

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

2018.7
夏号
Vol.54

TAKE
FREE

+ Smile Athlete

パンサーズで試合に出て活躍し、
再び「三冠」を獲りたい。

久原翼

+ 突撃体験レポート

明るく開放的な空間で
“なりたい自分”を目指す!

アシックス 機能訓練特化型デイサービス Tryus尼崎

+ お手軽フィットネス紹介

座りっぱなしが寿命を縮める!?

+ Medical Information

脳梗塞について

+ Cook松葉の食べることから始まる
食事対策講座

夏野菜を食べて暑い夏を元気に乗り切ろう

+ 元気スマイル紹介

チーム一丸となり、
目指すは全国での勝利!

兵庫県立尼崎北高等学校 水球部



兵庫県立尼崎北高等学校 水球部



アシックス 機能訓練特化型
デイサービス Tryus 尼崎



久原翼



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。



わるとい、すごく練習したのかといえはそうでもなく……すごく中途半端にバレーをしていました(苦笑)。ただ先日、久しぶりに南武庫之荘中学校に顔を出した時にも思ったのですが、今となつてはそういう時間も無駄ではなかったというか。中学時代にもしものがつりとバレーボールをしていたら、早めに燃え尽きてしま、今の僕はなかったかも知れない。そういう意味では、中学での3年間も自分には必要な時間だったのかも知れません。



本気で打ち込むようになった高校時代
高校進学にあたり、家から近いからという理由で、強豪校で知られる市立尼崎高校に進学しましたが、特別、野心や目標はなく、最初はなんとなくバレーボールをやっていました。そんな僕が本気で打ち込むようになったのは高校1年生の終わり頃。それまではベンチにすら入れなかったのに、新チームに切り替

わるとい、やるタイミングで「試合に出られるかも」ということになり、頑張り始めました(笑)。相変わらず兄たちと比べられることは続いていましたが、身長が伸びたり、ジャンプ力がついたりしたことでプレーの幅が広がり、自分に自信が持てるようになって、あまり気にならなくなりました。また高校時代の日本代表に選んでもらったことも、その「自信」を後押ししてくれる出来事だった気がします。と同時に、もっと上の、全日本に入りたいという目標も描けるようになり、そのためにはいずれ大学を卒業したら、Vリーグでプレーしたいと考えるようになりました。

自分にとって最高の環境でレベルアップを目指す
大学卒業後はいくつか選択肢があった中で、自分が一番成長できるだろうと思いい、パンサーズを選びました。素晴らしい選手が揃っていて、日本代表経験者も多い分、普段から代表チームと同じような環境、レベルの練習ができると思つたから。その分、試合に出るのは難しくなりますが、ここでいろんな選手から学び、試合に出ることを目指す方が、自分が成長できると思つていました。

実際の、その考えはパンサーズの一員としてプレーするようになった今も間違っていないかと思つています。ここには経験値の高い、素晴らしい選手が揃っているだけでなく、キャリアのある選手はプレーで魅せることももちろん、いろんなことを教えてくれますし、若い選手はそれを見て学びながらのびのびとプレー

と一緒に行けることだけが喜びだった気がします。練習も結構厳しくて、正直、行きたくないなところも多かったんですけど、父も怖く……おかげで、当時は父のことを「お父さん」として見る事ができなかった。バレーボール以外のところで父が怒っているところを見たことがないというくらい、普段は優しい父なのに、コーチ

この時期が一番、バレーボールが好きじゃなかった
バレーボールを始めたのは小学生の時。父も、二人の兄もバレーボールをしていたこともあり、自然の流れで父がコーチをしていた地元・尼崎のクラブチーム、常光寺バレーボールスポーツ少年団に加入しました。我が家は男ばかりの三兄弟で僕は三男なので、バレーボール以外のスポーツを選んでもよかったです。バレー以外のスポーツに選ばれる気がして……しっかりと敷かれていたレールに乗っていきました(笑)。ただ、そういう意味では自発的に、というより、なんとなくの流れでバレーボールを始めていたせい、か「バレーボールが楽しい」と思うことはほとんどなく、唯一、同じチームに所属していた友だち

できる、という『いい上下関係』がある。それによるチームとしての結束力もパンサーズの魅力だと思つています。と同時に、その中でプレーすることによって、僕自身もプレーの細かい部分までこだわられるようになったし、より強く自分自身のレベルアップを求められるようになりまし



パナソニック パンサーズ
久原 翼(ひさはら つばさ)
パンサーズで試合に出て活躍し、再び『三冠』を獲りたい。

パナソニック パンサーズのウイングスパイカーとして活躍する久原翼。取材前には黒鷲旗全日本男女選抜バレーボール大会で優勝を飾り、2017-18シーズンでの『三冠』を達成したものの「チームの勝利は嬉しかったけど、試合に出ていなかったのが複雑だった」と素直な胸の内を吐露した。と同時に「来シーズンは自分が試合に出場して、再び三冠を目指したい」とすでに、視線は未来に向けられている。レベルアップの先に、『日の丸』をつけた自分の姿をしっかりと描きながら。

久原 翼 Hisahara Tubasa
189cm / 78kg
市立尼崎高等学校→東海大学→パナソニック パンサーズ
バレーボール V・プレミアリーグ パナソニック パンサーズ所属
ポジション：ウイングスパイカー

- 2010~2012年
 - ・第63・64・65回全日本バレーボール高等学校選手権大会(春の高校バレー) 出場
 - ・全国高等学校総合体育大会 出場(2010年ベスト4、2012年 優秀選手選出)
- 2012年
 - ・全日本ユース男子チーム 選出(キャプテン)
 - ・第9回アジアユース男子バレーボール選手権大会 3位
- 2013年
 - ・第13回世界ユース男子バレーボール選手権大会(U-19) 出場
- 2015年
 - ・第1回アジアU-23男子選手権大会 6位
 - ・第18回世界ジュニア男子選手権大会(U-21) 出場
- 2016年
 - ・第5回アジアカップ男子大会 3位
- 2017年
 - ・第29回ユニバーシアード競技大会 3位
 - ・平成29年度天皇杯・皇后杯全日本バレーボール選手権大会 優勝
- 2018年
 - ・2017/18 V・プレミアリーグ男子大会 優勝
 - ・第67回黒鷲旗男女選抜バレーボール大会 優勝

