたボーイスカウト活動。

世界162カ国、約3600万人が加盟している世界最大規模の社会教育運動です。

では実際にどういう活動が行われているのでしょうか。

県連理事、尼崎第13団・副団長でもある、

日本ボーイスカウト兵庫連盟尼崎地区委員長の山中弘彬さんにお話を伺いました。

ボーイスカウトの教育方針は、「上下関係や地域との繋がりを生かした活動、学校や家族を通じて、自立心と創造力を養いながら、心身ともにバランスのとれた人格を形成していくことです。尼崎地区では年度ごとに目標を掲げていますが、平成26年度のスローガンは『スカウト(人)運動の基本に基づいて元気な団にしていこう!』『班・組・活動の充実』です」と、山中さん。

尼崎地区には10の団があり、それぞれの団がグループ活動を通して、友情や協調性、責任感、行動する力、考える力など、生きるために必要な力を育んでいます。

「幼稚園児から社会人まで、年齢別に5つの部門があり、キャンプやハイキン

グ、工作など、色々な課題に挑戦し成し遂げることで上級に進んでいきます。ま

た、募金や清掃活動なども行い、奉仕の大切さも学びます」。

野外活動の中で、年齢に応じた自分の役割を果たすことでステップアップし、達成感や仲間との絆、他人を気遣うやさし

会議も多く、地区委員長として忙しい

日々を送られている山中さん。仕事をし

ながらスカウト活動を続けてこられたの

も「とてもいい活動だと実感できるから

こそだと思います。子どもたちの成長は

何よりも喜びですし、達成感もあります。

子どもたちを指導することで自分自身が人間として成長させていたくこと

豊かな人間力

ボーイスカウトは、1907年、イギリス人のロバート・ベーデン・パウエル卿が20人

の少年たちと小さな島で実験キャンプを行ったのがはじまりです。その後、イギリスからアメリカに渡り、日本に入つて来たのは1922年。以来、日本全国各地に活動の輪が広がってきました。

ボーイスカウトの教育方針は、「上下関係や地域との繋がりを生かした活動、学校や家族を通じて、自立心と創造力を養いながら、心身ともにバランスのとれた人格を形成していくことです。尼崎地区では年度ごとに目標を掲げていますが、平成26年度のスローガンは『スカウト(人)運動の基本に基づいて元気な団にしていこう!』『班・組・活動の充実』です」と、山中さん。

尼崎地区には10の団があり、それぞれの団がグループ活動を通して、友情や協調性、責任感、行動する力、考える力など、生きるために必要な力を育んでいます。

「幼稚園児から社会人まで、年齢別に5つの部門があり、キャンプやハイキン

グ、工作など、色々な課題に挑戦し成し遂げることで上級に進んでいきます。ま

た、募金や清掃活動なども行い、奉仕の大切さも学びます」。

野外活動の中で、年齢に応じた自分の役割を果たすことでステップアップし、達成感や仲間との絆、他人を気遣うやさし

会議も多く、地区委員長として忙しい

日々を送られている山中さん。仕事をし

ながらスカウト活動を続けてこられたの

も「とてもいい活動だと実感できるから

こそだと思います。子どもたちの成長は

何よりも喜びですし、達成感もあります。

子どもたちを指導することで自分自身が人間として成長させていたくこと

さなどを身につけ、心身ともにたくましく成長しているようです。

功労賞を受賞

活動の運営は、毎年2月に登録がなされ、その登録費によって賄われています。

足りない分は尼崎地区の場合は後援会組織があり、資金面で援助していただきたり、各団が各地でバザーなどをして調達しています。

ボーイスカウトの指導者は無報酬のボランティア。子どもの頃から活動に参加している人もおられれば、お子さんの入隊がきっかけではじめられた保護者の方もいらっしゃいます。指導歴38年の山中さんも、お子さんの入隊がきっかけでした。

「子どもが小学校2年生の時に入隊し、その後、私も勉強し、参加するようになつたのがはじまりです。指導者のほとんどが一般の方です。簡単な講習を受け活動を理解していただけで指導者になられた方から、各研修所・実習所の修了者までさまざまな技能、知識を身につけた方々が指導に当たっています」。

会議も多く、地区委員長として忙しい日々を送られている山中さん。仕事をしながらスカウト活動を続けてこられたのも「とてもいい活動だと実感できるからこそだと思います。子どもたちの成長は何よりも喜びですし、達成感もあります。

子どもたちを指導することで自分自身が人間として成長させていたくこと

地区体育館

平成26年度 さかあがり教室

さかあがり教室 開催!!

