

vol.33

春

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)2013.4

★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

**プロ100安打目は、
ベイコム野球場での
試合でした。**

◆女子プロ野球選手／中村 茜さん



突撃体験レポート...3

うわ～高い!気分は鳥人!?
華麗に跳ぶには筋トレが必須!

◆アドバンストランポリンクラブ



アドバンストランポリンクラブ

話題のフィットネス紹介...5

ステップ運動

Medical Information...7

頭痛のいろいろ

Cook松葉の食べることから始まる食事対策講座...8

10gのたんぱく質の必要性
～Ten Protein Cup Cooking～



元気スマイル紹介...9

**障害があっても
楽しくチャレンジ!**

◆尼崎市立身体障害者福祉センター スポーツ教室



尼崎市立身体障害者福祉センター スポーツ教室



野球とソフトはスピード感が違うと聞きました。

守備はそうでもなかったのですが、

トライアウトで女子プロ野球に
入れたんですね。

高校卒業後は実業団に入ってソフト
ボールを続けていたのですが、女子プロ
野球リーグができ、やってみたく気持ち
がふくらんで、トライアウトを受けまし
た。120人近く受けて、合格したのが
30人、まさか自分が受かるとは全然
思っていなかったので、びっくりしました。

トライアウトで女子プロ野球に

女子プロ野球にはトライアウトで入
れたんですね。

高校卒業後は実業団に入ってソフト

ボールを続けていたのですが、女子プロ
野球リーグができ、やってみたく気持ち
がふくらんで、トライアウトを受けまし
た。120人近く受けて、合格したのが
30人、まさか自分が受かるとは全然
思っていなかったので、びっくりしました。



プロ100安打目は、 ベイコム野球場での 試合でした。

SMILE
ATHLETE

スマイルアスリート

アスリートにきく

昨夏の第5回IBAF女子野球ワール

ニ崎は女性が強いです！

「プロ100安打達成」が、**尼崎市のベ
イコム野球場**だったんですね。
友人や少年野球チームの子どもたち
に応援に来てもらいながら、なかなかい
いところが見せられなかったんですが、
昨年、地元の尼崎で100安打達成が
できてよかったです。ベイコム野球場は、
ベンチとスタントが近くて、すごく応援
が身近に感じるんです、燃えるんですよ
ね(笑)。ついでにいうと、トライアウトの
前には、ベイコム総合体育館のジムに通っ
て、トレーニングしていたんですよ。

バッティングに戸惑いました。ピッチャー
とバッターの距離が長くなるので、バット
を振るタイミングが違うのです。またソ
フトにはない変化球があり、慣れるのに
半年かかりました。
1年目の京都アストドリームスではな
かなか結果が出せませんでした。次の
年に兵庫スイングスマイリーズに移籍し、
自分のスタイルが確立しました。選手み
んなが自分でやるべきことを考えて、好
きで楽しんでいるという雰囲気です。や
りやすかったです。「全力疾走、全力プ
レー」がモットーです。



2つの
快挙!!



ワールドカップで世界一

2012年8月、カナダで開催された第5回IBAF女子野球ワ
ールドカップで、日本チームが優勝!中村選手が優勝に大きく貢
献しました!(右から2人目)



ベイコム野球場で100安打!達成

2012年10月、兵庫スイングスマイリーズの最終戦で、100
安打達成!シンデレラインインタビュー(お立ち台)は最高!!(左端)

中村選手のサイン入りボールをプレゼント! 詳しくはP14の「スマイルQ」をご覧ください。

小学生から 中学校のソフト部で練習

尼崎の少年野球チームに入っておられ
たんですね。

ええ、父が野球やソフトボールが好き
な人で、小さい頃から遊びといえば、父
と弟と3人でキャッチボール、テレビを見
るのは野球、という環境で育ちました。
自然な流れで小学校4年生の時に、父
が少年時代に所属していた少年野球
チーム(浜田野球)に入りました。

小学校の時から、中学校のソフト部で練
習されていたとか。

家のすぐ前が中学校で、一人で壁に向
かってボールを投げたら、中学校のソ
フトボール部の顧問の先生から「こっちに
おいで」と練習に誘われたんです。顧問
の先生は、父の恩師でもあったので、私の
ことを知っておられたんですね。アット
ホームな感じでそのまま一緒に参加させ
てもらって、中学入学と同時に、半強制
的にソフトボール部へ(笑)。

