

VOL.32

冬

スマイルBOX

あまがさきのスポーツ・健康情報マガジン
(スマイルボックス)2013.1

★お役立ち情報満載 ★ご自由にお持ち帰りください



スマイルくん



Smile Athlete...1

サルススイミング スクールの 指導に感謝しています。

◆シンクロナイズドスイミング / 村上 美咲さん



スポーツ吹矢教室

突撃体験レポート...3

なんと時速は120キロ! スピード感たっぷりの 「スポーツ吹矢」に挑戦!

◆スポーツ吹矢教室

話題のフィットネス紹介...5

ノルディックウォーキング

ASPF創立30周年記念ページ...7

創立30周年おめでとう!!

Medical Information...9

姿勢と腰痛

Cook 松葉の食べることから始まる食事対策講座...10

乾燥肌を改善する献立



ASPF創立
30周年記念ページ

アスリート、ご利用者の方から
お祝いのメッセージを
いただきました。



尼崎市スポーツ振興事業団(ASPF)
創立30周年記念号



当事業団の谷口常務理事と

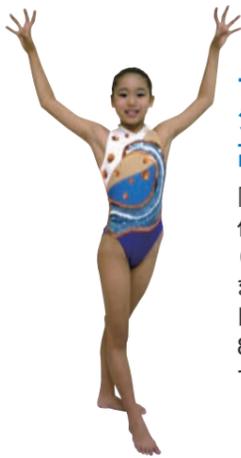
体力があまりないと、一倍からだ
いるそうですね。
家に帰ってからもトレーニングをして
います。帰ってくるのは10時半ぐらい。
尼崎はまだ近い方で、和歌山や、新幹線
で岡山から通っている人もいます。そう
です。

ので、この練習をクリアするのが必須条
件だったんです。
それから、少しずつ演技力をつけてき
たわけですね。
小学校5年生のときに、団体で出場
したジュニアの全国大会で優勝しました。
6年生の時にはソロで3位となり、コー
チの高山先生にほめられて、ハイタッチし
てもらったことがとてもうれしかったで
す。

普段はどんな練習をしているのでしょ
うか？

中学校に入ってから、週に3回、堺市
(大阪府)の浜寺水練学校に通い、午後
6時半から9時半まで3時間練習して
います。帰ってくるのは10時半ぐらい。
尼崎はまだ近い方で、和歌山や、新幹線
で岡山から通っている人もいます。そう
です。

が硬いので、週に3〜4回夜に15分から
30分ほどランニングをしています。また、
お風呂に入ったあとは、スプリント(前後
開脚)をしています。
練習ばかりの毎日なんですか？
自由な時間があったら、映画を見た
り、「バイキング」に出かけています。最
近では、スイーツ食べ放題に行ってきた
した(笑)。ちなみにスイーツではショ
トケーキが一番好きです。
「海猿」を選んで演技した
シンクロの魅力ってどんなところにあ
りますか？
演技がきれいなところです。曲選
びも大切で、演技する曲は先生と相談し
て決めます。ソロの曲は2年続けて映画
「海猿」のテーマ曲を選びました。4回
も見に行ったぐらい、内容が好きだった
からです。
伸びやかで演技しやすそうな曲ですね。
はい。振り付けも最初は自分たちで
考えて、それを先生に修正してもらい
ます。水着のデザインも曲のイメージで
決めていきます。さらびやかなスパン
コールなど母が手縫いでつくってくれる
んです。



サルーススイミングスクール シンクロクラス 高山亜樹コーチから

「練習態度が真面目であることに加え、
体のラインがきれいで身長が高い
(166cm)など、素質が素晴らしいと思
います。健康で病気をしないのもアスリ
ートにとっては重要なポイントです。きつ
と8年後のオリンピックの担い手に成長し
てくれることでしょう。」

サルーススイミングスクール「シンクロクラス」

オリンピック銅メダリストが指導者
発足当初は「リズム水泳クラス」でしたが、レベルが上がり、
「シンクロクラス」となりました。現在はバルセロナオリンピック
デュエットで銅メダリストの高山亜樹さんが指導しています。

- ◆全国大会での活躍を目指す週4回コース
- ◆初心者クラス
週1回(毎週火・水・土・日曜日の1回)
週2回(毎週火・水・土・日曜日の2回)

いずれも時間は、(火・水)17:15~19:30、
(土)17:00~19:00、(日)16:30~19:30



サルーススイミングスクールの 指導に感謝しています。



SMILE ATHLETE

スマイルアスリート

アスリートにきく



2010年に全国のジュニアが集まる
大会で、シンクロチームの一員
としてサルーススイミングスク
ール初の全国大会金メダルを獲得し
た村上美咲さん。2011年にはソ
ロで3位と着実に実力をつけてき
ました。目指すはもちろんオリ
ンピックです。