でも、だからと言って兄たちに負けないようにしたい。中学生時代も二人の兄と同じ、南武庫之荘中学校のバレーボール部に所属しました。ただ、二人の兄は全国大会にも出場してベスト8になつたり、個人的にも最優秀選手賞を受賞したのに対して、僕の代はめちゃくちゃ弱くて。県大会には何とか出場できて1~2回戦で敗退してしまふ感じだったし、個人的にも全然活躍できなかったんです。でも、兄一人が活躍していた分、「久原」という名前を知っている人も多かったせい、か、よく兄とも比べられたりして……それも嫌でこの時期が一番、バレーボールが好きじゃなかった。

アシックス機能訓練特化型デイサービスTryus尼崎

明るく開放的な空間で“なりたいたい自分”を目指す！

今回は、「アシックス機能訓練特化型デイサービスTryus(トライアス尼崎)」にお邪魔しました。
 「立つ・歩く・転ばない」をコンセプトに頭と体を活性化させるトレーニングで、利用者さんの目標とする「なりたいたい自分」を目指す、独自開発の運動プログラムが注目されています。



突撃リポーター
吉本 智允さん

趣味/美容研究、音楽鑑賞

なりたいたい自分へ導く
デュアルスパーク

総合スポーツ用品メーカーであるアシックスが、兵庫県・西宮市に1号施設となる機能訓練特化型デイサービス「Tryus」を開設したのは4年前。その2年後には、4施設目となるトライアス尼崎がオープンしました。
 「超高齢社会が加速していく中で、当社が創業以来培ってきたスポーツ工学研究所の知見を生かし、社会貢献できればという思いで、施設を開設させていただくことになりました」と、施設長の加藤史也さん。
 「Tryus」では、アシックスが独自開発したプログラムを使い、頭と体を活性化させるトレーニングを行っています。それがスポーツ工学研



加藤史也さん

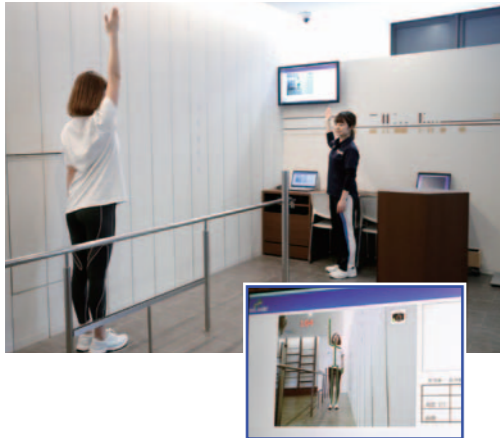
「まずは『なりたいたい自分』という明確な目標を定め、7つの項目の身体測定を行います。その結果から必要な個別トレーニングを3ヶ月間行います。その後も、3ヶ月ごとに再度身体測定を行い、その都度、運動効果の把握と次の個別トレーニングを計画し、皆さんの『なりたいたい自分』へと導けるよう、スタッフが全力でサポートさせていただきます。」
 同施設の最大の特長となるのがトレーニングメニューです。頭と体を同時に使う転倒予防を目的とした『デュアルスタック』、天井から吊り下げられたロープを持ちながらバランス能力や柔軟性を鍛える『スリング』、全身の筋力向上を目的とした7種

の『マシン』。これら3つの運動で、立つ・歩く・転ばない“状態を目指していきます。”

洗練された空間

光と和をテーマにした、おしゃれなスポーツジムのような外観、内観も同施設の魅力のひとつです。「地域の良さを感じ、快適に過ごしてもらいたいという思いから、光と和の空間をコンセプトに、尼崎市が昔、漁師町だった雰囲気を感じ、快適に過ごしてもらいたい。」

そして驚いたのが歩行測定機器や関節可動域測定機器などの高度な設備内容。歩行測定では3mの距離を歩くだけで、歩行の速さ、歩く姿勢などが2方向から動画撮影され、確認することができます。「実際に自分の歩行姿勢を見ることによって、転倒リスクの分析やトレーニング



効果の確認が可能になります。また、先ほども述べたように3ヶ月ごとの結果を数値や動画などで見ることで、以前自分との比較が容易にでき、運動へのモチベーションに繋がっていきます。」
 動画で自分の歩く姿を見てチェックできるなんて、まるでトップアスリートのように。まさに、アシックスならではの設備です。さらに、腕に巻いたバンドを各トレーニングスペース横に配置したタブレットにかざすことで、個人認証を行い、運動履歴を記録。履歴はすべてデータベース化され、測定項目毎に結果をお渡ししています。
 この日、私も少し体験させていただきました。まずは頭と体の両方を活性化させるトレーニング「デュアルスタック」。数を数えながら足踏みをしたり、テーパーワークをしながらリズム運動をするのですが、徐々にリズムが速くなり、少し焦る場面も。「皆様もそうですが、できなかったことも回数を重ねるとできるようになっていきますよ」とやさしいスタッフのお言葉に救われました。
 その後、小さな力で効率的にトレーニングができるアシスト機能が備



わったマシンにトライ。こちらは個人の筋力に合わせて負荷をコントロールできるので、ケガのリスクも低く、無理なく運動できるのが特徴です。

最後にロープを使ってトレーニングを行う『スリング』。バランス感覚、柔軟性や体幹を鍛えることができるメニューです。ロープを使用することによって、ニューは、スポーツジムでもなかなかやつけないようで、貴重な体験となりました。

