

スマイル
BOX

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

2013.07
夏号
Vol.34



Smile Athlete | 01

自分たちの生き様や魂を
プレーで伝えたい

男子バレーボールチーム 兵庫デルフィーノ

突撃体験レポート | 03

市民の健康を

みんなですすめる

みんなが健診すすめ隊!

尼崎市市民サービス部健康支援推進担当

話題のフィットネス紹介 | 05

スイミングのメリット

Medical Information | 07

ロコモティブシンドローム

Cook松葉の食べることから始まる食事対策講座 | 08

炭水化物の上手な摂り方

元気スマイル紹介 | 09

この一球に夢のせて

浜ウインドキッズ



は自然界をたくましく、自由に生き抜く存在です。僕たちもまた多くの人々に愛されるチームになりたいということ、バレーボールを通じて人生に何かしらの楽しみを見出し、楽しさを伝えたい、との思いを込めました。イタリア語にしたのは、バレーボール界ではイタリアのプロバレーボールリーグ、セリエAに憧れを持っている選手が多いからです。我々の初代メンバーにも、そういった選手が多かったことから、単純にイタリア語にしてみました(笑)。

企業型チームではなく、クラブチームとしての運営も目をひきます。

昨日、企業が抱えるチームの廃部が目立つ中で、地域に根ざした新しいチームのあり方を目指しているのが我々のクラブチームです。もちろん選手たちは、それぞれ会社で仕事をしつつ、デルフィーノでバレーボールをしている訳です。仕事と両立した活動は決して簡単ではないし、親会社がないとなれば当然、運営資金も大変厳しいですが、活

動を始めて約7年の間に、体育館を貸して

くださる地元の企業や高校が出てきたり、地域での活動を通じた嬉しい変化もあります。また、HVCのバレーボール教室に通っていた子供が大人になり、デルフィーノを応援しに来てくれるのも、我々の活動が少しずつですが地域の方に受け入れられている証拠だと思います。そういった喜びを力に、僕らの合言葉でもある『雑草魂』をしっかり持って戦っていきたくと思っています。

ズバリ、デルフィーノの試合の楽しみ方を教えてください。

僕も社会人チームでバレーボールをしていましたが、バレーボールって正直、見るより、やる方が楽しいんです(笑)。ママさんバレーが盛んなのもそこに起因すると思います。ですが、スポーツには見ている方に何かを伝える力が必ず存在します。「感動」もその一つですが、必死にプレーする姿は何かしら、見ている人へのメッセージになる。裏を返せば、それを伝えるのが僕たちの役割です。勝ちたいという気持ちをプレーで魅せるのもそうだし、



自分たちの生き様や魂をプレーで伝えたい。

Member's Voice



CAPTAIN
白川 雅貴
Shirakawa Masaki

僕たちは一つの企業に属さない、地域の方みんなのチームです。だからこそ、バレーボールを通じてみんなでスポーツを共有し、喜びや楽しさを分かち合えればと思っています。観に来ていただいた方を楽しませる試合をしようと思っ



ACE MEMBER
原田 将志
Harada Masashi

僕は尼崎市で生まれ育ち、以来ずっと兵庫県に住んでいます。その場所でプレーできることをとても幸せに感じているからこそ、バレーボールを通じて地域振興の力になりたいと思っています。目標のV・プレミアリーグ昇格のため全力で戦いますので、応援よろしくお願いします。

もつと大きく言えば自分たちの生き様や魂をプレーで伝えたい。例えばルールが分からなくても、それが伝われば、きっとまた試合を見よう、と思ってくれるだろうし、バレーボールそのものへの興味を抱いてくれるかもしれない。だからこそ、選手には常に、二つのプレーに魂を込めようと言っていますし、僕らの試合からはそれを感じ取ってもらえるはず。是非一度、デルフィーノの試合に足を運んでいただければと思います。

企業型スポーツではなく、地域と一体となったクラブチームとして、V・プレミアリーグへの参入を目指す、兵庫デルフィーノ。チーム発足から7年。バレーボールを通じた様々な『輪』の広がりが、その活動拠点である尼崎市に笑顔をもたらしています。部長・監督の岩本さんにお伺いしました。



Profile

男子バレーボールチーム 兵庫デルフィーノ

尼崎市に活動拠点を置く男子バレーボールチーム。2006年4月にチームを発足し、2007年3月に行われた実業団地域リーグプレーオフで準優勝をおさめ、2008年よりV・チャレンジリーグに所属。

Person who Received an Interview



部長・監督
岩本 正吾
Iwamoto Shogo

07年10月にNPO法人阪神バレーボールコミュニティ(HVC)を立ち上げられました。きっかけと活動内容を教えてください。

『バレーボールを通して、地域のスポーツ振興を図るとともに、青少年の育成や明るく活力的な社会の形成に寄与したい』というのが設立の目的でした。以来、尼崎をベースとして、小中学生やママさんを対象にした地域でのバレーボール教室の開催や、私たちのシンボルチームである『兵庫デルフィーノ』の運営などを行っています。

その兵庫デルフィーノはバレーボールのトップリーグ、V・プレミアリーグの下のリーグ、V・チャレンジリーグに所属しているそうですね。

HVCより一足早く発足していたデルフィーノは、08年よりV・チャレンジリーグに所属しています。目標はもちろん、V・プレミアリーグへの参入ですが、そのことと並行して、HVCの活動理念でもあるバレーボールを通じて地域のスポーツ振興にも役立ちたいとの思いから、選手たちも地域での様々な活動に参加しています。兵庫デルフィーノの試合を見てバレーボールに興味を持ってくれる人が増えたり、地域でのバレーボール教室などにより僕たちのチームや選手を応援してくれるのでもいい。とにかく『バレーボール』を仲介役に地域にいろんな輪が広がってほしいなと思っています。

チーム名の由来は?

