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。

2013.10
秋号
Vol.35

TAKE FREE

+ Smile Athelete | 01-02
まずは目の前の目標から1つずつ実現していきたい
ガンバ大阪ジュニアユース【FW】堂安 律

+ 突撃体験リポート | 03-04
正確な知識と冷静さが人の命を救う! いざという時に役立つ実践講習
シティスポーツクラブ尼崎 WOODY | 普通救命講習

+ 話題のフィットネス紹介 | 05-06
正しいウォーキングのススメ

+ Medical Information | 07
もしもの時に…
もしも、あなたの大切な家族が、友人が、目の前で倒れたら…。

+ Cook松葉の食べることから始まる食事対策講座 | 08
秋の味覚"きのこの力"(低エネルギーで効用満点)

+ 元気スマイル紹介 | 09-10
笑顔で走るジョギングの会!
ゆるゆるジョギングの会

公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団

西宮ＳＳではどんなことを学びましたか？

学んだというより、当時、僕なりに悩んでいたいろんなことについて相談に乗ってもらったり、アドバイスをしてもらったのはすごく嬉しかったです。その時に教えられたことやコーチとのやり取りに使っていた『サッカーノート』を通して言われたことは、今も自分の支えになっています。例えば、僕は結構、プレー中にイライラしやすいところがあったんです。今はそんなことはないのですが、当時は試合でも、連携がうまくいかないと、すぐに『おいっ！』と、仲間を責めるようなことを言ってしまっていたんです。でも、早野潤監督や、その息子さんの早野陽コーチにいつも『サッカーは仲間がいないとプレーできないんだぞ。そのことを忘れずにプレーしろ』と言われました。それによって仲間の大切さを学んだし、仲間と一緒にいいプレーをするにはどうすればいいのかを考えられるようになった。そのことは今も頭に…いや、正直、最近は忘れかけていたので、この取材をきっかけにまた明日の練習からそのことを意識してプレーしたいと思います。ちなみに、陽コーチは今でも試合を観に来てくれることもあります。僕が出場した全国大会をテレビで観て『もっと積極的にプレーしろ』とアドバイスをくれたこともありました。

中学生になるとガンバ大阪のジュニアユースチームに加入しました。きっかけは？

小学6年生の時に声を掛けていただいて、練習会に参加し、加入が決まりました。実は、当時は家から出てサッカーをすることも考えていたんです。ちょうど名古屋グランパスのジュニアユースチームやＪＦＡアカデミーからも声を掛けていただいていたので悩んだのですが、ガンバの練習に参加し、鴨川幸司監督とも話をして、ガンバを選びました。その決め手になったのは、サッカーをするためのいろんな環境が整っていることと、ガンバアカデミー出身で海外のクラブでプレーしている選手も多いからです。また鴨川監督から『中学生の時はご両親のもとで、いろんなことを相談しながらサッカーをした方がいいぞ』とアドバイスを受けたことも大きかったです。

実際に加入したガンバ大阪はイメージ通りのチームでしたか？

思っていた以上に楽しいです。レベルの高い選手も多く、チーム内でのポジション争いも激しいです。その分、普段の練習から自然と激しいプレーが増えますが、そういう環境だからこそ自分も鍛えられてうまくなっているような気がします。いま、一番意識しているのは頭を使ってプレーすることです。鴨川監督にもよく『同じ練習をしていても、頭を使ってプレーするのと、ただガムシャラにやるのとでは将来のプレーが変わってくるぞ。常に頭を使ってプレーすることを意識しろ』と言われています。

現在はU-16日本代表としてもプレーしていますが、将来の夢を教えてください。

まずはユースチームに昇格して、そこでまた結果を残してトップチームに昇格し、プロになることが一番近い目標です。それを実現したら、いつか『海外』で活躍できる選手になりたい。日本代表では海外のチームと対戦することが多いのですが、その度に刺激を受けるからです。体格も違うし、スタジアムの雰囲気も違うし、国歌を歌うのも刺激になり、非常に緊張するけど、だからこそ自分が成長できると感じるところも多いですから。いつかは『海外のクラブ』でプレーしたり、『日本代表』としていろんな国の選手と対戦できるよう、まずは目の前の目標から1つずつ実現していきたいと思っています。

プレゼント情報

ガンバ大阪 トレーニングウェアを1名様、ガンバカップTシャツを2名様にプレゼント！

詳しくはP14の「スマイルQ」をご覧ください。

プロフィール

堂安 律
Douan Ritsu

1998年尼崎市生まれ。中学３年生。ガンバ大阪ジュニアユース（中1〜中3）に所属。兄の影響で3歳からサッカーを始め、12歳からガンバ大阪ジュニアユースに入団。中学2年生でガンバ大阪ジュニアユースのスタメンに入り、2012年の高円宮杯第24回全日本ユース（U-15）サッカー選手権大会では史上初の全国３冠に貢献した。

ガンバ大阪ジュニアユース
【FW】堂安 律（どうあん りつ）

まずは目の前の目標から1つずつ実現していきたい。

地元・尼崎市のチームでサッカーを始め、中学生になると同時にガンバ大阪ジュニアユースチームに加入。西宮サッカースクール時代に受けた監督やコーチからのアドバイスを胸に、幼少の頃からの夢だった『プロ』を目指す。U-16（16歳以下）日本代表にも選出されるなど将来を嘱望される選手の一人だ。

宇佐見選手とのツーショット

サッカーを始めたきっかけを教えてください。

3才の頃から兄の影響でボールを蹴り始めるようになりました。チームに所属したのは4才の時です。地元尼崎市の浦風フットボールクラブ（以下、浦風ＦＣ）に入団しました。最初はとにかくボールを蹴るのが楽しくて、漠然とサッカーをしていただけだったけど、小学生になると自然に『プロになりたい』という気持ちが沸いてきて、いつも頭のどこかで『プロ』を意識していたような気がします。

小学4年生の時に、浦風ＦＣから西宮サッカースクール（以下、西宮ＳＳ）にチームを移ったようですが、理由は？

浦風はどちらかというと『楽しくボールを蹴ろう！』というのがコンセプトでした。サッカーがうまくなるためにはもう少し本格的にプレーを学べるチームにいきたいと思っていた時に、短期的に参加したサッカースクールで仲良くなった友だちに西宮ＳＳに誘われました。体験で練習に参加してみたら、練習の内容も濃く、レベルも高く感じたので『ここならもっとサッカーがうまくなるかも知れない』と思ってチームを移ることにしました。