無理なく楽しくトレーニング

現在、同施設の利用者は約200人。皆さん通われるのをとても楽しみにしているようで、「トライアスのスタッフはみんな明るく、一緒に運動しているようで心も体も元気になった」とのご感想をよくいただきます。

ます。また「次回通所するまで楽しみで待ちきれない」といったお言葉をいただくことも少なくはなく、本当にありがたいと思っています。」

介護用トイレは車いすでもスムーズに利用できるような広々としており、手すりや緊急呼び出し機能も装備、お茶やスポーツドリンクなどを無料で飲めるドリンクコーナーも完備しています。機能訓練指導員、介護福祉士の他にも、看護師や生活相談員が常駐しているので、安心して通所することができます。

最後に加藤さんは、「何より大切なのは、ご利用者様一人ひとりの疾患を把握し、無理なく、ケガのないようトレーニングを行っていることなんです。デイサービスに通われている方々は、何らかの疾患を抱えておられます。しかし、疾患を一人で悩むのではなく、病気がうまく付き合うことで後ろ(過去)を向かず、前(未来)に向かって取り組んでいただきたいと思っています。我々スタッフやご利用者様同士で運動や会話を楽しみながら、前向きな心と体を作っていきますよ」と、思いを語られていました。



アシックス 機能訓練特化型デイサービス Tryus尼崎

兵庫県尼崎市潮江1-3-34
TEL.0120-117-485
http://tryus.jp/

利用時間/9:15~12:30、14:00~17:15
1回のご利用時間は、3時間15分
運営曜日/毎週月曜日~土曜日



お尻 左右10~15秒ずつキープ

左足首を右の太ももに乗せ、右手を左足首、左手を左膝に置き、腰を伸ばしたまま上体を前に倒していきましょう。



前に倒す

ふくらはぎ 左右5~10秒ずつキープ

①椅子には浅く座り、左足のつま先をまっすぐ伸ばしたまま前に出し、腰を伸ばしたまま上半身を前に倒してから、つま先をを起こしましょう。



起こす ↑

足首 ①~③のうち、一番伸びていると感じる角度で左右10~15秒ずつキープ

①左足を少し後ろに引き、足の甲を床に押し付けるようにして伸ばしましょう。



②左足の指の付け根を床につけ、親指側に力を入れて足首を前に出すように伸ばしましょう。



③左足を少し開き気味にし、小指側を床につけて伸ばしましょう。

②椅子に深く腰掛け、つま先を目一杯立たせキープします。次は、かかとをしっかりと立ててキープしましょう。



立てる ↑

座りっぱなしが寿命を縮める!?

デスクワークで座りっぱなしのあなた。ずっと同じ姿勢で過ごしていませんか? 凝り固まった体をほぐして、リフレッシュしましょう!

●座位時間が体に与える影響

仕事中はパソコンに向かい、移動は車、家に帰ると座ってテレビを見る…。そんな毎日を過ごしてはいないでしょうか。ある研究では、1日の中で座っている時間が4時間未満の人に比べて11時間以上の人は死亡率が40%も高まるとの結果が出ています。座ったままだと、血液循環を促すふくらはぎを動かすことがないため血行不良となり、その結果、狭心症、心筋梗塞や脳梗塞などになるリスクが高くなってしまいます。また、同じ姿勢を続けると筋肉が凝り固まり疲れやすくなってしまいますので、デスクワークの人や家で座って過ごす時間が長い人は、なるべく立ち上がる時間を増やしましょう。30分~1時間に1回は立ち上がってトイレに行ったり、飲み物を取りに行ったり、ストレッチをして体を動かしましょう。動くことは、血流を良くして脳により多くの酸素を送りこむだけではなく、気分を明るくするホルモンの分泌も促します。動かないと脳の機能も衰えてしまうのです。

●お手軽リフレッシュストレッチ

椅子に座って行える、お手軽なストレッチをご紹介します。

※ストレッチは、無理をせず、痛みを感じない範囲で気持ちよく行ってください。

手 手の甲

左右10~15秒ずつキープ

右腕を前に伸ばし、手の甲を上に向け、左手で右手の甲を手前に曲げましょう。



手のひら

左右5~10秒ずつ

右腕を前に伸ばし、手のひらを上に向け、左手で指先を手前に引きましょう。



胸 10秒キープを1~2セット

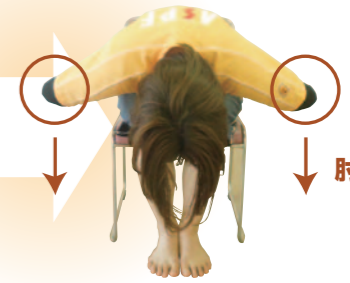
背筋を伸ばしたまま上を見上げ、椅子の背もたれに寄りかかりながら両腕を大きく伸ばしましょう。



伸ばす

背中 15秒キープを1~2セット

親指をお腹側にして手を腰に当て、上半身をゆっくり前に倒しましょう。この時、両肘をできるだけ下げ、背中を丸めながら肩甲骨を広げるように意識しましょう。



肘を下げる

指導員紹介



指導員
中田 あゆ
(なかた あゆ)

デスクワークのとき、長時間座りっぱなしになっていませんか? 長時間同じ体勢していると血行不良や筋肉のこりなど、小さな体調不良が出てきてしまいます。今回紹介するストレッチは手軽に座りながらできるものばかりです。少しずついいので適度に運動していきましょう。

日本人は世界でも他の国の人たちに比べ、座っている時間が長いといわれています。今回は椅子に座ったまま行えるストレッチをご紹介しましたが、健康のためにも、こまめに立ち上がり体を動かしましょう。いい気分転換にもなりますよ!