デルフィーノはイタリア語でイルカという意味ですが、ご存知のように、イルカという

2013 SCHEDULE

2013年スケジュール

- 8.24-25 | 第66回 近畿ブロック国体(於 奈良県桜井市)
- 8.31-9.1 | 近畿6人制総合男女選手権大会(於 京都府山城総合運動公園)
- 9.29-10.2 | 国民体育大会(於 東京都立川市 他)
- 10.12-13 | 天皇杯・皇后杯全日本選手権大会ブロックステージ(於 奈良県桜井市)
- 12.11-15 | 天皇杯・皇后杯全日本選手権大会ファイナルラウンド(於 東京都駒沢体育館 他)
- 12.1- | V・チャレンジリーグ開幕(予定)

プレゼント情報 「兵庫デルフィーノ」のオリジナルTシャツ(サイズ:150cm)をプレゼント!! ※詳しくはp14の「スマイルQ」をご覧ください。

TEAM INFORMATION

チーム情報

チームスローガン

SPIRIT ~for next 新しい風を~

SPEED **P**PRIDE **I**NFINITY **R**RUSH **I**NDIVIDUAL **T**TOUGH

|| オフィシャルウェブサイト ||

<http://www.hvc-delfino.com/>

兵庫デルフィーノ

特定健診(尼崎市国民健康保険)

市民の健康をみんなですすめる みんなが健診すすめ隊!

今回は市民の生活習慣病予防を推進する尼崎市の健診について、ぼく、「スマイルくん」と、健診すすめ隊の「すすめスズメ」ちゃんが実際の健診を体験しながらレポートするよ!



わたしはすすめスズメ!
毒舌でピシッと厳しく健診の大切さを伝えるで。
すすめスズメ

今回はぼくがリポーター!!
健診についてすすめスズメちゃんにいろいろ教えてもらったよ。
スマイルくん

♪ 健診すすめ隊テーマソング AMA-KENレッツゴ

健診行って 病気の予防
みんなで健康長生きしましょ
みんなで健診すすめっこ
それがあまやねん! 健診レッツゴ!
それがあまやねん! 健診レッツゴ!



今日からぼくも健診すすめ隊

病気になるてしまうと治療のためのお金もたくさんかかってしまうもんね。
心筋梗塞や脳梗塞などを起こすと、1ヵ月500万円以上の医療費がかかることもあるねん。医療費の窓口負担には限度額があつて、限度額を越えた分は、みんなの保険料から支払われるんや。だからみんなで気をつければ、それだけみんなの医療保険負担も減ることになるんやで。健康を維持できる上に、

保険料の負担まで減らせるなら、みんな「健診すすめ隊」になるべきだよな。
その通りやで!ひとりでもたくさんの方に受診してほしいわ。今年の健診も8月上旬まで実施してるで。
決まった場所になかなか来れない人たちのために「出前健診」があるって聞いたんだけど?
16歳以上の受診希望者が30人以上集まるなら、出前健診を申し込めるで。

生活習慣改善で病気予防
日常生活で気をつけられることあるのかな?
まずは健診を受けてみて!自分の結果を知ること!それ以外は何でも相談してや。
三つ。「受診希望人数が収容できる騒音の無い部屋があること」「長机5台、椅子10脚を用意できること」「尿検査を実施できるトイレがあること」。それ以外は何でも相談してや。

健診が終わったらどうしたらいいの?
健診終了後に保健指導を実施してるんやけど、特にリスクが高い人には個別指導も行ってるんや。保健師や管理栄養士が無料で結果表を見ながら生活習慣の改善などを教えてくれるで。だからみんな健診を受けて、日頃の生活の点検してや!

【健診の流れ】

1 受付
健診受診券と保険証を持って受付へ。
■ 健診の対象者・費用

対象者	費用	必要なもの
16~39歳の方	1,000円 (22才以下は無料)	保険証
40~74歳の方	尼崎市国民健康保険に加入の方	無料
	全国健康保険協会(協会けんぽ)に加入の方 ※被扶養者の方のみ受診できます	一部の日程は無料 ※詳しくはHPをご覧ください
75歳以上の方	尼崎国保・協会健保以外の保険に加入の方 ※被扶養者の方のみ受診できます	加入している健康保険等にお問合せください
	無料	被保険者証

2 尿検査&身体測定
問診票を提出したら、まずは検尿へ。そのあと身長、体重と腹囲を測ります。

3 血圧&問診
血圧を計ります。普段から飲んでいるお薬、食生活を伺います。

4 採血&診察
採血をしたら、そのあとは先生に基本的な診察をしてもらいます。

5 健診結果
健診結果は約1ヶ月後に結果説明会でお返しします。

【生活習慣予防のための食事のポイント】

1 野菜をしっかり食べる
食物繊維がたくさん含まれる野菜を多く食べると、食品中の脂肪や糖質の吸収を遅らせてくれます。
野菜は1日350g以上とりましょう!