3年生の時、「1日3試合、そのうち1
試合は延長戦」という日もあった県大会
を経て全国大会に出場し、日本一になっ
たときは本当にうれしかったです。

高校は京都まで通われていたんですね。

高校はソフトボールの名門校に、自分

ドカップで世界一、快挙でした。

日本代表に選ばれた事も夢のよう
でしたが、10日間で9試合、ナイトゲーム
の次の日に朝の試合とスケジュールが
ぎっしりで、あつという間でした。日本
チームの3連覇に貢献できてよかったで
すし、他国の選手たちの力強い試合運
びも勉強になりました。

帰国されて尼崎市長へ表敬訪問に行か
れましたね。

ちょうどロンドンオリンピックで、な
でしこジャパンが銀メダルをとった時で、市
長からは「世界では日本の女性が頑張っ
ていますが、尼崎からもそういう選手が
出てくれてうれしいです」という言葉
をいただきました。市長も女性ですし、
「尼崎は女性が強いですよね」ともおっ
しゃっていましたね。好きなことをあき
らめずに貫き通してきてよかったと思
います。

さて、今春からは女子プロ野球が4
チームになり、また、活躍の場が広が
りますね。

ええ、北海道から鹿児島までと試合
会場が広がって、移動がたいへんになる
と思いますが、女子プロ野球のファンづ
くりには、奔走したいと思っています。応援
よろしくお願いします。



アドバンス
トランポリンクラブ

うわ〜高い！気分は鳥人！
華麗に跳ぶには筋トレが必須！

が20人ほどいるのですが、馬場さんをはじめ、みなさん、なんと「ボランティア」なんですって！

庭で始めたのがきっかけ

アドバンスができたのが2000年暮れ。当時、馬場さんの息子さんがトランポリンを習っていたのですが、そのクラブがなくなり、仕方なく、一緒に習っていた子供たちの保護者と協力して馬場さんの自宅庭を解放して練習を始めたのです。

さぞや豪邸？とお聞きしたら、「いやいや、物置、ガレージまで壊して、なんとか兵庫県トランポリン協会から借りてきたトランポリンを置いた」のが実情のようです。そうするうちに、近所の子供たちも集まってきたので、クラブとして活動を始めることになったんですって。

馬場さんはトランポリン未経験ながら、講習を受けて指導員・コーチの資格を取得し、指導者となりました。「我が子は、大阪のクラブに移籍してしまったんですけどね(笑)」。

子供たちがどんどん上手になり、また天候で練習日が左右されるため、20



みなさん、こんにちは。突撃リポーターの石井美帆です。
今回は「アドバンストランポリンクラブ」で、トランポリンを体験させていただきました。
視界が広がって、気持ちがスカッ！でも、少ししか跳んでいないのに、なんだか筋肉痛が…あちらこちらの筋力を使うスポーツなんですね。



今回のチャレンジャー
石井 美帆
はじめまして。モデルでリポーターの石井美帆です。スポーツは大好きで、中学校のときはテニスをしていました。



まずは、5級にチャレンジ！

練習時間は約2時間半、まずはストレッチや筋トレなどを30分近く行います。「イーッチ、ニイー…」とカウントする馬場さんの声と共に、太鼓の音が練習場に響きます。実はこの筋トレが結構きつい！私はもうへろへろだけど、みんな平気な顔でやっている〜すごい！



ジャンプの練習。回転できたかな？

岡部あづきさん(中3)は、「バランスをとるのが難しいけれど、跳んでいること自体が楽しいです」。澤田守杏さん(小2)は「テレビに出られるぐらい上手になりたい」と意欲満々。

馬場さんは、「トランポリンが好きになり、大人になっても楽しく続けていけるように教えたいと思っています。また、トップをめざす子は、国際大会で活躍できるように実力をつけさせてあげたいですね」とおっしゃっています。



今年の目標を掲げています。



そうじもすっかり。

この2月に行われた第4回都道府県対抗トランポリン競技選手権大会では11人が出場し、最高は「17才以上女子」の部で5位入賞を果たしました。みんな、頑張っているんですね。



