# 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

2023 健康経営優良法人 Health and productivity

2023.4
春号
Vol.72

TAKE FREE

柳英行

+ Smile Athelete
## パラリンピック出場、世界トップ10入りを目指して、まだまだ努力を重ねたい
CPサッカー
**柳英行**

+ 突撃体験リポート
## 無理なく、仲間との繋がりを大切に活動
**スポーツクラブ21浦風**

スポーツクラブ21浦風

+ お手軽フィットネス紹介
## 姿勢改善タオルストレッチ

+ Medical Information
## 過敏性腸症候群

+ Cook松葉の食べることから始まる食事対策講座
## 朝から食べたい、春キャベツを使ったレシピ

+ 元気スマイル紹介
## 武道を通して心身共に大きく成長!
**廣畑道場**（全日本空手道連盟糸東会糸東流五誓会所属）

廣畑道場

人・いきいき・スポーツマインド ASPF

公益財団法人 尼崎市スポーツ振興事業団

ASPFとは"公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団"（Amagasaki Sports Promoting Foundation）の略称です。

©JCPFA

CPサッカー

# 柳英行（やなぎ ひでゆき）

## パラリンピック出場、世界トップ10入りを目指して、まだまだ努力を重ねたい。

脳出血で倒れたことをきっかけに脳性麻痺7人制サッカー（CPサッカー）に出会った。現在はCP神戸に所属しながら日本代表GKとしても活躍。ペイコム総合体育館でパーソナルトレーニングを行ったり、尼崎市内を流れる藻川沿いをランニングしたりとプレーの基盤づくりに励むことも多いという。目標はオリンピック・パラリンピックへの出場。5年後、大会正式種目になることを待ち望みながら戦いを続けている。

### 柳 英行 Yanagi Hideyuki

・1983年生まれ 兵庫県出身。尼崎市在住。
・脳性麻痺CPサッカー日本代表選手。

**<日本代表>**
オランダ世界選手権…DFで出場
仁川アジアパラリンピック…GKで出場 銀メダル
イングランド世界選手権…GKで出場
デンマーク世界選手権…GKで出場
アルゼンチン世界選手権…GKで出場
スペイン世界選手権…GKで出場
イタリアチャンピオンシップ大会…GKで出場 銅メダル

### 障がい者野球からCPサッカーへ転向

21歳のときに脳出血で倒れたのが原因で右半身が動かなくなりました。そのため、神戸市西区にある兵庫県立リハビリテーション中央病院に入院してリハビリをしていたんです。そこにいろんなスポーツができる体育館等の施設があったので車椅子バスケットの見学に行ったりもしてみたのですが、結果的にはもともと小学2年生の頃から野球をやっていたので、障がい者野球を始めました。そうしたら、たまたま同じ体育館にいた先生が「脳性麻痺のサッカーもあるよ。パラリンピックにも出場できる種目だよ」と教えてもらい、一度見学に行ってみたら、自分と同じ障がいを持つ人たちがボールを蹴っている姿を見てすごいな、と。そんなに蹴れるんや！自分もやってみたい！ と思い転向しました。障がい者野球では全日本選手権に出場した際にMVPを獲得したこともあり、新しいことに取り組んでみたかったのもありました。

### 野球の経験を活かしてプレー。全国優勝も自信に

とはいえ、最初は全くボールを蹴れませんでした。パスをもらってもうまく蹴れず、滑って転ぶこともしょっちゅうで、続けられるのか不安でしたが、やっているうちに自然と体が覚えていき、もともとのスポーツ好きにも火がついて楽しくなっていきました。野球での守備と、CPサッカーでのGKとしてのボールへの反応や体の持っていき方は似ているところもあるので、GKというポジションがあっていたのかもしれません。と言っても最初はGKではなくフィールドプレーヤーだったんですけどね（笑）。でもある日、所属チームのGKが首を痛めてプレーできなくなってしまって、GKがいなくなってしまったんです。

そこで、自分なら野球の経験を活かしてキャッチや反応はスムーズにできるかも、と思い、やってみることにしました。そうすると、最初こそポジショニングもわからなかったし、麻痺のある右側にボールが飛んできたときは苦労しましたけど、左側ならボールを弾いたり、受けることも意外とスムーズにできたんです。また練習を重ねることで右側にボールが飛んできても体を捻って左手や左足で反応することもできるようになりました。しかも、その年、初めてチームが全国優勝できたことも自信になり、以来、GKとして定着しました。

### ストロングポイントは根性と勝負強さ

僕の場合、右側の反応がどうしても遅れるので近年は、その課題を克服するためのトレーニングに意識的に取り組んでいます。的確なポジショニングを取ることで止められる確率を上げられると思っていますし、ステップの踏み方を工夫することで変化させられると思っています。また、週に2回は寺岸パーソナルコーチとトレーニングをしているのですが、その際は必ず自分のプレーを動画で撮影し、それを見返して修正したり、タイミングがずれた理由を探ったりもしています。また健常者のサッカーとは違い、オフサイドがないなど、ルールは多少違いますが、ビルドアップの際のポジショニングなどはすごく参考にしています。

自分の思うストロングポイントは、勝負強さ。PKの駆け引きも得意だし、何より幼少の頃からスポーツで育んだ負けず嫌いの性格のおかげで、根性だけは誰にも負けない自信があります。今年で40歳ですがトレーニングを積み重ねることでプレーの質も変わってきたし、ピッチ外での体のケアも意識的に取り組んでいるせいか、自分としては一切衰えは感じていません。何よりサッカーが大好きだし、まだまだ頑張りたいと思っています。もちろんこの先、若い世代の選手が台頭してくる可能性はありますが、その競争でもしっかりと負けず嫌いを発揮したいと思います。

### チームとして協力しあって戦うのもCPサッカーの面白さ

CPサッカーは7人制の競技です。選手は障がいの度合いによって重度のFT1から軽度のFT3まで3段階にランク分けをされ、試合に出場するメンバーにはFT1とFT3の選手が必ず一人ずついなければいけないというルールがあります。僕は一番重いFT1なのですが、世界大会などでもGKはFT1の選手が多く、フィールドの6人を少しでも障がいの軽い人たちで固めてくるような戦術を選択する国も多いです。またCPサッカーの選手は右麻痺、左麻痺、四肢麻痺、手だけ麻痺をしているなどそれぞれに不自由な箇所が違うため、お互いの体のことを知り、たとえば僕なら右が苦手なので左にパスを出してもらうというように、チームとして協力しあって戦うのも面白さだと思っています。また、障がいを気にせず、たとえばFT3の選手がFT1の選手に臆さずに思い切って立ち向かっていくこともこの競技の素晴らしさだと感じています。