小学生時代の堂安選手

普通救命講習

正確な知識と冷静さが人の命を救う！いざという時に役立つ実践講習

みなさん、こんにちは！突撃リポーターの西田美香です。今回、私が挑戦するのは「普通救命講習」。胸骨圧迫や人工呼吸など、テレビや映画では見たことあるけど自分がやることになるとは、あまり現実的に考えていませんでした。今回、チャレンジできたことで少し自信がつきました！

突撃リポーター 西田 美香さん

はじめまして。モデルでリポーターの西田美香です。
映画好きで好奇心旺盛なので、
いろいろなことにチャレンジしたいです！

応急手当の基礎知識

今回の突撃体験リポートは、シティスポーツクラブ尼崎WOODY（以下、WOODY）で行われた「普通救命講習」の受講です！心臓マッサージや人工呼吸など、医療ドラマでそんなシーンは見かけたことはありますが、ちゃんとしたことを教えてもらうのは今回が初めてです。参加されている方々は、若い方から年配の方まで様々で、皆さん真剣そのものです。

まずはDVDで実際に体験された方のお話や再現VTRを観て、応急手当の基礎知識を学びます。救急隊員が到着するまでの数分間が生死を分けます。「側にいる人だけが、目の前に倒れている人を助けられる」という言葉に、これから受ける講習に身が引き締まります！

今回はWOODYの河野先生と横山先生から講義と実技を教わりました。

まず、とても驚いたのが、心肺停止から3～4分で、脳に障害が残ってしまう可能性が高くなるということです。ダミー人形を使ってわかりやすく説明してくれるので、迫力もあってとてもわかりやすく伝わります。最新のガイドラインでは人工呼吸に抵抗がある場合は、省略してもよいそうです。例えば、口から血液や体液が流れている場合は、病気の感染の恐れがあるのでやらない方がいいとのこと。あと心臓は胸の左側にあるイメージですが、本当はほぼ真ん中にあることなど、とても勉強になります。

いざ実践！心肺蘇生

次は、二班に分れて実践講習に移ります。教えていただいたことを、人形を使って実践してみるのです。私は河野先生の班で、実際に人が倒れている場面を想定しての実技を行います。参加した方が、順番に実践して行きます。初めてのことで緊張感漂う中、いよいよ私の順番がやって来ました。

まずは倒れている人を見つけたら周囲の安全確認をします。そして大きな声で「大丈夫ですか！」と呼びかけます。最初は皆さんが見ている前で大きな声を出すのに抵抗がありましたが、参加している皆さんの真剣さにそんな気持ちもどこかに行ってしまいました。反応がないことを確認したら、周囲の方に助けを求めます。確実に手で指名しながら「119番通報をお願いします」AEDがなくても胸骨圧迫等の手伝いをしてもらうために「あなたはAEDを探して来てください。見つからなくてもここに戻って来てください」と指示を出します。さっき説明を聞いたばかりのことが、いざ自分の番になると言葉が上手に出て来ませんが、言葉に詰まると河野先生がフォローを入れてくれます。実際に人が倒れている場面では、もっとパニックになるんだろうなあ。

次に胸骨圧迫と人工呼吸です。胸骨圧迫は胸が5センチ沈む強さで圧迫しなければならないのです。腕の力だけではなかなかうまくいきません。実際にやってみると想像以上に難しい！倒れている人に対しての自分の位置や、腕を伸ばして体重をかけてと、ひとつひとつ確認しながら、テンポよく30回圧迫します。説明で教えてもらった「もしもしカメよ～」のリズムでやると自然にできました（笑）。人工呼吸もあごを上げて気道が確保されていないと、なかなか空気が入ってくれません。人形ですが、それもはっきりわかるのでとても勉強になります。

2人1組で、交互に実践演習を二回ずつやります。二回目は一回目より大きな声も出せましたし、胸骨圧迫、人工呼吸も少しうまくできたように思います。講習を受けている方の中には二回目、三回目の受講の方も多く、反復することで、身体が覚えると言うのも納得です。

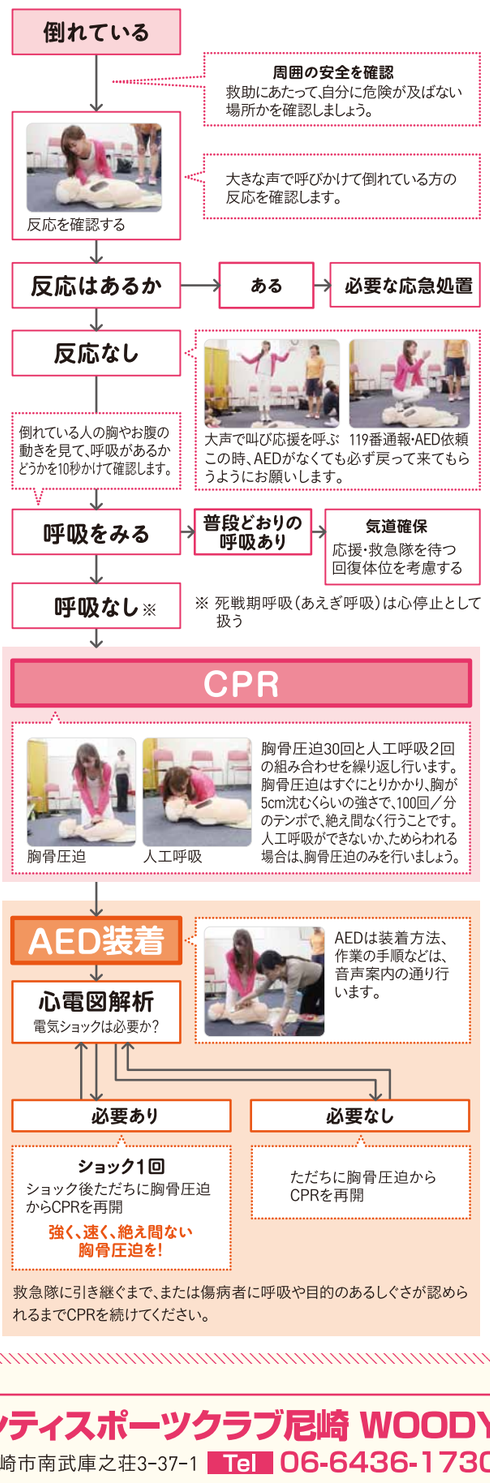
街で見かけるAEDの正体

休憩を挟んでいよいよ最後は実際にAEDを使っての演習です。駅やコンビニ、学校などいろいろな施設でよく見かけるAEDですが、実際に使っている場面に遭遇したこともありませんし、中味がどうなっているのか興味津々でした（笑）。