2 砂糖・塩分は基準量以下で
基準量を超えてとっていると血管を傷つける原因となります。
砂糖は10g ※60歳以上と子どもは5g
※スティックシュガー1本3gとして3本と1/3本

3 食事のリズムを大切に
●ご飯を一度にたくさん食べると、インスリンが一気に分泌され、高血圧や高尿酸などの原因にもつながります。
●夜遅くに食べるとエネルギーとして使われず、体に蓄積されていきます。量と時間を考えた食事を心がけましょう。

尼崎市市民サービス部健康支援推進担当
尼崎市東七松町1-23-1本庁南館1階
Tel 06-6489-6797
健診受付時間(予約不要、いずれも直接会場へお越しください)
■本庁南館で実施の場合 AM8:00~AM11:00
■本庁以外で実施の場合 AM9:30~AM11:00
詳細は毎月の「市報あまがさき」や尼崎市国保のホームページなどでご確認ください。(一部例外もあります)
健診すすめ通信 >>> <http://amakensin.jp/>



ウォーターエクササイズ

基本編

目線はまっすぐ! 一定のリズムで歩きながら続けましょう。

注意

- ウォーキングの前後はしっかり水分補給を行いましょう。
- 転倒防止のため、足裏をしっかりプールの底につけるようにしましょう。
- ゆっくり呼吸をしながら、無理をせず、ご自分の体調・体力に合わせて行いましょう。
- 使っている筋肉を意識するとより効果的です。



1 前歩き 太もも 大腰筋

[大腰筋とは]※歩く際に足を上げる筋肉。転倒予防に効果的です。

歩幅を大きくして、股関節を伸ばしてゆっくり歩きましょう。腕は大きく前後に振り、足はかかとから着地します。



2 後ろ歩き 背中 ふくらはぎ

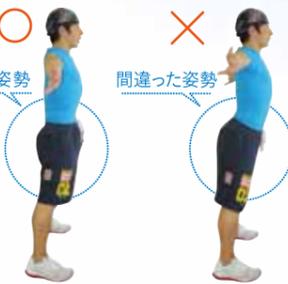
後ろ向きの場合、足はつま先から着地します。背中中で水を押すように意識して歩きましょう。

3 横歩き 二の腕 内もも お尻

足先と膝の向きが同じ方向になるようにしながら横に1歩ずつ歩きます。足を横に大きく広げると同時に、腕を「大の字」に広げましょう。この時、手の平を後ろに向けてることにより、二の腕が鍛えられます。足を閉じるときは素早く戻し、腕は胸の前で交差します。



足を踏み出すときは、股関節を大きく開くように意識しましょう。



おしりは突き出さないように!

応用編

1 ツイスト 腹筋 腰まわり

腰をひねりながら歩きましょう。



強度を上げたい場合は



強度を上げたい場合は、上げた足の膝に反対側の肘でタッチしましょう。

2 前歩き 腕 胸 背中 太もも 大腰筋

両手を前に伸ばし、軽く肘を曲げ、手の甲を合わせます。



片方の足を前に出すと同時に、手の平で水をかき分けるように両腕をゆっくり広げていきます。



手の平を内側に向け、もう片方の足を前に出すと同時に、両腕をゆっくり閉じていきます。手の平で水をかき集めるイメージで。
※水の抵抗が大きいと感じる場合は、手の平をグーにして水の抵抗を小さくしましょう。

最初は10~20分程度にし、慣れてきたら30~40分を目安に行いましょう! その他、「キック」や「ジャンプ歩き」など、いろいろなエクササイズがありますので、ご自分の体力・体調に合わせてぜひ挑戦してみてください!

みんなで楽しくLet's swimming!!

(公財) 尼崎市スポーツ振興事業団では、スイミングスクールを開催しています。

尼崎市立屋内プール(サンジビック尼崎内)

- ベビークラス<6か月~4歳と保護者> ○水慣れチャレンジクラス<2歳~4歳>...単独プールデビューをサポートするクラスです。
- 幼児・児童・生徒クラス...水泳を通して体力(健康)・考える力(自立)・思いやる心(協調)を育成します!
- 大人スイミング...クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法を習得しながら健康づくり!
- アクアクラブ...ウォーキングや泳法のワンポイントレッスンの他に、体操場・トレーニングルームの利用が可能です。
- ウォーターエクササイズ...音楽に合わせてアクアピクス! おもいきり身体を動かして運動不足もストレスも一気に解消!!

シティスポーツクラブ尼崎 WOODY

水中で行う「肩こり・腰痛改善運動」やウォータータンベルなどを使う「アクアトレーニング」など、多様なプログラムがあります。

※いずれも月曜日休館 ■ 詳しくはホームページをご覧ください。 ASPF

スイミングのメリット

カンタン! 話題のフィットネス インフォメーション

今回はスイミングを行うことによって具体的にどのような効果があるのかをご紹介します。夏は涼しいプールでトレーニング&シェイプアップ!!

4つの代表的なメリット

水中では、水の特性である<浮力>・<水圧>・<水温>・<抵抗>などの影響を受け、多くのメリットが期待できます。

1 浮力 身体への負担を軽減

足や膝に痛みがある方、高齢者の方、肥満気味や運動不足の方などに向けた運動であり、リハビリテーションにも適しています。また、成長期の子どもの関節や骨に負担がかかりにくいことは大きな魅力です。

2 水圧 心肺機能を高める

水圧により心臓にある程度の負担がかかり血液全体の流れが促進され、心臓の機能を高めることができます。また、水圧に逆らいながら呼吸を大きく強くしなければならぬため、呼吸をするための筋肉(呼吸筋:横隔膜や外肋間筋など)が鍛えられて、肺の機能が向上します。

3 水温 体温調節機能の向上

体温よりも低い水中で運動することで体温が上昇します。このことにより、血管が収縮と拡張を繰り返して、体温調節機能が鍛えられ風邪をひきにくい身体がつくれます。

4 抵抗 水の抵抗で効果的に筋力アップ

陸上で運動するのに比べて水の抵抗を受けるため、負荷が大きくなり筋肉を効果的に鍛えることができます。

年代別のメリット

ベビー Baby

1 水遊びを通して、水中技能を習得!