CPサッカーは今、パラリンピック競技から外れてしまっていて28年のロサンゼルス大会での復帰を目指しているのですが、復帰することができたら、僕も日本代表として同大会に出場したい。また、それと並行して世界大会でトップ10に入るとかメダルを獲得できるところまで日本のランキングを上げることも目標です。以前のCPサッカーは世界で上位を争えるような状況になかったですが、近年は元Jリーガーの選手が監督をしてくださるなどいろんな変化が見られる中で、戦術面はもちろん、厳しさなどを教えていただく機会も増え、着実に進化をしているという手応えもあります。今、日本は世界ランキング14位ですが、この先、各自がトレーニングで成長を求めながらさらにチームとして団結して戦えば10位は決して不可能ではないと感じています。その時に自分もピッチで戦っていられるようにまだまだ努力を重ねたいと思います。

**■CP神戸監督／薬師寺良子さん**

持ち前の負けん気の強さと影での努力を地道に続けながら、私が監督に就任した10年前と比べても確実に成長を続けています。特にここ2～3年は元々の身体能力の高さも活かしながら瞬発性も上がりましたし、頭を使ったプレーも増えるなどパワーアップしています。情に厚く、仲間思いで、ピッチの内外でチームを引っ張ってくれている兄貴分的な選手です。

**■パーソナルコーチ／寺岸さん**

何事にもチャレンジ精神が旺盛な選手。シュートストップは彼の何よりの強みですし、脳科学、運動学などを融合したプログラム『ライフキネティック』的な要素も加えたトレーニングを続けている中で体もすごく動くようになってシュートへの反応もすごく良くなっています。年齢を重ねてもパワーアップを続けているのでまだまだ成長できると思います。

## スポーツクラブ21浦風

# 無理なく、仲間との繋がりを大切に活動

**今回は、今年で設立17周年を迎える『スポーツクラブ21浦風』にお邪魔しました。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構成されている地域のスポーツクラブです。全県下の小学校区に1つあり、尼崎市では43クラブが活動「誰もが親しむことのできる生涯スポーツ社会の実現」と「豊かなコミュニティづくり」を目指しています。**

### 手探りの努力で維持

『スポーツクラブ21浦風』が設立されたのは、２００６（平成18）年。当初は卓球を主に、グラウンド・ゴルフ、ペタンクなどを活動種目にしていましたが、「今は卓球とグラウンド・ゴルフの2種だけで活動しています」と、会長の岩崎平次さん。

岩崎 平次さん

設立時、「学校のＰＴＡやＯＢ、校長先生、『こどもクラブ』の先生、各地区の会長さんなど、皆で集まり、話し合いをしながら内容を決めていましたが、当時のメンバーはもう2～3人しか残っていません。それで、4年前に私が会長を引き継ぐことになりました」。

現在登録会員数は40人。会費は年間１，５００円です。「最初は80人くらいいたのですが、高齢化などもあり、徐々に少なくなってきました。もっと多くの方に参加していただけたら、うれしいですね」。

県の事業としてスタートした『スポーツクラブ21』。でも、地域によっては活動を維持し続けていくのは、なかなか困難であるというお話を聞くこともあります。

そんな中で、活動を続けてこられたのは、「決して順調だったわけではありませんが、その都度、打開策を考え、模索しながら進んできたという感じです。前会長が商売をされていた関係で、地域のお祭りなどの時におでんを作って売って、収益をクラブに寄付してくださったこともありました。その費用をグラウンド・ゴルフ大会の賞品に使わせてもらったりしていました（笑）」。

運営メンバーと会員さん達が一丸となり、努力を重ねてきたからこその継続ではないでしょうか。

### 気軽にできるのが魅力

同クラブの拠点となるのは、『尼崎市立浦風小学校』の運動場と体育館です。「グラウンド・ゴルフは毎週土曜日の午前中、卓球は第2・4週の日曜日の午前中と、第1・3週の午後に行っています」。

お邪魔した日は、運動場でグラウンド・ゴルフの練習が行われていました。グラウンド・ゴルフは、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、旗のついているホールポストに入るまでの打数を数えて、その打数が少ない人が勝ちとなるスポーツです。

「ルールも簡単で、体力的にも子どもから年配の方まで、誰でも手軽にはじめられます。最初、市のスポーツ指導員の方に色々と教えていただいていましたが、今は自分たちでルールを守って自由に楽しんでもらっています」。

グラウンド・ゴルフの標準コースは50m、30m、25m、15mの4種が各2ホールの合計8ホールです。「初心者は1ホール平均4～5打、上達すると3打、さらに上手くなると全ホール1、2打で入れる人もいます。たまに7～9打も打つ人もいますが、それもお愛嬌です（笑）。打ったボールがどこに飛ぼうと、その地点からまた打って入れば、面白くなります（笑）」。

グラウンド・ゴルフは年に2回、卓球は年に1回、クラブ主催の大会を行っているそうですが、それ以外にも、「市の交流大会である「尼崎市スポーツクラブ21連絡協議会」グラウンド・ゴルフ交流大会にも出場しています。昨年も『尼崎市立中央中学校』で実施され、一昨年と昨年、2年連続で準優勝しました」。

16年前から参加している男性会員の方は、グラウンド・ゴルフの魅力について、「楽しいですよ。練習していても成果が出やすいのでやり甲斐を感じます。クラブで活動するようになって、公園や様々な場面でグラウンド・ゴルフをされている方々と交流したり、横の繋がりも広がり、地域との関わりも変ってきました」と答えてくださいました。

また、女性会員の方も「入会して10年近くになりますが、週に1回のこの日が待ち通しいくらいです。最初は技術的に分からないことばかりでしたが、打ち方など、イチからとても丁寧に教えていただいて、少しずつ上達できるのが実感でき、すっかり夢中になってしまいました（笑）。皆さんに会って、お話するのも楽しみのひとつになっています。クラブを通して、仲間や知り合えた人がたくさんできたのも大きいですね。体が動く限りは続けたいと思っています（笑）」と、満面の笑みでお話してくださいました。

### ホールインワンで募金

和気あいあいとした雰囲気の中、スコアアップを目指し、練習にも一層の熱が入ってきた頃、遂にその日、最初のホールインワンが出て、『わぁ』『すごい』と、皆さん大盛り上がり。その後も、何人かの方がホールインワンを達成。そのうちの1人の女性は『今までやって来て、今日、はじめてホールインワンを出せました。やった！』と、喜びを爆発させていました。

