



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



+ Smile Athlete | 01-02  
**支えていただいている  
人たちに  
恩返しをするためにも  
結果を残したい**

尼崎南警察署 空手家 近藤 大地

+ 突撃体験リポート | 03-04  
**真摯にボールと向き合う  
子どもたちの姿に感無量**  
小学生公式ドッジボールクラブ「ラストチャンス」

+ 話題のフィットネス紹介 | 05-06  
**脳を活性化!簡単、脳トレーニング**



+ Cook松葉の食べることから始まる食事対策講座 | 08  
**腸内環境を整えよう!!**

+ 元気スマイル紹介 | 09-10  
**「来たい人 来たい時だけ 来ればいい」  
をモットーに40年!**

武庫バドミントンクラブ



どうしよう」と思い、「頑張るしかない」という意識が芽生えました。以降は浪速高校に進学後も真面目に空手に取り組むようになつたのですが、浪速高は空手の強豪校だけに素晴らしい選手がたくさんいましたからね。最初はチーム内での競争になかなか勝てず、メンバーにも入れなかつたのですが、それが悔しくて周りにも心配されるくらい必死に空手と向き合つて、入学時には78キロあった体重が64キロまで落ちるくらい心身ともにとにかく必死に練習をしたことで、1年生時のインターハイの全国大会で初めてメンバーに選出してもらえたんです。浪速高の歴史において1年生がメンバー入りするのは初めてだったので、それは自信になりました。常に「負けて悔しい」という思いがパワーになってきたのですね。

だと思います。近畿大学時代も常にそういう気持ちが自分を奮い立たせてくれたと思うし、特に大学生時にナショナルチームに選ばれるようになつてからは、その思いがより強くなり

ました。ただ3回生の頃からようやく勝てる自信がつき、自分の力を試合で発揮できるようになりましたが、世界との差はまだまだ否めない。空手に対する考え方やトレーニングの仕方は世界の方が進んでいるし、実際、対戦してみると素晴らしい技を備えた選手もたくさんいて、世界は広いなど痛感させられます。それでも、いつかはその世界に追いつきたいと思っていました。今的目标は今年、プレーメンで開催される世界空手道選手権大会に出場すること。そのため、まずは今年4月の選考会を勝ち抜いてナショナルチーム入りを果たし、世界大会では日本人選手としては前人未踏の84キロ超級でのメダル獲得を目指したい。同階級では僕が一番軽量ですが、自分のストロングポイントであるスピードを最大限に發揮し、身体の大きな選手を上回りたいと思います。

**大学卒業後は、警察官として勤務しながら空手を続けられています。まずは警察官になつた経緯を教えてください。**

子供の頃から漠然と「人の命を助けられる仕事をしたい」という思いがあつた中で、警察官になつた

ました。ただ3回生の頃からようやく勝てる自信がつき、自分の力を試合で発揮できるようになりましたが、世界との差はまだ否めない。空手に対する考え方やトレーニングの仕方は世界の方が進んでいるし、実際、対戦してみると素晴らしい技を備えた選手もたくさんいて、世界は広いなど痛感させられます。それでも、いつかはその世界に追いつきたいと思っていました。今目標は今年、プレーメンで開催される世界空手道選手権大会に出場すること。そのため、まずは今年4月の選考会を勝ち抜いてナショナルチーム入りを果たし、世界大会では日本人選手としては前人未踏の84キロ超級でのメダル獲得を目指したい。同階級では僕が一番軽量ですが、自分のストロングポイントであるスピードを最大限に發揮し、身体の大きな選手を上回りたいと思います。

**空手は変わらず続けていますが、仕事との両立は大変ですか？**

学生時代ほど気持ち的なプレッシャーはないですが、今は全てが自分次第ですからね。これまで以上に自分に厳しくならなければ、いくらでも自分を甘やかせる。でもそうなるてしまうと応援していただいている人たちや、僕が試合に出場することで迷惑をかけてしまっている職場の皆さんに申し訳ないですから。最近は自分で空手をする「仕事」として考えて、練習は学生時代同様に必ず3時間すると決めています。その結果、勝つことによって支えて下さっている周りの人たちに恩返しができればいいなと思います。

**尼崎市の治安を守るためにも、お仕事、空手の両方でのご活躍を期待しています。**

実は小学3年生まで、大阪の西淀川区に住んでいたこともあり、小さい頃は友達と自転車で淀川を渡り、杭瀬や阪神尼崎近くまで遊びに来ていたんですね。そういう意味では尼崎市に勤務するようになつたことも、どことなく縁を感じているし、僕が住んでいた街にも似ているところも多いので、親しみを感じています。まだ微力ですが、尼崎市がよりよい街になるよう尽力したいし、先ほども言ったように支えてもらっている周りの人たちに恩返しをするためにも空手でも結果を残したい。それによって尼崎市のPRにも繋がればいいなと思っています。

## プロフィール 近藤 大地

尼崎警察署  
(浪速高校→近畿大学)  
2009/国体 成人組手重量級 第4位/団体組手 優勝  
2010/ナショナルチーム選抜  
東アジアシニア空手道選手権大会  
組手競技84キロ超級 準優勝  
2011/ナショナルチーム選抜  
国体 成人組手重量級 第4位  
2012/国体 成人組手重量級 第3位/実業団個人組手 優勝  
2013/ナショナルチーム選抜  
東アジアシニア空手道選手権大会 組手競技84キロ超級 優勝  
国体 成人組手重量級 第3位



尼崎南警察署

**[空手家] 近藤 大地 (こんどう だいち)**

**支えていただいている人たちに恩返しをするためにも、結果を残したい。**

子供の頃から何度も離れかけた『空手』。

だが結果的にいつも「負けたくない」という思いが自分を再燃させてきた。

警察官になった今も、それは続いている。

警察官として市民の安全を守る仕事にやりがいを感じながら、

空手では84キロ超級で前人未踏の『世界』を目指す。



そこからは、空手にのめり込んだ、と。

いや、実はその大会後に道場まで1時間くらいかかる離れた場所に引っ越し事になり、通うのが面倒になつて半年間ほど空手から離れたんです。でも道場の先生が「もったいないから続けた方がいい」と熱心に勧めてくださったので考え直し、再び道場に通うことになりました。その後は全国大会も含めた全大会で優勝することができます。4年生時の最初の大坂大会で準優勝したんです。となると、また「負けない」という思いが再燃し、決勝で敗れた相手に勝ちたいという思いで空手を頑張るようになります。結果的に小学校6年生の時に、そのライバルや全国大会で出会ったもう一人のライバルに勝つことができ、その後は全国大会も含めた全大会で優勝することになります。また、中学2年生頃にもまたまた遊びの方が楽しくなり、あまり練習に行かなくなつた時期があったんです(笑)。でも、その時にオカンから「面白くないなら辞めれば」と言われて初めて「自分から空手がなくなつたら