浮力によって全身を動かしたりやすくなります。また、水温と体温の温度差は皮膚を丈夫にする助けになります。

2 親子のスキンシップに!

赤ちゃんが肌と肌で直に触れ合うベビースイミングは、親子のスキンシップにぴったり! たくさん身体を動かした赤ちゃんは、夜ぐっすり眠りやすくなります。



子ども child

1 基礎体力のアップ

全身運動なので、基礎体力向上に効果的です。

2 ぜん息改善に大きな効果

水泳は呼吸機能を改善します。また、身体を鍛えることがぜん息の予防になりますので、湿度が高く、ほこりが舞うことがないプールは、小児ぜん息の子どものにとって快適な環境です。

3 姿勢をシャキッと!

水泳はあらゆる筋肉を使う全身運動なので、姿勢の良い子に育ちます。

4 ストレス解消!

カラダ全体を使って泳いでストレス解消!



大人 Adult

水泳は全身の筋肉をまんべんなく使用するので、バランスのとれた筋力を身に付ける事が出来ます。他にも、重力から解放された水中で浮くことによって全身の力が抜け、身体をリラックスさせる事が出来ます。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。



耳より情報!

ゴールデンエイジ(黄金期)を活かそう!!

幼児期はゴールデンエイジと言われており、特に8歳までは神経(脳)に顕著な発達が見られる時期で、運動能力も急激に向上します。この時期に運動の好き嫌いが90%決定されるとも言われています。また、9歳から12歳頃までは神経系の発達がほぼ完成に近づき、形成的にもやや安定した時期ですから、スポーツ・運動に必要なあらゆるスキルの獲得に最適な時期です。



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

炭水化物の上手な摂り方

“炭水化物”と聞いて何を想像しますか?“炭水化物”のチャンピオンは、私達が毎日食べ続けても飽きのこない“ごはん”ではないでしょうか。また、炭水化物は私達の生きる為のエネルギー源でもあります。今回は、炭水化物の上手な摂り方についてご紹介いたします。

【炭水化物とは】

糖質と食物繊維の総称で、脳や神経を動かすエネルギー源となる栄養素です。

炭水化物が不足すると

疲労感、思考力の低下、やせなど

炭水化物を摂りすぎると

摂りすぎた分は蓄積され肥満の原因となります。肥満、脂肪肝、糖尿病、動脈硬化など

【炭水化物を摂取する時間帯が大切】



午後 4:00

1日のうち炭水化物の摂取にもっとも適している時間帯(タイミング)は、一番炭水化物が消化しやすい夕方です。それ以降の時間帯になると、炭水化物が脂肪に変化しやすいため、摂取量に気をつけましょう。



午後 6:00

このうちの1項目でも当てはまれば、ロコモになっていないと考えられます。今日からロコモの予防体操、ロコトレを始めましょう！



1 ライスシーフードお好み焼き

最近、ブームになってきたお好み焼きとご飯の合体版です。

お好み焼きを食べる時には、お好み焼きとごはんを別々に食べる方も多いようです。また、モダン焼きのように「中華そばとお好み焼き」、「お好み焼きにお餅」をトッピングしたり、結構、炭水化物の組み合わせの定番の料理なわけです。今回は、「お好み焼きにごはん」を入れたライスシーフードお好み焼きです。

材 料 & 分量 分量は2人分

ごはん 200~300g えび 50g かつおぶし 4g
卵 100g いか 80g 干しえび 4g
キャベツ 100g あさり 40g お好み焼きソース 45ml
油 10cc 青海苔 2g だし 少々

作 り 方

- 1 キャベツを大きくみじん切りにする。
- 2 だしを入れ、卵をかき混ぜておく。
- 3 ボールにごはん、キャベツ、溶き卵を加え混ぜる。
- 4 フライパンに油をひき、えび、いか、あさを焼く。
- 5 4の上に3を載せて焼く。
- 6 両面が焼きあがれば、お皿に載せる。
- 7 ソース、干しえび、青海苔、かつおぶしをかける。

ライスシーフードお好み焼きの変わりにもっとシンプルにした卵とご飯、しょうゆを混ぜて、ホットプレートで焼いたおやきなどにしてもよいでしょう。



2 カレーのパイ包み風

オープンで仕上げる香ばしいカレーです。

今回はカレー風でしたが、ハヤシ風やシチュー風などレパートリーが無限大に広がります。また、ごはんの代わりにパスタなどの麺系のものを使ったり、焼き上がったパイ生地と一緒に食べるとさらに食欲が増していきます。

材 料 & 分量 分量は2人分

ごはん 300g 油 10cc
牛肉 100g カレールー 40g
じゃが芋 100g 卵黄 10g
人参 60g 冷凍パイ生地 1枚
玉葱 50g

作 り 方

- 1 牛肉は一口大に切っておく。
- 2 じゃが芋と人参は、茹でて一口大に、玉葱は、みじん切りにしておく。
- 3 鍋に油を入れ熱し、牛肉を炒める。
- 4 3に湯を加えじゃが芋、人参、玉葱、カレールーを加えて煮る。
- 5 器にごはんを盛り4をかけ、パイ生地で包む。
- 6 パイ生地に黄身をハケで塗る。
- 7 オープンは、余熱をして220度で10分焼く。

