

スマイル BOX

2015.04

春号

Vol. 41

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

TAKE
FREE

10th
ANNIVERSARY



平野 亮一

©ROH / Johan Persson, 2011

+ Smile Athlete

バレエを楽しめる限り、踊り続ける

ロイヤルバレエ団 平野 亮一

+ お手軽フィットネス インフォメーション

スッキリ!簡単!!リンパマッサージ

+ Medical Information

健康寿命のはなし

+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

健康長寿のための食事力

+ 特集ページ

スマイルBOX創刊10周年記念!!

+ 元気スマイル紹介

尼崎から健康と美の秘訣を
伝えていきたい

白箸 奈実



白箸 奈実

時間を通して単に跳んだり、回ったりするだけではなく、バレエというエレガントな動きによつて物語を表現しなければいけない。実際、どれだけバレエがうまくても、その表現がでなければバレエダンサーとしては失格とさ

りうまく、美しく踊ることを意識しつつ、芸術面では、どれだけその役柄を理解し、自分のものにして表現できるか、ということに常に自身に求めています。

目標はプリンシパル

現在、31歳でロイヤルバレエ団でのキャリア



©ROH / Tristram Kenton, 2010



©ROH / Johan Persson, 2011



©ROH / Tristram Kenton

く、辛い状態で踊っていたら、きつ」とな

僕はバレエをしているんだろ」という疑問を抱くはずですね。そうならないよう、これからコンディショニングに気をつけながら、バレエを楽しめる限り、踊り続けたいと思います。

実家のある尼崎市には年に二度、必ず帰郷

のことからも当時は、相当、兄のことをライバル視していたんだと思います(笑)。

ロイヤルバレエ団で学んだバレエの奥深さ

結果的に、ローザンヌ国際バレエコンクールで、海外の著名バレエ団で1年間働くことができる『研修賞』を獲得したことで世界三大バレエ団の一つ、ロイヤル

エに対する考え方を大きく変えてくれたし、今でも、僕が意識していることの一つです。もちろん、そうはいっても技術は必要とされますし、実際にバレエは技術面と芸術面の両方が求められますからね。技術面では自分が持っている能力を最大限に活かしながら、よ

も10年以上を数えますが、目標はプリンシパルになること。今はその一つ手前のランクであるファーストソリストとして踊らせてもらって

ごすことを心掛けてい

ます。というのもバレ

エで見た目以上にケ

ガがつきものだから。跳

躍も多いし、女性を持

ち上げることでの膝や

腰への負担もかなりあ

る。また、足首をひねつ

たり、指の靱帯を切つ

たりということもしょう

ちゅう起きますしね。

ただ、大きなケガは選

手寿命を縮める要因の

一つにもなり得るし、そ

もそも痛みを抱えてい

ると、きつと僕のベス

にある『楽しいから、踊

る』ということができな

くなってしまうすか

ら。身体があちこち痛

くて、辛い状態で踊って

いたら、きつ」とな

僕はバレエをしている

んだろ」という疑問を

抱くはずですね。そう

ならないよう、これ

からもコンディショニ

ングに気をつけながら

ひらの りょういち バレエダンサー 平野 亮一

バレエを楽しめる限り 踊り続ける

バレエ一家に育ったことから、ごく自然にバレエを始めた。そんな彼が世界三大バレエ団の一つとされるロイヤルバレエ団の門を叩いたのは2001年、17才のときだ。以来、「バレエは言葉を使わない芸術」と言われる通り、流れるように優美で、しなやかな動きを通して、観ている人たちの心に語りかけるようにバレエを踊り続けている。

©ROH / Johan Persson, 2013

ロイヤルバレエ団



平野 亮一

Hirano Ryoichi

1983年9月5日生まれ

尼崎市出身

2000年に「第14回全日本バレエ・コンクール ジュニア部門(13

～18歳)」で第1位、2001年には

「第29回ローザンヌ国際バレエ

コンクール」にて研修賞を受賞。

その後、イギリスの王立バレエ団「ロイヤルバレエ団」に入団し、現在、ファーストソリストとして活躍中。

バレエとの出会い

母がバレエ教室を開いていたことや、兄が僕より先にバレエをしていたこともあり、僕がバレエを始めるのは自然の流れでした。バレエ以外にも小学生の頃は夏休みになるとチームを作つてフットボールをすることもありましたが、特に興味を惹かれることはなかったし、僕にとつては、舞台に立ち、バレエを踊ることでお客さんに拍手をもらえることが楽しかった。もちろん、子どもの頃は思うように踊れない自分にジレンマを抱え、挫折しかけたこともありましたが、その度に「ここで挫折するくらいなら最初からしなかったら良かったのでは？」と自分に問いかけ、結果「バレエのことをそんな風に思いたくない」という気持ちで自分を奮い立たせてくれました。また、同じ年代でバレエをしている男の子

が少なかったことから、兄が一番のバレエ仲間であり、ライバルでしたからね。その兄に「負けたくない」「兄よりいい成績を残したい」という思いに背中を押されたところも多々あったと思います。

その証拠に、今でも鮮明に覚えているのが、僕がロイヤルバレエ団に入るきっかけとなったローザンヌ国際バレエコンクールでのこと。僕より数年前に同コンクールに出場した兄は、賞こそ獲れなかったものの決勝進出を果たし、それをきっかけに海外からスカウトされたんですね。だからこそ、僕も17歳で同コンクールに出場し、決勝に進出できると決まった時は涙が流れた。「ああ、やっとこれで兄に追いつけたんだ」と。そ



©ROH / Johan Persson, 2013

平野 亮一さん出演情報!!

「平野節子バレエスクール 第28回発表会」 に出演予定

日時 平成27年8月1日(土)午後4時開演

場所 いたみホール(伊丹市立文化会館)

※詳細については、4月頃決定いたします。
詳しくは、「平野節子バレエスクール」のホームページをご覧ください。

URL <http://www.hirano-ballet.com/>

Let'sリンパマッサージ!!

回数は、全て左右10回程度行ってください。

①最初は、鎖骨のマッサージから

リンパは、体内を巡ったあと、最終的には左鎖骨の下にある静脈に入り込みますので、最初にリンパの出口である鎖骨のリンパをマッサージしましょう。

- ①鎖骨の下を、中心から脇 ②鎖骨の上にあるくぼみを、肩先から中心に向けてさする。



②首・肩 首こり・肩こりに効果的!

