

スマイル BOX

2014.1
冬号
Vol.36

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

課題を克服しながら、 オリンピック出場を 目指したい

市立尼崎高校体操部 本田 美波

+ 突撃体験リポート | 03-04

みんなの笑顔あふれる地域運動会

スポーツクラブ21長洲

+ 話題のフィットネス紹介 | 05-06

日常生活で差がつく 代謝アップトレーニング

+ Medical Information | 07

糖尿病にならないために 気を付けること

+ Cook松葉の食べることから始まる食事対策講座 | 08

糖尿病予防のための献立

+ 元気スマイル紹介 | 09-10

目標は全国大会出場!

ソフトボールチーム 泉友クラブ



市立尼崎高校体操部

本田 美波 (ほんだ みなみ)

課題を克服しながら、
オリンピック出場を
目指したい



5才の時、体操を習っていた兄の背中を追うように、体操を始めた。小学3年生で本格的に選手コースに入るとますます体操にのめりこみ、気がつけばいつしかその目は『世界』に向けられていた。目標は「オリンピックに出場すること」。幼少の頃に漠然と抱いていたその夢は、高校1年生になった今、明確な目標として定められている。



国際ジュニア大会にて
ペイリー・キー選手(アメリカ)とのツーショット

体操との出会い

小さい頃、体操教室に入っていた兄を見て「面白そうー私も体操を習いたい!」と思ったのが体操を始めたきっかけです。それで私も5才の時に体操教室に通うようになったのですが、やっていくうちにどんどん楽しくなってきました。小学1年生の時に尼崎シニア体操教室の育成コースに入り、小学3年生の時に同教室の選手コースに入りました。最初の頃は身体がすくなく硬くて…と言っても、今でも硬いんですけどね。でも少しずつ身体が柔らかくなって、できることが増えたり、小さい頃から自信があつたバネやパワーを活かして新技などを決められるのが嬉しくてのめり込んでいきました。実は、尼崎シニア体操教室の子供たちは当時も今も、私が通う市立尼崎高校の体育館で練習をしているんです。なので、今でもよく尼崎シニア体操教室の子供たちとも顔をあわせるのですが、彼女たちを見ると「自分もあんなに小さかったのかな」と思って当時は懐かしく思い出します。しかも、当時、小学生だった私にとって憧れの高校生だった垣谷真理子さんが今では私たちの監督ですからね。垣谷監督はインターハイの個人でも優勝経験があるような素晴らしい選手でしたが、私が監督に憧れ



たように、私も子供たちから目標にしてもらえ
るような選手になればいいなと思います。

インターハイや世界大会で感じた手応え

子供の頃から「オリンピックに出たい!」と思っ
ていました。だけど、それをなかなか口にでき
なくて。でも、最近は自分の演技に自信を持て
るようになってきたことと、「やる限りは、いけ
るところまでいきたい」という気持ちが芽生え
始めたことで、自然に「オリンピック」という言
葉が出るようになりました。2020年の東
京が決まって盛り上がっていますが、まず
2016年のリオを目指したい。特にその思い
は、昨年の7月に初めて出場したインターハイ
や2013国際ジュニア体操競技大会に出場
し、強くなりました。「世界」を目の当たりにし
てスピード、パワー、柔軟性など全ての面で物足
りなさを痛感したことで自分の体操への向き
合い方や「熱」も変わったように思います。

ちなみに、インターハイでは団体総合3位と
いう市立尼崎高校体操部の歴史で最高の結果
を残すことができましたが、大会前には先輩
たちと「日本」の目標をたてただけに、結
果には全く満足していません。ただ、監督や先
輩たちに引張ってもらい、雰囲気にならずに

いつも通りに演技ができたことや、みんなで目
標に向かって努力をしてこれたのは良かった。ま
た3位という結果が出せたことで、次も頑張ろ
うという気持ちがより強くなったのも事実で
す。それを自分の力にしながらまた努力してい
きたいです。

将来を見据えて

目標とする選手は明星高校2年の村上選手
です。筋肉のつき方がほかの選手と全然違うし、
高さもパワーもあつて、技もすごく格好いいん
です。ただ、彼女に近づくには、さきも言った身
体の硬さを克服すること、体操に求められる演
技の美しさや「魅せる」部分をもっと追究しな
ければいけない。それについては週1回、ダンスや
歩き方、ステップ、アームポジションの練習をして
いることで少しは良くなってきました。実際、
最近の試合では審判や観客の人たちに「観て欲
しい!」という思いで演技をできるようになつた
んです。それによって、自分でも目力や視線の送
り方などが少し変わってきたように思います。
あとは、笑顔ですね。これについては自分が楽し
んで演技ができていたら意識しなくても笑顔に
なれると思うので、結果を求めながらも楽しんで
演技が出来るようにになりたいと思います。