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

夏野菜を食べて暑い夏を元気に乗り切ろう

初夏にかけ紫外線や暑さに対するストレスが増加していきます。そのような時期に出回っている夏野菜は、色鮮やかなものが多く、強い紫外線から皮膚を守る抗酸化ビタミンを多く含有しており、トマトなどは余分なナトリウムや水分の排出を促すカリウムも豊富に含んでいます。

今回は代表的な夏野菜であるズッキーニ、トマト、ピーマンやなすを用いて、南国のスペイン風トルティーヤに仕上げました。



今回の献立 トルティーヤ A)イカ・ベビーホタテ B)炙りサーモン

A トルティーヤ イカ・ベビーホタテ

材料 & 分量 材料は1人分

- トルティーヤ 1枚
- ズッキーニ 20g
- パプリカ(黄色) 10g
- なす 10g
- イカ 10g
- ベビーホタテ 15g
- オリーブオイル 3cc
- 塩・こしょう 少々

作り方

- ズッキーニとなすを8mmの輪切りにする
- パプリカはへたと種を取り、幅3mmの縦切りにし、さらに半分に切る
- イカをスライスする
- フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、①～③の具材とベビーホタテを炒め、塩とこしょうで味を調える
- ④をトルティーヤで巻く

B トルティーヤ 炙りサーモン

材料 & 分量 材料は1人分

- トルティーヤ 1枚
- ズッキーニ 20g
- パプリカ(黄色) 10g
- 炙りサーモン 20g
- オリーブオイル 3cc
- 塩・こしょう 少々

作り方

- ズッキーニとパプリカはA)と同様に切る
- 炙りサーモンを薄くスライスする
- A)と同様に、フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、①・②の具材を炒めて塩とこしょうで味を調える
- ③をトルティーヤで巻く

ズッキーニは、カリウム、ビタミンCやβカロテンが多く含まれており、夏のむくみも防いでくれます。イカとベビーホタテをオリーブオイルで炒めて塩コショウで味を調えるとあっさりいただけます。

炙りサーモンのトルティーヤは、サーモンのまろやかな食感で食欲の低下した時にお勧めの一品です。

トマトのポテトづめは、トマトをくり抜いてポテトサラダを入れることで、夏バテの食欲低下時には、手軽なエネルギーの供給源になります。ポテトサラダには、お好みでマスタードを加えれば、インパクトが高まります。

各献立の栄養価

献立名/栄養素項目	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	カリウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
トルティーヤ A)イカ・ベビーホタテ	167kcal	7.4g	7.2g	18.7g	26mg	302mg	0.9mg	42μgRAE	0.06mg	0.09mg	25mg	1.2g
B)炙りサーモン	174kcal	7.9g	7.8g	18.5g	24mg	292mg	0.6mg	40μgRAE	0.07mg	0.09mg	25mg	1.0g
トマトのポテトづめ	102kcal	0.9g	0.7g	7.8g	6mg	218mg	0.2mg	35μgRAE	0.05mg	0.02mg	17mg	0.5g
合計 A)+トマトのポテトづめ	269kcal	8.3g	7.9g	26.5g	32mg	520mg	1.1mg	77μgRAE	0.11mg	0.11mg	42mg	1.7g
B)+トマトのポテトづめ	276kcal	8.8g	8.5g	26.3g	30mg	510mg	0.8mg	75μgRAE	0.12mg	0.11mg	42mg	1.5g

付け合わせ

材料 & 分量 材料は1人分

- サニーレタス 15g
- トマト 2ヶ
- じゃがいも 3ヶ
- きゅうり 5g
- にんじん 5g
- マヨネーズ 10g
- 塩 少々

作り方

- トマトは上部1cmのところを切り、縦に6ヶ所切れ目を入れておく
- トマトの中身をスプーンでくり抜く
- じゃがいもは皮をむいて茹で、水気を切った後につぶし、軽く塩をまぶす
- きゅうりは、薄く輪切りにする
- にんじんは皮をむき、薄くスライスする
- 器にじゃがいも、きゅうり、にんじんを入れ、マヨネーズで和える
- ⑦⑥をトマトの中に入れる

盛り付け

- お皿にサニーレタスを敷く
- サニーレタスの上にトルティーヤを乗せる
- ポテトサラダ入りトマトを盛りつける

脳梗塞について



多くの方が脳卒中という病気を耳にしたことがあるのではないのでしょうか。この脳卒中という言葉の語源は「脳が突然突然」として「中」のことから由来しています。その昔は「中風(ちゅうふう、ちゅうふう、ちゅうふう)」と呼ばれていた時代もありました。脳卒中は我が国における死因の第4位を占める重要な病気です。そして、死に至らなくとも、寝たきりになることが多く、要介護状態となる原因の第1位を占める病気でもあります。脳卒中には、脳の血管が詰まる「脳梗塞」と、脳血管が破れて出血する「脳出血」、「くも膜下出血」があります。脳卒中の中で一番多いのが脳梗塞で、4分の3以上を占めます。今回は脳梗塞についてお話しします。

脳梗塞は、その原因となる血栓の大きさによって「心原性脳塞栓症」、「ラクナ梗塞」、「アテローム血栓性脳梗塞」の3つに分けられます。

「心原性脳塞栓症」は、脳梗塞全体の約3割を占め、その名の通り心臓内で生じた血栓が原因となります。この血栓は大きいものであることが多く、脳の太い血管が詰まり、死に至る重症な脳梗塞となりやすいため、「ノックアウト型脳梗塞」とも呼ばれています。血栓ができる原因には心房細動、心筋梗塞、心不全、弁膜症(心臓の弁の働きが悪くなる病気)などがありますが、心房細動が心原性脳塞栓症の原因の7割以上を占めます。心房細動とは不整脈の一種で、心臓が規則に小刻みに震えてうまく収縮でき

ず、心臓の中で血が淀んで固まり、血栓ができてしまいます。心房細動は加齢とともに増加し、65歳以上で5%、80歳以上では10%もみられます。治療せずに放置すると1年間に5%の患者が脳梗塞になり、心房細動のない人と比べるとリスクが5倍高くなります。心房細動は動悸や息切れなどとして感じることがあります。状態がひどくなると、自覚症状がなくても、普段から脈拍チェックや心電図検査により早期発見、受診することが脳梗塞予防に不可欠です。