です。でも道場の先生が「もったいないから続けた方がいい」と熱心に勧めてくださったので考え直し、再び道場に通うことになりました。その後が再燃し、決勝で敗れた相手に勝ちたいという思いで空手を頑張るようになります。結果的に小学校6年生の時に、そのライバルや全国大会で出会ったもう一人のライバルに勝つことができ、その後は全国大会も含めた全大会で優勝することができます。4年生時の最初の大坂大会で準優勝したんです。となると、また「負けない」という思いが再燃し、決勝で敗れた相手に勝ちたいという思いで空手を頑張るようになります。結果的に小学校6年生の時に、そのライバルや全国大会で出会ったもう一人のライバルに勝つことができ、その後は全国大会も含めた全大会で優勝することができます。また、中学2年生頃にもまたまた遊びの方が楽しくなり、あまり練習に行かなくなつた時期があったんです(笑)。でも、その時にオカンから「面白くないなら辞めれば」と言われて初めて「自分から空手がなくなつたら

まずは『空手』との出会いについて教えてください。

さい。

子供の頃、少し身体が弱かつた僕に両親が

「何かスポーツをやらせたい」との思いから、空手道場に連れていくつてくれたのが最初の出会いでした。以来、なんとなくは続けていたけど、正直、面白いとは全く思わず(笑)。友だちと遊びに行くような感覚で道場に通っていました。

ただ、小学3年生で組手の小さな大会に初出

したものの、自分より強い選手がいると知ったこ

とで「負けて悔しい」という思いが初めて芽生えました。当時はちょうど身体も大きくなつてしましました。自信もつき始めていた頃だっただけに、一番に

なれなかつたことをより悔しく感じたのかもしれません。

そこで、当時はその大会後に道場まで1時間くら

いかかる離れた場所に引っ越し事になり、通う

のが面倒になつて半年間ほど空手から離れたん

です。でも道場の先生が「もったいないから続けた方がいい」と熱心に勧めてくださったので考え直し、再び道場に通うことになりました。その後が再燃し、決勝で敗れた相手に勝ちたいという

思いで空手を頑張るようになります。結果的に小

さいながら離れた場所に引っ越し事になり、通う

のが面倒になつて半年間ほど空手から離れたん

です。でも道場の先生が「もったいないから続けた方がいい」と熱心に勧めてくださったので考え直し、再び道場に通うことになりました。その後が再燃し、決勝で敗れた相手に勝ちたいという

思いで空手を頑張るようになります。結果的に小

小学生公式トランジホーラクニスレントチャンス

今回は、小学校公式ドッジボールクラブ「ラストチャンス」にお邪魔しました。1991年に日本ドッジボール協会（JDBA）が設立して以来、各地域で盛んになっているドッジボール。私は小学校以来の体験だったのですが、子どもたちの迫力あるプレーに圧倒されっぱなしでした。ドッジボールって「こんなに楽しいスポーツ」だったのだと改めて実感させられた1日でした。



なさん、こんにちは。  
デルでリポーターの西田香奈です。  
回も楽しい体験をしてきました。  
これからもどんどんチャレンジしていきます!

元気いっぱいの  
挨拶からスタート

**挨拶からスタート**

「ラストチャンス」が発足したのは1999年。クラブの代表である中村康典さん、マネージャーの敦子さんは夫妻の当時小学5年生だった息子さんが「ドッジボールをやりたい」と言つたのがきっかけだそうです。

「息子の友達や、またその友達と、どんどん輪が広がってできたクラブです」と敦子さん。

現在、同クラブに所属している小学生は19人。水曜と金曜の16時30分～18時30分までが練習に当たっており、土曜は中村家でミーティングしたり、練習試合や大会に行ったりして、週に4日は活動しています」と話す敦子さんは、監督の川村憲司さんと共にボランティアでクラブを支えています。

練習はまず、基礎体力と精神力、忍耐力を養うためのランニングからスタート。走り終わったら、キャッチボールやディフェンスの練習です。キャッチボールでは2人1組になつてボールを投げ合いますが、そのボールの早いこと、早いこと。胸でキャッチする時もドスンとすごい音が鳴り、痛いのではないかと、心配になりましたが、小さな子も涼しい顔でキャッチしています。「恐くなつた」と「すぐ慣れます」とのこと。いや〜、思つていた以上に迫力があり、とても小学生の練習とは思えないのででした。

り、とても小学生の練習  
ないほどでした。



### ●ラストチャンスを支える監督とマネージャー



クラブを支えている監督の  
川村 憲司さん

マネージャーの  
中村 敦子さん

「苦しい思いをして試合に勝ったとき、コートにいる子どもたちとベンチサイドにいる我々、観客席の保護者が一体となって喜びに包まれます。その笑顔、感動があるからこれまで続けてこられたのだと思います。またらない瞬間です」と川村監督。「5分の中にいろいろなドラマがあります、その5分間に集中する楽しさ、スリリングな部分がドジボールの魅力ですね」と中村マネージャー。

### ○子どもたちにインタビュー

学年を越えたチームワークで結束している「ラストチャンス」の選手たちに話を聞いてみました。



6年生 本田 泰士くん

3年生 舟瀬 心愛ちゃん

「練習はキツイですけれど、試合に勝てたときがうれしいのでがんばれます。目標は全国大会に行くことです」と新キャプテンの本田くん。みんなを引っ張るリーダーとして頼もしい存在です。

「ドッジボールはすごく楽しいです。早く試合に出られるようにランニングをがんばりたいと思います」と紅一点の心愛ちゃん。小さな身体で懸命に走る姿が印象的でした。

小学生公式ドッジボールクラブ「ラストチャンス」

Tel 090-5678-3840  
(中村マネージャー)