Voice



江原節子 先生
体操部顧問

小学生の頃から本田の成長をみてきまし
たが、中学生の終わり頃から、いろんな意
味で自覚が芽生えて、演技にも変化が感
じられるようになりました。まだまだ、伸び
しろがある有望な選手だと思っています。
天性の才能というべきバネをもっと使いこ
なせるようになることと、柔軟性を高めるこ
とを意識しながら、ナショナルメンバーや五
輪の強化メンバーに入り、夢を実現しても
らいたいと思います。

Voice



垣谷真理子 監督

私を感じている彼女の一番の魅力は集中
力。実は私の日体大時代の後輩である内村
航平選手が集中した時の表情がすごく似て
いるんです。だからこそ、彼女が本当にゾーン
に入った時は失敗しない強さがある。そうし
た魅力を大事にしながら、今後は多くの舞
台を経験し、失敗や恐怖を克服してもう1ラ
ンクも2ランクも上の選手になってもらいた
い。これから先、彼女の体操がまた変わっ
てくる時期なので成長が楽しみです。

プロフィール

本田 美波 ほんだ みなみ



1998年2月21日生まれ。5才の時に体操をはじめ、小学1年生で尼崎シニア体操教室の育成コースに入部。小学3年生から同選手コースで本格的に体操に取り組む。昨年から通う市立尼崎高校の体操部では夏の全国高校総体で個人総合4位、平均台3位、段違い平行棒6位に入賞した。また全日本ジュニア体操競技選手権大会で出場権をつかみ、ジュニアナショナルメンバー(U-17)入りを果たし、初挑戦となった国際ジュニア体操競技大会では個人総合10位、平均台では7位と結果を残した。

みんなの笑顔あふれる地域運動会

スポーツを通じて、体力の維持・向上。そして地域の人々の参加で笑顔あふれる町づくりを。地域社会の老若男女の人々の融和を目指しています。



子どもからお年寄りまでが参加する地域の運動会

スポーツクラブ21長洲の創設以来、毎年11月3日に開催されている「地域運動会」が、長洲小学校運動場で開催されました。長洲小学校区の方なら誰でも参加ができ、今回で8回目になります。当日は、いつ雨が降り出すかわからない、どんよりとした空の下でしたが、地域の子どもたちを中心に多くの世代が参加し、楽しいひと時を過ごしました。

この運動会は、スポーツクラブ21長洲の会長をはじめ29名の運営委員や長洲小学校の協力のもと、実施されました。運営委員の皆さんは、事前の広報活動から、当日の準備等まで、ボランティアで行い、運動会を盛り上げます。参加した方たちからは、常に笑顔が溢れていました。地域住民が体となって作り上げているイベントであることがよく



わかります。

「スポーツを通じて、体力の維持・向上を図り、参加者相互の交流の輪を広げると共に地域社会の老若男女の人々の融和を目指したい」という思いで続けています」と語るのは会長の重村さん。当日は常に全体の進行に走り回っていた事務局長の梶原さんをはじめ、運営委員の方々の尽力があつてこそ、地域の活性化が実現することがわかります。

プログラムは全部で13種目と本格的です。幼児から高齢者まで楽しんで参加できる内容ですが、競技性よりあくまでもレクリエーション要素が強く、参加したみんなが怪我することなく楽しむことが最大の目的です。その中でも綱引きや玉入れなどのお馴染みの競技では、自然と参加者みんながヒートアップして一段と熱がこもっていたようです。会場全体を巻き込んで行われた



借り物競走では、会場の盛り上がりもピークに達しました。おやつ時間やパン食い競走、お楽しみ抽選会などもあり、最後まで楽しめる内容だったのが印象的です。当日参加していた小学5年生の八木くんも「たくさんさんの競技に参加できて楽しかった！」と大満足の様子でした。

多くの方の参加で盛り上がる地域の健康と活性化

スポーツクラブ21長洲では地域運動会のほか、毎年夏休みには早朝ラジオ体操、ボーリング大会などを開催しています。

さらに日常活動としてグラウンドゴルフ、少年ソフトボール、バレーボール、卓球、ペタンクの5種目があります。なかでもグラウンドゴルフは非常に盛んで、平成21年には第1回尼崎市スポーツクラブ連絡協議会主催のグラウンドゴルフ交流大会で優勝も果たしています。

各競技への参加は、地域の人なら誰でもできます。長洲小学校の正門横の連絡ボードには、その月の活動内容や練習時間が常に掲示されています。興味を持たれた方は、ぜひ、長洲小学校へ足をお運びください。