「ラクナ梗塞」は我が国で最も多い型の脳梗塞です。この「ラクナ」とはラテン語で「小さな穴」を意味しています。脳の深部にある穿通枝とよばれる細い血管が詰まることにより起こります。心原性脳塞栓症に比べるとその病巣は格段に小さく、直径5mmから大きくても20mmまでです。しかし、例えば小さな病巣であっても脳の内包という運動神経の峠道の部分で起きると、左右いずれかの半身が麻痺になるので軽視できません。

「アテローム血栓性脳梗塞」は脳内の比較的太い動脈や頸動脈に血栓ができ、その血栓自体が大きくなると血管を詰まらせる、あるいは血栓が血管の壁からはがれて流れていき、その先の血管を詰まらせることによって生じる脳梗塞です。「アテローム」とはラテン語で「粥」という意味で、血管壁にコレステロールと血液を主体とする粥状の塊がこびりついているところから名づけられ

ました。発症時の症状は、比較的軽い場合が多いのですが、油断はできません。血栓が柔らかく、数度に分かれてはがれ落ちることがあり、その度に他の血管が詰まってしまうため、症状がどんどん悪化していくことがあります。

これらに加えて、脳梗塞の前触れ発作である「一過性脳虚血発作」も重要です。これは、手足が動かない、呂律が回らないといった脳梗塞の症状が出たものの、24時間以内(多くは数分内)に勝手に消えてしまうというものです。しかし、これを放っておくと、3か月以内に15~20%の方が脳梗塞を発症し、そのうち半数は一過性脳虚血発作を起してから数日以内(特に48時間以内)に脳梗塞になることがわかりました。ですから、このような症状が現れた際には、必ず救急受診をして下さい。

脳梗塞の予防は、普段から脈の乱れがないか脈拍をチェック、水分をしっかり摂り、減塩運動そして禁煙を心がけましょう。最近、簡単に覚えることのできるFASTという標語で、脳梗塞を含む脳卒中を疑うための「ACTFAST(アクトファスト)キャンペーン活動」が展開されています。これは脳卒中を強く疑うべき三つの症状、「顔(Face)の片側が下がる」、「腕(Arm)がうまく動かない」、「思うように話せない(Speech)」と「発症時刻(Time)」の頭文字を組み合わせたものです。これらの症状のうちどれか一つでも起こったら脳梗塞かもしれないかもしれません。直ちに発症時刻を認めて救急車を呼んで下さい。

今回お話を伺ったのは、



はらクリニック 院長

はら ひでのり
原 秀憲 先生

はらクリニック TEL 06-6415-9081

660-0892 尼崎市東難波町5丁目7-20 フロントリバー東難波IF

●経歴
2001年、近畿大学医学部卒業。近畿大学医学部神経内科入局。
2008年、近畿大学大学院医学研究科を修了し、学位授与される。
大学院ではパーキンソン病などの神経難病の臨床研究に動かし、米国神経学会にて研究成果を発表。
また、大病院勤務時は、脳卒中、てんかんといった神経救急や認知症の臨床にも取り組んだ。
2010年、はらクリニック開業。内科及び神経内科の外来診療はもとより、在宅医療、リハビリテーションなど幅広い診療を提供している。

●プロフィール
医学博士
日本神経学会神経内科学専門医・指導医
日本内科学会認定内科医
兵庫県医師会認定死体検案医
阪神在宅医療研究会代表理事
尼崎市医師会理事
尼崎市在宅医療・介護連携協議会委員
兵庫県医師会警察医委員会委員
兵庫県立尼崎西高等学校医



仲間との絆が要
 現在、部員は男女含め55人。「マネージャーも4人の新入生を含め7人います」。平日は泳ぎやボールの投げ方、フォーメーションの確認などの基礎練習をし、土日には試合形式で紅白戦が行われています。部活の休みは月曜だけ。「夏休み、冬休みは5日間ほどまとまった休みを取るのですけれど、試合が入ったりしてしまうと取れなくなってしまうこともあります」。

休める日がなくなっても「練習しないと勝てないことが分かっているんで、休みが多いと生徒だけでなく、親御さんの方からも『それで勝てますか？』って言われたりします。親御さん達もとても協力的で、学校での合宿時には炊き出しをしていただくなど、本当にありがたく思っております」。

5月下旬から10月の中旬の4ヶ月間を除く季節には、プールにビニールのドームを張り、水温10度の中、ウエットスーツに身を包み、寒さと闘いながら練習を重ねている生徒達。そんな過酷な状況下でも、退部するのは年に1人か2人ほど。その要因のひとつ

だからこそ、もう1度、全国大会出場を目指すためにも、昨年から小学校に向き指導。「私の教え子の大学生がコーチになって、夏休みや土日練習の昼休みに、当校に中学生になった子呼んで、練習させたりもしています。そして、将来は当校で選手として活躍して、いずれは全国で勝ち進んでいきたいと思っています」。

日本では決してメジャースポーツと言えない水球ですが、実際に生でプレーを見ると、圧倒的なスピード感、その激しいパフォーマンスにすっかり魅了されてしまいました。「ルールが分からなくても、足がつか



「オープンハイスクールで見学に来た時に、水球を見て、おもしろそうだと思うので入部しました。僕はあまり泳げなかったんで、泳ぐ練習からスタート

3年生のキャプテンにも話を聞いてみました。

トしました。最初はうまくいきませんでした。先輩がマンツーマンで教えてくれたりして、少しずつできるようになりました。練習はきついなと思う時もありますが、入部していなかつたら出会いなかつたら人との繋がりが、部活以外でも周囲に対する気遣いができるようになったりとか、挨拶ができるようになったり、水球部に入って本当に良かったと思っています。近畿大会を勝ち抜いて全国に行くと、勝つことがチームの目標です」。



兵庫県立尼崎北高等学校 水球部
 チーム一丸となり、目指すは全国での勝利!