期間 H27 3/19(木)



無料

中央・小田・園田体育館

H27 3/20(金)

大庄・立花・武庫体育館

※両日ともに午後4時から5時まで

内 容 さかあがりの習得

受 付 各体育館40人
※定員に達するまで、随時受付しています。

対 象 5歳～小学3年生

お申込 申込期間:平成27年2月14日から2月28日まで
受講を希望される地区体育館窓口へお申込みください。
(2月15日午前9時以降は電話受付可能)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
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平成26年度
クリスマス会が
開催されました!!!12月21日(日)に尼崎市立中央・小田・
大庄・立花・武庫・園田体育館にて、
毎年恒例の「クリスマス会」を開催しました。午前中は満2歳から就学前の幼児、午後からは
小学生が参加し、各体育館の職員による
クリスマス用の演劇やレクリエーションゲームに
リズム体操などを行い、とても賑やかなイベントと
なりました。受講生以外の子どもたちも参加できるので、
次回はぜひお近くの体育館で

参加してみてくださいね☆



たくさんの方々に
参加していただき、
賑やかなクリスマス会に
なりました!!



内 容 さかあがりの習得

受 付 各体育館40人
※定員に達するまで、随時受付しています。

対 象 5歳～小学3年生

お申込 申込期間:平成27年2月14日から2月28日まで
受講を希望される地区体育館窓口へお申込みください。
(2月15日午前9時以降は電話受付可能)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
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 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)

あなたにピッタリのスポーツライフが見つかります!

マシンが勢ぞろいのジムエリア、アクアピッ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て組み合わせ自由!!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。



90分会員 月会費 5,400円(税込)

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方にオススメ!

正会員 月会費 8,640円(税込)

時間を気にせず、充実エリアを
めいっぱい使いたい方にオススメ!

サーキット会員(女性専用)

月会費 3,240円(税込)

筋力運動とステップ運動で効率良く脂肪を燃焼!

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

【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】毎月曜日 年末年始(12/29～1/3)



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。

ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

トレーニング室

【初回登録のご案内】

ご予約
不要

初回登録受付時間 10:00～20:00(火～日曜日)

※小・中学生は、土日の午後1時から5時まで

持ち物 トレーニングウェア、室内用シューズ、タオル

尼崎市内在住・在勤・在学の確認ができるもの、学生証(中・高生)

※18歳未満の方は、申込用紙に保護者の署名と印鑑が必要です。

利用料 1回券 1ヶ月定期券 障がい者割引(1回券) 障がい者割引(定期券)

一般 400円 4,000円 200円 2,000円

高校生 100円 1,000円 50円 500円

小・中学生 60円 600円 30円 300円



【日焼けマシン】

日焼けの他にも、骨や
免疫力を強化する等様々な効果・効能があります。

利用時間 10:00～20:00

料 金 10分500円最大30分(要予約)

対 象 18歳以上

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)

フリースイミングクラス好評開催中!!

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!!

曜 日	時 間	対 象
火～金	11:10～12:25	16歳以上
	13:30～14:45	
火～木	19:45～21:00	
火・木	20:45～22:00	
土	11:00～12:15	
	13:50～15:05	
	18:45～20:00	
日	8:45～10:00	中学生以上
	11:00～12:15	



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!!

対 象 中学生以上

日 程 金曜日 19:45～20:45



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)

お子様を対象に
スクールバス好評運行中!

※未就学児は保護者の同乗が必要です。

○JR尼崎方面コース(火・木曜日に運行します)

15:20～16:30／16:20～17:30／17:20～18:30
に開催しているクラスが対象です。

○立花・武庫之荘方面コース(水・金曜日に運行します)

15:20～16:30／16:20～17:30／17:20～18:30
に開催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)

12:50～14:00／15:05～16:15／16:05～17:15
に開催しているクラスが対象です。

青少年いこいの家

ジュニアキャンプⅢ

期間 H27 2/21(土)10:30～22(日)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(日)から1月30日(金)の期間、往復ハガキ又はメールにて申込みください。
※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(ikoinoie@aspf.or.jp)にて

その他イベント情報

スイーツづくりを楽しもう!