メールアドレス／last.c2000@gmail.com

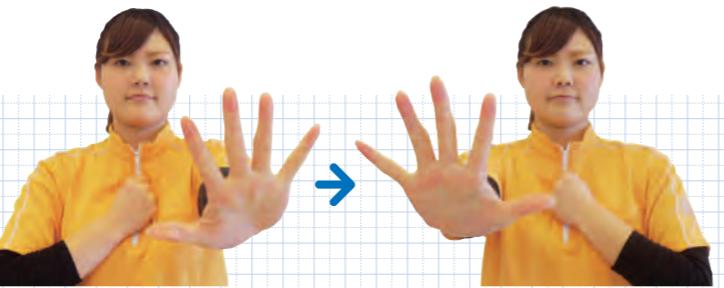
尼崎市武庫之荘近辺を中心に活動しているクラブです。練習は、武庫東小学校や武庫庄小学校などの体育館で行っています。校区は問いません。ドッジボールが好きな小学生なら誰でもOKです。ぜひ私たちと一緒に楽しくドッジボールをやりまし



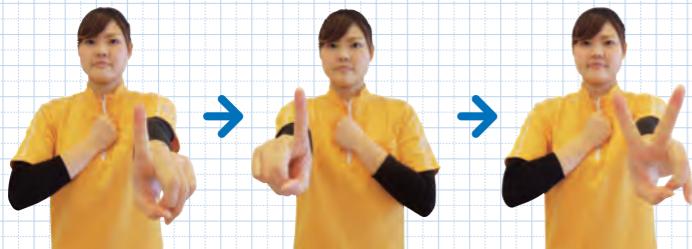
## 02 指出し体操

## まずはウォーミングアップ!

左腕を前へ伸ばし、手の平を開く。  
指先までしっかりと開きましょう。  
引いている方の右手は胸の前で握る。  
次に左右の腕を入れ替えて同じ動作を行う。



## 初級編 左右交互に腕を出しながら、指で1~5まで数える



左腕を前へ伸ばし、左手の人差し指で1を作る。  
引いている右手は胸の前で握る。  
次に、左右の腕を入れ替えて同じ動作を行う。  
左右交互に腕を出しながら、1~5を指で作っていく。  
「左手を前(1)右手を前(2)、左手を前(3)…」という具合に繰り返す。  
引いている方の手を胸の前で握ることを忘れずに♪  
左手からだけでなく、右手からもチャレンジしてみてください。

## 上級編 左右の指で交互に1~5まで数える

左腕を前へ伸ばし、左手の人差し指で1を作る。  
引いている右手は胸の前で握る。  
次に、右腕を前へ伸ばし、右手の人差し指で2を作る。  
引いている左手は胸の前で握る。  
「左手を前(1)、右手を前(2)、左手を前(3)…」という様に、  
交互に腕を入れ替え、前に出した手の指の数を増やしていく。



**STEP UP!**

引いた手の親指を立てると  
さらに難易度が上がります！

指出し体操のように、腕を前に出して数を数える動きは、  
一度の動きで2つの事に意識を置いて行うため、集中力と注意力を働かせることにつながります！

## 番号ゲーム

## 03

1人で  
**1・2**



複数人で



**1:2**

1から順番に数を  
数えていき、3の  
倍数と5のつく  
数字を数える時  
だけは口に出さず  
手を叩き30まで  
数える。

ババ!

**3**

ババ!

円になり全員で数を数えながら手を叩く。  
3の倍数と5のつく数字の時には  
両隣の人と手を合わせ30まで数える。

**STEP UP!**  
3の倍数と5のつく  
数字で挑戦！  
「手を叩く」を  
「手を上に舉げる」に  
変えてみる！

**STEP UP!**

3の倍数では両隣と手を合わせ、5のつく数字は両手を上に挙げる！

**3**

**5**

## 指導員紹介

## 大宅 咲梨(おおや さり)

## 【資格】

アクアオーキングインストラクター  
障害者スポーツ指導員(初級)

健康に大切な要素となる「笑い」。脳  
トレをすると思わず笑みがこぼれ、樂  
しくなりますよね。樂しみながら元氣  
な脳と健康を維持していきましょう！



うまくできないことをやろうとすることで、脳が動き、  
活性化につながります！できる、できないはあまり気にせずに  
楽しみながら手や身体を動かしてみましょう♪

## 脳を活性化！簡単、脳トレーニング

脳に様々な刺激を与えながら身体を動かすことは、注意機能や判断力など脳の認知機能を高め、  
ストレスの緩和や心身のリフレッシュにもつながるといわれています♪

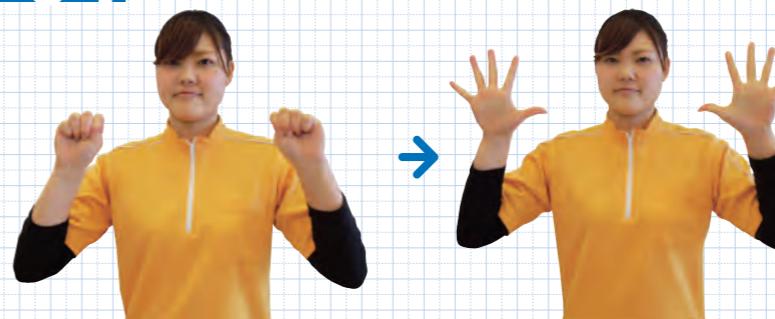
今回は誰にでも気軽にでき、脳を活性化させる体操を紹介します！ぜひ、実践してみてください！