受付には、空き缶を利用した貯金箱があり、「ホールインワンを出した人は、その都度、缶に10円を入れる決まりになっています」と会長。つまり、ホールインワンを出した回数だけ、10円を入れることになりますが、「皆さん、喜んで入れてくださいます（笑）」。

貯まったお金はクラブの活動費として使われるそうで、うれしそうに、お金を入れられる姿はとても微笑ましく、印象深いものでした。

クラブを運営していく上で、最も大切にしているのは「もめごとを起こさないようにするためにも、風通しのよい環境を維持することです。それが第一条件です。皆さん、わきまえていらっしゃるので、心配はいりませんが、その点にだけは神経を使っています」。

活動していて一番うれしいのは「皆が元気に来てくれることです。1人でも多くの顔が見られた時が最高にうれしいですね」。

今後の目標については「色々とやりたいことはありますが、一番は関係各所と連携し、小学校の子ども達をグラウンドに誘って、一緒にできることを企画し、実践していければと考えています」。

最後に「『自由にのびのびと自分のペースで楽しむ』のが当クラブのモットーです。少しでも興味のある方はぜひ一度、気軽に覗いてみてください。大歓迎でお迎えいたします」と、会長からの熱いメッセージでした。

### スポーツクラブ21浦風

■年会費
大人：1,200円

■活動内容

| 種目 | 活動日 | 活動時間 | 場所 |
|---|---|---|---|
| グラウンド・ゴルフ | 毎週土曜日・祝日 | 午前9時～正午 | 浦風小グラウンド |
| 卓球 | 毎週日曜日 | 午前9時30分～午後0時30分<br>午後1時～午後5時 | 浦風小体育館 |
| ペタンク（室内） | 毎週日曜日 | 午前9時30分～午後0時30分<br>午後1時～午後5時 | 浦風小体育館 |

# 姿勢改善タオルストレッチ

カンタン♪ お手軽 フィットネス インフォメーション

今回はご自宅にある身近なタオルを使用して姿勢改善を行いたいと思います。
デスクワークや日々の生活の隙間時間で行ってみてください。

### ●良い姿勢とは?

真っ直ぐ立ったときに、かかと、お尻、肩、頭が一直線になっている状態。背骨が自然なS字カーブを描き、関節や筋肉が正常で、無理なく最小限の力で姿勢をキープできると、体が安定していると言えます。

### ●悪い姿勢とは?

体にゆがみがあることを指します。左右の肩の高さが違っている、骨盤に両手を置いた際に左右の高さが異なる、背中が丸まっている、腰が反っているなど、バランスが崩れていると姿勢が悪いという目安になります。

### ●姿勢が悪くなる原因とは?

原因はたくさんありますが、日常生活の些細なことが積み重なって起こることがほとんどです。例えば筋肉が弱ってしまう、つい足を組んでしまう、カバンを片側ばかりに持つ、長時間のデスクワークやスマホの使用などで正しい姿勢を保つことが難しくなります。

## 首のストレッチ

▼ストレートネック予防改善

❶ タオルの端を持ち、頭の後ろからタオルを巻きます。

❷ ゆっくりとタオルを斜め下の方向に引きましょう。

❸ 10秒を5セット行いましょう。

## タオルラットプルダウン

▼猫背予防改善

❶ 頭の上でタオルの端を持ちます。

❷ 肩甲骨を寄せながらタオルを下の方向に引きましょう。

❸ 10回を3セット行いましょう。

## 太ももストレッチ

▼反り腰予防改善

❶ 仰向けになり、片足を上げます。

❷ タオルの端を持ち、足の裏にタオルを引っかけましょう。

❸ 膝を曲げないように、太ももの裏を伸ばしましょう。

❹ 20秒を2セット行いましょう。(片足ずつ)

## タオルギャザー

▼足裏の筋力向上

❶ タオルを床に広げます。

❷ タオルの上に乗りましょう。

❸ 足の指を使い、タオルを引き寄せましょう。
(小さいタオルから始めましょう。)

### 指導員紹介

事業2課
指導係
06-6481-0201
細谷 海人
(ほそたに かいと)

みなさんこんにちは。
指導員の細谷です。
今回は家でも簡単に行うことができる姿勢改善のためのトレーニングやストレッチをご紹介しています。無理のない範囲で挑戦してみてください!!

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

## 朝から食べたい、春キャベツを使ったレシピ

キャベツは年中、スーパーマーケットなどで目にする食材で、定番の料理としてはロールキャベツや炒め物などがあり、万能な食材です。

春キャベツの特徴は、ふっくらとして柔らかくみずみずしくビタミンCも多く含まれていますのでフレッシュサラダとしておすすめです。一品目は『春キャベツが食べたくなるパリパリサラダ』です。

パリパリ素材の豚肉や千切りキャベツをドレッシングなしで食べる工夫として、梅風味のたくあんを刻んで加えています。更にグラノーラを加えることで朝食の不足しがちなエネルギー、カリウムやビタミンAの成分を補強できます。

また、一度にたくさんの春キャベツを食べたい場合は、煮込むことで柔らかくなり食べやすくなりますので、ご高齢の方にもお勧めの献立として『春キャベツ堪能ポトフ』を紹介いたします。

朝から体が温まる春キャベツ堪能ポトフは、前日の夕食時から用意しておきましょう。素材としてブロッコリーの緑色、人参の橙色、パプリカの黄色など抗酸化力の高い緑黄色野菜が多く、免疫力を高めるビタミンAが摂取できます。

### 今回の献立

### 1 春キャベツが食べたくなるパリパリサラダ

**材料＆分量** 材料は1人分

| | |
|---|---|
| 春キャベツ | 30g |
| 豚肉ロース | 30g |
| 卵 | 1個 |
| トマト | 18g |
| サニーレタス | 10g |
| 人参 | 2g |
| 梅たくあん | 5g |
| グラノーラ | 20g |
| サラダ油 | 1cc |
| 塩 | 少々 |
| こしょう | 少々 |

**作り方**

①春キャベツは千切りにして水に浸す。
②少量の油をひいたフライパンで豚肉ロースをパリパリになるまで焼き、塩・こしょうをしておく。
③卵は、ゆでて縦1/4に切っておく。
④トマトは串切りにしておく。
⑤サニーレタスは手でちぎっておく。
⑥人参は極細の千切りにしておく。
⑦たくあんは細かく刻み、少量を残して春キャベツとまぜておく。
⑧グラノーラは袋から取り出しておく。
⑨器に①～⑧の具材を盛り合わせ、最後に残しておいたたくあんをふりかける。