第8回地域運動会



始まりの定番
ラジオ体操

運動会の前の定番、みんなでラジオ体操。楽しい運動会がいよいよ始まります。



息を合わせて
紅白ボール転がし

小さな子どもたちが赤白の大王を転がす姿が何とも愛らしいです。



大人気競技
おやつ時間

参加した幼児のみんなに、おやつがもらえるこの競技は大人気！



運動会の定番
綱引き

定番競技はやっぱり盛り上がります。応援にも自然と熱がこもります。



目指せ完走
障害物競走

平均台や綱めぐりに苦戦しながら、みんなが完走しました。



力を合わせて
玉入れ

紅白の玉をカゴを目がけてみんなで力を合わせて投げ込みます。



地域の
融和が私たちの
モットーです。

スポーツクラブ21長洲
会長 重村久彦さん



運営・進行は
大変ですが、
皆の笑顔のため
頑張りました。

スポーツクラブ21長洲
事務局長 梶原啓司さん



すごく
楽しい1日に
なりました。

友達と運動会に参加
小学5年生 八木くん

スポーツクラブ21長洲 活動中種目

練習場所は長洲小学校。参加希望者や詳しい内容は長洲小学校正門横の掲示板をご覧ください。

種目	グラウンド・ゴルフ	少年ソフトボール	バレーボール	卓球	ペタンク
登録人数	20名	16名	11名	32名	8名
練習時間	6時間/月	9時間/月	8時間/月	6時間/月	8時間/月

スポーツクラブ21とは

兵庫県が「スポーツクラブ 21 ひょうご」事業として推進し、地域住民の自主運営により、あらゆる年齢層の会員で構成される地域スポーツクラブ。小学校区に1つあります。「豊かなスポーツライフの実現」と「スポーツを通した地域コミュニティづくり」を目指しています。

※スポーツクラブ21についての問合せ先は「尼崎市教育委員会 スポーツ振興課」☎06-6489-6752

トレーニングで体をチェンジ! 代謝アップトレーニング

START!

基本姿勢

肩幅程度に
脚は開く。

肩関節、股関節、
膝関節、足関節
が一直線になる
ようにしましょう!

1 太もも前(大腿四頭筋)

① 膝をついた状態
で、脚を肩幅程
度に開き、つま
先はたてる。両
手は胸の前で
交差する。

② 太ももの前を意識
しながら、姿勢
を維持したまま、
後ろに傾ける。

強度
身体の傾きで調
節。腕を体側につ
けると強度が弱ま
ります。

2 太もも後ろ(ハムストリング)

① 仰向けになり、両手を広げた
状態でお尻をあげます。

② 片脚をあげ、つま先は90度
にします。この時、両膝の高さは
同じにします!もう片方の脚も
行います。

強度
伸ばした片脚を上下に動かす
と強度が強まります。

3 体幹(腹回り全般)

① 腕立て伏せの状態から、ひじ
を床につけた状態する。

NG
お尻が上がりすぎている。

POINT
ひじを床につけるのが、無理
であれば、腕を伸ばした状態
でも可能。

4 ふくらはぎ(腓腹筋)

① 脚は肩幅程
度に開いた
状態で立つ。
お尻に力を入
れ、エクボをつ
くる。

② お尻にエクボをつ
くったままつま
先立ちをする。ふ
くらはぎは第2の心
臓と呼ばれ、脚の
むくみも解消!

スタッフ紹介

総合体育館 管理課指導係
田中 瑠美

いつまでも元気な身体でいられる
様、まずは自宅で手軽にできる簡
単なトレーニングから始めてみま
しょう!「代謝アップトレーニング」に
ついて、不明点があれば、指導員
までご相談ください!!

ご相談はこちらまで

●ベイコム総合体育館 トレーニング室
●シティスポーツクラブ 尼崎 トレーニングジム
●6地区体育館(中央・小田・大庄・立花・武庫・園田)
●サンビック尼崎内屋プール
●猪名川町スポーツセンター トレーニングルーム

安全に、かつ 効果的に行うための チェックポイント

CHECK 1
暖房を使わずに低い室温で
行う。(代謝アップ)

CHECK 2
呼吸が激しくならない程度で
行う。(大量の活性酸素の生
成を抑制)

CHECK 3
空腹や食事の直後は行わな
い。(低血糖や消化不良など
の防止)

無理のない計画で 着実にステップアップ!