炭水化物の摂取効率を上げるには、①食欲を高めるために主食に味をつける→炊き込みご飯など。②炭水化物(ごはん、麺、パン)とナトリウムを同時に摂取することが必要→おにぎりを握る時に塩をつけたり、梅干や塩昆布、塩鮭を入れて握るなど、私達が先人から受け続けてきたことが重要になります。

献立の栄養価	エネルギー	たん白質	脂 肪	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分量
ライスシーフードお好み焼き	499kcal	26.4g	11.4g	68.5g	251mg	3.9mg	99μgRE	0.14mg	0.34mg	22mg	402mg	2.0g	2.8g
カレーのパイ包み風	729kcal	19.5g	28.1g	96.1g	47mg	2.8mg	229μgRE	0.17mg	0.20mg	21mg	107mg	3.0g	2.9g

ロコモティブシンドローム(ロコモ)

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは



ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)とは、骨、関節、筋肉などの運動器の機能が衰えて自立した生活がしにくくなり、要介護や寝たきりになる可能性の高い状態をいいます。

このうちの1項目でも当てはまれば、ロコモになっていると考えられます。今日からロコモの予防体操、ロコトレを始めましょう！

- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を昇るのに手すりが必要である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 片脚立ちで靴下が履けない
- 2kg(1リットルの牛乳パック2個程度)程度の買物をして持ち帰るのが困難である
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)

7つのロコモーションチェック

- 1 骨量の低下
骨粗鬆症、骨粗鬆症による骨脆弱性骨折
- 2 関節軟骨や椎間板の変性
変形性関節症や関節炎による下肢の関節機能障害
- 3 筋量の低下や神経活動の低下
脊柱管狭窄による脊髄、馬尾、神経根障害

ロコトレ Locotraining

(社)日本整形外科学会が推奨している、ひざ・腰に負担の少ないトレーニングです。下半身の筋力・バランス力アップで転倒防止

- 立つ、歩く、座る等に必要下半身の筋力強化
- スクワット
- バランス力をアップする
- 片足立ち

ロコトレは無理のない範囲で行ってください。治療中の病気があったり、体調に不安があるときは、まず医師に相談してから始めてください。

【スクワット】

5~6回を1日3回行う



【開眼片足立ち】

左右1分間ずつ1日3回



- 1 開眼片足立ち
転倒防止のため、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。目を開けたまま床に着かない程度に片足を上げてください。左右1分間ずつ1日3回行いましょう。支えが必要な方は、机に両手をつけて行ってください。
- 2 スクワット
足はかかとから30度ほど開きます。足の付け根から曲げるようにし、6秒ほどかけながらゆっくり椅子に腰掛けるようにお尻を下ろします。この時、上体を前傾姿勢にし、ひざがつま先より前に出ないように意識しましょう。椅子にお尻が着く直前で1~2秒停止します。次に6秒ほどかけながら椅子からゆっくり立ち上がりましょう。深呼吸をするペースで5~6回繰り返します。これを1日3回行いましょう。支えが必要な方は机に手をついても構いません。スクワットができなければ、腰を椅子から浮かす動作だけでも結構です。
- 3 その他のロコトレ
ストレッチ・関節の曲げ伸ばし・ラジオ体操・ウォーキング・各種スポーツも効果的です。いろいろな運動を積極的にいきましょう。



わたや整形外科

〒661-0012 尼崎市南塚口町7-4-12
TEL 06-6429-6777

プロフィール

昭和58年 京都大学医学部医学科卒業
平成 7年 わたや整形外科開業
日本整形外科学会認定スポーツ医 日本医師会認定産業医
日本整形外科学会認定医 介護支援専門員
日本医師会認定健康スポーツ医

綿谷 茂樹 (わたや しげき)

スマイルくん健康コラム

大腿骨頸部骨折の90%以上は転倒によって生じており、転倒と骨折は高齢者の寝たきり原因の第3位となっています。転倒予防は寝たきり予防に極めて重要です。毎日少しずつロコトレをしてみましょう!



スマイルくん

地区体育館

夏の健康づくりに! サルスースポーツ教室 サルスースマー短期教室

期間 7~8月実施

【トランポリン(3回)】7/31・8/7・8/21(水)

場所 サンシビック尼崎 大ホール

対象 5歳~小学生 定員 各20人 受講料 1,950円

【器械体操(4日間)】

※各体育館により日程が異なります。

場所 小田・園田体育館

対象 5歳~小学生

定員 各30人 受講料 2,600円

【おはようストレッチ(3回)】

※各体育館により日程が異なります。

場所 サンシビック尼崎 大ホール

対象 小田・大庄・立花・武庫・園田体育館

定員 各35人 受講料 1,000円

※各教室とも平成25年度災害補償制度未加入者は、別途100円



体育館で思いっきり身体を動かそう! 平成25年度 第2期健康づくり教室

期間 H25 10/19(土)~
H26 3/11(火) [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・からだ元気体操・バドミントン・
軽スポーツなど

対象 教室によって異なります。

受講料 2,250円~3,050円(全17回分)

※災害補償制度運営費(25年度分未加入者のみ別途必要)
大人500円・小人300円

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



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。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
5,250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!という方は...

正会員 月会費
8,400円(税込)

(公財)尼崎市スポーツ振興事業団 ホームページ公開中!!

「スマイルBOX」のバックナンバーを
掲載しています!