今回はパリパリ素材として、豚肉を使いましたが鶏肉でも良い食感が味わえます。また、千切りキャベツの中に梅風味の細く刻んだたくあんを加えてパリパリ感をUPしています。

### 2 春キャベツ堪能ポトフ

**材料＆分量** 材料は1人分

| | |
|---|---|
| 春キャベツ | 100g |
| じゃがいも | 80g |
| ブロッコリー | 40g |
| 人参 | 40g |
| とうもろこし | 35g |
| 黄パプリカ | 5g |
| コンソメ | 2g |
| 水 | 300cc |

**作り方**

①春キャベツは芯をとり、1/8に切る。
②じゃがいもは皮をむき半分に切る。
③ブロッコリーは小房に分けておく。
④人参はヘタを取って皮をむき、乱切りにする。
⑤とうもろこしは1/4に切り、それを縦半分に切る。
⑥黄パプリカは、ヘタを取り縦1/8に切る。
⑦鍋に水を入れ熱し、コンソメを加える。
⑧①～⑥の具材を入れて煮込む。

ポトフの具材は無限大です。お好みに合わせて、他の野菜や魚貝類を追加していただいても良いと思います。

### 各献立の栄養価

| 献立名／栄養素名 | 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$B_1$ | ビタミン$B_2$ | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 春キャベツが食べたくなるパリパリサラダ | 253kcal | 14.3g | 15.1g | 18.1g | 364mg | 53mg | 20mg | 3.2mg | 230μgRAE | 0.43mg | 0.23mg | 19mg | 2.9g | 0.7g |
| 春キャベツ堪能ポトフ | 142kcal | 6.4g | 1.3g | 34.5g | 876mg | 78mg | 57mg | 1.5mg | 312μgRAE | 0.22mg | 0.16mg | 113mg | 13g | 1.3g |
| 合計 | 395kcal | 20.7g | 16.4g | 52.6g | 1,240mg | 131mg | 77mg | 4.7mg | 542μgRAE | 0.65mg | 0.39mg | 132mg | 15.9g | 2.0g |



# 過敏性腸症候群

MEDICAL INFORMATION
メディカルインフォメーション

過敏性腸症候群は、大腸や小腸に腫瘍や炎症などの異常がないにもかかわらず、腹痛や腹部膨満感、下痢や便秘などの症状が長期間続く病気です。まれな病気ではなく、日本での有病率は10～20％と報告されています。男性は下痢を主訴とする下痢型が多く、女性は便秘型、あるいは下痢と便秘を繰り返す混合型が多いといわれています。年齢的には、若い人に多く、年齢とともに減ってくることがわかっています。

はっきりとした原因はわかってはいませんが、精神的・身体的ストレスや、腸管の知覚過敏が関与しているようです。感染性胃腸炎の後に発症する人がおられることより、腸内の免疫や細菌叢（そう）の変化なども原因の一つと考えられています。この中で一番の原因はストレスと考えられています。

消化管の動きは自律神経によって調節されています。脳と消化管は自律神経を介して密接につながっています。ストレスで胃が痛くなったり、修学旅行で便秘になったり、テスト前に急にお腹が痛くなりトイレに駆け込んだりといった経験をお持ちの方もおられると思います。そのようなストレスによるお腹の不調が一過性なら特に問題はないのでしょうが、長期にわたって症状が続くと、電車や車などトイレのないところに長時間いれないなど、日常生活の質（ＱＯＬ）が損なわれてしまいます。ストレスの多い現代社会において、過敏性腸症候群は誰にでも起こりうる病気といえます。

過敏性腸症候群の診断は、症状の問診と、腹痛や便通異常を引き起こす他の疾患を除外する事で行います。癌や腸の炎症がないか、大腸カメラや注腸造影検査、腹部エコー検査、腹部ＣＴ検査、血液検査や便・尿の検査などを症状に応じて適時行います。これらに問題がないなら、過敏性腸症候群の診断基準に従って診断していきます。

治療法ですが、生活習慣の改善と薬物療法があります。睡眠不足、過労、暴飲・暴食、飲酒などを避け、胃腸に良い食事を心がける。下痢型は脂質の多い食事を避けて、便秘型は食物繊維を積極的にとることなどが推奨されます。コーヒーや香辛料など、症状悪化の原因となっている食品があればそれを避けてください。

規則正しい生活リズムを心がけ、朝の外出前にはゆったりとトイレの時間を取ることも、ストレスの改善につながります。適度な運動も症状改善が期待できます。

薬物療法としては整腸剤や、便の水分量を調節する薬、腹痛を和らげる薬、漢方薬、下痢止め、下剤などが使われ、症状に合わせて使っていきます。最近は使える薬の種類も多くなり、きめ細かな治療が行えるようになってきました。

ストレスの種類によっては、心療内科の診察を受けることも考慮します。

過敏性腸症候群は直接命にかかわるような疾患ではありませんが、患者さんにとってはＱＯＬが低下し、大変困った病気でもあります。治療法の幅も広がっている事ですし、一人で悩まれずに、消化器専門医やかかりつけ医に気軽に相談してください。また、50歳以降で過敏性腸症候群のような症状が初めて出現したり、血便が出たりした時は、炎症性の腸疾患や大腸がんなどの可能性もありますので、それらをチェックするためにも、是非とも消化器内科を受診してください。

今回お話を伺ったのは、

かなやま医院 医院長
**金山 拓司**先生


**かなやま医院**

《TEL》06-6427-6505

〒661-0024 尼崎市三反田町3-11-24


◉経歴

平成2年　三重大学卒業
立花病院、大藤第二診療所での勤務を経て
平成29年12月　かなやま医院　開設

# 廣畑道場（全日本空手道連盟糸東会糸東流五誓会所属）

# 武道を通して心身共に大きく成長！

**尼崎市、西宮市、三田市、宝塚市で活動している空手道場『廣畑（ひろはた）道場』**
**毎年、兵庫県代表として全国大会に多数の選手を輩出するほどの高い実績を誇りながらも、**
**全くの初心者でも気軽に安心して空手をはじめられるアットホームな雰囲気で人気を集めています。**
**小さな子どもから年配の方まで、幅広い層に支持されているのも納得です。**