ストレッチ痛い〜

その後には順番に跳んで行きます。全てを教えてもらうのではなく、自分で考えて練習するのが大事なんですって。跳んで落下するときの「マットの補助」も選手たちが交代でやっていましたよ。では、私も早速挑戦です。私がやってみたのは5級レベルで、一番はじめにマスタートする技です。



…の一連の動作を行います。

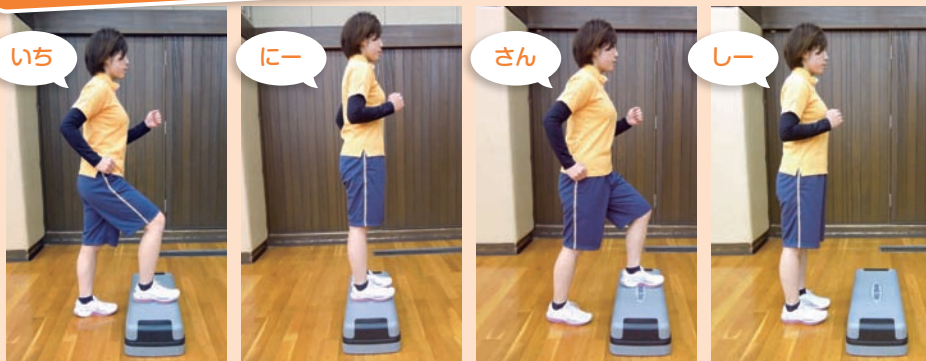
- ・アドバンストランポリンクラブ(選手育成クラス)
- ・尼崎トランポリンクラブ(一般クラス3才〜中学生)
- ・尼崎トランポリンクラブ「すまいる」(障がい児クラス3才〜小学生)

以上3クラブのお問い合わせは、
兵庫県尼崎市次屋3-14-13
代表 馬場早代さん TEL:090-5135-8450
<http://www.advance-trampoline.com/>

幼少期に楽しくバランス感覚を身につけよう！
ベイコム総合体育館と中央・小田・大庄体育館で5歳から小学6年生までの初心者向けのトランポリン教室を開催しています。
※詳しくは当事業団(ASPF)のHPをご覧ください。

ふー、やっている、息がはずんどきます。腰落ちして、反対に向きを変えるのが難しい！身体が軸がしっかりしていないと上手く回れません。腹筋も結構使います。でも、なんとか、練習時間内にできるように頑張ってきたぞ！
馬場さんが「ここまでできるのは優秀ですよ！」と誉めてくださいました！やっとうれしいな。でも結構体力がいりますね。森若菜さん(高一)は、「筋トレはきついですが、腹筋も背筋も使っていくと見せるためには必要なんです」と話してくれました。うん、納得！本当に筋力がないと跳べないことがよくわかります。
「明日に筋肉痛が出ますよ(笑)」と馬場さんに言われましたが、今夜あたりもう出てきそうです。でも、景色が眼下に広がって爽快な気分でした。みなさんもチャレンジしてみてくださいね。

3 ステップ運動を始めましょう!



- 足を動かすテンポは1分間に60～80回を目安に行いましょう。
- 高齢の方は、転倒防止のため、壁やしっかりした机などを支えにして行いましょう。
- ご自身のテンポと合う曲を聞きながら行くと、リズムが取りやすくなります。

目標は10分!慣れてきたら1日2～3回行いましょう。



ステップ台に慣れてきたら、いよいよステップ運動を始めましょう。足は右足から昇ったら右足から降り、左足から昇ったら左足から降りましょう。

また、身体に対する負担が偏らないようにするため、昇る足を左右交互にしましょう。

- ①まずは、「台に昇って足踏み、降りて足踏み」を一定のリズムでくり返します。
- ②ステップ運動に慣れてきたら、足踏みをなくし、左の写真の様にいきましょう。

運動のポイント

1 かかとまで台に乗せる。



2 ステップ台から離れすぎない。



3 腰を曲げない。目線を真っ直ぐに!