AEDは、心臓が生命にかかわる重大な不整脈を起こしている時に、正常なリズムに戻すきっかけを与えるための電気ショックを与える機械です。AEDの操作自体はとても簡単です。装着方法は書いてありますし、作業の手順は音声案内の通りにやっていれば迷うことはありません。難しいのは胸骨圧迫や人工呼吸をしながら、AEDを持ってきてくれた方に指示を出す場合です。ただでさえこちらも手一杯なのに、もう一つ作業が増えてしまいます。こんな時、AEDの知識をもった方が助けてくれれば！と思いました。

心肺蘇生からAEDの一連の流れを、合計三回やらせてもらいましたが三回目には上手になっていると褒めてもらえたのが、とても嬉しかったです。まだ完全にマスターできたとは言えませんが実際に人が倒れている場面に遭遇した時、講習前よりは落ち着いて行動できそうな気がします。とても勉強になりました！

【心肺蘇生の流れ】



今回の受講者にインタビュー

上山 裕之さん ＜写真左＞
美智子さん ＜写真右＞
紗英さん ＜写真中央＞

親子で参加されていた上山裕之さん、美智子さんご夫妻と、娘さんの紗英さん。紗英さんは将来看護関係の仕事を目指しているとのことです。「親子で参加できて、いい経験になりました」と裕之さん。

森本 美喜さん

今回で三回目の参加となる森本美喜さん。お子さんが小さい頃に興味を持ったとのこと。忘れてしまわないように2～3年ごとに受講しているとのことです。

シティスポーツクラブ尼崎 WOODY

尼崎市南武庫之荘3-37-1 Tel 06-6436-1730

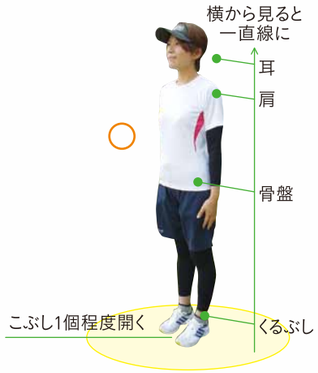
年に2回程度、普通救命講習（3時間）を実施しております。次回の実施については、事業団HP及び市報あまがさきにてご案内します。講習を修了した方には、尼崎市消防長から修了証が交付されます。普通救命講習が初めての方、再講習の方も大歓迎です。あなたの大切な方が、倒れた時に対応できるよう、ぜひ、受講してください。施設の詳細は、P12をご覧ください。あなたの街のスポーツクラブです。

応急手当や普通救命講習については、P7の「メディカルインフォメーション」をご覧ください。

ウォーキングのコツを知り楽しく気軽にウォーキング！

基本その1 正しい立ち方

両足を、手のこぶし1個程度開き、肩甲骨を寄せ、骨盤をまっすぐ立たせるのがポイント。
横から見たときに、耳、肩、骨盤、くるぶしが一直線につながり、ひもで上につられているようなイメージで。



基本その2 正しいフォーム

ウォーキングで大事なのは、足だけで歩くのではなく、身体全体を使い、全身運動につなげていくことです。

正しいフォームのポイント

基本その3 正しい体重移動

1 かかとから着地する。

2 足の指の間を広げて、地面をつかむようにして着地する。

3 親指の付け根から蹴り出すようにする。

応用編

正しいウォーキングに慣れてきた方は、次の動きをプラスすると、さらにエネルギー消費が上がります！
二の腕、ふくらはぎなど鍛えたい部分を組み合わせてみましょう！

その1 エネルギー消費量を上げる！

1、2、3の3歩目を大股にしてウォーキング。

その2 二の腕を引き締める！

肩の付け根から、腕全体を交互にねじりながらウォーキングする。姿勢が良くなります。

その3 ふくらはぎの筋力UP！

つま先だけで歩いてみましょう。ふくらはぎが強化されると、足の疲れもたまりにくくなります。

その4 二の腕のシェイプUP！

ペットボトルを持ち、腕をしっかり振って歩きます。肩はペットボトルの重さを利用して動かしましょう。5〜10分を目安に行ってください。

スタッフ紹介

自分のペースで、少しずつ続けてみてください。
仲間と一緒にウォーキングを楽しむのも良いですね！

中央体育館 指導員
石田 未咲

【資格】
- 健康運動実践指導者
- JATI認定トレーニング指導者
- SAQインストラクター レベル1

おススメ ウォーキングスポット

小田地区 南部コース

小田支所→小田南公園→大物神社→
→ホテルニューアルカイック→
→ベイコム総合体育館→小田支所

カンタン♪ 話題のフィットネス インフォメーション

正しいウォーキングのススメ

**ウォーキングは年齢を問わず、気軽にできる運動のひとつで
ランニングに比べて身体の負担が少なく、始めやすい運動です。
ウォーキングにもコツがたくさんあります。
正しいウォーキング方法を身につけて、効果的な
ウォーキング生活を始めましょう！**

4つの代表的な効果

❶ 足腰の筋力アップ

「老化は足から」というように、下半身の筋肉が低下すると、何もない所でつまづいたり、転倒しやすくなります。下半身の筋肉を動かすことで筋力アップが図れます。

❷ 有酸素運動で脂肪燃焼!

ウォーキングを一定時間続けることで、体内に溜まった脂肪を燃焼させます。生活習慣病の原因となる肥満の解消にも効果的です。

❸ 冷え性の改善

「足は第2の心臓」といわれるように、歩くことで、筋肉が収縮し、ポンプの役目をして全身の血行が良くなります。

❹ ストレス発散

全身を動かすことで脳に血液と酸素がたくさん送られ、脳細胞が活性化し、頭がスッキリし、ストレス解消が期待できます。歩行で移動することにより、行動範囲が広がり、新しい発見をしたり、社会生活も広がります。

ウォーキング時の持ち物

水分補給用のドリンク、財布（小銭入れ程度）、携帯電話、腕時計（時間がわかれば携帯電話でもOK）、タオル等（汗をかいた時に、首にかけられるマフラータオルや体温調整できる羽織物があると便利です。）
※荷物の余裕があればお好みで携帯音楽プレーヤー等

服装

帽子、Tシャツ、ジャージ、ウエストポーチ、シューズ（ウォーキング用があればベスト。）
※締め付けすぎず、ゆったりした服装が理想的。

シューズ選びのポイント

①指先に余裕がある。
②足全体を締め付けない。
③かかとが歩くたびに脱げない。
④靴底がしなやかに曲がる。
⑤土踏まずの部分を靴ともやベルトで固定できる。

水分補給

ウォーキング前
コップ1杯の補給

ウォーキング中
暑い日は15分から20分ごとに補給

ウォーキングの前に、コップ1杯の水を飲む習慣をつけましょう。熱中症の予防にもなりますのでウォーキング中にも、しっかり水分をとりましょう。暑い日は、15分〜20分ごとに水分を取るのが目安です。