シンクロナイズドスイミング
第33回全国 JOC10~12歳 チーム優勝
第34回全国 JOC10~12歳 ソロの部 第3位

村上 美咲 さん

PROFILE

生まれも育ちも尼崎市の中学1年生。幼稚園のとき
から水泳を始め、シンクロナイズドスイミングに転
向。2010年、第33回全国JOCジュニアオリンピック
カップ夏季水泳競技大会 シンクロナイズドスイ
ミング競技 10~12歳 チーム優勝。2011年、第
34回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水
泳競技大会 シンクロナイズドスイミング競技 10
~12歳 ソロの部 第3位。

息継ぎなしで25mを 10本、2年でクリア

シンクロは何歳から始めたのですか？

小学校1年生からです。幼稚園の時
にサンビック尼崎のサルーススイミング
スクール(以下サルース)本科生だったの
ですが、同じプールでシンクロをしていた
上級生を見て、「かっこいいな」と思ったの
がきっかけです。本科生11歳の時に、二
度体験練習に参加したのですが、ついてい
けるか不安だったので、1級を取得して
から入部しました。

最初は25mを息継ぎなしで、泳ぐ練習を するそうですね。

そうなんです。息継ぎなしのクロール
で、25mを30秒間隔で泳ぐ、これを連続
で10本行います。25mを泳ぐのにだいた
い20秒かかりますから、休むのは10秒ぐ
らい。10秒後には、もうスタートするん
です。

それは、しんどい！

はい、これができるのに2年かかりま
した。最初は40秒間隔とか、時間をかけ
それをどんどん縮めていくんです。これ
が苦しくて、シンクロってこんなにたいへ
んのかと初めて気づき(笑)、心が折れそ
うになりました。でも、シンクロはほとん
ど息を止めて演技しなければならな
い

ヘアスタイルもきれいですけれど、乱れ ないんですか？

髪の毛は、ゼラチンでガチガチに固め
るので大丈夫なんです。演技後はシャ
ワーのお湯で簡単にとれます。メイクは
小学生のときは母にやってもらっていま
したが、今は友達同士で行っています。

ノーズ(鼻)クリップって、慣れるもの？

いや、今でも痛いですが(笑)。

サルースでの指導に感謝

スバリ、将来の夢は？

高山先生のように、オリンピックの選
手になってメダルをとるのが目標です。

サルースは、将来の夢につながるきつ けになった所なんです。

サルースでは本科生として3年、シン
クロで6年間お世話になりました。シン
クロをするようになって高山先生に出
会い、つらかった時や試合の後に励まし
ていただきました。練習の時はとても厳
しかったですが、そのおかげで今の私が
あることをとても感謝していますし、今
でも支えていただいています。

この気持ちを忘れずに、これからもシ
ンクロを続けていきたいです。

1日の練習は、まずは準備体操から始まります。そして、5人ずつ、順番に吹いていきます。一人あたり5本ずつの向かって矢を吹き、得点を確認します。それを2回行い、次の方に交代して終了します。自分の番が来るまでは、お仲

心を落ち着けて1点に集中する



なんと兵庫県大会で優勝!!

教室が始まって、まだ1年半ぐらいというのに、なんとこの教室のチームは、6月に三田市で行われた兵庫県大会で優勝したんですって!みなさん、すごい底力をお持ちなんですね。



神島さんにていねいに教えていただきました

さて、全くの初心者の方は、先に基本のフォームを教えていただきました。

基本のフォーム

※文章は社団法人日本スポーツ吹矢協会HPより抜粋



- ① 礼をする 的に向かい一礼します。
- ② 構える 足を肩幅に開いて構え矢を筒に入れます。
- ③ 筒を上げる 両腕で筒を高く上げながら鼻から息を吸います。
- ④ 息を吐く 筒をゆっくり下げながら口から息を吐き切ります。
- ⑤ 息を吸う 的に見えて息を吸いながら筒を的に向けます。
- ⑥ 吹く 一気に吹きます。
- ⑦ 息を調える 呼吸を調えます。
- ⑧ 礼をする 的に向かい一礼します。



待っているときはみなさん楽しく談笑

間と談笑しながら和やかな感じですよ。

得点の確認をするときに、神島さんがワンポイントアドバイスをしてくれます。「矢の入り方とか、入った場所を見ると、その方のクセや改良点が見られるので、うまくなるといってあげるといいですよ。うまくいってあげるといいですよ。うまくなるといってあげるといいですよ。うまくなるといってあげるといいですよ。」



みなさん、こんにちは。突撃リポーターの有井なつ実です。今回は、小田体育館で月に2回(第2、4火曜日)に開かれている「スポーツ吹矢」教室に体験入会させていただきました。吹矢自体はもちろん初めて!やってみると心が落ち着いて、気持ちがスッキリ。みなさんもぜひ挑戦してみてください。



今回のチャレンジャー 有井なつ実 はじめまして。有井なつ実です。スポーツはなんでも得意で、学生時代はバレーボールをしていました。



スポーツ吹矢教室

なんと時速は120キロ!スピード感 たつぷりの「スポーツ吹矢」に挑戦!