## グーパー体操

## 01

## 最初は、1人で簡単にできる指先を意識した体操です

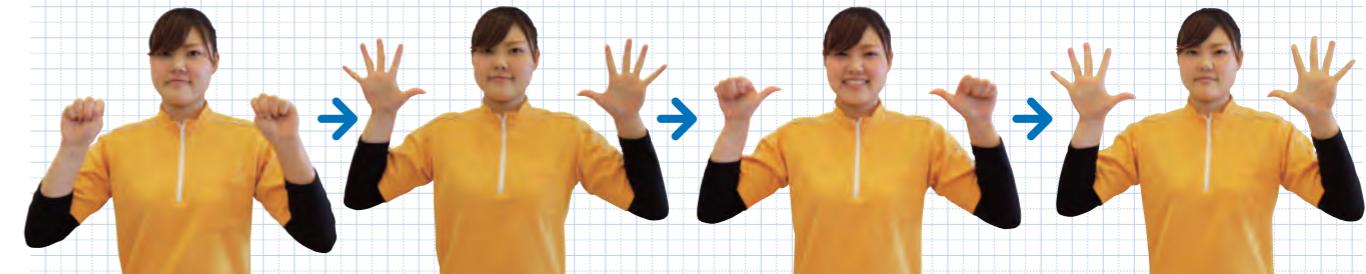
## まずはウォーミングアップ！



**POINT**  
指先までしっかりと伸ばして  
開きましょう。

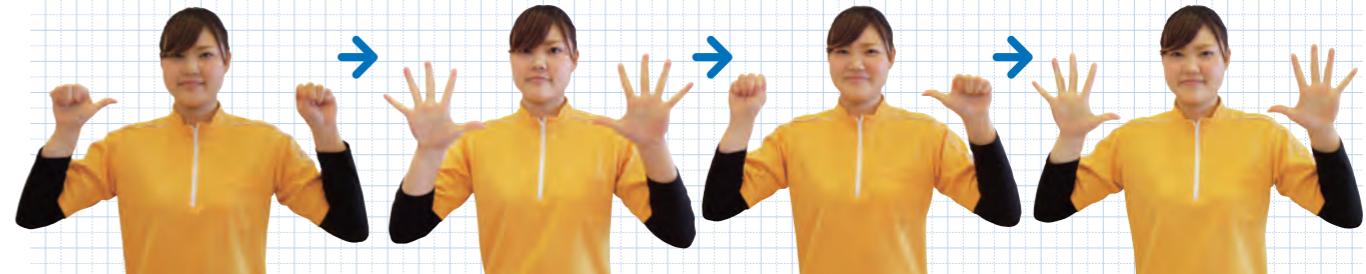
両手同時に大きくグーパー。  
両手をギュッと握り、次に両手を大きく開きます。これを10回程度繰り返します。

## 初級編 親指の動きのパターンが変わる



親指を手の平の内側に入れて両手を握ります。両手を大きく開きます。  
次は、親指を手の平の外側に出て両手を握ったら、両手を開きましょう。これを交互に繰り返します。  
慣れてきたら、少し速く入れ替えてみましょう！

## 上級編 左右の手で異なる動き



右手の親指は外側、左手の親指を内側にして両手を握ります。両手を大きく開きます。  
次に、右手の親指を内側、左手の親指は外側にして両手を握ります。両手を大きく開きます。左右で異なる動きを交互に繰り返しましょう。  
少しづつ速くしていくとさらに難易度が上がります！

グーパー体操のように手の平をたくさん動かすと、指先の感覚や血流の促進につながります。  
また、左右の指の動きに変化をつけることで左脳と右脳を使い分ける脳のトレーニングになります！



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

## 腸内環境を整えよう!!

腸のことを、アメリカの神経生理学者のマイケル・D・ガーシュン医学博士は、「セカンド・ブレイン=第2の脳」と評しました。生物学のなかでも消化吸収としての働きがある腸は、私たちにとって生きていく上で一番重要な臓器であり、一番最初に出現した細胞でもあります。腸の環境を良くすれば老齢予防にもつながります。さらに、食事量のコントロールは寿命に大きな関連があると言えます。そこで今回は、腸内環境を整えるための食品である発酵食品を中心にご紹介いたします。

### 今回の献立 ①キムチの海鮮炒め ②大葉の納豆包み ③フルーツヨーグルト



#### 1 キムチの海鮮炒め

キムチを使った料理は、豚キムチや石焼きビビンバなど比較的寒い地域で食される傾向にあります。キムチの他に漬物類の発酵食品は、糠漬け、麹漬けなどがあります。毎日適量を摂取して腸内環境力のアップを目指しましょう。

材料 & 分量	分量は1人分
キムチ	50g
ほたて貝	30g
えび	30g
いか	30g
たまねぎ	50g
ねぎ	5g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	5cc

#### 作り方

- ほたて貝の殻をむく。
- えびは、殻をむき背わたをとる。
- いかは、皮をむき、切りそろえる。
- たまねぎはくし型に、ねぎは小口切りに切る。
- フライパンに、サラダ油を敷きたまねぎを炒める。
- 次にほたて貝、えび、いか、ねぎを入れ、最後にキムチを入れて塩・こしょうで味を調整する。

#### 2 大葉の納豆包み

納豆も腸内環境を整えるための有用な発酵食品です。食べる時は、他の食材と一緒に合わせて臭いを軽減させると食べやすくなります。そのためには、納豆よりアクセントの強い食材を使うことがポイントです。今回は大葉で包みました。混ぜる回数も研究されており、400回程度混ぜると一番おいしく食べられるようです。



#### 材料 & 分量

材料 & 分量	分量は1人分
納豆	40g
卵黄	18g
青ねぎ	5g
練りからし	1g
醤油	3cc
大葉	3枚

#### 作り方

- 器に納豆、卵黄、練りからしを入れて混ぜる。
- 次に、醤油、青ねぎを入れてさらにかき混ぜる。
- 大葉に②をのせて包んで食べる。
- りんごはよく洗って皮ごとすりおろす。
- ヨーグルトに①を入れて混ぜる。
- ②にオリゴ糖を入れる。
- 器にヨーグルトと、へたを取ったいちごを盛り付ける。
- 好みで青汁をかけてよい。

#### 腸の環境を整えるためには、次のことに気をつけましょう。

- 脂肪の多いもの、味の濃いもの、焦げたものには気をつける。
- 胃腸は心理状態に左右される臓器であり、精神的にダメージを受けると働きが著しく悪くなるため、ストレスを溜めこまない。
- 日々の排便の回数や内容物の形状にも腸内環境が映し出されるので、チェックする。

腸内環境がすっきりしない時こそ、上記のポイントを踏まえ、食事に発酵食品をとり入れて腸内環境を整えていきましょう。

#### 各献立の栄養価(1人分)

栄養素項目/献立名	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	食物繊維	食塩相当量
キムチの海鮮炒め	174kcal	19.3g	5.6g	10.4g	394mg	57mg	56mg	0.7mg	450μgRE	0.09mg	0.13mg	18mg	2.3g	1.8g
大葉の納豆包み	162kcal	10.1g	10.4g	6.8g	327mg	75mg	49mg	2.6mg	119μgRE	0.08mg	0.34mg	4mg	3.1g	0.6g
フルーツヨーグルト	137kcal	4.3g	3.1g	24.8g	362mg	132mg	23mg	0.2mg	44μgRE	0.07mg	0.16mg	32mg	1.6g	0.3g
合計	473kcal	33.7g	19.1g	42g	1,083mg	264mg	128mg	3.5mg	613μgRE	0.24mg	0.63mg	54mg	7g	2.7g