- ①耳の下から肩の先へ向けてさする。



- ②耳の下から鎖骨へ向けてさする。



④脚 脚のむくみに効果的!

- ①太ももの付け根を、手の平全体で下からおへその方向へさする。 ②ひざの裏側を両手の指でやさしくさすり上げる。

注意 下腹までさすらない!!



- ③足裏を手の親指で、●は押し、→は押しながら矢印の方向へ引っ張り、内くるぶしの下まで指圧する。



- ④足首を両手で包み、ひざの裏までやさしくさする。 ⑤ひざ上から太ももの付け根に向かって、手を左右交互に動かしながらさすり上げる。

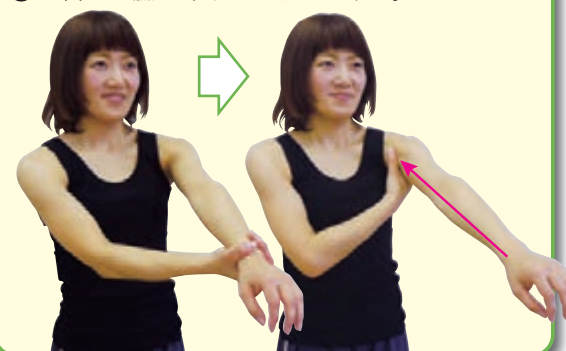


③腕 二の腕のたるみに効果的!

- ①片腕を前に伸ばし、脇の下に反対側の手をあて、奥から手前へやさしくさする。



- ②手首から脇の下までさすり上げる。



⑤鎖骨

最後にもう一度鎖骨をマッサージして、リンパを静脈に送り込みましょう。

- 時間がないときは、鎖骨のリンパマッサージだけでも効果が出ますので、習慣づけて行うようにしましょう。
- マッサージの際、ボディクリームなどををつけるとマッサージしやすくなります。

スタッフ紹介



う え ま つ ち ほ
指導員 植松 千穂 ・ジュニアスポーツ指導員
・初級障害者スポーツ指導員

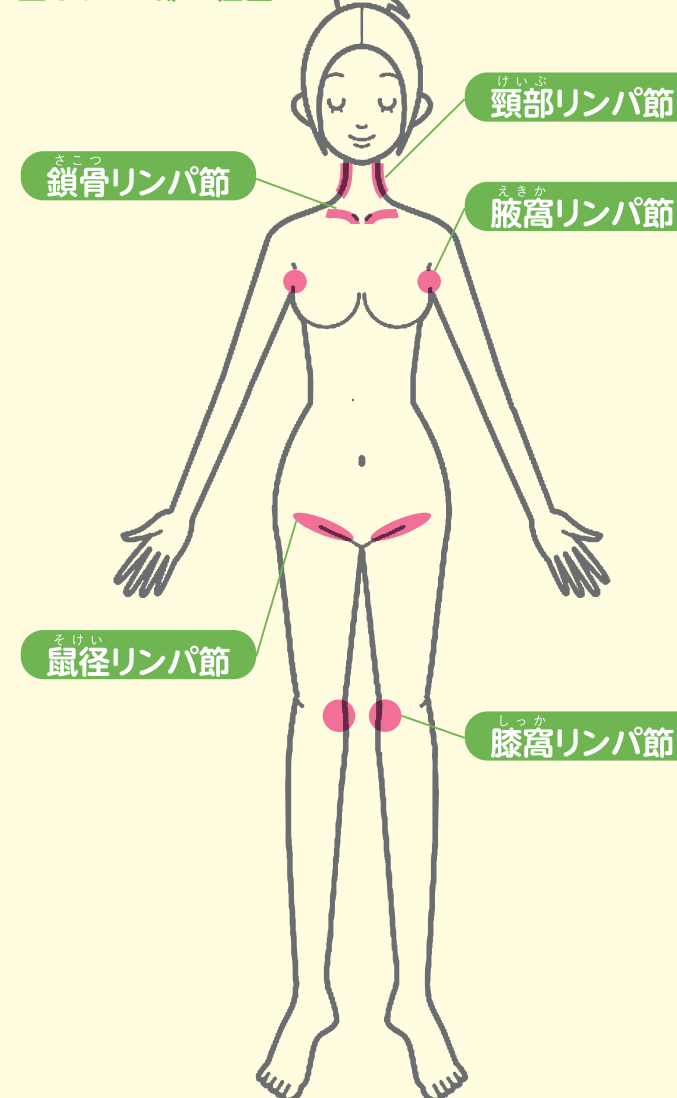
マッサージだけではなく、ストレッチでもリンパの流れを良くすることができます。例えば、首を左右に傾けて首のストレッチを行ったり、足首を前後に動かしたり…特にリンパ節のまわりの筋肉を動かしてあげることがオススメです!ぜひやってみてくださいね!!

スッキリ!簡単!!リンパマッサージ

むくみが気になる…、なんとなく身体がだるい…、肩こりを改善したい…そんな方にオススメなのがリンパマッサージです。今回はご自宅などで簡単にできるリンパマッサージをご紹介しますので、正しい知識を身につけて、スッキリした身体を手に入れましょう!

まずはリンパについての予備知識

主なリンパ節の位置



■リンパって何?

体内には、血管と並行する形で、「リンパ管」という細い管が全身に張り巡らされています。流れているのは「リンパ液」で、リンパ管の各所には約800個の「リンパ節」があります。リンパ節は、身体の外から細菌などが侵入した時に、そこで細菌と戦って食い止める役割をしています。
※リンパとは、「リンパ管」「リンパ節」「リンパ液」の総称のことです。

■リンパの働き

リンパには、大きく分けて、体内に侵入した細菌などから身体を守る「免疫機能」と、身体に不要な老廃物などの異物を回収してろ過する「ろ過機能」の二つの働きをしています。

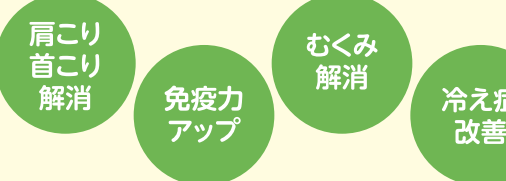
■血液とリンパの違い

血液は全身を循環していますが、リンパは心臓に向かう一方通行です。また、血液は心臓をポンプとし全身に流れていますが、リンパは周囲の筋肉の動きが重要なポンプの役割をしています。