始まって1年半、大会で優勝

昨年春に、小田体育館で体験教室が開かれ、夏から月に2回、練習会が始まりました。現在、25名の会員がいます。ほかにも水堂、塚口の教室で20名ほどが参加されているんです。教室を主宰するのは神島利明さん・啓子さんご夫妻。お二人とも社団法人日本スポーツ吹矢協会の公認指導員です。

さて、「吹矢」ってなんだか、手裏剣とらぶ「忍者の必須アイテム?」というイメージだったのですが、いやいや、どちらかというと武道に近い、とても静かで厳かな感じですよ。

スポーツ吹矢というからには、トレーニング効果があるのかとお聞きすると、神島さんは「そうですね。見た目はそんなにふうに見えないと思うのですが、腹式呼吸と胸式呼吸の二つを使うので、とてもからだにいいんです」とおっしゃいます。

「矢を吹くために、息を思い切り吸うので胸の筋肉が強化されますし、吹く時にも息を思い切り吐き出すので、腹筋が鍛えられるんですよ。そもそもこのスポーツ吹矢は、お医者さんが考案し



大きく息を吸って~思いっきり吹!

たものですから、健康面にとっても配慮されているんですね。さらに、的にしっかり見つめるので、集中力もアップするんです。それに加えて、意外だと思えますが、吹いた矢の速度は、時速になると120キロもあるんです。この速さ、ソフトボールだったら世界レベル並みだそうです。

「肺活量を測ってもらったら92歳の肺だと言われ、これではいかんと始めました」という方や「20年ぐらい前からやってみたくて、教室を探していた」という方もいらつやいます。「なかなか的に当たらないけれど(笑、楽しいです)」とこやかな回答も。最高齢の方は78歳だそうですから、年齢にかかわらず、いつでもエンジョイできるスポーツなんですね。

パーフェクトが3人も!

そうやって私もみなさんと楽しんでいると「パーフェクト!」の聲が上がりました。5つの矢がまん中に当たったら「パーフェクト」となり、記念写真を撮ります。今日はなんと、3人もの方が、そして一人で3回も達成した方もいて、パーフェクト続出の1日でした。出るときは出るんですね。



神島さんは、「子育ての後やリタイアしてからでも始められるスポーツで、男女問わず室内でどんなにでも始められますから、ぜひ、お気軽にご参加ください」とおっしゃっています。みなさんも、やってみませんか? 静かに呼吸を整え、腹筋を使うスポーツ「スポーツ吹矢」、楽しいですよ。

小田体育館「スポーツ吹矢教室」

尼崎市潮江1-15-3 TEL:6498-4761
練習日 第2、4火曜日 13:30~16:00
(お問合せ) 神島利明さん TEL:090-3867-4907

ポールを持って歩いてみましょう!!

①ストラップを装着します。

ストラップをしっかり装着すれば、ポールが手から離れる心配はありません。手の力、肩の力を抜いて、まずはリラックスします。

ストラップはあまりきつく締める必要はなく、手から外れない程度でかまいません。



②ポールを突く位置

ポールは前にある脚と後ろにある脚の間に置き、斜め後ろに傾いた角度で地面を突きます。

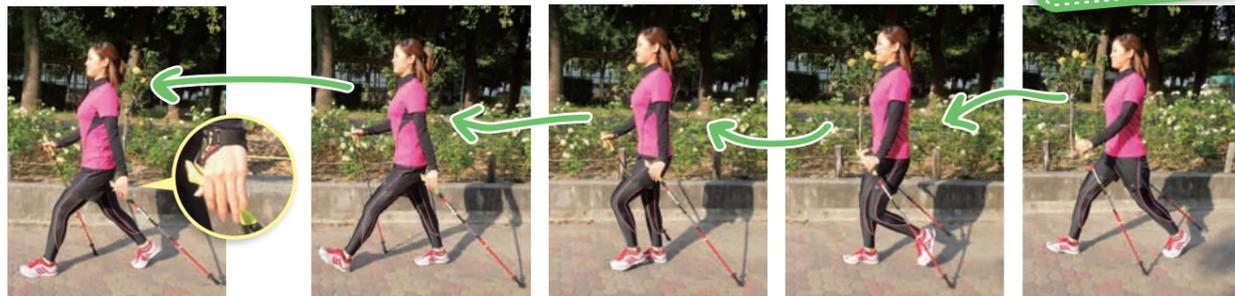


③腕の使い方

後方への腕のスウィングは、腰より後ろに腕がくるまで、しっかりとポールで地面を押しましょう。



胸を張り、少し歩幅を広めにとって元気よく歩いてみましょう。



背筋を伸ばし、少し遠くを見ながら自然なリズムで腕をスウィングして歩いてみましょう。ポールは身体の真横から後ろに向かって、地面を押し出す感覚で力を入れます。押し出した側のポールがワキを過ぎたら、後ろ側の手をグリップから離し、腕が伸びきるまでポールを押し出します。

歩き方

歩き方に慣れるまでは、両手を一緒に動かし、ポールの感覚をつかんでみましょう。

さん!



にー!



いち!