## 3歳から入門可能

糸東流五誓会会長、故國分和夫先生の愛弟子である廣畑修一先生が36年前に尼崎市立長洲（ながす）小学校の体育館にて空手教室を始められて、今日に至ります。

最古参である筆頭指導員の稲田智佳子さんが代表で多くの指導員を育成し、数々の優勝者を育てています。

稲田智佳子さん

現在は、尼崎市、西宮市、三田市、宝塚市の4つの地域で道場を開き、空手道の教えを継承しています。

生徒数は「150人くらいで、3歳から入門できるので、小さな子からシニアまで年代も幅広く練習しています。

3歳で入門とは少し早い気がしますが、「『子どもがやるなら私も』と、親子で入られる方も少なくありません」。

## 大切なのは基本と努力

取材に訪れた日、尼崎市立長洲小学校の体育館には小学3～4年生を中心とする生徒が集合。道着に身を包んだ子ども達は真冬の体育館で裸足であるにも関わらず、元気いっぱい。立ち方・構え・突き・払い・受け・蹴りなどの基本動作を気合いの入った大きな掛け声と共に進めていきます。

「基本がしっかりできていないと次のステップに進めないので、とても重要です。なので、30～40分は時間をかけ、みっちり行います」。

その後、『組手』と『形』に分かれて稽古を行います。空手の競技は大きく分けて、お互いに技を繰り出すことで勝敗を競う『組手』と、演武の美しさを競う『形』の2種類に分かれます。

「組手は2人の選手が対戦する形式の競技ですが、危険な技は禁止されていて、相手に当たらないように寸前で手を引かないと、直接打撃はルール違反となります。蹴りも全て寸止めです」。当たっているように見えて、実は寸前で止めているとは驚きました。技の強さ、巧みさを要する競技だけに、かなりの鍛錬が必要だと思われます。

『東京2020オリンピック』でも注目を集めた、『形』は正確性と技の迫力、緊張感が魅力です。「体がぶれない体幹が必須で、こちらもかなりの鍛錬が求められます。組手と形、両方する選手がほとんどですが、組手が苦手で、形だけやっている人もいます」。

毎年、廣畑道場から小学生、中学生、高校生、マスターズのそれぞれの年代で全国大会に強化選手を送り出しています。先日もインドネシアで開催された国際大会の『女子個人形』で金メダルを獲得した、大学4年生の東佐江子（あずまさえこ）選手が神戸新聞で紹介されていました。強さの秘訣は、やはりレベルの高い環境なのでしょうか。

「そんなことはないです。誰もが最初からレベルが高い訳ではないので、やはり基本を大事にして、繰り返し稽古することです。努力ですね」。

東佐江子さん

## 人とのかかわりが財産に

稽古は平日、毎日行われ、稽古場所も変わるので、色々な場所に参加できます。尼崎から西宮や三田まで練習に行ったりもしています。毎月第2日曜日は、西宮市の今津体育館で五誓会の各支部が一同に集まって、10時から17時まで練習します。

他の道場の方が『稽古風景を見学させてください』と来られた時は、「『すごく厳しい稽古をしているのかと思っていました。みんなで和気あいあいとしていて、こんな稽古で勝てるんですね』とびっくりされて帰られます」。

子ども達のやる気を尊重し、モチベーションを上げられるような指導をされているからこその成果だといえます。「そうですね。厳しくする時もありますが、個々によってやる気になる時期も異なるので、普段は自主性に任せて、本人がやる気になるまでは決して強制しないようにしています」。

指導していて喜びを感じるのは、子ども達の変化、成長です。「入門したばかりの子が体育館の片隅で泣いてしまうこともあります。それを見て、大きなお姉ちゃん、お兄ちゃん達が泣いている子のところに行って『一緒にやろう』と声をかけてくれます。私たち大人よりも、年の近い子が声をかけてくれることによって、スムーズに溶け込めるようになります。そして、泣いていた子も成長すると、今度は自然に下の子の面倒を見てくれるようになります。みんな優しいですよ」。

毎年、2泊3日の夏合宿を行っています。「男子・女子別々の部屋でグループを作って過ごすので、夜中、トイレに連れて行ってあげたり、お風呂や、食事のフォローをしてくれたり、すごく仲良しになります。ここ3年はコロナで行けていませんが、寝食を共にすることでより絆が深まります」。

空手を通して伝えたいことは、廣畑師範の教えである「集中力、礼儀と忍耐力が自然に身につき、精神的にも強くなれることが空手の魅力です。3歳から60歳までが同じ道場でみんな一緒に稽古できることがすばらしいです。学校では経験できない色々な人とのかかわりが、大人になった時に大きな影響になると思います」。

最後に今後の目標については、「全国優勝です。今までに全国少年少女空手道選手権大会、全国中学生選手権大会で優勝者を輩出しています。今後も全ての大会において、優勝できるよう指導していきます。お子さんと一緒に稽古をしているお母さん達も、40歳以上のシニアの試合で全国大会を目指し、頑張っています」。

稽古場の雰囲気や内容を気軽に体験できる見学・体験を随時実施。まずは一度覗いてみてください。

### 幼稚園の頃から「廣畑道場」に通っている、小上馬凛花（こじょうまりんか）選手にも話を聞いてみました。

「幼稚園で空手をはじめ、大好きになり、ずっと続けています。できないことが頑張ってできるようになっていくのがうれしいです。道場でみんなと会って、稽古できるのはすごく楽しい。目標は全国大会で優勝することです」。

少し照れながらも明るい笑顔が印象的な凛花さんでした。

**■廣畑道場**
https://hirohatadojo.jimdofree.com

## 地区体育館

### さあ、動かそう!!!スポーツにチャレンジ!!!

### サルーススポーツ教室

**期間** 各月度4回の月度制
（年間11ケ月度）※種目によっては12ヶ月度の教室もございます。

**内容**
- おはようストレッチ・硬式テニス・フィットネスフラ・健美操
- ヨガ・リトルキッズダンス・ジュニアダンス・キッズバレエ
- 少林寺拳法～護身術～・ジュニアテニス
- ジュニア硬式テニス・暗闇ボクササイズ
- キッズコーディネーション
- 体感エクササイズ

※その他、様々な教室を実施しています。

無料体験実施中!（お1人様1種目1回限り）要予約

**対象** 教室によって異なります。

**受講料** 各月度 1,670円～4,950円
※災害補償制度運営費
（令和5年度分未加入者のみ別途必要）
大人300円・小人200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。

### 令和5年度 第1期健康づくり教室

**期間** 令和5年4月11日(火)～令和5年7月8日(土)
（週1回 全12回） ※定員に達してない教室は随時受付けしています。

**内容**
【子どもの教室】
- 親子の体育あそび・幼児の体育あそび
- 幼児のチャレンジスポーツ
- 低学年のチャレンジスポーツ
- 小学生のドッジボールなど

【中学生～大人の教室】
- バドミントン・さわやか健康体操
- さわやか卓球
- （new）スポンジテニス基礎など

無料体験実施中!（お1人様1種目1回限り）要予約

**対象** 教室によって異なります。

**受講料** 2,280円～2,760円
※災害補償制度運営費
（令和5年度分未加入者のみ別途必要）大人300円・小人200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。

**お申込・お問合先**
※実施日・対象・料金などは受講される地区体育館へお問い合わせください。

中央体育館（サンシビック尼崎）:TEL.06-6413-8171　FAX.06-6412-0054（8月から12月まで長寿命化改修工事のため休館）
小田体育館:TEL&FAX.06-6498-4761　大庄体育館:TEL&FAX.06-6419-5373　立花体育館:TEL&FAX.06-6423-5550
武庫体育館:TEL&FAX.06-6431-2507　園田体育館:TEL&FAX.06-6492-5286

## ホームページ情報

aspf

http://www.aspf.or.jp

スタッフブログも公開中!!