■リンパが滞ると…

リンパの流れを滞らせる大きな原因は、運動不足・冷え・ストレス・立ち仕事の人に多い筋肉の張りなどです。それにより老廃物や細菌が体内に溜まるため、様々な身体の不調に繋がります。

《リンパの流れが良くなると驚きの効果が!》



リンパの流れを良くする方法として、リンパ管に外から圧力を加えるリンパマッサージや運動で筋肉を伸縮させたりすることが有効的です。

《リンパマッサージのポイント》

●リラックスした状態で行いましょう。

☆お風呂上がりが効果的!
ぬるめのお湯にゆっくりと浸かった後は、リラックス状態になり、身体も温まっているためオススメです。(浴槽の中でのマッサージは、血圧が急上昇するおそれがあるため、行わないでください。)

●マッサージは「力加減(圧)」を守りましょう。

リンパは身体の皮膚表面近くにあるものが多いので、強く押し揉んだりせず、やさしく手の平や指の腹を使ってゆっくりとさするようにマッサージしましょう。
※強く押しすぎると逆効果になります。

＝注意点＝

リンパマッサージは、血行や体内の循環を促進するため、次のような場合は、症状が悪化してしまう可能性がありますので、なるべく控えるようにしてください。

- 体調不良や生理の時
- 皮膚に傷やしっしんなどがある場合
- 疲れが激しい時
- 食後・飲酒後
- 妊娠中又は病気がある場合は、かかりつけの医師と相談してください。



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

食ることから始まる食事対策講座

健康長寿のために自らの食事力を高めていきましょう

“食事力”良い言葉だと思いませんか。大学のゼミ活動の中で運動選手に向けて私が提唱しているキーワードの一つです。これは、若い元気な方だけでなく、赤ちゃんから高齢者まで一貫して求められる食べ方の力量(目安)になるものです。

最近、健康長寿のために避けては通れない事象がいくつかあります。その代表的なものがロコモティブシンドローム(筋肉・骨・関節などの運動器障害)やサルコペニア(骨格筋の減少)などと称せられる筋肉量の低下からくるものと、ワクチンの接種により肺炎球菌予防にプラスして、免疫力の向上のために腸内環境を高めることが求められています。今回は前者の骨格筋の主要な構成成分であるタンパク質の必要な栄養素として「ロイシン」の摂り方にスポットをあてて考えていきましょう。効率的なロイシンの摂取により筋肉が作られ、筋肉の分解も少なくなりますので日頃から意識して多く含む食品や献立を食べるようにしてください。

(★がついている食材にロイシンが含まれています。)

今回の献立 ①マグロと豆腐の紅白丼 ②あずき&抹茶二重かん ③付け合わせの煮物

1 マグロと豆腐の紅白丼

筋肉の維持・強化にはタンパク質中(ロイシン)が必須になります。多く含まれる食品としては、マグロ赤身や豆腐、卵、ごはんなどがあります。



材 料 & 分 量

分量は1人分

マグロ赤身★50g
木綿豆腐★50g
卵★50g
大葉3枚
ししとう(小).....5本
しょうゆ30cc
しそ(芽)少々
スプラウト野菜2g
わさび好みで
ごはん★250g

作 り 方

- 1 マグロ赤身はサイコロ状に切りしょうゆにつける。
- 2 木綿豆腐はサイコロ状に切る。
- 3 卵は、茹でて切り分ける。
- 4 大葉はへたをとり、1枚は刻んでおく。
- 5 ししとうはへたをとり、炒める。
- 6 丼にごはんを盛り、大葉(2枚)とその上にマグロと豆腐を並べ、まわりにししとう・卵を飾る。
- 7 刻んだ大葉としそ(芽)を混ぜて、スプラウト野菜を3cmの長さになり、丼の上に飾る。
- 8 最後に好みでわさびを添えて、しょうゆをかける。

※しょうゆの代わりに市販の漬けだれを使っていたとしても結構です。

2 あずき&抹茶二重かん

あずき、きな粉にはロイシンが多く含まれており、抹茶には抗菌作用のあるカテキンが含まれているので、1食で2つの健康長寿効果が期待できます。今回は、寒天を使用しましたが、嚥下や口当たりを期待するのであれば、ゼラチンやアガーを用いればもう少し優しい食感になります。



材 料 & 分 量

分量は1単位・24切、()内は1人分・2切

【あずきかん】
粉寒天2g(0.2g)
湯300cc(25cc)
【抹茶かん】
粉寒天2g(0.2g)
湯300cc(25cc)
【きな粉】
きな粉★48g(4g)
砂糖24g(2g)

作 り 方

あずきかん

- 1 鍋に粉寒天と湯を入れて火にかける。
- 2 粒あんと砂糖を入れて混ぜる。
- 3 火を止めて、荒熱をとり、流し箱の半分まで注ぐ。
- 4 冷蔵庫で冷やす。

抹茶かん

- 1 鍋に粉寒天と湯を入れて火にかける。
- 2 抹茶粉と砂糖を入れて混ぜる。
- 3 火を止めて、荒熱をとる。
- 4 あずきかんを入れた流し箱の上に注ぎ冷蔵庫で冷やす。

きな粉

- 1 器にきな粉と砂糖、塩を加えて混ぜる。
- 2 出来上がったものを切り分けお皿に飾る。
- 3 上からスプーンできな粉を振りかける。

3 付け合わせの煮物

参考献立として、マグロと豆腐の紅白丼には、菜の花と筍と高野豆腐の春彩煮物ではないでしょうか。



材 料 & 分 量

分量は1人分

菜の花30g
筍★30g
高野豆腐★30g
しょうゆ大さじ1
砂糖小さじ1
酒小さじ1
出し大さじ4

作 り 方

- 1 菜の花を茹でる。
- 2 筍は1cmの厚さに切る。
- 3 高野豆腐は戻し、4等分にする。
- 4 鍋にしょうゆ・砂糖・酒・出しを入れ火にかける。
- 5 ひと煮立ち後に落とし蓋をして中火で10分煮る。
- 6 最後に菜の花を加えて2分程煮る。
- 7 器に盛りつける。