本誌「スマイルBOX」のバックナンバーをホームページでご覧いただけます。これまで紹介したチームやアスリートの情報やフィットネス紹介など、楽しい情報がたくさん詰まった「スマイルBOX」をぜひご覧ください!!



ぼくのfacebookとブログも公開中!
見てね☆

aspfで検索!! aspf

WOODY シティスポーツクラブ尼崎 見学・随時受付中!!
〒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)



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 (子供クラス)

【スタッフおすすめクラス!!】

■キッズバドミントン ■キッズバレー
■ジュニアバレー ■エヴェッサバスケットボールスクール
■btチアダンススクールI・II

受講料 2,000円~

申込み ベイコム総合体育館地下1階ヘルスエリア事務局

持ち物 2ヶ月分の受講料、災害補償制度運営費

無料体験
実施中!
[お1人様1回限り]



夏限定

ベイコム総合体育館 各施設利用時間を1時間延長!

期間 7/2(火)~9/27(金) [土日祝を除く]

利用時間 9:00~22:00 ※通常21時まで

お問合せ ベイコム総合体育館 管理事務所
Tel.06-6489-2027
月曜日休館[月曜日が祝日の場合は翌平日]

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局 Tel.06-6481-0201

屋内プール(サンシビック尼崎)

夏休み短期水泳教室

期間 7/30(火)~8/30(金)

子どもクラスきょうだい割引

きょうだいで短期教室にご参加いただくと、2人目の受講料が500円引きになります。これを機に、仲良くきょうだいで水泳を始めませんか?

● 幼児・児童・生徒チャレンジクラス

水慣れ・初めてクロール・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの中から1つを選び集中的に練習するクラスです。(本科クラス受講生のみ最終日に進級テストを行います)

対象 3歳児~中学校3年生
時間 9:00~10:15
定員 各50人
受講料 5,300円(4日間)

第1期 7/30(火)~8/2(金)
第2期 8/6(火)~9(金)
第3期 8/20(火)~23(金)
第4期 8/27(火)~30(金)

● 幼児クラス Tクラス(火・木)

お客様のプールデビューを応援するクラスです。まずは1人でプールに入る練習から始めます。

対象 2~4歳児 時間 10:20~11:20
定員 10人(本科スクールの在籍人数により異なる)
受講料 2,700円

● 幼児クラス Aクラス(火・木)

当スクールの進級基準に基づいた指導内容のクラスです。水慣れから指導しますので、水が怖いお子様でも大丈夫!!(進級テストあり)

対象 3歳児~就学前 時間 10:20~11:20
定員 10人(本科スクールの在籍人数により異なる)
受講料 2,700円

● 幼児・児童クラス Cクラス(火~金)

当スクールの進級基準に基づいた指導内容のクラスです。水慣れから指導しますので、水が怖いお子様でも大丈夫!!(進級テストあり)

対象 3歳児~小学校6年生 時間 15:15~16:30
定員 30人(本科スクールの在籍人数により異なる)
受講料 5,300円

日程 ●火曜日 7/30,8/6,20,27 ●水曜日 7/31,8/7,21,28 ●木曜日 8/1,8,22,29 ●金曜日 8/2,9,23,30

※当スクールの進級基準:水慣れ→クロール→背泳ぎ→平泳ぎ→バタフライ ※各クラス定員になり次第、締切になります。※電話での受付は行っていません。

(公財)日本水泳連盟認定ニチレイチャレンジ・泳力検定会

日時 7/15[月祝]8:50~13:00[予定] 定員 先着150人[1人2種目以内]

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パッチが日本水泳連盟から授与されます。(別途500円が必要です)

参加費 一般参加者:大人420円/小・中学生210円 [本科受講生は無料です]
一般参加者検定料:1種目300円/2種目400円

お申込・お問合せ サンシビック尼崎内 屋内プール サルスースイミングスクール Tel.06-6413-8171(月曜日休館) プール受付にて受付中!!

青少年いこいの家

大根の植付け

期間 9/1(日)10:30~14:00

対象 一般 定員 100区画

参加費 1区画1,500円

災害補償制度運営費1人50円

受付期間 8月1日から14日までの期間、往復ハガキまたはメールにて受付

※区画定数を超えた場合は抽選

内容 種の植付けから栽培・収穫まで行う、自然体験プログラムです。

親子キャンプII

期間 9/14(土)10:00~15:00

対象 親子 定員 80人

参加費 大人3,000円、小人(小学生以下)2,000円、3歳以下保険料のみ

受付期間 8月1日から23日までの期間、往復ハガキまたはメールにて受付※定員を超えた場合は抽選

内容 テント泊・野外炊事・クラフト体験等、季節にあったプログラムを楽しみます。



ジュニアキャンプII

期間 9/28(土)10:00~15:00

対象 小学3年生~小学6年生まで 定員 40人

参加費 3,000円

受付期間 8月1日から30日までの期間、往復ハガキまたはメールにて受付※定員を超えた場合は抽選

内容 野外炊事、自然散策、テント設営等のアウトドアを参加者同士が協力しながら楽しめます。



※各イベントの詳細内容、申込方法は電話にてお問合せください。

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(ikoinoie@aspf.or.jp)にて

団体・一般のご利用もお待ちしております。



Calendar

7月 [Jul.]	1~5	6	7~10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
	月~金	土	日~水	木	金	土	日	祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水							
		アマラーゴオープン		県JOC夏季水泳競技大会				少林寺拳法関西学生大会				阪神地区中学水泳大会				兵庫県中学校総合体育大会(バスケット)		兵庫県中学校総合体育大会(バレー)		兵庫県中学校総合体育大会(柔道)											
全国高等学校野球選手権兵庫県大会																															
8月 [Aug.]	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
	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	水	木	金	土
		日本実業団水泳競技公式練習日		日本実業団水泳競技大会								日立プラントテクノロジーカップ(バスケットボール)				尼崎市民選手権水泳競技大会						全日本実業柔道個人選手権大会									
9月 [Sept.]	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	
	日	月	火	水	木	金	土	日	祝	火	水	木	金	土	日	祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
		全日本実業柔道個人選手権大会		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。								開催場所				ベikom総合体育館		ベikom野球場		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 ▶ ベikom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。