## 腱鞘炎(けんしょうえん)について



腱鞘炎という病名を聞いたことがある方も多いと思います。

主に指や手首を動かすと痛みが出て動かせないという病気です。今回は腱鞘炎についてお話ししたいと思います。

腱は筋肉の先が変化してスジになつた部分を言い、骨にくつついでいる腱を伝わり、骨が動きます。筋肉を動かすと、その力がスジである腱を伝わり、骨が動きます。腱鞘は腱が脱線したり、浮き上がりしないようにするため、トンネルの壁のようなものです。(図1)腱が腱鞘のトンネルの中を動くときに、腱鞘とすれたりして炎症を起こすことがあります。それが腱鞘炎です。一番多いのは指を曲げるスジの腱鞘炎です。指を動かすと痛いのですが、原因是掌(ひら)の端、指の付け根の部分で腱鞘炎です。押さえると痛がつたり、腫れてしまふことがあります。指を曲げ伸ばすふれたりします。指を曲げ伸ばすときに引っかかり、弾けるように伸びる時は“ばね指”と言われます。腱鞘炎は指を曲げるスジ以外にも起こります。親指を伸ばしたりするスジの腱鞘炎の場合は手首が痛くなり、ドゥケルパン病と言います。

(4)人工透析によるアミロイド沈着などがあります。(図2)治療は炎症を取るために(1)使い過ぎの場合は使い過ぎないようにする(2)シップをはる(3)消炎鎮痛剤を内服する(4)注射(5)手術などが選択肢となります。注射の場合はステロイド剤を少量入れる方が効果を期待できます。ただし、2~3回注射しても改善が見られない場合は手術となります。注射の場合はステロイド剤を少量入れる方が良いと考えます。なお、糖尿病患者さんは少量のステロイド剤を注入でも血糖値が大きく乱れることがあります。また、基本的に行いたくない治療です。

腱鞘炎があり、動かしにくいのに放置しておくと、指の関節が拘縮(こうしゆく)と言いい、固まってしまいまうことがあります。手根管(てうこんかん)と親指の付け根の筋肉が痩せてへこみます。掌の奥に指の腱と神経が通る手根管(てうこんかん)と言うトンネルがあり、トンネルの壁である韌帯が肥厚するな

どして中の神経を圧迫することがあります。この病気も投薬、注射、器具手術など治療法があります。当院では手術は局所麻酔で内視鏡を用いて行い、10分程度の手術です。まずは腱鞘炎や手根管症候群が気になれば一度整形外科専門医の診察を受けてみてください。

腱鞘炎の患者さんは手根管症候群になりやすい傾向があります。神経がやられる病気です。親指から薬指までが痺れたり、痛くなったり、感覚がマヒしたりします。進行すると親指の付け根の筋肉が痩せてへこみます。掌の奥に指の腱と神経が通る手根管(てうこんかん)と言つて、ト

ンネルの壁である韌帯が肥厚するな

どして中の神経を圧迫することがあります。この病気も投薬、注射、器具手術など治療法があります。当院では手術は局所麻酔で内視鏡を用いて行い、10分程度の手術です。まずは腱鞘炎や手根管症候群が気になれば一度整形外科専門医の診察を受けてみてください。

腱鞘炎に合併する手根管症候群(しゅうこんかんじょうこうぐん)

走つおり、注射や手術には注意が必要です。その為、装具治療もよく行います。

腱鞘炎の患者さんは手根管症候群になりやすい傾向があります。神経がやられる病気です。親指から薬指までが痺れたり、痛くなったり、感覚がマヒしたりします。進行すると親指の付け根の筋肉が痩せてへこみます。掌の奥に指の腱と神経が通る手根管(てうこんかん)と言つて、ト

ンネルの壁である韌帯が肥厚するな

どして中の神経を圧迫することがあります。この病気も投薬、注射、器具手術など治療法があります。当院では手術は局所麻酔で内視鏡を用いて行い、10分程度の手術です。まずは腱鞘炎や手根管症候群が気になれば一度整形外科専門医の診察を受けてみてください。

腱鞘炎の原因は(1)指の使い過ぎで腱や腱鞘が肥厚して擦れやすくなること(2)女性ホルモンによる影響(3)ともどもとトンネルが狭い(4)人工透析によるアミロイド沈着などがあります。(図2)治療は炎症を取るために(1)使い過ぎの場合は使い過ぎないようにする(2)シップをはる(3)消炎鎮痛剤を内服する(4)注射(5)手術などが選択肢となります。注射の場合はステロイド剤を少量入れる方が良いと考えます。なお、糖尿病患者さんは少量のステロイド剤を注入でも血糖値が大きく乱れることがあります。また、基本的に行いたくない治療です。

腱鞘炎があり、動かしにくいのに放置しておくと、指の関節が拘縮(こうしゆく)と言いい、固まてしまいま

うします。手根管(てうこんかん)である韌帯が肥厚するな

どして中の神経を圧迫することがあります。この病気も投薬、注射、器具手術など治療法があります。当院では手術は局所麻酔で内視鏡を用いて行い、10分程度の手

術です。まずは腱鞘炎や手根管症候群が気になれば一度整形外科専門医の診察を受けてみてください。

腱鞘炎の患者さんは手根管症候群になりやすい傾向があります。神経がやられる病

きです。その為、装具治療もよく行います。

腱鞘炎の患者さんは手根管症候群

になります。その為、装具治療もよく行います。

腱鞘炎の患者さんは手根管症候群



クラブとして、とりあえずの目標としては、「兵庫県社会人クラブバドミントン連盟主催 春季／秋季 団体リーグ戦」に現在エントリーしている4チーム、すべての昇格を目指しておられるそうです。

また、長期的にはバドミントンを楽しんで続けるように、老若男女問わず、毎回の練習が待ち遠しくなるような楽しきクラブであり続けることが目標だそうです。大会で結果を残すことはもちろんですが、参加しているメンバー全員が、それまでの目標を持つて、ストレスなく楽しめることが何よりも大切であると考えております。

無理なく、楽しみ取り組んできたからこそ40周年の歴史を刻んで来られたのです。武庫バドミントンクラブは初級者から上級者まで、みんなが楽しんで参加できるクラブです。



## 武庫バドミントンクラブ 「来たい人 来たい時だけ 来ればいい」をモットーに40年!

バドミントンクラブが多い尼崎市内でも、特に長い歴史を有する武庫バドミントンクラブ。全国レベルの実力者を輩出しながら、みんなが楽しめることを大切に、今年設立40周年を迎えます。