運動時間

1回20分以上を週2回

1回のウォーキングで20分以上歩きましょう。
健康的な身体づくりのために、週2回は目標にしましょう。

スピード

テンポ
1秒間=2歩

男性 = 時速7km
女性 = 時速6km

1秒間に、2歩くらいのテンポで、女性なら時速6km、男性なら時速7kmが目安です。一緒に歩いていて、ぎりぎり会話ができるくらいの速さです。

注意事項

※ケガ予防のためウォーキングの前後にストレッチをしましょう。
※無理をせず、体調・体力に合わせて行いましょう。

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

秋の味覚“きのこの力”（低エネルギーで効用満点）

秋の味覚の筆頭である松茸に代表されるきのこ類が、豊富にでまわる季節になってきましたが、現在の家庭では季節感なしにきのこ料理が出るようになっています。これらは最近、ビルの地下室や室内を利用してきのこ類（しめじ）などが手軽に栽培できるようになったためです。今回のテーマのきのこの年間消費量は、3.5kg（農林水産省 食料需給表平成24年度公表値*1）で、前年度と差はありませんが、徐々に消費が減少傾向のようです。

次にきのこの効用については、しいたけはβグルカンという免疫機能を活性化させる食物繊維が含まれています。更に、干ししいたけのどんこには、腸管でカルシウムの吸収を高める働きのあるビタミンDが含まれています。えのきだけやまいたけには、糖質をエネルギーに変換を行う時に必要なビタミンB_1が、しめじとまいたけは脂肪をエネルギーに変換を行う時に必要なビタミンB_2が多く含んでいますので、その時の食事の目的に応じた、きのこの摂り方をしたいものです。

*1農林水産省の食料需給表平成24年度公表値は、平成25年8月8日に発表されました。

今回の献立 多種のきのこを使った ①シュウマイのきのこあんかけ ②きのこのスープ

1 シュウマイのきのこあんかけ

きのこ類は、種類によって効力が違ってきますので、なるべく、いろいろな種類のきのこを同時にいただける調理法を選びましょう。シュウマイは、冷凍食品を用いても結構です。きのこのあんかけは、豆腐ハンバーグにかけても絶品です。

材料 & 分量 分量は2人分

シュウマイ

えび	120g	しょうゆ	小さじ1杯
木綿豆腐	50g	酒	少々
キャベツ	35g	塩	少々
シュウマイの皮	16枚	片栗粉	大さじ1杯

きのこあん

しいたけ	30g	パプリカ・赤	30g	みりん	大さじ1
えのきだけ	50g	パプリカ・黄	30g	酒	大さじ1
しめじ	100g	油	大さじ1/2	塩	小さじ1/2
たまねぎ	50g	しょうゆ	大さじ1		

水溶き片栗粉

片栗粉	小さじ1杯
水	大さじ1杯

作り方

シュウマイ

1. えびは、背わたをとる。
2. 木綿豆腐を水切りしておく。
3. キャベツは、みじん切りにする。
4. ボールにえび、木綿豆腐、キャベツ、片栗粉を混ぜる。
5. ④の具をシュウマイの皮で包み、熱したフライパンにシュウマイを並べて水を入れて蒸す。

きのこあん

1. しいたけは石づきを切り、薄切りにする。
2. えのきだけは石づきを切り、長さ3cmに切る。
3. しめじは、石づきを切り、小房に分ける。
4. 玉ねぎはスライスしておく。
5. パプリカは、飾りとして超薄切りにしておく。
6. 水溶き片栗粉をあわせておく。
7. フライパンに油を入れて熱し、きのこを入れ炒め、さらに水を加えて煮立ったら、調味料（酒、みりん、しょうゆ、塩）で味付けをする。
8. ⑦に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける、器にもる。
9. お皿に、シュウマイを並べ、その横にきのこあんを添える。

2 きのこのスープ

きのこのうまみがギュッと詰まったスープです!また、薬膳などでもよく用いられるスープです。今回は、きのこですが山菜を入れたスープは、コクがあって美味しくいただけます。更に、バージョンアップさせるには、溶き卵を加えましょう。

材料 & 分量 分量は2人分

しめじ	100g	醤油	10cc
えのきだけ	50g	こしょう	少々
木綿豆腐	80g	水	300cc
にんじん	30g	**水溶き片栗粉**	
白ねぎ	10g	片栗粉	小さじ1杯
たまねぎ	30g	水	大さじ1杯
鶏ガラスープの素	小さじ1杯		

作り方

1. しめじは石づきを切り、小房に分ける。
2. えのきだけは石づきを切りほぐし、長さ2cmに切る。
3. 木綿豆腐は、2cm大に切る。
4. にんじんは長さ2cmの千切りにしておく。
5. 白ねぎは、刻んでおく。
6. たまねぎはスライスしておく。
7. 水溶き片栗粉をあわせておく。
8. 鍋に水を入れ、熱し、鶏ガラスープの素を加える。
9. 鍋にしめじ、えのきだけ、にんじん、たまねぎを入れる
10. 木綿豆腐、ねぎを入れ、醤油、こしょうで味を整える。
11. 水溶き片栗粉でとろみをつける。

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D	食物繊維	食塩相当量
シュウマイのきのこあんかけ	216kcal	16.7g	7.7g	677mg	88mg	52mg	2.1mg	19μgRE	0.19mg	0.42mg	6mg	2.5μg	4.8g	2.5g
きのこのスープ	72kcal	6.7g	2.2g	517mg	72mg	33mg	2.2mg	21μgRE	0.18mg	0.47mg	5mg	2.2μg	3.5g	1.2g
合計	288kcal	23.4g	9.9g	1,194mg	160mg	85mg	4.3mg	40μgRE	0.37mg	0.89mg	11mg	4.7μg	8.3g	3.7g

複数のきのこを使用することで、栄養価が高まります。

MEDICAL INFORMATION メディカルインフォメーション

もしもの時に…

もしも、あなたの大切な家族が、友人が、目の前で倒れたら…。

ご存知ですか。119番通報をしてから救急車が現場に到着するまでには約8分（全国平均）かかることを。その8分の間にあなたにしかできないことがあります。それがCPR（胸骨圧迫と人工呼吸）とAEDの使用です。いざというときに慌ててしまわないよう使い方や設置場所を確認しておきましょう。