ポイント

- 身体を動かした後に、おかずとごはんを速やかに食べてください。
- 腸内環境を良くするには食後にヨーグルトを食べることで腸まで優良菌が到達します。
- 食欲がない時には、のど越しが良く、食べられそうな献立を探してください。

最後に、毎日の食事+αによって健康長寿が維持出来ます。
ご自身にあった食事+αの食事力を養っていきましょう。

各献立の栄養価(1人分)

献立名/栄養素項目	エネルギー	水分	たんぱく質	*ロイシン	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B1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
マグロと豆腐の紅白丼	625kcal	315cc	32.0g	2,245mg	8.8g	626mg	117mg	89mg	2.9mg	157μgRE	0.20mg	0.36mg	18mg	2.2g	4.0g
あずき&抹茶二重かん(2切)	100kcal	8cc	2.6g	596mg	1.0g	118mg	16mg	16mg	0.8mg	10μgRE	0.04mg	0.02mg	0mg	2.0g	0.0g
付け合わせの煮物	197kcal	97cc	18.1g	1,398mg	10.1g	273mg	249mg	53mg	2.8mg	60μgRE	0.05mg	0.09mg	16mg	2.7g	2.0g

健康寿命のはなし



MEDICAL
INFORMATION

メディカルインフォメーション

最近ではテレビや新聞などで「健康長寿」「健康寿命」などといった言葉をよく耳にします。でも、「健康寿命」がどのように決まるかご存じでしょうか。健康日本21では「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義つけられています。この日常生活の制限とは、

- ①日常生活動作
(起床、衣服着脱、食事、入浴など)
- ②外出
- ③仕事、家事、学業
- ④運動(スポーツを含む)

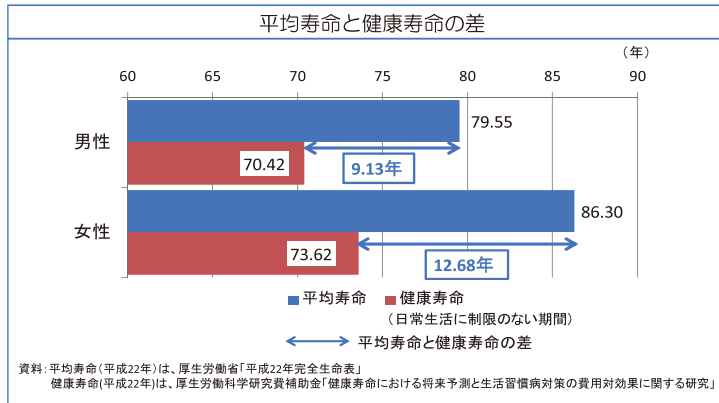
などがうまく行えなくなった状態です。厚生労働省が実施する研究成果を載せる「厚生労働科学研究・健康寿命のページ」¹⁾には、健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究の報告がされています。お役所が作ったとしても難しい文書を噛み砕いて(何とかですが...)述べますと、2010年の「日常生活に制限のない期間の平均」は男性で70.42年、女性で73.62年となっています。これがいわゆる「健康寿命」に相当するもので、この後に「日常生活に制限のある期間」と呼ばれる介護が必要となる(要介護)期間、すなわち人手を借りなければ日常生活ができない期間が9.13年(男性)と12.68年(女性)と報告されています(図1参照)。言い換えれば、健康寿命と平均寿命の差を縮めることができれば、要介護や寝たきりの期間を減らせることになります。報告書では、喫煙、肥満、高血圧に対して積極的に取り組んだ場合、どのようなかを試算し、喫煙率を10年間で3→10%、血圧を2→4mmHg下げることと成功すると、2020

年には要介護2→5の認定患者を35万人、介護費・医療費を1兆649億円減らすことができると見積もっています。つまり、健康寿命を延ばすためには、成壮年期からの生活習慣病対策がとても重要だということがお分かりいただけると思います。

さて、兵庫県の健康寿命は全国何位でしょうか。平成22年度のデータに基づきますと、47都道府県の中で男性が下から13番目、女性が11番目と、近畿の中では大阪よりはましなのかなり低い順位となっています。平均寿命の順位はもう少し高くなっていることと考え合わせると、他府県よりも生活習慣病予防に本腰を入れないといけないことが分かります。死亡に到る危険因子(リスクファクター)を考えたとき、断トツに悪い2つの因子は喫煙と高血圧です。喫煙は死亡に直結する肺がんの最大の要因、高血圧は寝たきりに直結する脳卒中の最大のリスクですので、兵庫県では禁煙と降圧が健康寿命延長の鍵となります。

ご存じのように兵庫県では平成25年4月から「受動喫煙防止条例」が施行されており、学校や役所などの公共機関の禁煙、多くの人が利用する施設での禁煙または厳格な分煙の実施が求められるようになりました。一方、降圧については、「ひよご健康づくり県民行動指標」が掲げられ、「ほんとう大豆の摂取の推奨とともに、「減塩」についての注意喚起もなされています。尼崎市でも、内科医会が中心となり「尼崎適塩化推進委員会」が立ち上げられ、市民と共にヘルシーで美味しい「適塩化」された食事が摂れるような環境を整備していくという機運が高まっています。実際にこのような運動に参加していただける協力店

【図1】平均寿命と健康寿命(文献1より)

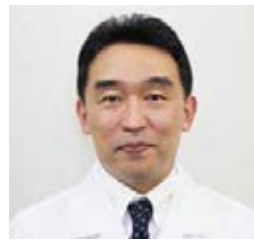


【出典】厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会「健康日本21(第二次)の推進に関する参考資料」P25

は「食の健康協力店」として兵庫県のホームページからも、覗いたいただけます。食の健康も大切ですが、血圧は健診や診療所で測ってもらうだけでなく、ご自宅や職場でも測定されることをお勧めします。

日本高血圧学会の最新のガイドラインでは、高血圧の診断に家庭血圧を利用することが明記されており、家庭血圧における正常域血圧の基準は「135/85mmHg未満」です。でも、もし自宅や職場で血圧上昇に気付かれたらかかりつけ医の受診をお勧めします。普段の食事と血圧の管理、禁煙が兵庫県の健康寿命延伸の鍵を握っていますので、読者の皆さんのご協力を宜しくお願い申し上げます。

今回お話を伺ったのは、



勝谷医院 院長 勝谷 友宏 先生

勝谷医院 〒660-0052 尼崎市七松町2丁目17-21 《TEL》06-6416-1684

●経歴

大阪大学大学院医学系研究科臨床遺伝子治療学・特任准教授兼務
平成元年 和歌山医科大学卒、平成4年 大阪大学大学院修了、平成5年 Stanford大学Falk心血管研究所留学、帰国後、長寿科学振興財団ならびに日本学術振興会の特別研究員(PD)を経て平成10年 大阪大学医学部助手、平成15年 同講師、平成21年より現職。尼崎市内科医会副会長、兵庫県内科医会副会長、千里金蘭大学客員教授、大阪医科大学教育教授も兼務。岡本研究奨励賞、日本循環器学会若手研究奨励賞、日本内科学会奨励賞、AHAのYIAなど受賞。専門は高血圧、老年医学、遺伝疫学。

スマイルBOX創刊10周年記念!!