### 今年で40周年 歴史あるバドミントンクラブ

「むくバド」の愛称で親しまれている武庫バドミントンクラブ。武庫庄小学校創立の翌年、一九七五年、地域のスポーツ活動として行われていた「コミュニティースポーツ」の活動を引き継ぐ形で、当時の父兄やバドミントン愛好家が集まって結成されました。尼崎市内武庫地区では最も活動歴が長く、今年で設立40周年を迎えます。長い歴史の中では、親子二代でメンバーとなっている人々、メンバー内で結婚された方もおられるそうです。武庫バドミントンクラブはバドミントンを通じて地域の交流の場としての役割を担っています。

メンバーの皆さんが「をそろえて「楽しみだ」とおしゃべりしているのが、試合後の「打ち上げ」と、毎年1月上旬に開催される「初打ち」イベントです。特に「初打ち」は、元メンバーや他の地域に引っ越しされた方なども参加されて、毎年総勢50人近くが集まり、交流を深めます。クラブの歴史離れていても、クラブへの思い入れを持つた人は多く、バドミントンを通じて、多くの人と人のつながりが生まれてきたことがわかります。

### 「来たい人 来たい時だけ 来ればいい」がチームモットー

現在のメンバー構成は下は中学生から上は70代までと幅広く、正式メンバーは約20人、そこにはジニア参加者も入り、週2回の練習には平均15～25人が集まって一緒に汗を流しています。運動不足解消と健

康のために楽しんで汗を流すメンバーもいれば大会で上位を狙う本格派のメンバーも在籍しており、実績のある選手もビジ

ターとして練習に参加しています。基本的にはレベルに関係なく、みんなが一緒になってゲーム形式で練習に取り組んでいます。が、やはり試合前には、レベルに応じた練習内容に切り替えるそうです。かつては一九八〇年代後半に、三洋電機バドミントンチームで活躍された大木陽子（旧姓小泉）さんも在籍されていたそうです。

設立時から変わらぬチームのモットーは「来たい人 来たい時だけ 来ればいい」です。参加希望者は、レベルに関係なくいつでもビジターとして参加できます。それぞれのメンバーが無理のないペースで参加しているからこそ、仕事をしながらでも参加できますし、高齢の方々も無理なく楽しめるのです。

### チームの目標はレベルアップと 楽しくバドミントンをすること

クラブの対外的な活動としては、地元の尼崎バドミントン協会主催の大会をメインに、各地で開催される試合に出場しています。個人戦は兵庫県で上位入賞し、全国大会に出場することが最大の目標です。

### 【武庫バドミントンクラブメンバーご紹介】



**代表の鈴木さんご夫妻**

クラブ結成当時から参加している鈴木さんご夫妻は、まさにチームの大黒柱。老若男女が集うチームの中にあって、みんなのお父さん、お母さんのような存在で、明るい雰囲気の源です。



**山本さんご夫妻**

20年以上クラブに所属している山本さんご夫妻。健康のために楽しみながら始めたバドミントン。今ではチームのベテランメンバーとしてクラブを支えています。



**下堂恭平さん**

高校時代からバドミントンの選手として活動してきた下堂さんは、クラブの若手のホープです。参加する大会では常に上位を目指します。試合の手配や連絡係も務めています。



### 【メンバー募集中】

#### 上級者 だけでなく 健康志向の方 もOK!

男女とも「兵庫県社会人クラブバドミントン連盟主催 春季／秋季 団体リーグ戦」で、チームを昇格に導いてくれる実力者を募集中。もちろん初級者、健康志向のために参加される方も歓迎しております。

参加条件等詳細は、武庫バドミントンクラブのホームページをご覧ください。

<http://muko-bc.jimdo.com/>



## 地区体育館

### サルーススポーツ教室

4月から新規教室が  
始まります♪

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)

内容 《新規教室》親子ヨガ・燃焼エアロ・ZUMBA(小田体育館)  
大人のトランボリン(大庄体育館)・ボディメイク(武庫体育館)  
リズム&ピラティス(園田体育館)  
※その他様々な教室を行っています。

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(26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。  
※定員に達していない教室は、随時受付しています。



無料体験実施中!  
(お1人様1回限り)

### 平成26年度 第1期健康づくり教室 受講生募集中!!

期間 H26 4/15(火) ~  
9/30(火) [週1回 全17回]

内容 《新規教室》キッズサッカー(小田体育館)  
チャレンジ幼児(大庄体育館)・ヘルシーテニス(武庫体育館)  
※その他、親子の体育あそび・小学生のチャレンジスポーツ・  
軽スポーツ・バドミントン・家庭バレー・ポールなど  
様々な教室を行っています。

対象 教室によって異なります。

受講料 各月度分:2,260円~3,080円(全17回)  
※災害補償制度運営費(26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。  
※定員に達していない教室は、随時受付しています。



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

## 施設マップ



### ASPFスマイルグッズ

事業団施設窓口で販売中!!

マフラー・タオル ピニール  
300円(税込) 80円(税込)

全5色 Tシャツ 900円(税込)  
サイズ S/M/L/LL  
さらさらDRYメッシュ生地

### 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、HP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)

### WOODY

シティスポーツクラブ尼崎

Tel.06-6436-1730

見学・随時受付中!!

#### 【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)



## 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

#### 《新クラスのご案内》

ベビーヨガ(火曜日)、エアロ45(木曜日)、機能改善ヨガ(木曜日)、  
健康ストレッチ(金曜日)、グラヴィティヨガ(土曜日)が4月からスタートします。

**NEW**

※詳しくは…お電話又はヘルスエリア事務室まで



#### 《レインボースポーツスクールがリニューアル!》

●グループA…4,200円  
●グループB…3,300円

**新規入講者特典受講料1ヶ月無料**

\*1 ただし、3ヶ月継続者に限る。

過去1年以内に受講されていた方、エヴェッサバスケットボールスクール、b tチアダンススクールは対象外。

\*2 硬式テニスI・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

例えばヨガ(火)を  
基本クラスにした場合

ヨガ(火)  
3回

+ トレーニング  
1回

+ ヨガ(木)  
1回

+ 体成分測定  
1回

= 合計  
6回

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)

無料体験実施中! お気軽にお問合せください!! Tel.06-6413-8171

### プライベートレッスンスタート!

もっと上手になりたい!自分の泳ぎがわからない…個別に教えてほしい!などのご希望に応えます!!  
経験豊富な指導員が1対1で指導いたします!ぜひ、ご利用ください!!