応急手当について

意識のある人に対しての応急手当の方法についてお話したいと思います。まず、大切なことはその人の苦痛を和らげたり、症状を悪化させないということです。例えば心臓を押さえて息苦しそうにしている人の中には座っている方が寝ているよりも楽という場合があります。しんどそうにしている人を無理に寝かせる必要はありません。本人が楽な姿勢にしてあげることも重要な応急手当の一つです。貧血や大量の出血をしている人に対しては仰向けで足を15cmから30cm高くした姿勢が適しています。上体を軽く起こした半座位と言われる姿勢は胸や呼吸の苦しい人や脳血管障害の場合に適しています。このように人それぞれ症状によって姿勢は変わってきます。無理に寝かせるだけでなく、倒れている人の話や希望を聞いて、楽になるような姿勢を保ち、安静を心がけましょう。

救急車の適正利用について

現在、尼崎市内には8台の救急車が365日24時間体制で救急活動を実施しています。昨年の救急出動件数は24,955件でした。一昨年と比べ813件の増加となっています。ここ数年の救急件数増加に伴い、救急出動の遅れが懸念されています。救急車の数には限りがあります。救急車が全車出動してしまうと本当に緊急搬送しなければならない人の元への到着が遅れて、救える命が救えない可能性があります。病気や怪我をしたときは慌ててしまうこともあるかと思いますが、救急車を呼ぶ前に本当に救急車が必要か、もう一度考えてみてください。

次のような症状がみられたらすぐに救急車を呼んでください。

- ☑大量の出血を伴う怪我
- ☑広範囲のやけど
- ☑意識がない又はおかしい（もうろうとしている）
- ☑けいれんが止まらない又は止まってはいるが意識が戻らない
- ☑その他、いつもと違う場合、様子がおかしい

普通救命講習について

病気や怪我はいつ自分や身の回りの人にふりかかってくるか分かりません。いざという時に必要な応急手当の方法を身につけておきませんか。

3時間の講習でCPR（胸骨圧迫と人工呼吸）とAED等の応急手当の方法を学ぶことができます。

今回お話を伺ったのは、

尼崎市消防局
消防防災課 救急指導担当
中島 世礼奈 さん

普通救命講習

定期開催（受講者対象:個人・原則16歳以上の方）

【受付】最寄の消防署又は消防防災課で受け付けています。

【実施日時】毎月第2・第4木曜日 午後1時～4時

【実施場所】第2木曜日＝尼崎市防災センター／第4木曜日＝尼崎市北部防災センター

【お問合せ先】**尼崎市消防局消防防災課 TEL.06-6481-3966**

随時開催

定期開催以外の日時に、10名以上で職場・各種グループ等受講を希望される場合は、ご指定の場所に出張し講習会を行うこともできます。最寄りの消防署にご相談ください。（原則中学生以上の方が対象です。）

CPR（胸骨圧迫と人工呼吸）の方法とAEDの使用方法については、P3～4の「突撃体験リポート」をご覧ください。

はランニング専門誌の取材まで受けることになりました。練習だけではなく、こういった大会への参加を重ねる度に、メンバー間の結束も強くなっています。

ゆるゆるジョギングの会では、創設メンバーでもある、元実業団のトライアスロンチームに所属されていた、松本晃幸さんによる本格的な基礎トレーニングを実践し、多くのメンバーが本格的なレースへの参加を果たしています。最近の参加実績だけでも、宮古島トライアスロン、大阪マラソン、京都マラソン、神戸マラソン、皆生トライアスロン、篠山マラソン、舞州トライアスロン、宮島トライアスロンなど、名立たるレースに参加し、完走を果たしています。

ゆるゆるジョギングの会の次なる目標は

これからの目標として「クチコミでこんなに多くの人が参加してくれるようになりました。今後は、障がい者の方でも気軽に参加できるような魅力的な会にしていきたい」とゆるゆるジョギングの会代表の原田義行さんは語っています。たった4人では始めたこの会が、今では多くの人が参加し続けているのは、創設時から変わらぬ「楽しんで走る」コンセプトが魅力となって、多くの方の賛同を得ているからです。

ゆるゆるジョギングの会
代表
はらだ　よしゆき
原田 義行 さん

ゆるゆるジョギングの会 メンバー紹介

松田 泰英 まつだ やすひで
創設時のメンバーの1人で、摩耶登山マラソンやトライアスロンにも参加しています。

ひとことコメント
無理せずに参加してもらって、走る楽しさを分かち合いたいです。

山口 陵 やまぐち りょう
今回、ゆるゆるジョギングの会に初めて参加されたメンバー。

ひとことコメント
ランニングクリニックで知り合ったメンバーの紹介で参加させてもらいました。これから大会にも出場していきたいです。

中井 順子 なかい じゅんこ
唯一の創設からの女性メンバー。

ひとことコメント
最近は女性のメンバーが増えて来たので嬉しいです。楽しんで走りながら、皆さんで大会に出場できればいいですね。良い成績も残していきたいです。

倉光 善之 くらみつ よしゆき
学生時代元陸上部のサブスリー※ランナーの経験から、数々のトライアスロン大会に参加している。このオタフクソースのスイムキャップは「みやじま国際パワートライアスロン大会」のときのもの。とってもお似合いです！
※フルマラソンを3時間未満で完走すること。

元気スマイル紹介 SMILE

ゆるゆるジョギングの会

笑顔で走るジョギングの会!

毎月1回、尼崎市記念公園周辺を楽しそうに走っているグループ。
この方たちが「ゆるゆるジョギングの会」のメンバーです。本格アスリートから、ただ走るのが好きな方まで、皆さん一緒にジョギングを楽しんでいます。

現在、会員数約70人!!

2年前の秋、中小企業家仲間の懇親会で出逢った4人で始めた「ゆるゆるジョギングの会」。名前の通り、みんなが「マイペースで楽しく走る」ことをコンセプトに、会員募集などはクチコミとフェイスブックのみで運営しながら、現在会員数は70人近くまで増え、月に二度のジョギングにも常時25～30名のメンバーが参加しています。

練習内容は、集合後、各々のウェアーに着替えて、まずは走る前のストレッチを行い、みんなで同時にスタート！あとは、各々のペースで尼崎市記念公園の外周や陸上競技場のトラック、雨の日には総合体育館などで走るのがいつものスタイルです。気の合う仲間とのジョギングの時間は、毎日のストレスから解放してくれる貴重な時間のようです。

ジョギング後の懇親会も楽しみのひとつ

走る理由やレベルも千差万別、自分のペースで自分の目標を持って走るのが、ゆるゆるジョギングの会のモットーです。定期的に市民大会などに参加しているメンバーから、マラソン、自転車、遠泳のすべてを1人でこなす超人レース・トライアスロンに参加している方、健康のため楽しんで汗を流したい方など、それぞれが参加頻度、走る目標もマイペースに設定し、参加したメンバー同士和気あいあいと楽しんで走っている姿が印象的です。ジョギング後に懇親会も開催されており、こちらもメンバーの方々の楽しみのひとつ。実は、懇親会めあての方もいるとか…（笑）走ることを通して人と人とがつながり、お互いが刺激し合い、高め合えることこそが、会全体の原動力のひとつにもなっています。

大会実績は本格的 目標はどこまでも高く

「ゆるゆる」とは言いながらも、参加メンバーのレベルは確実に上がって来ています。今年春にメンバー5人で参加した「2013春・一番 大阪城公園4時間走」では、初参加ながらチーム走で3位に入る快挙を成し遂げました。初めてのチーム戦参戦で、プレッシャーと戦いながらも日頃から実践している「楽しんで走る」姿が、周囲で見ている人たちからも好評で、大会後に

ASPF スポーツ情報特急便 Amagasaki Sports Promoting Foundation とは“公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団”の略称です。

地区体育館

サルーススポーツ教室

スポーツの秋!!
気持ち良く身体を動かそう!!