STEP 1 週に1回を1ヶ月間

無理をすると疲労と老化の原因といわ
れている活性酸素が多く生成されます。

STEP 2 週に2回を2ヶ月

筋細胞は約60日周期で生まれかわり
ます。

STEP 3 週に2回を2ヶ月
(強度を1段階あげましょう)

必ず間隔を1日以上空けましょう。

STEP 4 週に2回～3回を2ヶ月
(強度をさらに1段階あげましょう)

必ず間隔を1日以上空けましょう。

ここまで続ければ、あなたは大丈夫、代
謝アップトレーニングが習慣化したと言
えます。今後もステップアップしながら
継続しましょう。

冬場こそダイエットのチャンス!

日常生活で差がつく代謝アップトレーニング

今回ご紹介するトレーニングは、蓄えた脂肪が気になるけど...

運動をしないといけないとわかっているけど...

時間と気持ちがついてこない方向けの自宅で行うトレーニングメソッドです。

QUESTION! 夏と冬ではどちらが太りやすいでしょう?
答えは...夏です。

夏は発汗量も多く疲労を感じやすく、夏バテなんてイメージから夏はエネルギーを多く消費して太りにくいと思っている人が多いのですが、

実はエネルギーの消費量(代謝)は冬が断然多いのです。それは、冬場の寒さに対して人間は常に
体温を37℃に保つために夏以上に熱をつくる必要があります。

つまり摂取量と消費量のバランスが崩れ、過剰なエネルギーが脂肪となって蓄積すると考えたとき、
消費量が断然多い冬場の方が太りにくいと言えます。

ただし、活動意欲が鈍って温かい部屋で過ごすことが増えたり、冬場には多種多様の美味しい高エネルギー食が
そのバランスを崩してしまうことも否定できません。

1日に必要な摂取エネルギー量を調べてみましょう

エネルギーの適正摂取量計算に必要な3つの情報

1. 年 齢 2. 性 別 3. 身体活動

左記3つの情報で1日に必要なエネルギーの適正摂取量の計算ができ
ます。食事等で摂取するエネルギー量が算出した値を超えると肥満へ
向かうのでは非、目安として覚えておいてください。

適正摂取エネルギー量(Kcal/日) = ① 標準基礎代謝量(Kcal/日) × ② 身体活動レベル(指数)

標準基礎代謝量(Kcal/日)

年齢	男性	女性
10-11	1,330	1,200
12-14	1,490	1,360
15-17	1,580	1,280
18-29	1,510	1,120
30-49	1,530	1,150
50-69	1,400	1,110
70以上	1,280	1,010

×

身体活動レベル(指数)

レベル1(低い) デスクワーク中心・運動習慣なし。	レベル2(普通) 通勤・家事・軽い運動習慣あり。	レベル3(高い) 立ち仕事・活発な運動習慣あり。
1.45	1.65	1.85
1.45	1.65	1.85
1.55	1.75	1.95
1.50	1.75	2.00
1.50	1.75	2.00
1.50	1.75	2.00
1.45	1.70	1.95

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準2010年版」より抜粋

【例】30歳の女性で身体活動レベル2の場合

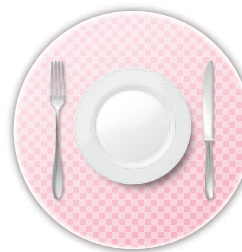
1,150×1.75 = 2,013kcal/日 になります。

Let's
TRAINING!

次は、いよいよ本題の代謝アップトレーニングのご紹介です。エネルギー摂取の適正量はご理解いただけたと思います。
消費量を効果的に増やすのが代謝アップトレーニングです。ダイエットにはジョギングやウォーキングなどの有酸素ト
レーニングが1番有効と思いがちですが、実はそうともいえません。それは筋肉に刺激を与え、活性化させる筋力トレー
ニングを行うと、毎日24時間基礎代謝が増えることとなるため、太りにくくさらには、適正体重に向かうのです。時間がなか
なかとれなくても、あきらめないうちでも出来ることをやってみましょう。今回は脚部、体幹をメインに4種目をご紹介
いたします。いずれも、20秒～60秒×3セット～5セットを段階的におこないます。

※無理をしない程度で段階的にご自身にあったポジション・時間・セット数・頻度を調整していきましょう。

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

糖尿病予防のための献立

私達にとって糖尿病はなりやすい生活習慣病のひとつです。それは私達の主食が炭水化物であり、人にとって一番重要な脳のエネルギー源がグリコーゲンであるため、継続して食べてしまうことと過食してしまうことが糖尿病の発症の要因でした。しかし、近年では糖質より脂質の摂取の依存が高くなり、インシュリンの抵抗性が高まることで、糖尿病の成り立ちも変わってきました。それに対応すべく食べ方も変えていく必要があります。