スマイル キュー

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、9月末日(当日消印有効)

おもて うら

スマイルアスリートで紹介した「兵庫デルフィーノ」のチーム名の由来になった動物は?

「兵庫デルフィーノ」のオリジナルTシャツプレゼント(サイズ:150cm) 5名様

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、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
3連覇

ベストスマイル BEST SMILE

ベikom総合体育館 管理事務室 広田 光史

中学・高校・大学と陸上競技(ハードル)を専門にしてきましたが、卒業後は、市民マラソンなど長距離の道へ...過去にフルマラソンも何度か走りましたが、歳を重ねてきた今は、もっぱら散歩が趣味になっています。しかし縁あって、6月に行われる『みかた残酷マラソン』にだけは参加(今年で13回目)していて、毎年春になると本当に少しですが練習のため走っています。(笑) 24km・高低差約410mのうねりのある超ハードコースですが、町をあげての暖かい声援が癖になる大会なので、今後も挑戦したいと思います。興味のある方はぜひご参加ください。

スタッフ紹介

ASPFスポーツ 国際交流事業助成

尼崎市のスポーツの振興と競技力の向上及び国際理解を深めるため、助成を行っています。

目的/ 尼崎市内に活動の拠点を有する個人及び団体が実施するスポーツを通じた国際交流事業に対し、公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団が助成を行う。

内容/ 次のいずれかの場合、渡航費や宿泊費の実費(上限3万円)を助成します。
①スポーツの交流を目的として、国外のスポーツ団体等から招聘された尼崎市内の個人及び団体を国外へ派遣する場合
②スポーツの交流を目的として、尼崎市内の団体が国外の個人及び団体を国外から招聘する場合

対象/ 尼崎市体育協会加盟団体に登録し、市内在住・在勤または、在学している個人及び市内に所在地を有する団体

(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	H25年4月1日~H26年3月31日(午後6時~8時) 雨天及び試合日程等により、木曜日に変更する場合があります。	小学生	月度4回 12ヶ月度制	30	6,300/月度
機能改善ヨガ(第2期)	火	7月2日~9月10日(午後8時~9時)	中学生以上	10	25	5,250
健康太極拳(第2期)	火	7月2日~9月10日(午前11時~午後0時)	中学生以上	10	25	5,250
ジュニアテニス(第2期)	水	7月3日~9月18日(午後4時30分~5時45分)	小学生	10	30	6,500
キッズダンス(第2期)	金	7月5日~9月20日(午後4時30分~5時30分)	5歳~小学3年生	10	30	5,250

ブルーサンダーズ野球塾
関西独立リーグに参加する野球チーム「兵庫ブルーサンダーズ」の専属コーチ・現役選手による指導です。野球技術のスキルアップを目指します。

機能改善ヨガ
腹式呼吸を行いながらポーズをとり、心身のバランスを整えます。歪みを改善することで、美しい身体を目指しましょう!!

健康太極拳
ゆったりと流れるような動きを行いながら、最も衰えやすい下半身の筋肉やバランス力向上を目指すクラスです。初めての方でも楽しくご参加いただけます。

ジュニアテニス
スポンジボールを使い、テニスに必要な身体の動きとボール感覚を養います! テニス経験者・未経験者それぞれのレベルに合わせた指導を行います。

キッズダンス
音楽に合わせて楽しく身体を動かして、リズム感を養います。初めての方でも安心してご参加いただけます!

リフレッシュプログラム

生活いきいき教室・おはようストレッチ・バランスDEボール・シェイプサーキット・リズムックシェイプ・ボールコンディショニング・パンチDEシェイプ・全身ストレッチ・筋トレエクササイズ
※詳しくは猪名川町スポーツセンターにお問合せください。

お申込・お問合せ 〒666-0224 川辺郡猪名川町万善寺十貫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25年度 第63回尼崎市民スポーツ祭 インフォメーション

種目	会場	開催日	種目	会場	開催日
サッカー	ベikom陸上競技場他	~9月末	ラグビー	ベikom陸上競技場他	7月3日、10日
テニス	記念公園テニスコート	~7月14日	フリーテニス	補助陸上競技場	7月2日
バスケットボール	ベikom総合体育館他	~8月22日	グラウンドゴルフ	ベikom陸上競技場	7月2日
野球	ベikom野球場他	~9月15日	ベタンク	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	~9月15日	太極拳	ベikom総合体育館	8月4日
バドミントン	ベikom総合体育館	8月10日/9月7,14,15日			