慣れてきたら上半身を前傾させ、ポールを突く位置を少し前方にすると、運動強度が高まります。



ノルディックウォーキングは短時間でエクササイズの実感できます。ウォーキングとは違い、足の負担が軽く効果が高いので、ぜひ体験してみてくださいね!!

シティスポーツクラブ尼崎 (WOODY) トレーナー 久下 みなみ

シティスポーツクラブ尼崎 (WOODY) では、適宜にノルディックウォーキング体験会を無料で開催しています。専門のインストラクターがポールの使い方や歩き方などを説明した後、参加者の皆さんと一緒に緑豊かな場所まで歩きます。募集は当事業団ホームページ又は「市報あまがさき」などに掲載いたしますので、ぜひご参加ください。



ノルディックウォーキング



カンタン♪
話題の
フィットネス

インフォメーション!

ノルディックウォーキングとは、2本のポールを持って歩くフィンランド発祥のエクササイズです。もとは、クロスカントリーの選手たちが、夏の間の体力維持・強化トレーニングとして取り入れたのがはじまりで、現在では効果的な有酸素運動ができると各国で人気が高まっています。

〈用品協力:株式会社 キャラバン〉

特徴

●下半身だけではなく、上半身も使う全身運動!

ポールを持って後ろへ押し出すように歩くため、上半身を使う全身運動ができます。通常のウォーキングと比較すると、カロリー消費量が平均20%アップします。

●身体の負担を軽減!

ポールを使用する四点歩行になるので、足首・膝・腰などの負担を軽減でき、長い距離の歩行が可能です。

●正しい歩行姿勢に!

ポールを持つことにより、正しい姿勢で歩くことができ、呼吸を整えることができます。また、ポールがバランス維持をサポートし、転倒防止にもなります。

注意

無理をせず、体調・体力に合わせて行いましょう。



ノルディックポールについて

ポールは伸縮のない固定タイプと長さを調節できる伸縮タイプがありますが、身長に合わせてポールの長さを調節することにより運動強度が上がりますので、伸縮タイプをおすすめします。ポールは1万円前後で購入することができます。

☆ポールの長さ

グリップを握ったときに手首がおへその高さになるように調整してください。慣れてきたらポールを少し長くし、運動強度を上げていきましょう。

「ポールの長さ」の計算方法…初心者:身長(cm)×0.64 上級者:身長(cm)×約0.68



ストレッチ

ポールを利用したストレッチをご紹介します。ウォーキングの前後に必ずストレッチを行いましょう。

体側



①足を肩幅より広めに開き、ポールの両端を持ってゆっくり身体を倒していきます。

背中・胸



②足を肩幅より広めに開き、ポールを前に立てて上体を倒していきます。

肩甲骨



③④の体勢のまま平泳ぎをするイメージで肩甲骨を大きく回します。

股関節・おしり・太もも(内側)



④ポールを身体の横に立て、片脚ずつ前後や左右に動かし、ストレッチします。
※下半身の力を抜きましょう。

ほかにも



ポールで身体を支え、アキレス腱や足首なども気持ちの良いところまで伸ばしましょう。

創立30周年おめでとう!!

創立30周年に際し、以前スマイルBOXにご登場いただいたアスリートと、事業団を長きにわたり応援してくださる利用者、受講生の皆様にお祝いのメッセージをいただきました。

おかげさまで、公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団は平成25年1月5日に満30歳を迎えました。これからも、住民の皆様とともに歩んでまいりますので、マスコットキャラクター「スマイルくん」とともに、未永く可愛がってくださいね!



スマイルくん



昔は母と、今は娘と体育館に

立花体育館

瀬尾 裕子さん

尼崎市スポーツ振興事業団とは長くおつきあいをさせていただいております。27年前は母と大庄体育館で、そして今は5才になる娘と立花体育館で体操を楽しんでいます。親子代々で触れ合える、このような体育館があり、とても感謝しています。



トレーニング室で
発足当時から筋トレ

ベイコム総合体育館

森山 年章さん

事業団発足当時から今に至るまで、トレーニング室で体づくりに励んできました。おかげさまで73歳の今も元気です。これからも前向きに更に体力アップをめざしたいと思っています。スタッフのみなさん、ご指導よろしくをお願いします。



進級テスト後の遊び時間が
楽しみだった!

屋内プール

中村 綾里さん

1歳の頃から母とベビークラスから通い始め、育成クラスまで泳いでいました。進級テストの後の遊び時間が、とても楽しかったです。今は、私が下の子とベビークラスに参加しています。上の子どもたちもスクールに通い、「何事も頑張れば結果につながる」ことを学んでいます。



スポーツの後のお酒は
今でもウマイ!