キングオブスポーツと言われるほどハードな競技として知られる“水球”。高校生の部活としては珍しい“水球部”が、兵庫県立尼崎北高等学校に創部したのは61年前。以来、チーム一丸となって厳しい練習を乗り越え、県大会優勝、全国大会出場の他、国体メンバーも多数輩出しています。

精神的にも大きく成長

水球とは、1チーム7人編成の2チームがプール内につくられたコートの中で、規定時間内にゴールにボールを入れ、点数を競う競技です。

兵庫県立尼崎北高等学校に水球部が創部されたのは1957年。「元々競泳をされていた先生が当校に赴任した時に、『水球をやってみないか』と声をかけられたのがはじまりだと聞いています」と、現水球部の監督である水上尚志先生。実は、水上先生も同校の水球部出身です。



水上尚志さん

水球の競技時間は各ピリオド8分で、第1・第3ピリオド終了後には2分間、第2ピリオド終了後に5分間の休憩をはさみ、4ピリオド戦います。ゲーム中は水深2m以上の足がつかない水中で足を巻くように泳ぎ続け、パスを繋いだり、シュートをしたり、タックルしたり、ボールの奪い合いで沈められたり…。

水中の中では掴む蹴るといったことが日常的に発生することから、“水中の格闘技”とも呼ばれるほどハードなスポーツです。1試合にフル出場したら、フルマラソン

ンをしてからそのままハーフマラソンを走っていくくらいの消費カロリー、サッカーだったら4試合分の運動量に匹敵すると言われていくほどです。

入部するほとんどの生徒が高校に入ってから初めて水球を体験することが多く、「泳ぎが得意な生徒でもきついスポーツですが、毎年、男女2人ずつくらいは泳げない子も入部してきます。そういう子達は先輩に教わりながら、溺れたりしながらも必死にかじりついて、3年生になった時にはほぼ100%レギュラーになってやってくれていますね」。

部の理念は挨拶、礼節を重んじること。宿題や提出物など学校生活をきちんとできてこそ部活だと言います。生徒達の成長について「水球をはじめると、まず体が引き締まり、精かな体つきに変ってきます。精神面でもかなり強くなってきますね。部活を通して社会に出て評価される人材を育成していきたいと願っているのですが、その点でも卒業時にはみんな成長してくれていると実感しています」。



地区体育館

暑い夏こそ代謝UP! 地区体育館で体を動かそう!

サルスサマー短期教室

日時 平成30年8月1日(水)~8月28日(火)

【中央体育館】おはようストレッチ・脳活体操
 【小田体育館】男性ストレッチ
 【大庄体育館】脳活体操・おはようストレッチ
 【立花体育館】脳トレ&ストレッチ
 【武庫体育館】からだリセット(姿勢改善)・男性ストレッチ
 【園田体育館】おはようストレッチ・男性ストレッチ

対象 教室により異なります。

受講料 1,000円
 ※災害補償制度運営費 100円
 (30年度分未加入者のみ別途必要)

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。



平成30年度 第2期健康づくり教室

期間 平成30年10月19日(金)~平成31年3月2日(土)
 (週1回 全17回)
 ※定員に達していない教室は随時受け付けています。

【子どもの教室】
 親子の体育あそび・幼児の体育あそび・ミニバスケットボール・
 小学生のドッジボール・小学生のチャレンジスポーツ など

【中学生~大人の教室】
 バドミントン・卓球・スポンジテニス・
 からだ元気体操・さわやか健康体操・
 さわやか卓球 など

対象 教室により異なります。

受講料 2,260円~3,080円
 ※災害補償制度運営費 大人500円・小人300円
 (30年度分未加入者のみ別途必要)

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。



無料体験
 実施中! (要予約)
 (お1人様1回限り)

お申込・お問合せ

※実施日・対象・料金
 などは受講される地
 区体育館へお問合せ
 ください。

中央体育館(サンシビック尼崎):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

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



シティスポーツクラブ尼崎

WOODY スタジオスクール

無料体験
 実施中! (要予約)
 (お1人様1回限り)

通年制(月度制)
 月度4回



	ブーティーバー	背骨 コンディショニング	ウェープリング	いきいき 健康体操
曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
時間	18:45~19:45	12:40~13:40	10:35~11:25	10:15~11:15
受講料	一般			
	6,460円	4,650円	3,880円	2,050円
定員	ウッディ会員			
	4,660円	2,490円	2,080円	1,020円
	10人	15人	30人	

※災害補償制度に未加入の方は、別途800円が必要です。(平成30年度中有効)
 下記までお気軽にお問合せください♪

WOODY 見学・随時受付中!!

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】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)

レインボースポーツスクール
 ヘキサスロン(ミズノ運動プログラム)

ヘキサスロンとは、子どもたちの体力・運動能力向上のため、
 神経系の発達を遊び感覚で身につけるプログラムです。

開催日:第2期 9月11日
 10月2日・16日・23日・30日
 11月13日・20日・27日

曜日・時間:火曜日 16:30~17:45
 場所:ベイコム総合体育館サブアリーナ

対象:幼稚園年長(5歳)~小学4年生

定員:30人

受講料:8,500円/1期(税込み)
 ※災害補償制度運営費400円別途必要
 (平成30年度未加入者のみ)



ソフトハンマー



エアロケット

トレーニング室

利用時間
 火・水・木曜日▶9:15~22:00
 金・土・日曜日・祝日▶9:15~21:00
 ※7~9月の金曜日は22:00まで。

【利用料金】

	1回券	1ヶ月定期券
一般	400円	4,000円
高校生	100円	1,000円
小・中学生	60円	600円

※尼崎市外の利用者は、上記料金の1.5倍になります。

【障がい者割引(市内在住の方のみ)】

	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

お申込・お問合せ ベイコム総合体育館地下1階ヘルスエアリア事務室 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)

サルスアクアクラブで健康づくり! 水中での運動は体への負担が少なく、水の特性を活かして
 ご自身の体力に合わせて生涯行える運動です!