10th
ANNIVERSARY

読者プレゼント

日頃よりスマイルBOXを愛読して下さっている読者の皆様に、プレゼントをご用意させていただきました!!

当事業団のマスコットキャラクター「スマイルくん」のオリジナルグッズを3点セットにして10名様にプレゼント!!

Tシャツ サイズ: 160cm・S・M・L・XL (いずれかをお選びください。) **マフラータオル** カラー: 青・オレンジ・赤 (いずれかをお選びください。) サイズ: 20cm×110cm **ビニールバッグ** サイズ: 45cm×34cm



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」編集係
●裏面/①Tシャツのサイズ ②マフラータオルのカラー ③〒住所 ④氏名 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦電話番号 ⑧スマイルBOX入手先 ⑨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/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き公表事項により、適切に管理いたします。

2005年春よりスタートしたスマイルBOXも、なんと今年で10周年!

これも、日頃よりご愛読いただいている皆さまのおかげです! 本当にありがとうございます!

スマイルBOXは、これからもより一層、皆さまのお役に立てる健康・スポーツ情報をお届けいたします。

ごあいさつ

おかげさまで、スマイルBOXは創刊10周年を迎えることができました。

2005年4月に「尼崎市のスポーツ・健康情報をより多くの地域住民の皆さまに発信する」ことを目的に創刊いたしましたスマイルBOXは、この10年の間に発行部数を増やし、より多くの皆さまの手に取っていただけていると実感しております。

これからも皆さまに、スポーツが楽しい・大好きと言ってもらえるような誌面を作ってまいりますので、

今後ともご愛読のほどよろしくお願いいたします。

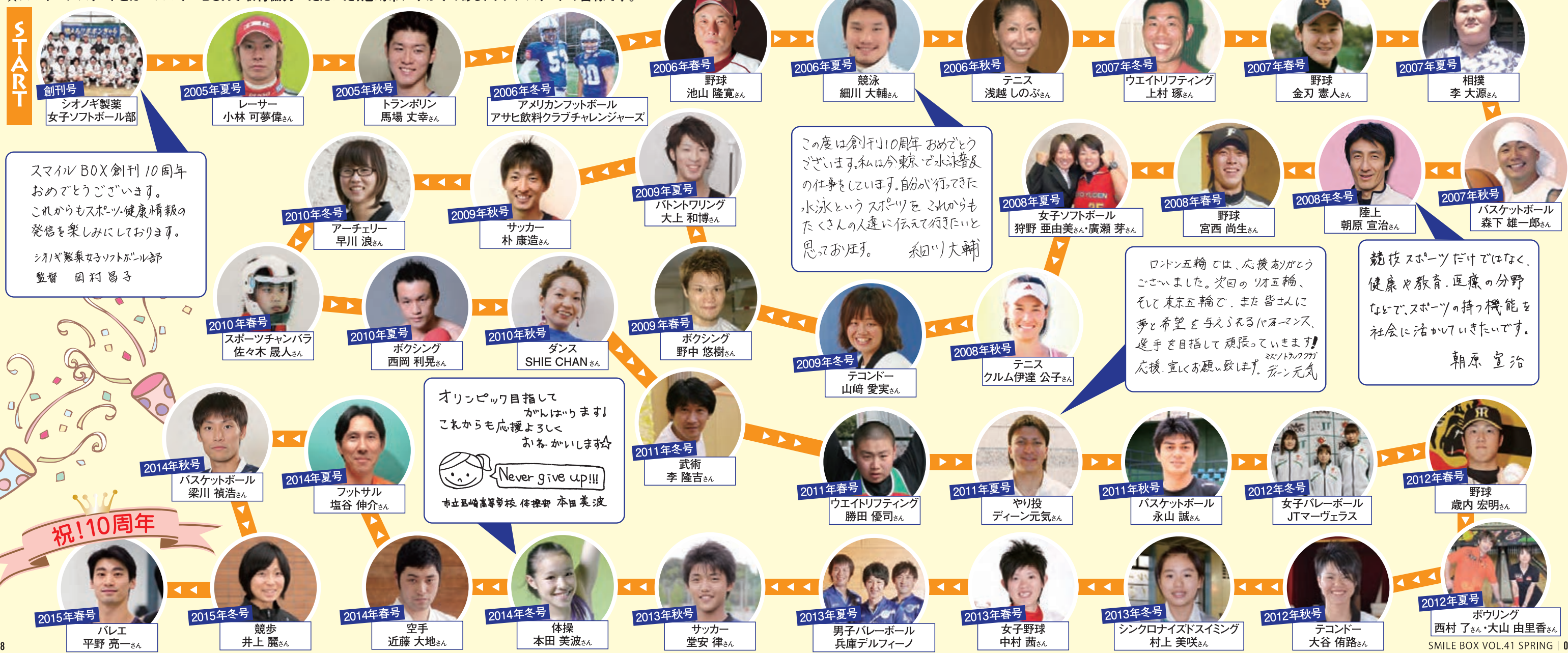
スマイルBOX編集係

10年間のスマイルアスリート一覧

★スマイルアスリートとは…スマイルBOXで取材協力いただいた、尼崎市にゆかりのあるトップアスリートの皆様です。

全員で
41組!!