武庫体育館

佐藤 幸夫さん

私が、「軽スポーツ」に入ってもう30年程になります。最初は、一緒に受講している人達の間でおめでたが続き、軽スポーツは子づくり体操ではないかと話題になりました(笑)。今では、あちこちで孫の話が聞かれます。

身体を動かした後の酒はウマイと誘われて入会しましたが、今も美味しいお酒が飲めます。長い間続けられたのも、先生方の指導や良き友達のおかげと感謝しております。

今後とも身体の動く限りお世話になります。どうぞよろしく。

「チャレンジ!あまがさき夢大使」! F1日本グランプリ(鈴鹿)では第3位



F1ドライバー

小林 可夢偉さん

スマイルBOX2005年 夏号掲載

尼崎市から単身ヨーロッパに乗り込み、フォーミュラ・ルノー選手権に参戦していた2005年にスマイルBOX夏号のインタビューを受けました。その後、2009年に念願のF1デビューを果たし、三和本通商店街を通称カミロードと命名していただくなど、尼崎市民の大きな声援に支えられてきました。

2012年は「チャレンジ!あまがさき夢大使」に任命され、日本グランプリ(鈴鹿)では3位でゴールし、日本人3人目となるF1グランプリの表彰台に立つことができました。

これからも、日本人唯一のF1ドライバーとして活躍し、尼崎の皆様最高の笑顔をお届けできるよう頑張りますので、応援よろしくをお願いします。

最後になりましたが、事業団の今後ますますのご発展を祈念いたします。



3世代でお世話になりました!

園田体育館

織田 百合子さん

長いようで、あっという間の30年。親、子、孫と、お世話になりました。尼崎市には運動ができる施設が各地域にあり、指導してくれる方もいて、この上なく、感謝、感謝です。これからも無理せず、先生方、先輩方の力を借りて、頑張りたいと思います。



WOODYと共に四半世紀

シティスポーツクラブ
尼崎(WOODY)

下秋 真佐喜さん

WOODYに入会し、早くも25年目になりました。おかげさまで身体の調子もよく、本当に運動が大切だと感じています。定期的にスタッフの方にプログラムの相談をしながら、これからも元気に毎日を過ごしていきたいです。

今も国際大会を転戦中! スポーツの普及促進でも活躍



プロテニスプレーヤー

クム伊達公子さん

スマイルBOX2008年 秋号掲載

園田学園での学生生活は、明けても暮れてもテニスばかりの生活でしたが、卒業後、プロに転向し世界ランキング4位となる基礎が築かれた大変貴重な時間だったと思います。

37歳で11年半ぶりにプロに現役復帰し、現在もWTAツアーや4大国際大会に出場しながら、園田学園女子大学の教壇に立たせてもらっていますが、テニスをはじめスポーツの楽しさを一人でも多くの人達に伝えられるような活動にも取り組んでおります。

事業団職員の皆様も、地域住民の健康・スポーツの振興のため、今後、ますますご活躍されることを祈念いたします。

サンシビック尼崎での2位をバネに 大相撲の世界へ



力士

栃乃若 導大さん

スマイルBOX2007年 夏号掲載

小学2年生のとき、サンシビック尼崎の相撲場で行われた「理事長杯子ども相撲大会」で2位になり、とても悔しい思いをしました。この相撲場でしっかりと稽古をつけてもらったことが、大相撲で活躍できる今の自分につながっており、事業団の皆さんには大変感謝しています。

また、機会があれば子ども相撲教室にも伺い、次世代のプロスポーツ選手育成のためのお手伝いをしたいと思います。事業団におかれましては、引き続き尼崎市の子ども達の運動能力向上に取り組まれますことを願っております。これからも、皆様の期待に応えられるよう横綱を目指して頑張りますので、応援よろしくをお願いします。



あらゆるスポーツに挑戦

中央体育館

長石 南海子さん

30年前は身体が弱く、友人に誘われたバレーボールをきっかけに体育館に通うことになりました。下手で何でも辞めようと思いましたが、先生の丁寧な指導で徐々に上達し、17年前には立花の革バレーにもチャレンジし、そこで親しい仲間もできました。

2年目からはバドミントン、卓球、健康体操、エアロビクスにも挑戦しました。「スポーツの集い(交流戦)」には毎年積極的に参加しています。運動ができることに感謝し、これからも「美と健康」のために楽しく頑張りたいです。



今は「さわやか卓球」一本で
楽しんでいます

大庄体育館

谷 スマ子さん

昭和55年から現在まで利用させていただいています。今も健康でいられるのは、継続して楽しく教室に通っているからだと思っています。ユーモアがあり、信頼できる指導者のもと、これからも引き続き健康維持のために参加させていただきます。

さわやか健康体操教室とさわやか卓球教室を受講していましたが、最近は心機一転「さわやか卓球教室」一本に絞っています。これからも指導員の皆さん、ご指導の程よろしくお願いたします。



若い先生の
一生懸命な姿に感動

小田体育館

生澤 文代さん

平成13年より今日までお世話になっています。「光陰矢の如し」、本当に月日の経つのは早いものです。皆様との一期一会、また絆のおかげで現在も元気に過ごせ、今更ながら継続してよかったと思います。

若い先生の一生懸命な姿に胸を打たれながら、これからも無理をせず自分のペースで続けていこうと思います。



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
食べることから始める
食事対策講座

乾燥肌を改善する献立

寒くなって気温が下がると、空気中に溶け込める水蒸気の量が減っていくため、湿度が低下していきます。乾いた風にさらされる上、寒さで手足の末端の血流も悪くなるので、肌の新陳代謝も下がります。

今回は、お肌にとって大敵の「冬の乾燥」に負けない献立をご紹介します。ネバネバパワーと温かいお鍋で、「うるうるお肌」を目指しましょう!