受講料 3,240円(スクール会員 2,160円)

時間 1レッスン30分

《火・木》①13:30～14:00 ②20:30～21:00  
《水・金》①12:30～13:00 ②14:00～14:30  
《土》①14:00～14:30 ②20:00～20:30  
《日》①12:15～12:45



### 大人スイミング

夏に向けて…心も身体もシェイプUP!!  
初心者の方も安心して通っていただけます!

無料体験も随時実施しております!

時間 曜日によって異なります。

受講料 5,450円(週1回/月4回)

### 大人スイミングにフリークラス制を導入!!

週2回以上通われる方は、火～日まで大人クラスの好きな曜日の  
好きな時間にご参加いただけます。

予定に合わせてレッスンを受けていただけるので、ストレスフリー!!

時間 曜日によって異なります。 受講料 7,710円(1ヶ月)

※各クラスで泳力のレベルに分けたコースでレッスンを受けられます。

※詳しくはプール窓口までお問合せください。

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) プール窓口にて受付中!!

## 青少年いこいの家

### ジュニアキャンプI

期間

H26 5/24(土)10:00～5/25(日)15:00



対象 小学生3年生から中学3年生まで 定員 40名 参加費 3,000円

内容 火おこし、テント設営、野外炊さん等アウトドアの基本が体験できます。

※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。

お申込 4月1日(火)から4月25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かメール(ikoinoie@aspf.or.jp)にて

### BBQを楽しもうI

期間

H26 5/31(土)10:30～14:30[日帰り]



対象 一般 定員 30名

参加費 大人1,500円、小人(小学生以下)800円、3歳以下保険料のみ

内容 本格的なBBQの基本を体験し、BBQを楽しもう。

※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。



## Calendar

4月 [Apr.]	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14~19 月~土	20 日	21~26 月~土	27 日	28 月	29 祝	30 水	
														関西学生 春季 水泳選手権		日本マスターズ 水泳大会		近畿ジュニア 空手道 選手権大会		全関西学生女子 バスケットボール	
	1 木	2 金	3 祝	4 祝	5 祝	6 祝	7~10 水~土	11 日	12~17 月~土	18 日	19~24 月~土	25 日	26~31 月~土								
		阪神高校 体操大会	全日本少年 サッカー大会				第54回西日本実業団 空手道選手権大会			内閣総理大臣杯争奪 第54回西日本実業柔道団体対抗大会				関西学生 柔道 優勝大会							
	1~5 日~木	6~8 金~日	9~13 月~金	14 土	15 日	16 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月	
				日本選手権水泳競技大会 (シンクロナイズドスイミング)			阪神高校 選手権 水泳競技大会							赤字→ 「スマイルのまち尼崎」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。		県実業団・ 県長水路					

■ペイコム総合体育館 ■ペイコム野球場 ■ペイコム陸上競技場 ■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▶ペイコム総合体育館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。

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、6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近藤大地選手が、取材当時所属している警察署の名前は?  
ヒント:尼崎○警察署

**プレゼント** スマイルグッズ New Tシャツ  
(Tシャツの詳細は裏表紙をご覧ください)  
5名様  
(次のサイズよりお選びいただき、ご記入ください。)

男女兼用サイズ 160cm・S・M・L・XL

**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: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  
市立尼崎高校

ベストスマイル  
BEST SMILE

指導員  
芝 美久

こんにちは!!私はソフトボールを小学3年生から大学まで統一、今でも尼崎市のクラブチームに所属しています。ソフトボール以外にも、これまでに水泳やバスケットボール・バレーボールなども経験してきました。私は運動することが好きで、今はフルマラソンに出場することを目標に、休みの日は走っています。これからは、まだ経験したことの無いスポーツや、スポーツ以外にも興味を持っていることがたくさんあるので、いろんなことに挑戦してみたいと思っています。皆さんも是非いろんなことにチャレンジしてみてください!!

国外のスポーツ団体と交流の際には、ぜひご利用ください。

**ASPFスポーツ 国際交流事業助成**

(お問い合わせ)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  
(公財)尼崎市スポーツ振興事業団 スマイルBOX編集室まで

## 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!!

緑あふれる自然の中に、スポーツセンター(アリーナ・多目的室・ミーティングルーム・トレーニングルーム・グラウンド・テニスコート)があります。ご利用お待ちしております。

### イナボースポーツスクール

スクール名	曜日	開催日時	対象	回数	定員(人)	受講料(円)
ブルーサンダーズ野球塾 (通年制)	火 雨天及び試合日程等により、木曜日に変更する場合有。	H26年4月1日~H27年3月31日(午後6時~8時)	小学生	月度4回 12ヶ月度制	15	4,960/月度
ジュニアテニス(第1期)	水	H26年4月16日~6月25日(午後4時30分~5時45分)	小学生	10	30	6,750
キッズダンスⅠ 基礎クラス(第1期)	火	H26年4月1日~6月17日(午後4時30分~5時30分)	5歳~小学6年生	10	30	5,400
キッズダンスⅡ 育成クラス(第1期)	金	H26年4月18日~6月27日(午前11時~12時)	中学生以上	10	30	5,400
健康太極拳(第1期)	火	H26年4月1日~6月17日(午前11時~12時)	中学生以上	10	30	5,400
ヨガ&ボル(第1期)	火	H26年4月1日~6月17日(午後8時~9時)	中学生以上	10	30	5,400
機能改善ヨガ(第1期)	金	H26年4月18日~6月27日(午前11時~12時)	中学生以上	10	30	5,400

ブルーサンダーズ野球塾: ジュニアテニス	キッズダンスⅠ	キッズダンスⅡ	健康太極拳	ヨガ&ボル	機能改善ヨガ
『BASEBALL FIRST LEAGUE』:スポンジボールを使い、テニスに合わせて楽しく身体を動かし、リズム感を養います!庫ブルーサンダーズの専用ボール感覚を養います!	音楽に合わせて楽しく踊るような動きで、上級クラスです。初級クラスよりも、より上級クラスとなり流れます!	ダンス経験者を対象とした上級クラスです。初級クラスよりも、より上級クラスとなり流れます!	体を柔軟にし、ヨガを行なうため、上級クラスとなります!	ボーラーを柔軟にし、ヨガを行なうため、上級クラスとなります!	ボーラーを柔軟にし、ヨガを行なうため、上級クラスとなります!