タイムリーなイベント・スクール情報はホームページをご覧ください。

## 施設マップ

## 青少年いこいの家

### 親子飯ごう炊さん

**期間** 令和5年 5/13（土）10:45～14:30（日帰り）

**対象** 親子

**定員** 50人

**参加費** 大人800円、小学生以下500円、3歳以下100円

**内容** 初めてキャンプをされる方に、火おこし、野外炊さん、アウトドアでの危険予知等キャンプの基本を体験してもらいます。

**お申込** 4月1日(土)から5月1日(月)の期間、往復はがき、HP申込みフォーム又はメールにて申込む。
※定員を超えた場合は抽選

### 春のジュニアキャンプ

**期間** 令和5年
5/20（土）10:45～
21（日）15:00
（1泊2日 テント泊）

**対象** 小学3年生から中学3年生まで

**定員** 40人

**参加費** 3,000円

**内容** 火おこし、テント設営、野外炊さん等アウトドアの基本を体験してもらいます。

**お申込** 4月1日(土)から5月5日(金)の期間、往復はがき、HP申込みフォーム又はメールにて申込む。
※定員を超えた場合は抽選

**お申込・お問合先** 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
Mail:ikoinoie@aspf.or.jp

イベントフォーム　Instagram





（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）

### レインボースポーツスクール

初めての方にもオススメ!!　無料体験実施中!

**水 ブーティーバー**
時間：12:20~13:20　対象：中学生以上

曲に合わせ二の腕やおしりを引き締め、筋力アップを目指し、運動不足でしっかり汗を流したい方にオススメです★

**火 地味ヨガ**
時間：10:15~11:15　対象：中学生以上

ポージングなどはあまり行わないため、誰でも気軽に参加していただけ、無理なく本来の身体の動きへ戻していけるクラスです。

**木 陸上教室**
時間：17:30~18:45　対象：小学5･6年生

速く走れるようになりたい…。
走ることが苦手だから克服したい…など、そんな悩みを解決☆走る感覚を楽しみながら学べる教室です。

**金 キッズコーディネーション 幼児クラス**
時間：15:20~16:20　対象：4歳~就学前

走る･跳ぶ･投げる!! 運動神経の発達が著しいプレゴールデンエイジに遊び感覚で楽しみながら運動能力の向上を目指すクラスです。

### トレーニング室

**利用時間** 9:15～21:00（月曜日休館）
※月曜日が祝日にあたる場合は開館いたします。その場合、翌平日が休館日となります。
※コロナウイルス感染拡大防止のため、時間短縮や人数制限を設けさせていただいている場合がございます。詳しくはお問合せください。

**初回登録** 完全予約制 ※お電話にてご予約ください。

**利用料金** ※小学生は5年生以上

| | 市内在住・在勤・在学 | | 市外 | |
|---|---|---|---|---|
| | 1回券 | 1ヶ月定期券 | 1回券 | 1ヶ月定期券 |
| 一般 | 400円 | 4,000円 | 600円 | 6,000円 |
| 高校生 | 100円 | 1,000円 | 150円 | 1,500円 |
| 小･中学生 | 60円 | 600円 | 90円 | 900円 |

**障がい者割引**
市内在住の障がい者手帳（療育手帳含む）

| | 1回券 | 1ヶ月定期券 |
|---|---|---|
| 一般 | 200円 | 2,000円 |
| 高校生 | 50円 | 500円 |
| 小･中学生 | 30円 | 300円 |

**タンニングマシン**
10分 500円～
18歳以上
（高校生不可）

**体成分測定**
カード会員
登録者：300円
一般：410円

**体力測定**
カード会員
登録者：510円
一般：610円

一般の方も大歓迎!!　トレーニング室初回登録時測定無料!!

**トレーニング未経験の方も大歓迎!!**
初回講習で丁寧にご説明させていただきます。是非、お越しください!

**お申込・お問合先** 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開館し、翌平日が休館）

## 屋内プール（サンシビック尼崎）

### サルーススイミングスクールアクアクラブで健康づくり!

水中での運動は関節に負担が少なく、水の浮力と抵抗があるため、ご自身の体力に合わせて無理なく行える運動です!

### アクアクラブ（デイ）

月額 5,550円（税込）

プール

| コース | 曜日 | 時間 |
|---|---|---|
| 自由遊泳 | 火～金 | 10:00～15:00 |
| | 土 | 11:15～17:20 |
| | 日 | 10:00～17:15 |
| 水中健康 | 水・金 | 10:15～10:45 |
| | 火～金 | 12:45～13:15 |
| ワンポイント水泳 | 水・金 | 10:50～11:10 |
| | 火～金 | 13:20～13:40 |

ストレッチエリア

| 曜日 | 時間 |
|---|---|
| 水・金 | 10:00～10:15 |
| 火～金 | 11:10～11:25 |
| | 12:30～12:45 |
| | 13:30～13:45 |
| 土 | 11:00～11:15 |
| | 13:50～14:05 |

トレーニングエリア

| 曜日 | 時間 |
|---|---|
| 火～土 | 9:30～21:00 |
| 日・祝 | 9:30～17:00 |

※詳しくはお問合せください。

### アクアクラブ（ナイト）

月額 4,080円（税込）

プール

| コース | 曜日 | 時間 |
|---|---|---|
| 自由遊泳 | 火・木 | 18:30～22:00 |
| | 水・金・土 | 18:30～21:00 |

ストレッチエリア

| 曜日 | 時間 |
|---|---|
| 火・木 | 19:45～20:00 |
| | 20:45～21:00 |
| 水・金 | 19:45～20:00 |
| 土 | 18:45～19:00 |

トレーニングエリア

| 曜日 | 時間 |
|---|---|
| 火～土 | 9:30～21:00 |
| 日・祝 | 9:30～17:00 |

※詳しくはお問合せください。

**アクアクラブに入会されるとこんなにお得!**

水中ウォーキング

ワンポイント水泳

アクアマシーンの利用

トレーニングエリアの利用

**お申込・お問合先** サンシビック尼崎内　サルーススイミングスクール Tel.06-6413-8171（月曜日休館）

## 大会・スポーツイベントカレンダー[4～6月]

スマイルくん

スポーツ観戦を楽しもー!