1. ネバネバ四種丼 高酸化作用や血栓を予防する栄養素がたっぷり

納豆は、肌の血行を良くし、抗酸化効力の高いビタミンEが入った最強の発酵食材です。血栓を予防するオクラ、山芋、めかぶを一緒に盛りつけました。



材料(2人分)

ごはん… 300g
納豆… 80g
納豆のタレ… 5cc
卵黄… 36g
オクラ… 30g
山芋… 30g
めかぶ… 30g
めかぶのタレ… 5cc
ネギ… 3g
かつおぶし… 2g
しょうゆ… 5cc

- ①納豆は卵黄、タレを加えて混ぜる(好みで、練り辛子を加える)。
- ②オクラはゆでてヘタを取り、小口切りにする。山芋はサイコロ切りにし、それ

- それぞれゆであえる。
- ③めかぶは食べやすい大きさに切って、タレをかける。
- ④ごはんに納豆、オクラ、山芋、めかぶをのせて、刻んだネギを添える。

2. 豚肉と野菜の担々胡麻鍋 市販のタレを使った簡単鍋料理です

ビタミンB群が多く含まれ、糖や脂質の代謝を高める働きがある豚肉と、抗酸化能力の高いビタミンAを含んだ春菊で、皮膚の活性機能を高めましょう。



材料(2人分)

豚バラ肉… 150g
白菜… 300g
春菊… 50g
担々胡麻鍋のタレ(市販品)… 60cc
水… 120cc

- ①豚肉は薄切り、白菜は5cmのぶつ切り、春菊は、3cmに切る。
- ②鍋にタレと水を入れて火にかけて、煮立ったら豚肉と白菜を入れる。
- ③最後に春菊を入れる。

【ひとことメモ】
冬は鍋物が一番! 野菜と肉、魚などの動物性たんぱく質も一緒に摂れ、栄養バランスも抜群です。体も温まる上、まんべんなく栄養をとることで、疲労も解消されます。

献立の栄養価	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	ビタミンE	食塩相当量
ネバネバ四種丼	427kcal	15.5g	10.7g	485mg	98mg	78mg	2.9mg	101μgRE	0.14mg	0.37mg	3mg	1.1g	1.2g
豚肉と野菜の担々胡麻鍋	300kcal	24.5g	15.2g	830mg	128mg	48mg	1.8mg	205μgRE	0.7mg	0.26mg	39mg	1.4g	2.5g
合計	727kcal	40g	25.9g	1315mg	226mg	126mg	4.7mg	306μgRE	0.84mg	0.63mg	42mg	2.5g	3.7g



姿勢と腰痛

腰痛は二足歩行の人間の宿命ともいわれます。姿勢とも密接に関係しており、正しい姿勢を保つことで、痛みが改善されることもあります。日頃からよい姿勢を心がけましょう。

同じ姿勢を長く続けないこと
良い姿勢だけで腰痛を防ぐことはできませんが、悪い姿勢でいると腰痛になりやすくなります。背骨を横から見ると緩やかなS字カーブになっています。頸椎(頭の支える骨)と腰椎(腰のあたり)では前に、胸椎(背中あたり)では後ろに、それぞれ彎曲しています(前に彎曲↓前彎、後ろに彎曲↓後彎)。これで、頭から足にかけてカラダの重さが均等に真ん中を通り、バランスが保たれています。この状態が崩れるとあちらこちらに無理がかかります。日常生活で良い姿勢でも長時間同じ姿勢でいると腰痛を起こしやすくなります。特に座位はよくありません。(立)腰が反り過ぎて曲がり過ぎて腰に負担がかかります。例えば高いハイヒールを履くと骨盤が前に傾いて腰椎の前彎が強くなり、腰痛が生じやすくなります。また肥満の方は、お腹が前に突き出した姿勢になりがちで、腰椎の前彎が強くなって腰痛を起こしやすくなります。下腹部を引っ込めて胸を張って、あごを軽く引いた状態が良い姿勢です。(座る)椅子の高さは、座ったときに膝の高さが太ももと同じか、少し高くなる程度が理想的です。

背もたれのある椅子に深く腰掛けましょう。椅子に腰を浅くかけて座ると腰の反り返りが強くなってしまいます。ソファなどお尻が落ち込む椅子はよくありません。(寝る)腰からお尻にかけて丸くなるようにして寝ましょう。仰向けに寝るときは膝の下に座布団や枕などを入れます。横になって寝るときは、膝を軽く曲げます。うつ伏せで本や新聞を読むのはよくありません。(顔を洗う)膝を伸ばした状態で前かがみになると痛くなりやすいです。膝を少し曲げ、洗面台に当たると安定します。(床からものを持ち上げる)膝を曲げずに腰を丸めて持ち上げようとすると、持ち上げる物の何倍もの負担が腰にかかります。たとえ軽い物であっても、床に落とした時は、しゃがんで身体から遠ざけないようにして拾いましょう。(腰に負担をかけない立ち方)耳の後ろから足のくるぶしまで、一直線上に並ぶように、背筋を伸ばします。