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 フラダンス・ソフトエアロビクス・硬式テニス・ジュニアテニス・器械体操・キッズバレエ・リトルキッズバレエ・相撲など
対　象 教室によって異なります。
受講料 1,500円～4,000円
※災害補償制度運営費（未加入者のみ別途必要）
大人500円・小人300円
お申込み 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。

平成25年度 第2期健康づくり教室

さあ、みんなでスポーツの秋を楽しもう!!

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・さわやか健康体操・家庭バレーボール・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（未加入者のみ別途必要）
大人500円・小人300円
お申込み 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。

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）

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）

（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

ASPF 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）

レインボースクール（大人クラス） 無料体験実施中！［お1人様1回限り］

【スタッフおすすめクラス!!】 ■レディース卓球 ■硬式テニス ■ステップシェイプ ■ZUMBA ■ブーティーバー ■ジャズダンス
受講料 2,500円～5,800円
持ち物 2ヶ月分の受講料、災害補償制度運営費

トレーニング室初回登録のご案内 初回登録受付時間 10:00～20:00［火～日］
※ご予約は不要です。
※小・中学生のみ、土日の午後1時から午後5時まで

利用料金	1回券	1ヶ月定期券	障がい者割引
一般	400円	4,000円	300円
高校生	100円	1,000円	50円
小・中学生	60円	600円	30円

※尼崎市外の利用者は、平成25年7月1日より上記料金の1.5倍に改定させていただきました。（障がい者割引制度は尼崎市内在住の方のみ対象です。）

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（高校生のみ）※18歳未満の方は、申込み用紙に保護者のサインが必要です。

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）

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

大人スイミング（火～日）
初心者でも大丈夫！！カナヅチも克服できます！！泳力に合わせて丁寧に指導しますよ！！
受講料 5,300円（月4回）
時　間 火～日
※時間についてはお問合わせください。

サルースアクアクラブ
プール・体操場・トレーニングジムを、1ヶ月間いつでも使い放題!!（※指定日時あり）水中健康運動やワンポイント水泳などもあり、とても充実した内容になっています！
受講料 5,300円
※大人スイミングとサルースアクアクラブの両方にご入会の方は、アクアクラブの受講料が2,500円になります!!

ウォーターエクササイズ（金）
音楽に合わせて気軽にシェイプアップ!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いっきり身体を動かして運動不足もストレスも一気に解消!!
対　象 中学生以上　**時　間** 19:45～20:45
受講料 2,700円（月4回）

※詳しくはプール窓口までお問合わせください。

第3回 ASPFスマイルマスターズ水泳記録会

本大会は、18歳以上の方を対象にした大会で、日本マスターズ協会の登録は必要ないので、どなたでも気軽に参加出来ます!!この機会に日頃の練習の成果を発揮してみませんか？

日時 11/10［日］13:00~17:00　**定員** 先着200人［1人2種目以内］　**対象** 高校生を除く18歳（大会当日満年齢）以上の人　**参加費** 1,000円

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

ダッチオーブン料理＆ピザ作り

期間 11/16（土）10:30~17（日）15:00まで
［1泊2日館内泊］

対　象 一般　**定　員** 40名
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
お申込み 10月1日（火）から18日（金）の期間、往復ハガキ又はメールにて申込む。
※定員を超えた場合は抽選
内　容 野外料理の醍醐味を味わう。

餅つき＆リース作り

期間 12/14（土）10:30~15（日）15:00まで
［1泊2日館内泊］

対　象 一般　**定　員** 60名
参加費 大人3,500円、小人（小学生以下）2,500円、3歳以下保険料のみ
お申込み 11月1日（金）から15日（金）までの期間、往復ハガキ又はメールにて申込む。※定員を超えた場合は抽選
内　容 臼と杵を使って、つきたてのお餅を味わう。自然から採取したツルで、オリジナルのリースを作ろう。

※各イベントの詳しい内容、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。

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

大会・スポーツイベントカレンダー[10〜12月]

Calendar

10月 [Oct.]	1	2	3	4	5	6	7〜13	14							15〜18		19	20	21〜25					26						27〜31
	火	水	木	金	土	日	月〜日	祝							火〜金		土	日	月〜金					土						日〜木
					日本女子ソフトボール			2013スポーツのまち尼崎フェスティバル（尼崎市記念公園他）									バーモント全国大会 県大会(フットサル)							スズキジャパンカップ2013第30回全日本エアロビック選手権大会 西日本大会						
11月 [Nov.]	1	2	3	4	5 〜 8		9	10	11	12	13 〜 16				17				18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	金	土	日	月	火〜金		土	日	月	火	水 〜 土				日				月	火	水	木	金	祝	日	月	火	水	木	金	土
	平成25年度 全日本学生柔道 体重別団体優勝大会 (男子15回 女子5回)						サンシビック まつり (サンシビック尼崎)				第80回 全日本大学総合卓球 選手権大会 (個人の部)				第31回 全日本実業団 空手道 選手権大会														
12月 [Dec.]	1 〜 6				7			8			9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27〜31		
	日〜金				土			日			月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	祝	火	水	木	金〜火		
			NBL2013-2014 シーズンゲーム								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。													F1リーグ 2013/2014						
			兵庫県実業団 長距離記録会																												

ベイコム総合体育館　ベイコム野球場　ベイコム陸上競技場　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。

SMILE 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、12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堂安律選手が、地元尼崎市で所属したチーム名は?