~水中運動のメリット~

○陸上比べて多くのエネルギーを
 消費できる。
 水中では水圧や水の抵抗を受けるため、歩くだけでも十分な運動になります。歩く速度を変えたり、他に動きを加えたりすることで、自分にあった強度で運動が行えます。

○体への負担が少ない。
 水中では浮力が働くので、陸上にいるときよりも体への負担が軽くなります。ひざや腰への負担が少ない運動です。

○心肺機能が強化できる。
 水中では体温が奪われやすくなるので、体温を一定に保つ機能が高まります。また、水中では水圧がかかることによって、呼吸の動作も大きくなります。

○無理なく全身運動、有酸素運動ができる。
 体が水につかっている部分は、水圧や水の抵抗を絶えず受けていることになり、全身の筋肉を鍛えることができます。泳がずに歩いているだけでも、全身を使うことができ、運動強度が高くない分、長時間の運動が可能です。

●豊富なマシンでトレーニングができる●
 アクアクラブに入会すると、プール以外にトレーニングエリアも使用できます! ぜひ活用ください。トレーニングを行い、筋力アップを目指しましょう!

▼水中運動をしてみたい! という方は、こちらのコースがオススメです!▼

●アクアクラブ(デイ)●
 ワンポイントレッスンやスタッフの指導がある水中健康運動も受講できます!
 月額 5,450円(税込)

●アクアクラブ(ナイト)●
 仕事帰りに気軽にフィットネス! 価格もリーズナブルです!
 月額 4,010円(税込)

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)

青少年いこいの家

夏のジュニアキャンプ

期間 H30 8/1(水) 10:45~
 2日(木) 14:30(1泊2日 テント泊)

対象 小学3年生~中学3年生 定員 60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ます。

お申込 7月1日(日)から7月13日(金)まで
 往復ハガキ、メール又はHPのイベント
 申込みフォームにてお申込みください。
 ※定員を超えた場合は抽選



親子キャンプII

期間 H30 9/8(土) 10:45~
 9日(日) 14:00(1泊2日 テント泊)

対象 親子 定員 100人

参加費 大人2,800円(中学生以上)、小学生以下1,800円、3歳以下169円

内容 キャンプ技術の習得や季節に合ったプログラムを体験します。

お申込 8月1日(水)から8月24日(金)まで
 往復ハガキ、メール又はHPのイベント申込み
 フォームにてお申込みください。
 ※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、メール(ikoinoie@aspf.or.jp)又はHPイベント申込みフォームにて

大会・スポーツイベント
カレンダー[7~9月]



スポーツ観戦を楽しもう！
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

7月 [Jul.]	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
	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	月	火
兵庫県JOチャレンジ夏季短水路記録会			兵庫県JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会					阪神中学校選手権水泳競技大会					会長杯国際交流空手道大会																		
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
	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	月	火	水	木	金
日本アーティストックスイミングチャレンジカップ2018				第72回全日本学生体操競技選手権大会					尼崎市民選手権水泳競技大会					日立カップバスケットボール大会					第48回全日本実業柔道個人選手権大会												
9月 [Sep.]	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	
	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	
関西学生秋季リーグ戦(卓球)							第51回日本女子ソフトボールリーグ1部リーグ							尼崎スポーツの森 Cup																	

■ ベイコム総合体育館 ■ ベイコム野球場 ■ 尼崎スポーツの森 ※大会日程については変更する場合があります。
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)

●第72回全日本学生体操競技選手権大会

日程 8月9日(木)~12日(日)

場所 ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

入場無料

●第51回日本女子ソフトボールリーグ1部リーグ

日程 9月22日(土)~23日(日)

場所 ベイコム野球場(尼崎市記念公園)

入場料 一般1,000円、中高生600円、小学生以下無料

日時	対戦カード
9月22日(土) 10:30	Honda VS トヨタ自動車
13:00	シオノギ製薬 VS 豊田自動織機
9月23日(日) 10:30	豊田自動織機 VS トヨタ自動車
13:00	シオノギ製薬 VS Honda

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、8月末日(当日消印有効)

Q スマイルアスリートで紹介した久原選手の背番号は何番?
パナソニック パンサーズ サイン入りTシャツ Mサイズ ……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、応募についての連絡、発送などに使用する以外、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。

スマイル紹介
ベストスマイル BEST SMILE

猪名川町B&G海洋センター 番園雅矢

猪名川町B&G海洋センターでは、日々様々な方が何かしらの目標を持ち利用されています。僕の担当している選手クラスもその一つです。そのような利用者の方に負けまいように僕自身も水泳を現在も続けており、今年の9月に日本社会人選手権に出場させていただきます。猪名川町B&G海洋センターの選手クラスとともに頑張っていきたいので、応援のほどよろしくお願ひいたします。

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、皆様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り組んでまいります。
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、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】
〒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 尼崎市民等助成事業

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、施設使用料の一部を事業団が助成いたします。

テニスコート

600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：住所が確認できる運転免許証等
- ・尼崎市有料公園施設利用者：尼崎市公共施設予約システム登録カード
- ・事業団開催教室受講者：受講カード
- ・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/月とする。
※詳しくは猪名川町スポーツセンターにお問い合わせください。

◎当施設までのアクセス

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)

猪名川町B&G海洋センター

施設利用のご案内

プール利用時間について

火曜日~土曜日	10:00~21:00
日曜日・祝日	10:00~17:00
休館日	毎週月曜日

※多目的室は、休館日を除き午前9時から午後10時まで

利用料金について

一般利用料金	回数	料金	
		小人(中学生以下)	大人(小人以外)
一般開放	1回	300円	600円
	月額	2,400円	4,800円
コース利用	1時間	1,500円(入場料別途必要)	
多目的室	1時間	800円	