4 昇ったときは、膝をしっかり伸ばす。



5 身体に力を入れすぎず、リラックスさせる。



4 慣れてきたら手も動かしてみよう。

1 足のリズムに合わせて脇を開け閉めしましょう。



その他、いろいろ手を動かして、楽しくステップ運動をしてみましょう。

手も一緒に動かすことで全身運動になり、脳トレにも効果があります。



2 足を台に乗せた時は、乗せた足と同じ方の手を上に、足を台から降りた時も、降りた足と同じ方の手を下に伸ばします。
※反対の手は、お腹に当てます。

みんなで楽しくステップ運動をしたい方は…

ベイコム総合体育館 Tel.06-6481-0201
『ステップシェイプ』(水曜日10:10～11:10/対象:中学生以上)

小田体育館 Tel.06-6498-4761
『いきいきステップ』(金曜日9:30～10:20/対象:55歳以上)

シティスポーツクラブ尼崎WOODY Tel.06-6436-1730

スタジオプログラムでは、昇降運動に慣れるためのステップ入門クラスから、様々なステップバリエーションを使った中・上級者向けなど、多様なステップ運動のプログラムがあります。

※いずれも月曜日休館
詳しくは当事業団(ASPF)のHPをご覧ください。



指導員 富永 小百合
健康運動実践指導者

ステップ台がなくても、少しの段差があれば気軽にできるので、無理なく続けられるペースで行ってみてください。

ステップ運動



カンタン♪
話題の
フィットネス

テンションアップ!

用意するもの

ステップ台

市販のステップ台もありますが、体重をかけて安定していれば他の物で代用可能です。(階段・ブロックなど)10～20cmを目安に、つまずかない高さにします。

服装

動きやすい服装で行いましょう。また、靴を履くことによって、膝や腰への衝撃を減らすことができます。

注意 無理をせず、体調・体力に合わせて行いましょう。

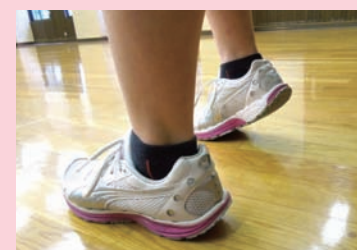
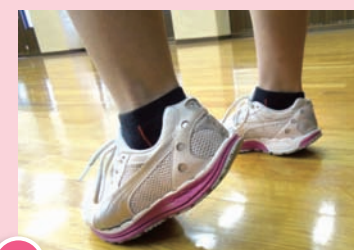
ステップ運動は、年齢・場所を問わず、誰にでもできる有酸素運動で、脂肪燃焼に効果があります。

また、膝への負担が少ないので高齢の方にもオススメです。老化する膝まわりの筋肉や太もも、背骨と両足をつなぐ筋肉『大腰筋』(*)を鍛えることができるため、転倒予防に効果的です。

子育て中のママ・パパ、お仕事などで忙しい方も自宅で簡単に始められますので、空いた時間にぜひトライしてみてください。

※正しい姿勢を維持し、歩く際に足を上げるのに使う重要な筋肉です。

1 まずは身体を温めましょう。



1 急に慣れない動きをすると、ケガをすることがありますので、まずは身体を温めます。つま先を床につけたまま、かかとを左右交互に上げ下げしましょう。



2 ①の動きのまま、両手をグーにして顔の前に持っていき、足のリズムに合わせて腕を開いたり閉じたりしましょう。



3 ステップ台の前で足踏みをしてみましょう。意識して腕を振ると、全身が温まってきます。

2 ステップ台に慣れましょう。

1 『1(いち)』で片足のかかとをステップ台の上に寄せ、『2(にー)』で床に戻します。

2 反対の足も同様に。足を交互に替えながら左右5回ずつ続けましょう。

3 次はつま先を①と同じ様にステップ台の上に寄せ、床に戻します。足を交互に替え左右5回ずつ。





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



10gのたんぱく質の必要性 ～Ten Protein Cup Cooking～

尼崎市内で、ある地区の高齢者の食事調査をすると、たんぱく質不足の方が3割もいて、平均10gの摂取が必要なことがわかりました。牛乳1本、卵1個にはそれぞれ6g強のたんぱく質が含まれていますので、これらの食品を組み合わせれば、不足分を補うことが可能です。