ヒント:○○FC(フットボールクラブ)

プレゼント

- A ガンバ大阪トレーニングウェアー（サイズ:XA-XB）1名様
- B ガンバカップTシャツ（サイズ:XL）2名様

いずれかのご希望商品名をご記入ください。

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
イルカ

スタッフ紹介

ベストスマイル BEST SMILE

サンシビック尼崎 屋内プール
写真左から
後藤沙莉・垣谷真紀子・土居もとえ・太田圭美

平成25年8月4日（日）に、尼崎スポーツの森で開催された「第64回日本実業団水泳競技大会」において、屋内プールスタッフが兵庫県の代表として、全国大会で次の成績を収めました。

成績
垣谷真紀子 ……「50mバタフライ」8位入賞
後藤・垣谷・土居・太田 ……「女子200mリレー」9位

ASPF 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。

〈お問合せ〉総務課企画係／☎06-6481-0449

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1人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

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有。	小学生	月度4回 12ヶ月度制	30	6,300／月度
機能改善ヨガ(第3期)	火	10月1日〜12月17日(午後8時〜9時)	中学生以上	10	30	5,250
健康太極拳(第3期)	火	10月1日〜12月17日(午前11時〜午後0時)	中学生以上	10	30	5,250
ジュニアテニス(第3期)	水	10月2日〜10月30日(午後4時30分〜5時45分)	小学生	5	30	3,250
キッズダンス(第3期)	金	10月4日〜12月6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プロ野球チーム『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、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・リズミックシェイプ・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25年度 尼崎市体育協会会長杯・尼崎市長旗大会 日程一覧表

協会名	会場	開催期間	協会名	会場	開催期間
陸上競技協会	ベイコム陸上競技場	11.3(日)	ラグビー協会	ベイコム陸上競技場他	10.26(土)､12.8(日)･21(土)､H26.2.9(日)･23(日)､3.2(日)
サッカー協会	ベイコム陸上競技場他	10.13(日)〜H26.3月末日	空手道協会	ベイコム総合体育館	10.6(日)
テニス協会	記念公園テニスコート	〜H26.1.5(日)	少林寺拳法協会	ベイコム総合体育館 格技室	12.1(日)
バレーボール協会	ベイコム総合体育館	〜H26.1.11(土)	日本拳法協会	ベイコム総合体育館サブアリーナ	11.4(月･祝)
体操協会	市立尼崎高等学校 体操場	10.20(日)	ボウリング協会	塚口ロビンボウル	10.5(土)
バスケットボール協会	ベイコム総合体育館他	11.23(土)	家庭バレーボール協会	ベイコム総合体育館	10.10(木)〜12(土)
ソフトテニス協会	記念公園テニスコート及びベイコム体育館	10.13(日)､1.18(土)･19(日)	フリーテニス協会	ベイコム補助陸上競技場	10.27(日)
卓球協会	ベイコム総合体育館他	10.13(日)､1.12(日)･19(日)､3.16(日)	グラウンド・ゴルフ協会	ベイコム陸上競技場	10.10(木)
野球協会	ベイコム野球場他	〜12.23(月･祝)	ペタンク協会	ベイコム補助陸上競技場	10.17(木)
柔道協会	ベイコム総合体育館格技室	10.19(土)	太極拳協会	ベイコム総合体育館 格技室	10.20(日)
ソフトボール協会	魚つり公園多目的広場他	〜11月上旬までの毎日曜日	小学校体育連盟	ベイコム陸上競技場	10.16(水)
バドミントン協会	ベイコム総合体育館	10.27(日)､11.30(土)､12.1(日)	中学校体育連盟	ベイコム陸上競技場	10.19(土)
弓道協会	ベイコム総合体育館 弓道場	10.20(日)	高等学校体育連盟	市内高等学校他	〜11月
剣道連盟	ベイコム総合体育館	11.10(日)	尼崎市スポーツ少年団	ベイコム総合体育館他	〜H26.2月

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 桧田宅 ☎ 6411-9621 午後8時まで

10.13（日）〈雨天時:10月20日(日)に延期〉
時間 午前8時〜午後4時
集合 阪神「尼崎」駅 案内改札前 午前8時
内容 レンタルサイクル 明日香路 距離／約30km
参加費 大人2,500円 子供1,200円(保険料別途) 拝観料個人負担
申込 電話にて(10/12 午後8時まで)

11.10（日）〈雨天時:11月17日(日)に延期〉
時間 午前8時〜午後4時
集合 橘公園 午前8時
内容 箕面(滝)サイクリング＆ハイク 距離／サイクリング約35km ハイキング 約 6km
申込 電話にて(11/9 午後8時まで)

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

10.20／11.17／12.1（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)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
申込 直接集合場所へ

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
準備物 弁当・飲み物・保険証・おやつ・雨具 持病薬・手袋・帽子・タオル・ティッシュ 防寒着(10月から3月の間は必要) 運動しやすい上下服装 軽登山靴または滑りにくい運動靴
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〉

10.6（日）〈雨天時:10月20日(日)に延期〉
時間 午前8時〜午後4時
集合 JR尼崎駅 改札内 午前8時
内容 音羽山〜醍醐山 歩行時間／4時間50分 歩行距離／12km 往復交通費／2,310円(概算)

11.17（日）〈雨天時:12月1日(日)に延期〉
時間 午前8時〜午後5時
集合 阪急「御影」駅 南側 午前8時
内容 石切道〜紅葉谷 有馬温泉へ 歩行時間／5時間 歩行距離／8km 往復交通費／1,430円(概算)

フォークダンス

対象 どなたでも自由に
準備物 運動しやすい服装 体育館シューズ
連絡先 尼崎フォークダンス協会 今井宅 ☎ 6427-1159

10.13（日）
時間 午後1時30分〜3時30分
集合 中央体育館 午後1時30分
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

民踊

対象 どなたでも自由に 男女を問わず、若い方から老人までどなたでも自由にご参加ください。
準備物 踊りやすい服装でご参加ください。(服、きものどちらでも結構です。) 体育館ですので上履きをご持参ください。
連絡先 尼崎民踊協会 田中宅 ☎ 6429-4646

12.1（日）
時間 午後1時〜4時
集合 武庫体育館 午後0時50分
内容 どなたでも気軽に楽しく踊れる民踊

■レクリエーション行事の各コースには、損害保険料100円が必要です。
■申込み方法など詳細は各連絡先へ、お問合せください。

スマイルBOX（季刊・年4回発行）第35号／平成25年10月1日発行　発行／公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団　〒660-0805 尼崎市西長洲町1丁目4番1号　編集・制作／株式会社アディス

2013スポーツのまち尼崎フェスティバル

10/14 月・体育の日

9:55〜15:30 尼崎市記念公園内

入場・参加無料

※雨天中止の場合は、当事業団のホームページに中止内容を掲載いたします。

ステージイベント

総合開会式 10:00〜10:15

尼崎グースバトントワリングクラブ バトントワリングショー
9:55〜10:00／10:15〜10:30

フォークダンスショー 10:30〜11:00

スマイルくんダンスタイム 11:00〜11:15／14:45〜15:00

ゆるキャラスポーツ対決 12:30〜13:00
スマイルくんとゆるキャラたちがスポーツ対決!! 応援してね！

フラフープ長回し選手権 13:00〜13:30
今回はフラフープ2本回し!!開始時間までにステージ前に集合。優勝者には賞品あり!