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)

## 平成26年度 第64回尼崎市民スポーツ祭 大会インフォメーション

種目	会場	開催期間	種目	会場	開催期間
陸上競技	ペイコム陸上競技場	5月4日	バドミントン	ペイコム総合体育館	6月7日~8日、7月26日~27日
水泳	尼崎スポーツの森プール	6月1日	弓道	ペイコム総合体育館弓道場	5月25日
サッカー	ペイコム陸上競技場	4月20日~9月末	剣道	ペイコム総合体育館	4月20日
テニス	記念公園テニスコート	4月6日~7月20日	ラグビー	ペイコム陸上競技場他	6月22日~29日
バレーボール	ペイコム総合体育館他	4月20日~6月15日	空手道	ペイコム総合体育館	6月1日
体操	市立尼崎高校	4月27日	少林寺拳法	ペイコム総合体育館	6月22日
バスケットボール	ペイコム総合体育館他	4月26日~7月13日	日本拳法	大庄体育馆	6月1日
ウェイドランニング	ペイコム総合体育館	4月20日	ボウリング	ラウンドワン伊丹店	6月8日
ソフトテニス	記念公園テニスコート	4月13日~6月1日	家庭バレー	ペイコム総合体育館	6月12日~6月14日
卓球	ペイコム総合体育館他	4月27日~6月22日	フリーテニス	記念公園補助陸上競技場	7月2日
野球	ペイコム野球場等	4月6日~9月14日	グラウンドゴルフ	ペイコム陸上競技場	7月2日
柔道	ペイコム総合体育館	5月6日	ペターンク	記念公園補助陸上競技場	7月2日
ソフトボール	魚つり公園多目的広場他	平成26年3月上旬~9月14日	太極拳	ペイコム総合体育館	4月29日

お問合せ 尼崎市教育委員会 スポーツ振興課 Tel.06-6489-6752

## 生涯スポーツサービスシステム事業 行事予定

サイクリング	ハイキング	ジョギング	フォークダンス
対象 小学生4年生以上	対象 健康で体力に自信のある方(老若男女問わず)	対象 健康な方ならどなたでも自由に	対象 どなたでも自由に
準備物 サイクリングができる軽快な服装、弁当、飲み物、雨具、タオル	準備物 ランニングに適した服装、タオル、飲み物、雨具、着替えシャツ、タオル、ランニングシューズ、替えシャツ、飲み物(自動販売機あり)	準備物 運動しやすい服装、タオル、ランニングシューズ、替えシャツ、飲み物(自動販売機あり)	準備物 運動しやすい服装、タオル、ランニングシューズ、替えシャツ、飲み物(自動販売機あり)
連絡先 尼崎サイクリング協会 桜田宅 ☎ 6411-9621 午後8時まで	連絡先 尼崎走ろう会 大島宅 ☎ 6481-0685 (前日の午後10時まで)	連絡先 尼崎走ろう会 大島宅 ☎ 6481-0685 (前日の午後10時まで)	連絡先 尼崎フォークダンス協会 今井宅 ☎ 6427-1159
4.13(日) (雨天時:4月20日(日)に延期) 時間:午前8時~午後4時 集合:橋公園 午前8時 内容:兵庫大仏と須磨寺 距離/約65km 申込:電話にて(4/12 午後8時まで)	4.6(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: A)挨拶と連絡事項 B)準備運動 C)ジョギング/ 武庫川河川敷ランニングコース D)自由走(距離 3~10km) 3km(上武庫橋 往復) 5km(JR神戸線北テニスコート往復) 10km(阪神武庫川駅北 往復) ※ご自分のペースで走れます! E)整理運動	4.6(日) (雨天時:4月13日(日)に延期) 時間:午前8時~午後5時 集合:JR尼崎駅 改札内 午前7時45分 内容:播磨下里~熊野神社 歩行時間/3時間30分 歩行距離/約6.3km 往復交通費/3,540円(概算)	5.11(日) (雨天時:5月18日(日)に延期) 時間:午前8時~午後4時 集合:橋公園 午前8時 内容: 渡船で南港 距離/約55km 申込:電話にて(5/10 午後8時まで)
5.11(日) (雨天時:5月18日(日)に延期) 時間:午前8時~午後4時 集合:橋公園 午前8時 内容: 渡船で南港 距離/約55km 申込:電話にて(5/10 午後8時まで)	6.8(日) (雨天時:6月15日(日)に延期) 時間:午前8時~午後4時 集合:橋公園 午前8時 内容: 城北公園(菖蒲)・大阪城 距離/約50km 参加費:城北公園(菖蒲)入場料自己負担 申込:電話にて(6/7 午後8時まで)	6.8(日) (雨天時:6月15日(日)に延期) 時間:午前8時~午後4時 集合:下食満公園(東園町4丁目)藻川横 午前9時30分 内容: A)	

# スポーツのまち尼崎インフォメーション



## 2014尼崎こども相撲まつり



### 第31回 尼崎こども相撲教室

日 時 平成26年5月31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5歳児(年長)・  
小学生(※先着 合計50人)

参加費  
無料!!

内 容 栃乃若関による稽古実演やぶつかり稽古、  
相撲の基本動作と基本練習ができます!!  
力士との記念写真撮影もあるよ!!

受付期間 4月26日(土)午前9時から5月30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。

## 春日野部屋 栃乃若関が来るよ!!

### 第15回 わんぱく相撲大会 「あまがさき場所」

参加費  
無料!!

日 時 平成26年6月1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5歳児(年長)・小学生  
(※先着 合計80人)

内 容 参加者は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4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!!

## 大会のご案内

すべて  
入場無料!!

みなさま、お気軽にお越しください!!



### 第54回 西日本実業団空手道選手権大会

日程 平成26年5月11日(日)

場所 ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)



### 内閣総理大臣杯争奪 第54回西日本実業柔道団体対抗大会

日程 平成26年5月18日(日)

場所 ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

## スマイルグッズ NewTシャツ

平成26年4月1日(火)  
から  
販売開始

- ★UVカット率98%
- ★サイズ: L60cm・S・M・L・XL
- ★色: ネイビー
- ★税込1,000円



NewTシャツは、さらに上質な生地を使用しています!!  
柔らかさと肌ざわりの良さがアップして、着心地バツグン!!



全5色

※これまでの  
オリジナルTシャツ  
(税込900円)も  
並行して販売して  
おります。

おもて

### スマイルグッズ販売場所

ベイコム総合体育館・シティスポーツクラブ尼崎WOODY・  
サンシビック尼崎・6地区体育館(中央・小田・大庄・立花・武庫・園田)・  
猪名川町スポーツセンター・青少年いこいの家



SONODAは

平成25年で開学50周年を迎えました。

園田学園女子大学  
園田学園女子大学短期大学部