今回は「楽しいおやつ」でたんぱく質の補充をご提案します。身体の増強や免疫力の強化にもつながりますので、ぜひ作ってみてください。



1. さつまいものマフィン



材料(1個分)
さつまいも…20g バター…7g
卵…25g 砂糖…6g
粒あん…20g 粉砂糖…少々
牛乳…20ml
ホットケーキミックス…40g

①さつまいもは、さいの目に切ってゆがく。
②ボールに卵、牛乳、砂糖、バター、粒あんを入れて混ぜる。
③②にホットケーキミックス

スと①を加える。
④③をマフィンの型に入れて、180℃のオーブンで20分焼く。
⑤冷めたら粉砂糖を振りかける。

2. 抹茶のマフィン



材料(1個分)
卵…30g バター…10g
粒あん…40g 砂糖…6g
(うち20gは飾り用) 抹茶…0.5g
牛乳…20ml 粉砂糖…少々
ホットケーキミックス…40g

①ボールに卵、牛乳、砂糖、バターを入れ混ぜる。
②①にホットケーキミックスと抹茶、粒あんを加えて混ぜる。

③②を型に入れて、180℃のオーブンで20分焼く。
④冷めたら粉砂糖を振りかけ、粒あんを飾る。

とろみにはゼラチンを

高齢者の食事では、卵を主体とした茶碗蒸しや小田巻き蒸しがおすすです。嚥下障害を予防する観点からも、たんぱく質が豊富なゼラチンでとろみをつけるとよいでしょう。

コンビニも利用して

おやつとしてたんぱく質を補充するのなら、牛乳や卵を含んだプリンもよいでしょう。コンビニエンスストアなどで、たんぱく質を強化したゼリーやスナック菓子が販売されていますので、補食として利用するの一手です。

献立の栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
さつまいものマフィン	409kcal	9.3g	14.2g	60.3g	101mg	1.3g	0.9g
抹茶のマフィン	404kcal	10.0g	2.1g	37.2g	94mg	1.4g	0.9g



頭痛のいろいろ

国内で数千万人の方が悩んでいる頭痛。原因となる病気がない〈一次性頭痛〉と、何らかの病気が引き金となる〈二次性頭痛〉とに大きく分かれ、頭痛の9割が〈一次性頭痛〉と考えられています。

20～40代の女性に多い「片頭痛」
〈二次性頭痛〉は「片頭痛」「緊張型頭痛」「群発頭痛」「その他」に分類されます。生命にかかわることはないのですが、つらい痛みで悩まされている方は多く、仕事や学業に影響し、生活の質が低下するのが問題です。
代表的なものは「片頭痛」で、20～40代の女性に多く起こる慢性頭痛です。ズキンズキンと脈打つような片側の痛みが4時間から72時間持続し、はき気、嘔吐を伴います。痛みのため動けなくなり、光や音にイライラします。女性の場合、月経時に悪化することが多いようです。片頭痛の前兆として、頭痛の前におかしな光が見えたり、視野が欠けたりする方もいます。肩や首が凝り、「緊張型頭痛」に間違われ、適切な治療がされていないことがあります。
片頭痛の治療は、急性期には特効薬であるトリプタン製剤を中心に頓服薬を、重症例では発作の頻度を抑える予防薬、そして生活指導などを行います。「緊張型頭痛」は最も頻度の高い頭痛です。ストレス、過労、肩こりがあると、頭周囲の筋肉が緊張し、しめつけるような重い感じがして、慢性化することもあります。治療は鎮痛薬、筋弛緩薬、抗うつ薬などの薬物治療と並行して、生活指導をします。

いつもと違う痛みは要注意
一方、「くも膜下出血」「髄膜炎」「脳腫瘍」といった、なんらかの疾患があつてその症状として頭痛が起きる場合を「二次性頭痛」といいます。突然に起こり、いつもと違う痛み、発熱や意識障害、手足の麻痺などの脳神経症状を伴う場合は「二次性頭痛」を疑う必要があります。生命にかかわることもあり、治療が遅れると後遺症を残すことがあるので、早期に専門家を受診して治療を開始することが重要です。
「くも膜下出血」は、脳の動脈に動脈瘤とよばれるコブができ、これが破裂することによって発症します。今まで経験したことのない、殴られたような突然の痛みが特徴で、緊急入院、治療を必要とします。
他に、入浴時、運動時、性交時、交通事故後や高地で発症する頭痛のほか、中華料理を食べた時、チューインガムをかんだ時、ある種の白ワイン(シャルドネ)を飲んだ時に起こる頭痛もあります。
頭痛の診療は、神経内科、脳神経外科が専門で、頭痛外来を掲げるところもあります。頭痛でお悩みの方はぜひ一度、専門医の診察を受けてみてください。