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。

# Calendar

| | | |
|---|---|---|
| 4月 [Apr.] | 1(土)2(日)3(月)4(火)5(水)6(木)7(金)8(土)9(日)10(月)11(火)12(水)13(木)14(金) | |
| | 15(土) | JD.LEAGUE 第1節 尼崎大会 |
| | 16(日) | JD.LEAGUE 第1節 尼崎大会 |
| | 17(月)18(火)19(水)20(木)21(金)22(土)23(日)24(月)25(火)26(水)27(木)28(金) | |
| | 29(土) | 日本マスターズ水泳短水路大会 |
| | 30(日) | 日本マスターズ水泳短水路大会 |
| 5月 [May.] | 1(月)2(火)3(水)4(木)5(金)6(土) | |
| | 7(日) | 西日本実業柔道団体対抗大会 |
| | 8(月)9(火)10(水)11(木)12(金)13(土) | |
| | 14(日) | (一社)全日本実業団空手道連盟 第3回西日本地区大会 |
| | 14(日) | 兵庫県春季トライアル大会 |
| | 15(月)16(火)17(水)18(木)19(金) | |
| | 20(土) | 関西学生少林寺拳法大会 |
| | 21(日)22(月)23(火)24(水)25(木)26(金)27(土) | |
| | 28(日) | 関西学生柔道大会 |
| | 28(日) | 兵庫県春季水球選手権大会 |
| | 29(月)30(火)31(水) | |
| 6月 [Jun.] | 1(木)2(金) | |
| | 3(土) | 阪神高等学校選手権水泳大会 |
| | 4(日) | 兵庫県地域夏季トライアル大会 |
| | 5(月)6(火)7(水)8(木)9(金) | |
| | 10(土)11(日) | |
| | 12(月)13(火)14(水)15(木)16(金) | |
| | 17(土) | 県高等学校水球競技会 |
| | 18(日) | 県高等学校水球競技会 |
| | 18(日) | 県選手権兼県民スポーツ大会 |
| | 19(月)20(火) | |
| | 21(水) | 西日本インカレ男子 |
| | 22(木) | 西日本インカレ男子 |
| | 23(金) | |
| | 24(土) | 関西学生チャンピオンシップ |
| | 25(日) | 関西学生チャンピオンシップ |
| | 26(月)27(火)28(水)29(木)30(金) | |

ベイコム総合体育館　ベイコム野球場　尼崎スポーツの森

※新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては無観客又は中止になる場合がございます。

大会・スポーツイベントに関する詳しい情報は▶ベイコム記念公園総合体育館(記念公園)1階管理事務室 Tel.06-6489-2027

※尼崎スポーツの森で開催される大会等については、尼崎スポーツの森へお問合せください。尼崎スポーツの森(事務局) Tel.06-6412-1655

## 「スポーツのまち尼崎」促進事業(ご案内)

### ◉JD.LEAGUE 第1節 尼崎大会　観戦有料

日程 4月15日(土)～16日(日)

場所 ベイコム野球場

### ◉西日本実業柔道団体対抗大会　観戦無料

日程 5月7日(日)

場所 ベイコム総合体育館

### ◉(一社)全日本実業団空手道連盟 第3回西日本地区大会　観戦無料

日程 5月14日(日)

場所 ベイコム総合体育館

## SMILE クイズにこたえてプレゼントをゲットしよう!!

スマイル・キュー

正解者の中から抽選で次の商品をプレゼント!!

※締切は、5月末日(当日消印有効)

前回の答え 2m 12cm

**Q** スマイルアスリートで紹介した柳選手がランニングする場所は?　ヒント:○川

プレゼント スマイルくんタオル&マグネットセット……3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。
※プレゼント応募の際にご提供いただきます個人情報は、応募についての連絡、発送などに使用する以外は、当事業団の個人情報保護に関する法律に基づく公表事項により、適切に管理いたします。

## スタッフ紹介 ベストスマイル BEST SMILE

事業1課 サンシビック尼崎 事務員 堤 鈴花

皆様、こんにちは!サンシビック尼崎、事務員の堤です。

4月に入り春風も心地よく体を動かしやすい季節になりましたね。

さて、私は小学生から現在まで、約19年ほど剣道を続けています。

剣道は技術だけではなく心身ともに鍛えられる武道です。

私は「礼に始まり、礼に終わる」といった礼節を特に大切にしていて今の仕事にも活かしながら、練習にも励んでいます。

先日、久しぶりに大会に出場し良い成績を残すことができたので、今まで頑張って続けてきてよかったと改めて実感することができました!!

いくつになっても続けていける競技ですので、少しでも長く続けていくつもりです!

## ASPF ご意見・ご要望&健康相談メールを受付けております。

ASPF 検索

ご意見・ご要望メール…「快適で楽しい施設づくり」を目指し、皆さまからいただいたご意見をもとに、ご満足いただける施設運営に取組んでまいります。

健康相談メール…心身ともに明るく元気な健康生活を送っていただくためのご相談にお答えいたします。(運動・スポーツ)

## 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、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、皆さま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
公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団　スマイルBOX編集係まで



## 猪名川町スポーツセンター　尼崎市民対象

### 猪名川町スポーツセンター施設使用料が猪名川町内の方と同じ料金でご利用いただけます。

尼崎市民及び青少年いこいの家利用者は、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、施設使用料の一部を事業団が助成いたします。

**全て1時間の料金です。**

テニスコート 600円

半面500円

アリーナ 1,000円

グラウンド 900円

多目的室 800円

ミーティングルーム 500円

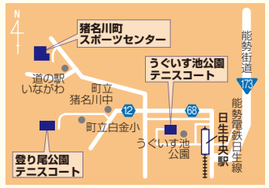
トレーニングルーム 200円

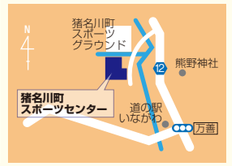
**●対象及び利用方法**

猪名川町スポーツ施設利用料金支払い時に、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
・青少年いこいの家利用者:猪名川町スポーツ施設の使用日又はその前後の日付の領収書