- ①あごは引きまします。
- ②肩の力は抜きます。
- ③胸はまっすぐにします(反らせてはいけません)。
- ④おしりはキュッと引き締めます。
- ⑤下腹に力を入れます。



大塚 誠治
〒661-0002 尼崎市塚口町3-25-1
オークヒルズ塚口101号室
TEL 6428-2381

PLOFILE
昭和56年3月 兵庫医科大学卒業
平成 4年 韓国カソリック医科大学整形外科留学
平成 7年 米国Swedish Hospital、Minnesota Spine Center留学
兵庫医科大学整形外科を経て
平成13年6月 大塚整形外科を開設 現在に至る

大塚 誠治
おおつか せいじ
◇日本整形外科学会
整形外科専門医
リウマチ医
脊椎脊髄病医
◇医学博士

冷シップ?温シップ?

急にひどい腰痛になった時、役立つのが「シップ」ですね。でも、これって温めるのか、冷やすのか悩んだことはありませんか? 基本的には、痛みがひどいときは冷シップです。炎症が起きているわけですから、とにかく冷やして炎症をおさえます。2、3日経って、痛みが引いてきたら、今度は血流をよくするために、温めていきます。温める方法としては温シップのほか、お風呂、遠赤外線など、どんな方法でも結構です。でもそうならないように、日頃の姿勢に気をつけましょうね。



地区体育館

体育館で運動し、寒さを吹き飛ばそう!!

サルーススポーツ教室

教室名 中学生以上対象の教室は、同一料金以下の教室へ振替可能!!

- ◆ピラティス ◆フラダンス ◆硬式テニス
 - ◆ジュニアテニス ◆器械体操
 - ◆リトルキッズダンス ◆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行っています。

料金

各月度分...1,500円~4,000円

※災害補償制度運営費/大人500円・小人300円(未加入者のみ別途必要)

日時

1年間を10ヶ月度に分けて実施。(各月度4回実施)

※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

身体が縮まっていませんか?冬こそスポーツ!

第2期 健康づくり教室

教室名

- ◆幼児の体育あそび ◆家庭バレーボール
 - ◆小学生のチャレンジスポーツ
 - ◆親子の体育あそび ◆バドミントン
 - ◆からだ元気体操 ◆軽スポーツ など
- ※その他様々な教室を行っています。

料金

2,250円~3,050円(全17回分)

※災害補償制度運営費/大人500円・小人300円(未加入者のみ別途必要)

期間

~3月2日(土)(週1回 全17回)

※定員に達していない教室は、随時受付しています。



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:6413-8171
立花体育館:6423-5550

小田体育館:6498-4761
武庫体育館:6431-2507

大庄体育館:6419-5373
園田体育館:6492-5286

※対象は教室によって異なります。

施設MAP



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。ホームページに無料体験クーポンも掲載中(2月末日まで)です。



緑が見えるプール

広々ジムエリア

空を見ながら露天風呂☆

ゆったりマッサージ

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...

時間を気にせず、充実エリアをいっぱい使いたい!という方は...

90分会員 月会費 5,250円(税込)

正会員 月会費 8,400円(税込)

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.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 14:00~17:00 18:00~20:00 日・祝/9:45~12:00
- ◆定休日...毎月曜日 年末年始(12/29~1/3)

見学・随時受付中!!



(公財)尼崎市スポーツ振興事業団 ホームページ(HP)公開中!!

「おしらせ」は新着情報が盛りだくさん! aspfのHPでは、トップページや各施設のページにある「おしらせ」に新着情報を随時掲載しています。イベントやキャンペーン情報など盛りだくさんの情報を更新していますので、早めにチェックしてくださいね!

ほかのブログも公開中!見てね~☆

aspfで検索!

(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)

レインボースクール受講生募集!!

大人クラス
★コア&ピラティス
★ヨガ
★シェイプアップバレエ

子どもクラス
☆ヒップホップ
☆btチアダンス・スクール
☆キッズテニス

※その他 大人クラス・子どもクラスともに多数開催しております。

- ◆料金...2,000円~6,300円
 - ◆申込方法...フロントにて2ヵ月分の受講料と災害補償制度運営費をお支払いいただきます。
- ※定員・対象は各クラスによって異なります。詳しくはお問合せください。

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.6481-0201

無料体験実施中!!
※お1人様
1回限り



11月度から新登場!!
「ZUMBA」!!

ラテン系の音楽に合わせたエクササイズです!!

屋内プール(サンシビック尼崎) 一般開放も実施中!!

サルーススイミングスクール 無料体験実施中!!

きょうだいで始めると500円割引!
仲良くきょうだいで水泳を始めませんか?