そこで、今回は寒い時期にぴったりの“低脂肪の味噌仕立てひとり鍋”と代謝を高める“甘酢炒め”をご紹介します。

今回の献立 ①低脂肪の味噌仕立てひとり鍋 ②根菜類の甘酢炒め



1 低脂肪の味噌仕立てひとり鍋

低脂肪の味噌仕立てひとり鍋のたんぱく質の豊富な食材（木綿豆腐・魚介類）は、タイトルのごとく低脂肪でありながら、体温を上げて代謝を高めてくれます。また、味噌仕立てですのでコクがあって食べやすくなり、腸内の発酵を促し、腸の適切なぜんぜん運動を活発にし、排便を促し、脂肪の吸収を抑制してくれます。食物繊維豊富な食材（野菜、きのこ類、糸昆布）は、糖と脂肪の吸収を抑える効果があります。煮込んでいますので身体の芯から温まり、葉物野菜のかさは小さくなり、たくさん摂取できるのでお勧めです。

材 料 & **分 量** 分量は1人分

木綿豆腐	30g	ホタテ	10g	えのきだけ	10g	水菜	20g	酒	10cc
たら	20g	卵	50g	糸昆布	5g	淡色味噌	18g		
鮭	20g	つみれ	20g	白菜	40g	水	300cc		
えび	20g	しめじ	10g	白ねぎ	10g	だし昆布	5cm角		

作 り 方

- 1 木綿豆腐、たら、鮭、白菜は一口大に切る。
- 2 えびは殻をむいておく。
- 3 卵は煮ておく。
- 4 つみれ、ホタテを用意する。つみれは市販品でもよい。
- 5 しめじ、えのきだけは石づきをとり小分けにしておく。
- 6 糸昆布は水に軽く浸しておく。
- 7 白ねぎは斜めに、水菜は長さ3cmに切っておく。
- 8 鍋に5cm角に切った糸昆布と水300ccを入れて加熱する。(だしが出たら、だし昆布は取り除いてもよい。)
- 9 鍋に淡色味噌、酒を加えて、野菜、きのこ類、魚介類、豆腐、糸昆布を入れて煮る。
- 10 鍋が煮えてきたら、煮卵を入れ、完成。



2 根菜類の甘酢炒め

根菜類の甘酢炒めは、低エネルギーで野菜の摂取を増やしながら、さっぱり食べられる献立です。
炭水化物も含まれていますので、主食を少し減らして、この献立を食べていただいても結構です。

材 料 & **分 量** 分量は1人分

ジャガイモ	50g	砂糖	小さじ1/2杯
かぼちゃ	15g	酢	小さじ1杯
さつまいも	20g	サラダ油	小さじ1/2杯
れんこん	30g	スープの素	小さじ1/3杯
人参	20g	水	小さじ2杯
きぬさや	2g	片栗粉	小さじ1/2杯
酒	小さじ1杯	しょうゆ	小さじ2杯

作 り 方

- 1 ジャガイモ、さつまいもは一口大に切る。
- 2 かぼちゃは半月切りにする。
- 3 れんこん、人参は乱切りにする。
- 4 きぬさやは、すじをとっておく。
- 5 酒・しょうゆ・砂糖・酢・スープの素・水・片栗粉を混ぜておく。
- 6 フライパンにサラダ油を熱し、ジャガイモ、かぼちゃ、さつまいも、れんこん、人参、きぬさを炒める。
- 7 5のたれを、6にかけてさらに炒める。
- 8 器に盛り付け、完成。

献立の栄養価	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
低脂肪な味噌仕立ての鶏	254kcal	28.2g	9.4g	15.2g	1,514mg	213mg	114mg	3.6mg	119μgRE	0.20mg	0.52mg	27mg	5.0g	3.5g
根菜類の甘酢炒め	123kcal	2.6g	0.2g	27.9g	581mg	26mg	30mg	0.7mg	187μgRE	0.12mg	0.06mg	46mg	2.8g	0.9g
合計	377kcal	30.8g	9.6g	43.1g	2,095mg	239mg	144mg	4.3mg	306μgRE	0.32mg	0.58mg	73mg	7.8g	4.4g

糖尿病予防の献立のポイント

- 揚げ物や油で調理されたものなどの脂肪で、エネルギーの摂取過剰にならないように心がけましょう。
- 糖や脂肪の吸収を抑えるために、食物繊維を多く含む野菜や海藻類、きのこ類などを、鍋物や蒸したりする方法で調理するようにしてください。
- 最後は、過食や食べる時間（夜9時以降）や間食の量などを控えて、攻めの食事スタイルを実行してください。