ある種の食べ物で起こる場合も



和田 太郎
わだ たろう
医学博士
日本脳神経外科学会専門医

わだ脳神経外科クリニック

〒660-0803
尼崎市長洲本通1-10-1アテナ21 1階
TEL 06-4868-2274

PLOFILE

平成4年 神戸大学医学部卒
平成23年 わだ脳神経外科
クリニック開設

頭痛体操はいかが?

首のまわりの筋肉をストレッチして、コリや疲れをとりましょう! 緊張型頭痛の軽減に効果があります。
※片頭痛や痛み・発熱を伴う頭痛の発作中には行わないで。
◆正面を向いて肘を軽く曲げ、脇を横に開きます。
◆身体の中心に軸をつくり、その軸が動かないように意識しながら、左右の肩を水平に大きく回します。腕の力を抜き、顔は正面を向いたまま動かさないようにします。
◆一定のリズムで1～3分、1日に数回行いましょう。
日本頭痛学会http://www.jhsnet.org/より抜粋



スマイルくんの健康コラム

全国大会にも出場

卓球、サウンドテーブルテニス、フライングディスクの3つは、競技スポーツとして県大会に出場しています。仕事や学校の関係で、昼間のスポーツ教室に来られない人を対象に、夜に個別に対応する「個別トレーニング」も行っています。

サウンドテーブルテニスでは、全国大会で平成20年に日本一、21年度が3位、23年度に2位という輝かしい成績を残しました。フライングディスクは、24年度に遠投の競技(ディスタンス)で日本一となった方がいます。(※個別トレーニングで練習されている方です)



14種目ものスポーツ教室がある施設は県内でも珍しく、「何かできる種目があるはず、気軽に参加していただきたい」と思います。競技スポーツもありますが、『競戯』という言葉に置き換えて、楽しめる雰囲気をつくっています。



教室にはメダル保持者も。



ストレッチは入念に!

ムードメーカーである今村仁さんは2011年の全国障害者スポーツ大会で銀メダル獲得の腕前。A F D C (フライングディスククラブ) を立ち上げ、

「心を強く持つ」ことが大事。これでも鍛えられたらほかのスポーツにも応用できると思います」とおっしゃいます。

センターのスポーツ教室の二つ「フライングディスク」は障害があってもトライしやすいスポーツです。ディスタンス(遠投)という競技もありますが、ここでは正確さを競う「アキュラシー」を練習しています。障がい者の場合は、5mもしくは7m離れた位置からまっすぐ、的に向かって投げます。



車イスでもできます!

プレッシャーで勝負が決まる!? 「フライングディスク」

こんなスポーツもやっています! (一例)

卓球
バレー
ホッケー
教室



ファミリー
バドミントン

ふうせん
バレー

尼崎市立身体障害者福祉センター

尼崎市三反田町1丁目1番1号
Tel.06-6423-0015
メールアドレス:welfare@cwa.bai.ne.jp
HPアドレス:http://cwaweb.bai.ne.jp/~welfare/

フライングディスクはこんな競技! 28回のうち、何回通ったかを競う

フライングディスクは、1940年代にアメリカの大学生が、パン屋さんのパイ皿を投げて遊んでいたのがきっかけとされています。現在は団体種目、個人種目を合わせ、10種目の公式競技があります。

正確さを競う「アキュラシー」は、地上1mの高さの1.5m四方の的に向かってディスクを投げる競技で、28回投げ、的を通った回数を競います。(※障がい者は10投で競います)



障害があっても楽しくチャレンジ!!

尼崎市立身体障害者福祉センター スポーツ教室

尼崎市の障害福祉の中核施設である「尼崎市立身体障害者福祉センター(以下センター)」は、障害のある方に向けてさまざまな取り組みを行っています。その一つが「スポーツ事業」で、14種類ものスポーツ教室を開催し、障害のある方の健康づくり、また仲間づくりに努めています。



笑顔が
ステキ!