※団体利用の場合は代表者が上記のとおりであること。
※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。
※全て1時間の料金です。

**◎当施設までのアクセス**



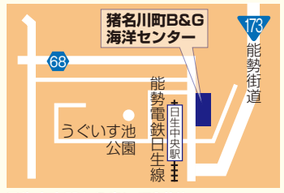




お申込・お問合先 〒666-0224 川辺郡猪名川町万善字十貫25-1　Tel.072-768-2277　月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌平日)

## 猪名川町B&G海洋センター　スクールのご案内

### BRAVE〈トライアスロンスクール〉 トライアスロンにチャレンジしてみませんか?

| | 対象 | 受講料 | 内容 |
|---|---|---|---|
| フルタイム会員 | 小学生以上 | 10,690円 | 火・水・土・日曜日の練習全てに参加可能です。 |
| 土曜日会員 | 小学生以上 | 6,620円 | 土曜日のバイク・ラン・スイム練習に参加可能です。 |
| スイム会員 | 小学生以上 | 5,090円 | 土曜日のスイム練習のみ参加可能です。 |
| ビジター | 小学生以上 | 1回2,030円 | 定期的な練習に参加はできないが、都合に合わせて1回ごとに参加可能です。 |
| キッズ会員 | 小学生 | 4,000円 | 第1・3土曜日にスイム・バイク・ラン練習を行います。 |
| キッズビジター | 小学生 | 1回2,500円 | 定期的なキッズ練習に参加はできないが、都合に合わせて1回ごとに参加可能です。 |




日生中央駅から歩いて3分!!

お申込・お問合先 〒666-0262 川辺郡猪名川町伏見台1-1-27　Tel.072-767-4100　月曜日休館(月曜日が祝日の場合は午前10時から午後4時45分まで営業いたします。)

## 尼崎市レクリエーション協会「月例事業」

### ジョギング

**4.2(日)〈小雨決行〉**
時　間:9:30～12:00
集　合:西武庫公園 野外ステージ前 9:30集合
内　容:武庫川河川敷 ランニングコース自由走 距離／・3km・5km・10km

**5.21(日)〈小雨決行〉**
時　間:9:30～12:00
集　合:下食満公園 藻川横 9:30集合
内　容:藻川東側宮園橋150m上より 利倉橋折り返しの自由走 距離／3～12km

**6.11(日)〈小雨決行〉**
時　間:9:30～12:00
集　合:西武庫公園 野外ステージ前 9:30集合
内　容:武庫川河川敷 ランニングコース自由走 距離／・3km・5km・10km

連絡先 尼崎走ろう会　水谷宅 ☎090-9270-2508(前日の午後9時まで)

### サイクリング

**4.9(日)〈雨天時:4月16日(日)に延期〉**
時　間:8:00～16:00頃
集　合:橘公園 8:00集合
内　容:い～な!!さくら通り 距離／約50km 小学4年生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

**5.14(日)〈雨天時:5月21日(日)に延期〉**
時　間:8:00～16:00頃
集　合:橘公園 8:00集合
内　容:大阪渡船～南港 距離／約50km 小学4年生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

**6.11(日)〈雨天時:6月18日(日)に延期〉**
時　間:8:00～16:00頃
集　合:橘公園 8:00集合
内　容:城北公園～大阪城 距離／約50km 小学4年生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

連絡先 尼崎サイクリング協会　桧田宅 ☎06-6411-9621(午後8時まで)

### ハイキング

**4.9(日)〈小雨決行〉**
時　間:9:40～16:00
集　合:JR「藍本」駅 駅前広場 9:40集合
内　容:さくら回廊を歩こう(292.2m) 交通費実費 歩行時間 6時間 距離／約22km

**5.14(日)〈小雨決行〉**
時　間:10:00～13:00
集　合:JR「生瀬」駅 改札出口 10:00集合
内　容:新緑の廃線敷を歩こう 交通費実費 歩行時間 2.5時間 距離／約5km
懐中電灯を持参してください

**6.11(日)〈小雨決行〉**
時　間:10:00～13:00
集　合:阪急「仁川」駅 駅前広場 9:30集合
内　容:甲山周遊と甲山八十ヶ所巡り 交通費実費 歩行時間 4時間 距離／約8km

連絡先 尼崎野外活動協会　中村宅 ☎06-6431-6350
(午後6時から午後9時まで(当日は午前6時まで))
※実施当日の降水状況等で中止とする場合があります。天候不良時は必ず問い合わせてください。

### フォークダンス

**5.14(日)**
時　間:13:30～15:30
会　場:立花体育館
集　合:13:30　体育館シューズ持参

連絡先 尼崎フォークダンス協会 能勢宅 ☎06-6428-6851(午前中か午後8時以降)

### 史跡巡り

**6.11(日)〈小雨決行〉**
時　間:9:00～12:00
集　合:JR「尼崎」駅　南側出口 バス停5番乗り場付近　9:00集合
内　容:小田南地域の文学碑を訪ねる 距離／約4.5km
※名所・旧跡などの歴史探索がメインです

連絡先 尼崎史跡オリエンテーリングの会(前日まで) 橋本宅　☎06-6429-6594

■レクリエーション行事の各コースには、傷害保険料100円が必要です。(ただし、史跡巡りは150円)
■申込不要・持ち物などの詳細は、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72号／令和5年4月発行　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

# 尼崎こども相撲教室、わんぱく相撲大会「あまがさき場所」

**日 時**　令和5年5月27日（土）予定

**場 所**　サンシビック尼崎 相撲場

**対象（定員）**　市内外の幼児（年長）・小学生
※先着　教室30人
先着　大会64人
（年長16人、低学年24人、高学年24人）

**参加費**　無料

**受付期間**　詳しくは、各地区体育館にお問い合わせください。

**尼崎こども相撲教室**　報徳学園相撲部によるデモンストレーション（稽古実演）、相撲の基本動作と基本練習ができます!!

**わんぱく相撲大会「あまがさき場所」**　入賞者には、賞状・メダル贈呈
4～6年生までの各最上位男子は、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!!

# 速くなるかけっこ教室

## 楽しみながら速く走るためのコツを練習し、50mのタイム測定を行います。

**日 時**　令和5年6月5日（月）午後5時から6時30分まで

**場 所**　ベイコム陸上競技場（尼崎市記念公園）※有料駐車場あり

**申込期間**　詳しくは、各地区体育館にお問い合わせください。

小学生
180人
参加
無料

※新型コロナウイルスの感染状況により、内容等が変更になることがあります。