糖尿病にならないために 気を付けること



MEDICAL INFORMATION

メディカルインフォメーション

皆様もご存知の通り、糖尿病は予備軍も合わせると国民の4人に1人がかかっている「ありふれた病気」です。糖尿病を放置した結果、脳梗塞・心筋梗塞・腎不全や失明を引き起こし、生活の質を大きく損なうことが知られています。その予防法や治療に関しては、テレビや新聞などによく書かれており皆様も良く見聞きをされることがあると思います。間食をやめて、毎日一万歩を歩くと医師が指示しても、実行できる人は多くありません。そこで、今回は、私が診察室で行っている患者さんへのちょっとだけ具体的な指導をここで皆さんにも伝えたいと思います。

自分の理想体重を知ろう

肥満が糖尿病を発症することは皆さんもご存知のようですが、何故か自分が肥満であるという自覚は少なく、気がつけば糖尿病という患者さんが多くいます。肥満の方ほど、ご自身の体重に関心を払わない人が多いようです。（表1参照）まずは毎日体重計に乗ってみませんか。ご自身の体重を知り理想体重に近づくことが糖尿病予防の第一歩です。最も効果的で副作用のない治療法です。不思議なことに、体重を毎日記録するだけで体重が自然に落ちる人もいます。おそらく、自分の体重を意識することが食事の節制にもなるのではないかと考えます。

甘いモノは、ご飯のあとで

甘いモノは絶対ダメと言っても守っていただけの事は殆どありません。生活に楽しみは必要ですしダメと言われると、余計に食べたくなってしまう。そこで、「食べてもいいが、食後にデザートとして食べてください」と指導をしています。「そんなことをしたら、甘いモノがたくさん食べられない」と言われたことがあります。まさに、甘いモノをたくさん食べない為のアドバイスです。更に、『どんな食べ物・飲み物にも全てにカロリーがある』ということを忘れないでください。「甘くないから、煎餅はいっぱい食べている」という患者さんに閉口したことがあります。

五分でいいから身体を動かそう

運動してくださいと言
と、水泳やランニングは出来な
い、二万歩も歩けない。という答
えが返ってきます。そこで、
「毎日、自宅を出て右にだけ

曲がて一周してきてください、五分でいいですよ」とアドバイスをしています。「え、それだけでいいの？」という反応が多いのですが、実際始めてみると、身体を動かすことが嬉しくなつて、距離を伸ばす人が多くなります。糖尿病の予防や治療の為だけに運動するわけではありません。新陳代謝を高めて生きていくために必要な身体のバランスを保つためにも必要ですし将来の寝たきり防止にもつながります。

日々の診療を通じて感じることは、糖尿病の薬やインシュリンはあくまでもサポートに過ぎません。理想体重を目指し、体重を意識して生活をする。その為に、不要なカロリー・油・塩分はとらない。生きていくのに必要な筋肉を維持するため、最低限の運動は行う。これらの事は、糖尿病だけでなく高血圧や高コレステロール血症の予防や改善にもつながります。結果として、心筋梗塞や脳梗塞の予防にもなります。す。一度、おためしあれ。

今回お話を伺ったのは、



医療法人社団はせがわ内科
長谷川 吉昭 先生

医療法人社団 はせがわ内科

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘1-3-1 TEL 06-6431-9999

●プロフィール

平成10年	金沢医科大学卒業	平成17年	おおくまりハビリテーション病院内科
平成11年	済生会野江病院内科	平成18年	はせがわ内科開業
平成13年	兵庫県立塚口病院内科	現在に至る	

●各種認定

- 日本医師会認定産業医
- 日本医師会認定健康スポーツ医
- 日本内科学会認定内科医
- 日本糖尿病協会療養指導医

守備練習



キャッチボール



準備運動



退職後にはじめられた方も一緒に汗を流しています。

週二回、武庫川のグラウンドで清々しい汗を流しています

練習メニューはストレッチにはじまって、ランニング、キャッチボール、シートノック、トスバッティング、バッティングマシーンによるフリー打撃、投手によるシート打撃がメインになっています。毎週火曜と金曜の朝から3時間、武庫川の河川敷にあるグラウンドで練習をしています。

ソフトボールの試合は二日一試合が基本です。日頃の練習で、しっかり動いて体力をつけておかねばなりません。

現在最高齢のメンバーは77歳の小林さん。退職後に健康のためにはじめたソフトボールですが、「80歳までは続けたい」と、今では選手として大会にも出場しています。

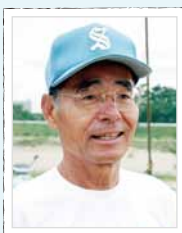
練習だけでなく、夏は練習後にビアパーティーもメンバーのお楽しみのひとつです。ボールを追いかけている皆さんの表情は、少年のように輝いています。