1カ月でのべ5000人が利用

センターのスポーツ教室は昭和60年に、アーチェリー、バドミントンの2種目から始まりまし。当初は主に先天性障害の方が利用されていましたが、ここ10年ぐらひは中途障害の方が8割を占めています。

現在は14種目にまで増え、「競技スポーツ」「レクリエーションスポーツ」「体操(ストレッチ)」の3つに分類されます。

①競技スポーツ

県大会など大会出場を目指すクラスです。(卓球A B、フライングディスク、サウンドテーブルテニスなど)。

②レクリエーションスポーツ

まず楽しむことを目的としたクラスです。(スポレクA Bなど)。

③体操(ストレッチ)

体操やストレッチで、身体を動かすクラスです。

(SW(ストレッチ&ウォーキング)、スポビリ(スポーツリハビリ)など)



スポーツリハビリ

ほかにも不定期に体験教室があり、チェアビクス(イスに座って行うエアロビクス)、バドミントン、フラダンス、太極拳などを行っています。

種目によって、1カ月に1回開講の種目と2回開講の種目があり、1種目に15~20人の方が参加、のべ利用者は1カ月480人~500人に上ります。

人気のフラダンスは、時には定員を上

回ることがありますが、希望者にはできるだけ来ていただけるよう対応しています。

競技スポーツは「競戯」として楽しむ

センターの主任・体育指導員である桐村裕さんは、「基本的にはどんな障害のある方でも受け入れていきます。どうやったらできるかを考えるのがスタッフの仕事であり、障害者スポーツ指導員の醍醐味でもあります」とおっしゃっています。いかに楽しんでもらえるか、3人の体育指導員で試行錯誤を繰り返しているそうです。

「耳が聞こえなくても不安なく泳げますし、たとえば、フライングディスクでは、目が不自由な方には音を鳴らして標的を伝えるようにします。それぞれのスポーツにそれに合った補助器具もありますので、障害の程度で参加者を限定するのではなく、競技の中で工夫をしています」。



初心者の方にもやさしく指導します。

地区体育館

4月から新規教室が始まります♪

サルススポーツ教室

新規教室

- ◆フィットネスフラ ◆ジュニアバスケットボールスクール(中央・武庫体育館)
- ◆リトルキッズダンス(園田体育館)
- ※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800円・小人400円
(平成25年度分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

平成25年度 第1期健康づくり教室受講生募集中!!

第1期 健康づくり教室

教室 名

- ◆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 ◆家庭バレーボール
- ◆バドミントン ◆からだ元気体操 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800円・小人400円
(平成25年度分未加入者のみ別途必要)

期 間

週1回<4月16日(火)～9月28日(土)>
※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:06-6413-8171
立花体育館:06-6423-5550

小田体育館:06-6498-4761
武庫体育館:06-6431-2507

大庄体育館:06-6419-5373
園田体育館:06-6492-5286

※対象は教室によって異なります。

施設MAP



(公財)尼崎市スポーツ振興事業団 ホームページ公開中!!

スマイルくんがテレビ生出演!

2月1日のNHK総合テレビ「ぐるっと関西おひるまえ」に、スマイルくんが生出演しダンスを披露しました!



ほくの貴重な髪の毛を抜かれちゃったー!

aspfで検索!

aspf

検索

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

〒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

見学・随時受付中!!



(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)

レインボーフィットネス/スポーツスクール スタッフおすすめクラス!!

大人クラス

- ☆姿勢改善 **NEW**
- ☆フーディーバー
- ☆キックボクササイズ45

子どもクラス

- ☆ヒップホップ
- ☆btチアダンス・スクールI・II
- ☆サッカー塾

※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局 Tel.06-6481-0201



キックボクササイズ45
シェイプアップしたい方に
おすすめ!

無料体験実施中!!
※お1人様
1回限り

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。

ご好評につき水慣れチャレンジクラス拡大!!

大人気の土曜日に加え、火曜日・木曜日クラスが新登場!!

- 時 間 火・木曜日/10:20～11:20
土曜日/12:00～13:00
- 対 象 2歳児～4歳児

水慣れチャレンジクラスで
プールデビューをしませんか?

尼崎市立屋内プールのお得なプログラム!!

超人気インストラクター下尾彰浩氏の
ウォーターエクササイズが

なんと
2,700円/月度
で受講
いただけます!!