お問合せ 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

主管 尼崎市レクリエーション協会

- サイクリング**
対象 小学4年生以上
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
連絡先 尼崎サイクリング協会 松田宅 ☎ 6411-9621 前日の午後8時まで
- 7.14(日)** (雨天時:7月21日(日)に延期)
時間 午前8時~午後4時
集合 橋公園
内容 住之江公園・浜寺公園 距離/約55km
申込 電話にて
- 8.11(日)** (雨天時:8月18日(日)に延期)
時間 午前8時~午後4時
集合 橋公園
内容 布引の滝(神戸市) 距離/約65km
申込 電話にて
- 9.8(日)** (雨天時:9月15日(日)に延期)
時間 午前8時~午後4時
集合 橋公園
内容 杖ヶ鍵屋資料館(杖方市) 距離/約55km
申込 電話にて
- ジョギング**
対象 健康な方ならどなたでも自由に
準備物 ランニングに適した服装、タオル、ランニングシューズ、着替えシャツ、飲み物(自動販売機あり)
連絡先 尼崎走ろう会 大島宅 ☎ 6481-0685 前日の午後10時まで
- 7.21/8.4/9.15(日)** (いずれも小雨決行)
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)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
- ハイキング**
対象 健康で体力に自信のある方(老若男女問わず) ※小学生以下の参加は保護者の同伴が必要
連絡先 尼崎野外活動協会 中村宅 ☎ 6431-6350 午後6時~9時まで (当日は午前6時まで)
- 7.7(日)** (雨天時:8月4日(日)に延期)
時間 午前8時30分~午後5時
集合 阪急宝塚線中山駅北出口 午前8時30分
内容 中山~大崎山 歩行時間/5時間30分 歩行距離/8km 往復交通費/530円(概算) ※要懐中電灯
- 史跡巡り**
対象 健康な方ならどなたでも自由に
連絡先 尼崎史跡オリエンタリングの会 橋本宅 ☎ 6429-6594
- 9.8(日)** (小雨決行)
時間 午前9時~午後0時
集合・解散 JR「尼崎」駅 改札口前午前9時
内容 中国街道を歩く 皇太神社~初嶋神社 距離 約4km ※名所・旧跡などの歴史探検がメインです
- 民謡**
対象 どなたでも自由に
連絡先 尼崎民謡協会 田中宅 ☎ 6429-4646
- 7.7(日)**
時間 午後1時~4時
集合 中央体育館 午後0時50分集合
内容 どなたでも気軽に楽しく踊れる民謡
- 9.29(日)**
時間 午後1時~4時
集合 大庄体育館 午後0時50分集合
内容 どなたでも気軽に楽しく踊れる民謡
- フォークダンス**
対象 どなたでも自由に
連絡先 尼崎フォークダンス協会 今井宅 ☎ 6427-1159
- 7.7(日)**
時間 午後1時30分~3時30分
集合 園田体育館 午後1時30分集合
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

Report

事業報告



スポーツのまち尼崎振興基金事業

第14回わんぱく相撲大会「尼崎場所」

6月9日(日)、サンシビック尼崎相撲場にて幼児(年長)・小学生総勢75人が参加し、学年ごとに予選リーグと決勝トーナメントを行いました。

まわし姿の子どもたちが熱戦を繰り広げ、果敢に立ち向かう姿は観客をおおいに沸かせました。また、春日野部屋の栃乃若関(尼崎市出身)とのぶつかり稽古等もあり、大変盛り上がりました。今年度は、出場選手全員に報徳学園高等学校、相撲部による特製ちゃんこが振る舞われ、参加者も喜んでいました。

各学年の優勝者

- 幼児(年長)の部 坂中 凌 (さかなかりょう) 4年生の部 森 勇翔 (もり ゆうと)
- 1年生の部 田中 駿穂 (たなか はると) 5年生の部 泉口 蓮 (いずみぐち れん)
- 2年生の部 片山 駿 (かたやましゅん) 6年生の部 藤田 芳樹 (ふじた よしき)
- 3年生の部 森山 友翔 (もりやま ゆうと)

『尼崎場所』での4年生から6年生の優勝者3人は、6月23日(日)に姫路網干南公園にて開催された、第14回わんぱく相撲「兵庫ブロック大会」に出場しました。

兵庫ブロック大会の結果につきましては、事業団ホームページをご覧ください。

大会結果については、ホームページをご覧ください。 aspfで検索!! www.aspf.or.jp

Information

ご案内

第95回 全国高等学校野球選手権 兵庫県大会

【日 程】2013年7月11日(木)~25日(木)
【場 所】ベイコム野球場(尼崎市記念公園)
【入場料】一般700円/中高生200円/小学生以下無料

第64回 日本実業団水泳競技大会

【日 程】2013年8月3日(土)~4日(日)
【場 所】尼崎スポーツの森

少林寺拳法関西学生大会

【日 程】2013年7月15日(月・祝)
【場 所】ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

2013 日立プラントテクノロジーカップ バスケットボール大会

【日 程】2013年8月20日(火)~22日(木)
【場 所】ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

第43回 全日本実業柔道 個人選手権大会

【日 程】2013年8月31日(土)~9月1日(日)
【場 所】ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)



※【入場料】の記載がないものは入場無料です。

Event Information

イベント予告

2013 スポーツのまち尼崎 フェスティバル

開催日 10.14 (月) [体育の日]

会場 尼崎市記念公園全施設
尼崎市立屋内プール(サンシビック尼崎)・市内地区体育館

各種スポーツ体験教室や運動ひろば、3on3・フットサル大会などなど、いろいろなコーナーを予定しておりますので、体育の日はご家族・友達みんなでフェスティバルへお越しください!!参加申し込み開始は9月中旬を予定しております。

<内容や申込み等の詳細につきましては、決定次第ホームページに掲載いたします。>

体育の日は みんなで フェスティバル へ行こう!!



スマイルくん