【 泉友クラブメンバーのご紹介 】



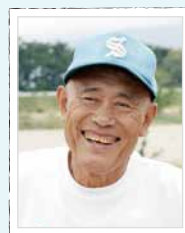
**キャプテン
ピッチャー
西村 淳さん**

キャプテンとして、とにかくメンバーが怪我なく毎週参加できるように目を配っています。ご本人はピッチャーとしてフル稼働しています。



**マネージャー
サード
三木 博さん**

チームマネージャーとして大会の手配からメンバーの体調管理まで気を遣っています。



**監督
サード・キャッチャー
寺島 正勝さん**

昨年から監督に就任した寺島さん。選手として参加しつつ、各年代のチームをまとめて全国大会を目指しています。



**最高齢
センター
小林 博史さん**

退職してから健康維持のためにはじめたソフトボール。最高齢メンバーとして大会にも出場しています。



**4番
石見 一幸さん**

実業団チームで国体経験者です。不動の4番打者です。



**エース
三輪田 武さん**

泉友クラブの絶対的エースです。球威は衰えることを知りません。

【 泉友クラブからのお知らせ 】

●メンバー募集中 未経験者 健康志向の方 大歓迎です!!

59歳以上で練習に通える方ならどなたでも大歓迎。経験者はもちろんのこと、健康のためにやってみたく未経験者の方もお気軽にご参加ください。

参加費 月会費 3,000円 (大会出場なしで健康のために参加される方は1,000円)

連絡先 090-9981-7197 (担当: 三木)



ソフトボールチーム 泉友クラブ

目標は全国大会出場!

創設以来、日本ソフトボール協会主催のシニア大会、ハイシニア大会、古希大会において、常に好成績を残している泉友クラブ。週二回、武庫川グラウンドで白球を追いかけています。

兵庫県の強豪チームとして輝く数々の実績

昭和61年4月、住友金属工業株式会社銅管製造所(現新日鐵住金尼崎製造所)を定年退職した人たちが結成した泉友クラブ。健康づくりのために結成したチームでしたが、結成当初は尼崎市内のリーグ戦に参加し、若手チームに引けを取らない戦績を残しました。

昭和63年には、この年からスタートした、シニアのソフトボール大会、兵庫ねりんソフトボール大会で見事優勝を果たしました。以降、平成25年の26回大会までに17回の優勝を誇っています。また平成18年からはじまったハイシニア大会でもこれまで4回の優勝と、兵庫県では圧倒的な強さを誇っています。毎年の目標は、ねりん大会、シニア大会、ハイシニア大会での兵庫県大会に優勝し、全国大会に出場することです。現在の泉友クラブのメンバーは合計で30名です。その内訳は、シニア(60〜64歳)8名、ハイシニア(65〜67歳)8名、古希(68歳以上)14名になっています。

運営はメンバーで協力して怪我なく楽しみながらが大切

会の目的はソフトボールを通じて、心身の健康維持と会員及びチームの人たちの親睦を図ることです。全国大会出場が目標なのはもちろんですが、健康のために参加しているメンバーも

多数おられます。

「皆さん、高齢なので二度怪我をしないとなかなか復帰できないのです。とにかく大切なのは怪我なくみんなが楽しむことです」と語るのは、国体出場経験もあるマネージャーの三木さん。

最近チームの高齢化が進んでおり、シニアの人数が足りなくなっていることもあり、尼崎市内のシニアの人で興味のある方に参加してもらいたい状況です。実業団出身のメンバーで創設されていますが、今では様々な人が参加しています。「ソフトボールをはじめたのは38歳からで、PTAのスポーツ大会でした」と語るのは、キャプテンの西村さん。その他、



地区体育館

サルススポーツ教室

体育館で運動し、
寒い冬を吹き飛ばそう!!

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 ヨガ・ピラティス・フラダンス・硬式テニス・器械体操・キッズダンス・ジュニアテニス・キッズバレエ・リトルキッズバレエなど

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 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。

※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です。



平成25年度 第2期健康づくり教室 寒さに負けないカラダづくり!!

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・軽スポーツ・からだ元気体操・バドミントン・家庭バレーボールなど

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 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。



緑が見える
プール



ゆったり
マッサージ



広々
ジムエリア



空を見ながら
露天風呂☆

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情報やフィットネスの紹介など、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

〒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)

見学・随時受付中!!



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 ■プーティーバー ■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倍に改定いたしました。(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。



トレーニング室の会員様限定!!
日焼けマシン導入!

身体全体を均等にさらに安全に焼けるマシンです。快適な光線浴をお楽しみいただけます!(18歳以上のトレーニング室会員様限定!)