期間 H27 2/14(土)10:30～14:00(日帰り)

内 容 アウトドアで簡単にできるスイーツづくり

燻製づくり&マス釣り体験

期間 H27 3/14(土)10:30～15(日)14:00(1泊2日 館内泊)

内 容 段ボールを使った燻製機づくりや、マス釣り体験

※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。

大会・スポーツイベント カレンダー[1~3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

I ~ 10 木 ~ 土	II 日	12 祝・月	13 ~ 24 火 ~ 土	25 日	26 ~ 31 月 ~ 土
		成人の日のつどい		兵庫県冬季公式記録会(水泳)	
		兵庫県短水路選手権水泳競技大会			
I ~ 13 日 ~ 金	I4 土	I5 日	I6 ~ 28 月 ~ 土		
V・プレミアリーグ					
		兵庫県ジュニアオリンピックカップ春季水泳競技大会			
I 日	2 ~ 21 月 ~ 祝・土	22 日	23 ~ 31 月 ~ 火		
スマイル オンステージ		新日本プロレス			
		尼崎市室内選手権大会(水泳)			

■ベイコム総合体育館 ■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▶ベイコム総合体育館(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)

●2014/15 V・プレミアリーグ女子 尼崎大会 女子バレーボール界の強豪チームが『ベイコム総合体育館』に集結!!

日程 平成27年2月14日(土) 試合開始時間13:00

場所 ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

第1試合	
NECレッドロケッツ	VS 日立リヴァーレ
第2試合	
デンソーエアリービーズ	VS 上尾メディック

入場料	I 階指定席	3,500円
	I 階自由席	2,300円(当日2,500円)
	2回指定席	2,800円(当日3,000円)
	2回自由席	1,800円(当日2,000円)
	自由席(小中学生)	900円(当日1,000円)



スタッフ紹介 ベストスマイル

シティスポーツクラブ尼崎
(WOODY)
前山 恵梨子



こんにちは!!
私は、小学1年生から大学4年生まで15年間、バトントワリングを習っていました。
中高時代は、部活動と習い事の両方に通い、夢であった全国大会に出場しました。大学生からは指導者としても活動し、現在、立花体育館で毎週月曜日に、5歳から小学6年生までの子どもたちにバトンの楽しさを教えています。
これからも、キラキラ輝くバトントワラーたちの成長が楽しみです♡



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

正解の中から抽選で下記の商品をプレゼント!!

※締切は、3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
天満屋井上麗選手の競技種目は?

- A.井上麗選手のサイン入り
レース用グローブ 1名様
- B.天満屋女子陸上競技部の
寮ごはん(レシピ本) 2名様

AかBいずれかをお選びいただき、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。
※個人情報の取り扱いについて/プレゼント応募の際にご提供いただきます個人情報は、応募についての連絡、発送など、当事業団の個人情報の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。

前回の答え

19

ASPFスポーツ
国際交流事業助成



国外のスポーツ団体との交流
の際には、ぜひご利用ください。

(お問い合わせ)総務課企画係/06-6481-0449

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には、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トレーニングが行え、トレーニングが初めての方でも、安心してご利用いただけます。

また、リフレッシュプログラムで様々な教室をご用意しておりますので、ぜひこの機会にご利用ください。

◆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。

教室名	曜日	時間	備考
①生活いきい教室	火	午後2時~2時45分	
②おはようストレッチ	水	午前10時~10時45分	
③バランスdeボール		午後1時~1時45分	定員30人
④シェイプサーキット	木	午前10時~10時45分	
⑤リズミックシェイプ		午後2時~3時	
⑥パンチdeシェイプ		午後7時~8時	
⑦ポールコンディショニング	金	午前10時~10時45分	定員30人
⑧全身ストレッチ	土	午後1時~1時30分	
⑨筋トレエクササイズ		午後1時30分~2時30分	



イナボースポーツスクールでは、様々な種目のクラスを開催しております。



●イナボースポーツスクール

【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・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	尼崎ウエイトリフティング協会	尼崎バドミントン協会	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	尼崎家庭バレー協会	尼崎市高等学校体育連盟
尼崎バーボール協会	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/尼崎ペタンク協会]	

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

フォークダンス

1.18(日)

時 間: 午後1時30分~3時30分

場 所: 大庄体育馆

内 容: やさしいフォークダンス
楽しいレクリエーションダンス

連絡先 尼崎フォークダンス協会
今井宅 ☎ 06-6427-1159

サイクリング

2.8(日) (雨天時2月15日(日)に延期)

時 間: 午前8時~午後4時

集 合: 橋公園

内 容: 猪名川(ばたん鍋サイクリング
距離約55km
参加費
大人2,000円
子ども1,000円(保険料別)
2月7日までに必ず電話で申込

連絡先 尼崎サイクリング協会
松田宅 ☎ 06-6411-9621
午後8時まで

ジョギング

1.18(日) (小雨決行)