スマイル賞表彰式 15:00〜15:30
自由参加のコーナーで★マークがついている3つのコーナーを全て参加してスタンプを集めてくれた人に、スマイルくんからスマイル賞をプレゼント!
15:00からステージ横のテントで受付開始。先着30人

自由参加のコーナー（時間内は自由に参加できます）

時間：10：15〜15：30 ※「ラグビー教室」のみ10:20〜12:20

ラグビー教室 ※途中からの参加もOK
場所：陸上競技場　対象：幼児〜中学生
持ち物：運動のできる服装・運動靴

アスレチック体験
モンキーブリッジ（3本ロープ橋）、滑車すべり
場所：補助陸上競技場

キッズひろば
場所：体育館メインアリーナ　対象：小学校低学年まで
※必ず保護者同伴でお願いします。

ツリーイング（大木の木登り）
場所：体育館前広場　対象：小学生
※申込多数の場合、先着順受付

昔なつかしあそびコーナー
ストーロケット 他
場所：体育館前広場

★体力・体成分測定
場所：体育館メインアリーナ

★スマイル運動ひろば
三輪車タイムトライヤル、PKに挑戦、ストラックアウトビンゴ
場所：補助陸上競技場

★ニュースポーツ体験
グラウンドゴルフ、ペタンク、フリーテニス、テニ取り合戦、ビーンボウリング、ポールウォーキング 他
場所：体育館前広場及び野球場(13:30〜)

尼崎市立屋内プール 参加無料

【一般開放】10：00〜16：45　※体育の日は無料開放！！
同時刻の利用者が100人を超えた場合、安全管理のため入場制限をさせていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

阪神尼崎駅から徒歩5分!!

プログラム（ご家族やお友達みんなで楽しめるプログラムがいっぱい！！）

①水中ウォーキングレッスン
時間 10:30〜10:45 / 12:00〜12:15
いろいろな水中ウォーキングをご紹介します。（定員なし）

②ワンポイントレッスン
定員 10人
時間 11:00〜12:00
個人の泳ぎに合わせて泳法指導やタイム測定（定員なし）を行います。

③プールギネスに挑戦
定員 30人
時間 12:30〜13:20
ビート板バタバタ競争や水中かけっこ競争、浮き島渡りなどに挑戦！最後はみんなで水中ダンス♪

④ファミリースイミング
定員 30組
時間 13:30〜14:30
保護者の方と一緒に、ベビースイミングや水中遊びをします。

⑤遊具貸出
時間 14:30〜16:00
プールのおもちゃ等を貸し出します。

プログラム②・③・④の申込方法　※①・⑤については、予約は必要ありません。開始時間までに直接屋内プールにてお申込みください。（当日受付のみ／先着順で定員になり次第締切）

尼崎市内6地区体育館 参加無料

ぜひお近くの体育館へお越しください！
※体験教室の申込方法→当日受付のみ。開始時間までに各体育館にてお申込みください。（先着順で定員になり次第締め切ります。）
トランポリン体験・キッズ広場・スポーツプラザについては申込不要です。

スポーツプラザ（一般開放）

	11:00〜12:30	12:30〜14:00	14:00〜15:30	15:30〜17:00
中央体育館		卓球	バドミントン	スポンジテニス
小田体育館				バレーボール
大庄体育館				スポンジテニス
立花体育館				
武庫体育館	スポンジテニス			バレーボール
園田体育館				

トランポリン体験

中央体育館	9:30〜11:30
小田体育館	
大庄体育館	

キッズ広場

中央体育館	9:30〜11:30
小田体育館	
大庄体育館	
武庫体育館	
園田体育館	13:30〜15:30

体験教室

立花体育館	9:30〜10:15	脳トレ健康体操	定員：各80人
	10:45〜11:30	タオルでスッキリ!簡単ストレッチ	
武庫体育館	9:30〜10:15	身体のゆがみリセット!スッキリ骨盤体操	
園田体育館	9:30〜10:15	身体のゆがみリセット!スッキリ骨盤体操	
	10:45〜12:00	速くなるための「走り方教室」対象:小学生	定員:50人

フェスティバルに関するお問合せはこちら ▸▸▸ お問合せ ☎06-6481-0449

サンシビックまつり 11/9(土)・10(日)

同時開催／中央地区生涯学習フェア パネル展示等 10日(日)のみ

サンシビック尼崎内中央地区会館・屋内プール・中央体育館合同で様々な楽しいイベントを行います。ぜひお越しください!!スマイルくん○×クイズ大会もあるよ♪
※9日(土)は、展示のみ行っております※各種イベントは10日(日)のみ

参加費無料!!

中央地区会館
<両日> 書道、俳句、フラワーアレンジメントなどの展示
<10日> 体験教室… 料理教室、フラワーアレンジメント体験
舞台発表… 舞踊、詩吟、ダンスなどの発表会

中央体育館 <10日>
トランポリン体験コーナー
昔あそび・自然クラフトコーナー
スポーツあそびコーナー

屋内プール <10日>
ASPFスマイルマスターズ水泳記録会

1階ロビー <10日>
クイズラリー、餅つき大会

詳しいイベントの内容は、お電話にてお問合せください。
お問合せ ☎06-6413-8171

大会情報

日本女子ソフトボール1部リーグ戦第8節

◆開催場所:ベイコム野球場(尼崎市記念公園)

対戦カード

対戦チーム	日	時間
トヨタ自動車 vs 日立マクセル	10／5(土)	10:30
シオノギ製薬 vs ルネサスエレクトロニクス高崎		13:00
ルネサスエレクトロニクス高崎 vs トヨタ自動車	10／6(日)	10:30
シオノギ製薬 vs 日立マクセル		13:00

◆開催場所:ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

大会名	日程
スズキジャパンカップ2013第30回全日本エアロビック選手権大会西日本大会	10／26(土)
第15回全日本学生柔道体重別団体優勝大会	11／ 2(土)〜 3(日)
第 5回全日本学生柔道女子体重別団体優勝大会	
第80回全日本大学総合卓球選手権 大会(個人の部)	11／13(水)〜16(土)
第31回全日本実業団空手道選手権大会	11／17(日)
NBL2013-2014 シーズンゲーム(兵庫ストークスホームゲーム)(バスケットボール)	12／ 7(土)〜 8(日)
Fリーグ2013／2014Powered byウィダーinゼリー(フットサル)	12／23(月・祝)