ベビースイミング
パパ・ママ・おじいちゃん・おばあちゃん、保護者の方ならどなたでもOK!水の中でお子様と一緒に遊ぶ楽しさを実感してください。

アクアクラブ
ご都合の良い時間に気軽にプールへGO!指導員がウォーキングや泳法をワンポイントレッスンするプログラムがあります。他に、体操場での体操・トレーニングルームの利用が可能です。

大人スイミング
生涯スポーツとして最適な水泳を取り入れ、いつまでも元気で若々しく過ごしましょう。いつから始めても遅いことはありません。

ウォーターエクササイズ
音楽に合わせてアクアビクス!泳ぐのが苦手な方でも大丈夫!足腰にもやさしいのでおもしろい!身体を動かして運動不足もストレスも一気に解消!!

春休み短期教室開催!! ふるってご参加ください!
開催期間 **3月29日(金)~3月31日(日)**

第63回 サルーススイミングスクール 記録会・泳力検定会

全国統一された日本水泳連盟泳力基準をもとに泳力検定を行います。検定合格者のうち、希望者には認定証とバッジが日本水泳連盟から授与されます(別途500円が必要です)。

日時 2月11日(月・祝日) 8:50~13:00
定員 先着150人(1人2種目以内)

お申込・お問合せ サンシビック尼崎内 尼崎市立屋内プール サルーススイミングスクール Tel.6413-8171(月曜日休館)

青少年いこいの家

野外クッキングII

野外料理の醍醐味を味わいます。

日時 3/9(土)10:00~3/10(日)15:00 1泊2日(館内泊)
定員 40人 対象 一般
参加費 大人4,000円 小人(小学生以下)3,000円 ※3歳以下保険料のみ
受付期間 2/8(金)まで(消印有効)

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
お申し込みは往復ハガキかメール(ikoioine@aspf.or.jp)にて ※定員を超えた場合は抽選

キャンプ指導者養成講習会

キャンプインストラクター受験資格取得講習
兵庫県キャンプ協会と連携した指導者養成講習会を実施します。キャンプインストラクター資格認定試験については3/24(日)の講習会後、別途行います。

日時 (理論編)3/17(日)10:00~16:30
(実技編)3/23(土)10:00~3/24(日)15:30
定員 20人 対象 18歳以上(高校生除く)
参加費 1人14,000円(講習テキスト代2,000円含む)
受付期間 2/22(金)まで(消印有効)

日帰り・宿泊のご利用もお待ちしております。

地域みんなで力をあわせてがんばろう!! 楽しく汗をかいて、ステキな賞品をゲット!!

30周年記念
6地区
対抗
スマイルカップ大運動会

日時 **3月24日(日)**

〈受付開始〉9:00から
〈開会式〉9:30から 〈終了予定〉13:00

場所 **ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)**

参加費 **無料** 参加対象 **どなたでもOK!!**



参加者全員に
賞品があります!!
お楽しみに!!

『2月上旬』に、下記の各施設にて、ポスター及びチラシで詳細をお知らせいたします。
どうぞご期待ください!!

お申込・お問合せ

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。

中央地区(中央体育館☎6413-8171) : 大庄地区(大庄体育館☎6419-5373)
立花地区(立花体育館☎6423-5550) : 園田地区(園田体育館☎6492-5286)
小田地区(小田体育館☎6498-4761) (ベイコム総合体育館ヘルスエリア☎6481-0201)
武庫地区(武庫体育館☎6431-2507) (シティスポーツクラブ尼崎WOODY☎6436-1730)

ご案内

2012/13 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』で激突!! 華麗なプレーを観戦しよう!

- ◆日程/2月9日(土)
- ◆場所/ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)
東レアローズ vs NECレッドロケッツ
JTマーヴェラス vs トヨタ車体クインシーズ



2011/12 V・チャレンジリーグ男子尼崎大会

尼崎が本拠地の『兵庫デルフィーノ』が出場! みんなで応援しよう!!

- ◆日程/2月16日(土)・17日(日)
- ◆場所/ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

16日(土)
東京ヴェルディ vs 東京トヨペットグリーンスパークル
兵庫デルフィーノ vs トヨタ自動車サンホークス

17日(日)
東京ヴェルディ vs 大同特殊鋼レッドスター
兵庫デルフィーノ vs 東京トヨペットグリーンスパークル



JBL(日本バスケットボールリーグ) 2012-2013

尼崎市出身のパナソニックライアンズ
永山誠選手(スマイルBOX2011年秋号で紹介)が出場予定!

- ◆日程/2月23日(土) 15:00~
- ◆場所/ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)
パナソニックライアンズ vs トヨタ自動車アルパルク



座席	前売り	当日
小学生	500円	800円
中・高生	1,000円	1,500円
一般	2,000円	2,500円

*全て自由席です。

スマイルBOX読者プレゼント!

JBL観戦チケットをペアで30組60名様に!

ご希望の方は14pのスマイルキューの「プレゼントの応募方法」を参照に、宛先を「スマイルBOX」JBLチケットプレゼント係」とし、ご応募ください。(応募締切 1月末日消印有効)