さらに!! 大人スイミング又は、アクアクラブとの
セットで7,500円になる割引料金がスタートしました。

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 サルススイミングスクール Tel.06-6413-8171(月曜日休館)

一般開放のご案内

土曜日の一般開放時間を拡大しました。
利用しやすくなりましたので、ぜひご家族でお越しください。

- 時 間 火～金/18:30～21:00 土/14:00～21:00
日・祝/10:00～16:45 ※月曜日は休館日です

- 料 金 大人(高校生以上)840円 子ども(小・中学生)420円
※未就学児、無料
- ※小学3年生以下の方は、保護者同伴でご入場ください。(保護者の方も水着を着用してください) ※保護者1人につき子ども3人までです。

利用料金割引制度

尼崎市在住で65歳以上及び障がい者手帳をお持ちの方

- 高齢者割引 480円
- 障がい者割引(大人)…480円
- 障がい者割引(子ども)…300円

青少年いこいの家

初めての親子デイキャンプI

- 日 時 5/11(土)10:00～15:00 日帰り
- 定 員 60人 対 象 親子
- 参 加 費 大人1,000円、小人(小学生以下)800円
- 受付期間 4/1(月)～19(金) ※3歳以下保険料のみ

ジュニアキャンプI

- 日 時 5/25(土)10:00～26(日)15:00 1泊2日(館内泊)
- 定 員 40人 対 象 小学3年生～6年生
- 参 加 費 1人3,000円
- 受付期間 4/1(月)～26(金)

初めての親子キャンプII

- 日 時 6/8(土)10:00～9(日)15:00 1泊2日(館内泊)
- 定 員 60人 対 象 親子
- 参 加 費 大人3,000円、小人(小学生以下)2,000円
- 受付期間 5/1(水)～17(金) ※3歳以下保険料のみ



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にて ※定員を超えた場合は抽選

※詳しいイベントの内容、申込方法は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。

2013 尼崎こども相撲まつり

今回から、相撲教室と相撲大会をあわせて「尼崎こども相撲まつり」として開催します。

両日とも春日野部屋 栃乃若関が来るよ!!

尼崎こども相撲教室

日時 6月8日(土) 13:30~15:30

場所 サンシビック尼崎 相撲場

参加費 無料

参加対象 5歳児(年長)・小学生(※合計50人)

栃乃若関に相撲の基本動作・基本練習を教えてもらいます!!
写真撮影会もあるよ!!



第14回わんぱく相撲大会「あまがさき場所」

日時 6月9日(日) 9:30~14:00

場所 サンシビック尼崎 相撲場

参加費 無料

参加対象 5歳児(年長)・小学生(※合計80人)

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!!

お申込方法・期間 5月11日(土)13:00から6月7日(金)12:00までに、各地区体育館窓口にてお申し込みください。

ご案内



すべて入場無料!!
お気軽にお越しください!!

第21回 JOC ジュニアオリンピックカップ 武術太極拳大会

◆日程/4月6(土)・7日(日)

◆場所/ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

第57回 関西実業団 陸上競技選手権大会

◆日程/5月17日(金)・18日(土)・19日(日)

◆場所/ベイコム陸上競技場(尼崎市記念公園)

第53回西日本 実業団空手道選手権大会

◆日程/5月12日(日)

◆場所/ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

〈試合種目〉

組手試合(団体戦・男子個人戦・女子個人戦)

形試合(団体戦・男子個人戦・女子個人戦)



内閣総理大臣杯争奪 第53回 西日本実業柔道団体対抗大会

◆日程/5月19日(日)

◆場所/ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

〈試合種目〉

男子第一部(5人制)、第二部(5人制)、

第三部(3人制)、女子の部(3人制)



スマイルくんがfacebookを始めました!

みんなにもっともっと「スポーツのまち尼崎」を知ってほしいからfacebookを始めたよ! イベントやぼくの出演情報などなど、いっぱい投稿していくから、みんな友達になってくれたらうれしいな♪よかったら「いいね!」ボタンをクリックしてね!



ぼくのfacebookは、「スマイルくんフェイスブック」で検索してね。



※スマイルくんは(公財)尼崎市スポーツ振興事業団のマスコットキャラクターです。