時 間: 午前9時30分~午後0時

集 合: 西武庫公園 野外ステージ前
午前9時30分

内 容: 武庫川河川敷ランニングコース
3km・5km・10km

連絡先 尼崎走ろう会
大島宅 ☎ 06-6481-0685
(前日の午後10時まで)

史跡巡り

3.8(日) (小雨決行)

時 間: 午前9時~午後0時(解散予定)

集 合: 阪神「尼崎」駅 改札口前南側

内 容: 尼崎藩士もかけつけた
大塩の乱ゆかりの地めぐり
(大塩事件研究会員の説明を受ける予定)
距離約3.5km
参加費: 現地までの交通費及び
入場料が必要なときは個人負担

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

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、公民館、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を
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



第6回スマイルオンステージ

当事業団主催のスクール等受講生・会員の皆さまが、日ごろの練習の成果を披露します!
演出も含めた大舞台で迫力バツグン!!
観覧は無料ですので、ぜひお気軽にご観覧ください!

出演者

レインボースポーツスクール(ペイコム総合体育館)の受講生
サルーススポーツ教室(尼崎市立中央・小田・大庄・立花・武庫・園田体育館)の受講生
イナボースポーツスクール(猪名川町スポーツセンター)の受講生
シティスポーツクラブ尼崎(WOODY)の会員

日時

平成27年3月1日(日) 開場10:00 終演19:15

【1幕】10:30~ レインボースポーツスクール・イナボースポーツスクール
【2幕】12:30~ 立花体育館
【3幕】14:30~ 武庫体育館・WOODY
【4幕】16:15~ 小田体育館
【5幕】17:45~ 中央・大庄・園田体育館

観覧
無料



ほくも全力で
ゲンスするよ~!!
楽しにしてね☆



スマイルくん

場所

あましんアルカイックホール

尼崎市昭和通2丁目7-16 ※阪神尼崎駅より徒歩約5分

出演種目(予定)

◎レインボースポーツスクール

子どもクラス(キッズバレエ、ジュニアバレエ、btチアダンススクール、キッズファンク、ヒップホップ)

大人クラス(太極拳、ベリーダンス、ジャズダンス)

◎サルーススポーツ教室

子どもクラス(リトルキッズバレエ、キッズバレエ、ジュニアバレエ、リトルキッズダンス、キッズダンス、ジュニアダンス、キッズバトン)

大人クラス(フラダンス、フィットネスフラ、太極拳、健美操、ベリーダンス)

◎イナボースポーツスクール 子どもクラス(キッズダンス)

◎シティスポーツクラブ尼崎 子どもクラス(ジュニアダンスHIPHOP)

お問合せ 尼崎市立武庫体育館 ▶ Tel.06-6431-2507



NEWS

おめでとうございます!!

※NEWSでは、尼崎市内の中学校・高等学校の課外クラブにおいて、兵庫県大会優勝以上の成績を修めたチーム・個人を紹介します。

常陽中学校

今村 芹加さん



第45回
ジュニアオリンピック
陸上競技大会
ABC女子共通4×100mリレー
優勝

《日本中学新記録樹立 46.70秒》

男子バドミントン



第44回
兵庫県中学校バドミントン
新人大会
男子団体
優勝

塚口中学校

奥山 綾子さん



第50回
兵庫県中学校学年別
水泳競技大会
3年女子100m平泳ぎ
優勝

大庄北中学校

大園 悠生くん



第50回
兵庫県中学校学年別
水泳競技大会
3年男子100mバタフライ
優勝

小園中学校

林 みのりさん



第50回
兵庫県中学校学年別
水泳競技大会
3年女子200m
個人メドレー
優勝

市立尼崎高校

女子バスケットボール



第45回
全国高等学校
バスケットボール選抜
優勝大会
(ウインターカップ)
兵庫県予選
優勝

男子バレーボール



第67回全日本バレーボール
高等学校選手権大会(春の高校バレー)兵庫県予選
優勝

園田学園高校

バドミントン



平成26年度
兵庫県高等学校新人バドミントン大会
女子団体の部 優勝
女子シングルス
金田 明香里さん 優勝

ソフトボール



第33回全国高等学校ソフトボール選抜大会
兵庫県予選 優勝

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
総合健康学科
人間看護学科
食物栄養学科

短期大学部
生活文化学科 幼児教育学科