そのうちの5人の方々に、今後の目標やお祝いメッセージなどを直筆でいただきました。



白箸 奈実さん

尼崎から健康と美の秘訣を伝えていきたい

昨年9月、朝日放送で放映された「関西美魔女コンテスト2014」で、422人の応募者の中からファイナリストの5人に選出された白箸奈実さん。モデルとしても活躍し、長年、美容業界に携わってきた美容のプロでもある白箸さんに、健康的に美しさを保つ秘訣について伺いました。



きっかけは息子からの言葉

身長170cm、体重54kgの美しいプロポーションで関西美魔女コンテスト2014のファイナリストに選ばれた白箸さん。でも実は、「6年前まで太っていました。」番太っていた時は70kg近くあり、顔もパンパンでした(笑)。

意外にも元々太りやすい体質だという白箸さん。「痩せるきっかけになったのが息子からの言葉でした。息子が2人いるのですが、当時小学生だった上の子が『どんな太って、どうするのその肉。恥ずかしいから参観日に来てほしくない』と言われてすごくショックでした。自分



ため、仕事帰りはヨガに通うように。その結果、食べたい物を我慢することなく4kgの減量に成功。しかし、その後もリバウンドとダイエットを繰り返していたそうです。

関西美魔女コンテストで本気モードに

モデルからスタートし、エステティシャン、ブライダルプランナー、エステサロン経営と、着実に目標を達成してきた白箸さんがモデル時代のプロポーションを取り戻すべく本気でダイエットに取り組んだのは『関西美魔女コンテスト』の出場を決意した時でした。「友人が他薦で応募してくれたんですね。でもその頃、また太ってしまったので、痩せていた時の私の姿し

か知らなかったその友人が会いに来て、私の姿を見てビックリして。『この状態じゃ困るわ』って(笑)。じゃ、落としてみるわってことに(笑)。

それが昨年の6月。大会までわずか1か月半。いつもの食事制限に加え、神戸のボ

リハマっていました。

今も週に1回はボクシングジムに通っているそう。「仕事が忙しくて通えない時は、夜に縄跳びをしたりしています。体型を維持するためにはやはり運動は欠かせません。」



身体を温めることが重要

東洋医学をはじめ、さまざまな分野で勉強してきた白箸さんの美容の秘訣は、毎日の食事です。「旬の物を取り入れながら、野菜も肉も魚もバランス良く食べることで。それでも足りないものはサプリメントで補うようにしています。」

そして、もうひとつ重要なのが身体を冷

やさないことだそうです。身体を冷やすと代謝が悪くなり、痩せにくい上、免疫力が落ち、病気を発症しやすくなってしまう。「本当は40歳を過ぎたら冷たい物は飲まない方が良いのですが、でも一切飲まないとなるとまたストレスになるので、飲んだ後に、温めるようにすると良いと思います。おすすめは白湯。ホットコーヒーや温かいお茶などは、一見身体を温めているようですが、冷やす成分が含まれているので、白湯が一番です。」

また、食後30分はゆっくり休憩することも大切だとか。「消化促進のため、食後30分程度はできるだけバタバタ動かず身体を休めることです。」

美魔女コンテストに出て大きく意識が変わったという白箸さん。何より「息子から『あそこまでママができると思わなかった。カッコ良かった。これからも頑張って』と言われたことがうれしかったですね(笑)。コンテストに出てから歩いている時も声をかけていただけることが多くて、テレビの影響に驚いています。これからはもっと外に出てモデルの仕事もしていきたいと思っています。」

尼崎市に移住してきて4年。「それまで尼崎には縁がなかったのですが、電車だと梅田まで5分、神戸・難波・奈良にも1本で行け、どこに行くにも便利なんですよね。あまりに便利過ぎて、もう他のところへは動けない感じがですね(笑)」とニッコリ。今後の活躍に期待です。

でも身体が重くしんどいこともあって、じゃ、参観日までに痩せますねって(笑)。

そして、始めたのが食事制限。とはいえ、食事の量を減らすのではなく「1日に摂る量はそれまでと同じですが、それを小分けにして、3食で食べる量を6回に分けて食べるんです。美容にもダイエットにもストレスが、番良くないので、ストレスを溜めないためのダイエット法です。」

ただし、それまで効果のあったこのダイエット法も40歳を過ぎると食事制限だけではなかなか痩せることが難しくなった

地区体育館

健康づくり教室

平成27年度 第1期健康づくり教室 受講生募集中!!

期間 H27 4/15(水)～9/30(水)
(週1回 全17回)

内容 〈新規教室〉
小学生の球技(大庄体育館)
さわやか元気体操(大庄体育館)
幼児のチャレンジスポーツ(立花体育館)
からだ元気体操(武庫体育館)
軽スポーツ(武庫体育館)
チャレンジサッカー(園田体育館)
からだ元気体操(園田体育館)

※その他、親子の体育あそび・小学生のチャレンジスポーツ・バドミントン・家庭バレーボールなど様々な教室を行っています。

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。

料金 2,260円～3,080円 (全17回分)
※災害補償制度運営費(平成27年度分未加入者のみ別途必要)
大人800円・小人400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 受講を希望される地区体育館まで(月曜日休館)
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

サルーススポーツ教室

運動を始めるなら、春から!
ここから!地区区から♪

期間 1年間で10ヶ月度に分けて行っています。
(各月度4回実施)

内容 器械体操・ヨガ・パワーヨガ・ジュニアバスケットボール・おはようストレッチ・硬式テニス・美ボディエクササイズ
※その他様々な教室を行っています。

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。

料金 各月度分…1,540円～4,110円
※災害補償制度運営費(平成27年度分未加入者のみ別途必要)
大人800円・小人400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。



無料体験実施中
(お1人様1回限り)

(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

【スタッフおすすめクラス】

ベビーヨガ(火)、ベリーダンス(水)、機能改善ヨガ(木)、ブーティーバー(土)、サッカー塾(火)、キッズテニス(木)



受講料 2,050円～6,500円

申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、2ヶ月分の受講料を添えてお申込みください。

無料体験実施中
(お1人様1種目1回限り)
※要予約

【増設クラスのご案内】

硬式テニス(金)が新たに増えました!

現在、毎週月曜日の午後と水曜日の午前・午後の教室を開催中!
それに加え、毎週金曜日に午前教室として開講!