スイミングスクール及びスポーツ教室の受講生も募集しています。詳しくは猪名川町B&G海洋センターへお問い合わせください。
住所：兵庫県川辺郡猪名川町伏見台1丁目1-27 TEL:072-767-4100

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

<p>サイクリング</p> <p>7.8(日) (雨天時:7月15日(日)に延期)</p> <p>時間: 8:00~16:00頃 集合: 橋公園 8:00集合 内容: 神戸空港 距離/約70km</p> <p>8.12(日) (雨天時:8月19日(日)に延期)</p> <p>時間: 8:00~16:00頃 集合: 橋公園 8:00集合 内容: 武田尾ハイキング 距離/約35km</p> <p>9.9(日) (雨天時:9月16日(日)に延期)</p> <p>時間: 8:00~16:00頃 集合: 橋公園 8:00集合 内容: メーブル猪名川 距離/約60km</p> <p>連絡先 尼崎サイクリング協会 松田宅 ☎06-6411-9621 (前日の午後8時まで)</p>	<p>ジョギング</p> <p>7.15(日) (小雨決行)</p> <p>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までジョギング自由走 3km・5km・10km</p> <p>8.5(日) (小雨決行)</p> <p>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までジョギング自由走 3km・5km・10km</p> <p>9.16(日) (小雨決行)</p> <p>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までジョギング自由走 3km・5km・10km</p> <p>連絡先 尼崎走ろう会 片山宅 ☎090-6326-5881 (前日の午後10時まで)</p>	<p>ハイキング</p> <p>7.1(日) (雨天時:7月8日(日)に延期)</p> <p>時間: 8:15~16:30 集合: JR「尼崎」駅 改札内西出口 8:30集合 内容: 虚空蔵山(標高592m) 交通費実費 歩行時間/4時間30分 距離/約7km</p> <p>連絡先 尼崎野外活動協会 中村宅 ☎06-6431-6350 午後6時から9時まで(当日は午前6時まで)</p> <p>民踊</p> <p>7.1(日)</p> <p>時間: 13:00~16:00 会場: 中央体育館</p> <p>9.30(日)</p> <p>時間: 13:00~16:00 会場: 武庫体育館</p> <p>連絡先 尼崎民踊協会 輪内宅 ☎06-6426-5636</p>	<p>フォークダンス</p> <p>7.8(日)</p> <p>時間: 13:30~15:30 会場: 武庫体育館</p> <p>連絡先 尼崎フォークダンス協会 今井宅 ☎06-6427-1159</p> <p>史跡巡り</p> <p>9.9(日) (小雨決行)</p> <p>時間: 8:50~12:30(解散予定) 集合: 阪急「塚口」駅 南改札口前 8:50集合 内容: 川西えとこ(古代遺跡)を訪ねて 距離/約6.5km ※名所・旧跡などの歴史探検がメインです 参加費: 現地までの交通費及び入場料が必要なときは自己負担</p> <p>連絡先 尼崎史跡オリエンテーリングの会 橋本宅 ☎06-6429-6594</p> <p>■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) ■申込方法: 持ち物などの詳細は、各連絡先へお問合せください。</p>
--	---	---	--

2018スポーツのまち尼崎フェスティバル

開催日 平成30年10月8日(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6地区体育館

入場・参加
無料

各種スポーツ体験教室、ふわふわドーム、3on3大会やフリーダンスパフォーマンスなど様々なイベントを開催します!体育の日はスポーツフェスティバルに集まれ!!ご家族、ご友人お誘いあわせのうえ、お越しください!!

9月中旬
申込開始!



スポーツのまち尼崎振興基金事業

第19回 わんぱく相撲あまがさき場所 事業報告

5月12日(土)にサンシビック尼崎相撲場にて5歳児(年長)~小学生総勢47人が参加し、まわし姿の子どもたちが熱戦を繰り広げ、観客をおおいに沸かせました。

また、報徳学園高等学校相撲部のデモンストレーションでは、迫力のあるぶつかり合いに会場は大盛り上がりでした。

各学年の優勝者は次のとおりです。

5歳児(年長)の部	仲松 獅星(なかまつ しせい)	4年生の部	窪田 雷音(くぼた らいおん)
1年生の部	吉岡 礼旺(よしかわ れお)	5年生の部	田中 彰人(たなか あきと)
2年生の部	五月女 正剛(さうとめ せいごう)	6年生の部	田中 駿穂(たなか はると)
3年生の部	小川 芳光(おがわ よしみつ)		

なお、4年生から6年生の優勝者3人は、尼崎市代表として7月1日(日)にサンシビック尼崎で開催されたわんぱく相撲「兵庫ブロック大会」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。



NEWS

おめでとうございます!!

第71回 兵庫県郡市区対抗陸上競技大会 共通男子
(4×100m) 優勝

小園中学校

竹内 璃空弥、松岡 正真

市立尼崎高校

田口 竜也

武庫之荘総合高校

平岡 雄也

小園中学校

第66回 兵庫リレーカーニバル 男子中学
(4×100m) 優勝(大会記録)

稲垣 虹哉、松岡 正真、東 大翼、竹内 璃空弥

※NEWSでは、尼崎市内在及び猪名川町の小学校・中学校・高等学校の課外クラブ等において、兵庫県大会以上で優秀な成績を修めたチーム・個人を紹介します。

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!

園田学園女子大学
園田学園女子大学短期大学部

人間健康学部
総合健康学科
人間看護学科
食物栄養学科

人間教育学部
児童教育学科

短期大学部
生活文化学科

幼児教育学科



日新中学校
2018 DUNLOP SRIXON CUP
全国選抜ジュニアテニス選手権大会 3位
水口 翔英