《利用時間》10:00～20:00

《利用時間及び料金》10分～ 500円～

※予約制 電話又は窓口にて予約をお取りください。

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.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

アクアクラブ“ナイト”登場!!

火～土曜日の夜に自由遊泳コースができました!

ストレッチエリアとトレーニングルームも使い放題!!お仕事帰りにいかがですか?

受講料 3,900円 **時間** 火・木・・・18:30～22:00(※21:00～22:00は1コースのみになります。)
水・金・土・・・18:30～21:00

大人スイミング・アクアクラブ(デイ)・
ウォーターエクササイズと併せて
受講する場合は、アクアクラブ(ナイト)は
1,700円となります!

大人スイミング+アクアクラブ(ナイト)・・・7,000円
アクアクラブ(デイ)+アクアクラブ(ナイト)・・・7,000円
ウォーターエクササイズ+アクアクラブ(ナイト)・・・4,400円

※詳しくはプール窓口までお問合せください。

第65回 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。検定合格者の内、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) 一般の方も参加出来ますので、是非ご参加ください!!

【日時】 H26 2/11(祝・火) 9:00～13:00 【定員】 記録会・泳力検定会参加者…あわせて先着150名[1人2種目以内]

【参加費】 本科受講生…無料 ※受講生以外は次に記載の費用がかかります。 ●大人参加者…420円 ●子ども参加者…210円
参加者検定料 検定料1種目250円(1種目追加ごとに100円)なお、別途災害補償制度運営費50円が必要。

お申込・お問合せ

サンシビック尼崎内 屋内プール サル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

ダッチオープン&椎茸栽培

期間 H26 3/1(土)10:00～3/2(日)15:00 [1泊2日館内泊]

対象 親子 **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 2月14日(金)までに、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

内容 ダッチオープンを使って、本格的な野外料理。椎茸の原木栽培。

※各イベントの詳細内容、申込方法はお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。

猪名川町スポーツセンター施設使用料の一部を助成します!!

内容

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、施設使用料及び屋外施設の夜間照明料の一部を事業団が助成いたします。

対象及び利用方法

[猪名川町スポーツセンター施設使用料金支払い時に、確認書類を提示する。]

- | | |
|---------------------|----------------|
| 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時間まで。

問い合わせ 〒666-0224 川辺郡猪名川町万善字十貫25-1 ☎072-768-2277

※施設使用料や申込方法の詳細は猪名川町スポーツセンターにお問い合わせ下さい。

① 施設使用料金表

	町外料金 (現在)	助成額	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	半額	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

② 夜間照明使用料金表

	町外料金 (現在)	助成額	利用料金
夜間照明 テニスコート (4時間)	2,800円	800円	2,000円
グラウンド (30分)			
夜間照明 A点灯	3,500円	800円	2,700円
B点灯	3,100円	700円	2,400円
C点灯	150円	50円	100円



遊びに来てね♪



2013/14 V・プレミアリーグ女子

2012年冬号で紹介
JTマーヴェラス

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』に集結!
華麗なプレーを観戦しよう!!



日程 平成26年2月9日(日)

場所 ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

平成26年2月9日(日)

試合開始時間13:00より(開場11:00)

第1試合

東レアローズ VS 岡山シーガルズ

第2試合

JTマーヴェラス VS トヨタ車体クインシーズ

※JTマーヴェラスホームゲーム

入場券	I階指定席	3,500円	
	I階自由席	2,500円	(前売り) 2,300円
	2階指定席	3,000円	(前売り) 2,800円
	2階自由席	2,000円	(前売り) 1,800円
	自由席(小中学生)	1,000円	(前売り) 900円

問い合わせ V・プレミアリーグ女子尼崎大会 事務局
☎080-5318-6570

2013/14 V・チャレンジリーグ男子

2013年夏号で紹介
兵庫デルフィーノ

猪名川大会



日程 平成26年1月25日(土) 1月26日(日)

場所 猪名川町文化体育館(イナホール)
猪名川町白金1丁目74-24 TEL:072-766-7400

入場券

自由席(大人) 1,000円(前売り) 800円
自由席(小中高校生) 500円(前売り) 400円

問い合わせ

NPO法人 阪神バレーボールコミュニティ事務局
☎06-6435-9837

平成26年1月25日(土) 試合開始時間13:00より(開場12:00予定)

第1試合

きんでん VS 東京トヨペット

第2試合

兵庫デルフィーノ VS トヨタ自動車

平成26年1月26日(日) 試合開始時間12:00より(開場11:00予定)

第1試合

きんでん VS トヨタ自動車

第2試合

兵庫デルフィーノ VS 東京トヨペット

※両日共、兵庫デルフィーノホームゲーム

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!