トレーニング室

【利用時間】 火曜日・水曜日・木曜日/9:15～22:00
金曜日・土曜日・日曜日・祝日/9:15～21:00

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

※尼崎市外の利用者は、上記料金の1.5倍となります。(障がい者割引制度は尼崎市内在住の方のみ対象です。)

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)



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。

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)
正会員 月会費 8,640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!

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)



施設マップ



屋内プール(サンシビック尼崎)

サルー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、水の抵抗があるため
ご自身の体力に合わせて生涯行なえる運動です!

月額5,450円(税込) 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!
《アクアクラブ(デイ)》利用時間

プール			ストレッチエリア		トレーニングルーム	
コース	曜日	時間	曜日	時間	曜日	時間
自由遊泳	日	12:15～17:15	水・金	10:00～10:15	火～土	9:30～21:00
	火～金	10:00～15:00				
	土	11:20～13:00	11:10～11:25			
		14:10～17:20	12:30～12:45			
水中健康	水・金	10:15～10:45	火～金	13:30～13:45		
	火～金	12:45～13:15				
ワンポイント健康	水・金	10:50～11:10	土	11:00～11:15		
	火～金	13:20～13:40		13:50～14:05		



お申込・お問合せ サンシビック尼崎内 サルーススイミングスクール



月額4,010円(税込) 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!
《アクアクラブ(ナイト)》利用時間

プール			ストレッチエリア		トレーニングルーム	
コース	曜日	曜日	曜日	時間	曜日	時間
自由遊泳	火・木	18:30~22:00	火・木	19:45~20:00	火~土	9:30~21:00
				20:45~21:00		
	水・金	19:45~20:00				
	土	18:45~19:00				
	水・金・土	18:30~21:00				



Tel.06-6413-8171(月曜日休館)

青少年いこいの家

ジュニアいきいきアウトドア塾I

期間 H27 5/23(土)10:30～24(日)14:00
(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、テント設置、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(水)から4月30日(木)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かメール(ikoinoie@aspf.or.jp)にて

初めての親子キャンプ

期間 H27 6/13(土)10:30～14(日)14:00
(1泊2日館内泊)

対象 一般 定員 30人

参加費 大人3,000円、小学生以下2,000円、3歳以下769円

内容 初めてキャンプをされる方に、火おこし、テント設置、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 5月1日(金)から5月22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



※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。

大会・スポーツイベント
カレンダー[4～6月]

スマイルくん

スポーツ観戦を楽しもう！

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

4月 [Apr.]	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	日	月	火	水	木	金	土	日	祝・水	木	
	日本マスターズ水泳短水路大会																					関西学生春季短水路公認記録会						全関西学生女子バスケットボール		

5月 [May.]	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
	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
					内閣総理大臣杯争奪 第55回西日本実業柔道連盟団体対抗大会								関西学生柔道大会 関西学生女子柔道大会								第55回 西日本実業団 空手道選手権大会								尼崎市民スポーツ祭 水泳競技大会		
					兵庫県ジュニアスイマーズミート 春季大会(水泳)																										

6月 [Jun.]	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		
	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		
					阪神高校選手権水泳競技大会								兵庫県実業団選手権水泳競技大会 兵庫県長水路公式記録会								兵庫県選手権水泳競技大会 (シンクロナイズドスイミング)								西日本大学バレーボール大会			

ベイコム総合体育館

尼崎スポーツの森

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

※大会日程については変更する場合があります。

「スポーツのまち尼崎」促進事業（ご案内）

●内閣総理大臣杯争奪 第55回西日本実業柔道連盟 団体対抗大会

日程

平成27年5月10日(日)

場所

ベイコム総合体育館
(尼崎市記念公園)

入場無料



●第55回 西日本実業団空手道選手権大会

日程

平成27年5月24日(日)

場所

ベイコム総合体育館
(尼崎市記念公園)

入場無料



smile

スマイル・キュー

前回の答え

競歩



スタッフ紹介

ベストスマイル BEST SMILE

学生時代はマラソンランナーで大阪国際マラソンにも出場しました。今は長男・長女の野球の応援に奮闘しています。子ども達の野球をする姿から勇気と感動をもらい自分の活力にしています。普段は夫婦で子ども達の身体のケア、栄養面、自主トレと忙しく毎日を送っています。市立尼崎高校野球部出身の長男は大学野球最後のシーズンが始まります。神宮大会出場に向け、悔いの残らぬよう戦って欲しいです。スポーツは自分がするのも、観戦するのも良しです。皆さんも是非事業団の施設で色んなスポーツの関わり方を楽しんでくださいね！

指導員
野川 恭子

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。

〈お問合せ〉総務課企画係／☎06-6481-0449

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は、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

「青少年いこいの家」から車で約5分!!

イナボースポーツスクール好評開講中!!

教室名	曜日	開催日	開催時間	対象	回数	定員(人)	受講料(円)
ブルーサンダース野球塾(通年制)	火	H27年4月1日～H28年3月31日 天候により、木曜日に変更する場合有	午後6時～8時	小学生～中学生	月度4回 12ヶ月度制	20	4,960/月度
ジュニアテニス(第1期)	水	H27年4月15日～7月1日	午後4時30分～5時45分	小学生		30	6,750/10回
キッズダンス(第1期)	火	H27年4月7日～6月16日	午後4時30分～5時30分	5歳～小学6年生		20	5,400/10回
ジュニアヒップホップ(第1期)	金	H27年4月17日～6月26日	午後4時～5時15分	4歳～小学1年生		30	6,750/10回
キッズ体操Aクラス(第1期)	水	H27年5月13日～7月15日	午後4時30分～5時45分	5歳～小学3年生		20	6,750/10回
キッズ体操Bクラス(第1期)	木	H27年5月14日～7月16日	午後4時30分～5時45分			30	5,400/10回
健康太極拳(第1期)	火	H27年4月7日～6月16日	午前11時～午後0時	大人		20	2,260/6回
ヨガ&ボール(第1期)			午後8時～9時				
機能改善ヨガ(第1期)	金	H27年4月17日～6月26日	午前11時～午後0時				
フレッシュ卓球(第1期)		H27年5月8日～6月12日	午後1時15分～2時45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
※ご都合の合わない時は、ご相談に応じます。

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
(町外の方は倍額が必要)

リフレッシュプログラム

トレーニング利用者ならどなたでもご参加いただけます。
生活いきいき教室・リズムミックシェイプ・
ボールエクササイズなど…他5種目

施設使用料の一部を助成します!!

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。

利用方法:猪名川町スポーツ施設利用料金支払い時に、確認書類をご提示ください。

【確認書類】

- 尼崎市民:住所確認ができる運転免許証等
- 尼崎市立有料公園施設利用者:スマイルネット登録カード
- 事業団開催教室受講者:受講カード
- 尼崎市立青少年いこいの家利用者:利用時の領収書
- シティスポーツクラブ尼崎WOODY会員:会員カード



※団体利用の場合は代表者が上記のとおりであること。 ※同一の団体及び個人における助成の上限を同一施設につき10時間とする。 ※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。

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)

◎施設使用料金表(1時間料金)

	助成金	利用料金
アリーナ 全面	2,000円	1,000円
アリーナ 半面	1,000円	500円
多目的室	1,600円	800円
ミーティングルーム	1,000円	500円
テニスコート	1,200円	600円
グラウンド	1,800円	900円

◎夜間照明使用料金表

	助成金	利用料金
夜間テニスコート(30分)	350円	100円
A点灯	3,500円	800円
B点灯	3,100円	700円
C点灯	150円	50円
		250円
		2,700円
		2,400円
		100円

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	尼崎家庭バレーボール協会	尼崎市高等学校体育連盟
尼崎バレーボール協会	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

サイクリング

4.12(日)〈雨天時:4月19日(日)に延期〉
時 間: 午前8時～午後4時
集 合: 橘公園
内 容: 兵庫大仏と須磨離宮
距離／約70km

5.10(日)〈雨天時:5月17日(日)に延期〉
時 間: 午前8時～午後4時
集 合: 橘公園
内 容: 大橋で南港
距離／約55km

6.14(日)〈雨天時:6月21日(日)に延期〉
時 間: 午前8時～午後4時
集 合: 橘公園
内 容: 鶴見緑地-大阪城
距離／約50km

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)

ジョギング

4.5(日)〈小雨決行〉
時 間: 午前9時30分～午後0時
集 合: 西武庫公園
内 容: 武庫川(河川)散ランニングコースまで
ジョギング 3km・5km・10km

5.17(日)〈小雨決行〉
時 間: 午前9時30分～午後0時
集 合: 下食満公園
内 容: 藻川(東側)宮園橋～利倉橋
折り返しの自由走
距離／3～12km

6.21(日)〈小雨決行〉
時 間: 午前9時30分～午後0時
集 合: 西武庫公園
内 容: 武庫川(河川)散ランニングコースまで
ジョギング 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)

ハイキング

4.12(日)〈雨天時:4月19日(日)に延期〉
時 間: 午前9時～午後3時
集 合: 能勢電鉄[能勢妙見口]駅
内 容: 妙見山(標高660m)
交通費実費
歩行時間／4時間
距離／約12km

5.17(日)〈雨天時:5月24日(日)に延期〉
時 間: 午前9時～午後3時
集 合: 阪急[北千里]駅
内 容: 勝尾寺～箕面大滝
交通費実費
歩行時間／5時間
距離／約14km

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)

■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150円)
■申込方法:持ち物などの詳細は、各連絡先へお問合せください。

フォークダンス

5.10(日)
時 間: 午後1時30分～3時30分
集 合: 小田体育館
連絡先 尼崎フォークダンス協会
今井宅 ☎ 06-6427-1159

史跡巡り

6.14(日)〈小雨決行〉
時 間: 午前9時～午後0時
集 合: 阪神[尼崎]駅
内 容: 阪神電車開通110周年記念
阪神沿線を歩く
距離／約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

かけっこ教室

日時

平成27年5月11日(月) 中央・小田・大庄
平成27年5月18日(月) 立花・武庫・園田
午後4時45分から6時45分まで(両日)

場所

ベイコム陸上競技場(尼崎市記念公園)
※雨天時は、ベイコム総合体育館のメインアリーナで実施します。

対象(定員)

小学生(各地区体育館40人)
※定員に達するまで、随時受付しています。

申込方法

申込日時: 平成27年4月18日(土) 午前9時から5月8日(金) 午後9時まで
(4月19日(日) 午前9時以降は電話申込可能)

申込場所: ●5月11日(月) 実施分は、
中央・小田・大庄体育館の
いずれかにてお申込みください。
●5月18日(月) 実施分は、
立花・武庫・園田体育館の
いずれかにてお申込みください。

内容

走り方とスタートの基本習得 / 50m走のタイム計測



早く走りたい子どもたち集まれ~!



参加費
無料

2015尼崎こども相撲まつり

尼崎こども相撲教室

日時

平成27年5月30日(土)
午後1時30分から3時30分まで

場所

サンシビック尼崎 相撲場

対象(定員)

市内外の幼児(年長)・小学生
(※先着 合計50人)

内容

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!!



参加費
無料

申込方法

平成27年4月25日(土) 午前9時から5月29日(金) 正午までに各地区体育館窓口にてお申し込みください。
(4月26日(日) 午前9時以降は電話申込可能)

わんぱく相撲大会
「あまがさき場所」

参加費
無料

日時

平成27年5月31日(日) 午前9時30分から午後2時まで

場所

サンシビック尼崎 相撲場

対象(定員)

市内外の幼児(年長)・小学生(※先着 合計80人)

内容

参加者は報徳学園相撲部の特製ちゃんこが食べられるよ!!
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2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!!

かけっこ教室及びこども相撲まつりの
お申込・お問合せ

中央体育館 ▶ Tel.06-6413-8171
大庄体育館 ▶ Tel.06-6419-5373
武庫体育館 ▶ Tel.06-6431-2507

小田体育館 ▶ Tel.06-6498-4761
立花体育館 ▶ Tel.06-6423-5550
園田体育館 ▶ Tel.06-6492-5286

NEWS

出場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。

園田学園高校



バドミントン

第43回
全国高等学校選抜バドミントン大会 出場



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 出場

市立尼崎高校



園田 雅乃さん
本田 美波さん
渡邊 咲貴さん

第31回
全国高等学校体操競技選抜大会 出場

園田学園中学校



斉藤 さくらさん
豊嶋 ののかさん・松久 紬さん
第15回全日本中学生
バドミントン選手権大会 出場

常陽中学校



鈴木 勝也くん
第15回全日本中学生
バドミントン選手権大会 出場

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!

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

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

