

★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BOX



スマイルくん



ひとの  
ときを、  
想う。 JT

Smile Athlete...1

## 子どもたちに バレーボールの楽しさを 伝えていきたいです。

◆バレーボールチーム JTマーヴェラス / (左から)坂下麻衣子選手 竹下佳江選手 山本愛選手

突撃体験レポート...3

## レインボースクール、トレーニング室で しっかり運動!バッチリ筋トレ!

◆ベイコム総合体育館



ベイコム総合体育館

話題のフィットネス紹介...5

## 血行をよくするストレッチ

Medical Information...7

## アルコールによって生じる身体の病気

Cook松葉の食べることから始まる食事対策講座...8

## 冬野菜を使った体が温まる献立

元気スマイル紹介...9

## 強く! 明るく! 美しく!? 尼崎ママさんサッカー



尼崎ママさんサッカー 6チーム



SMILE ATHLETE  
スマイルアスリート

アスリートにきく

## 子どもたちにバレーボールの楽しさを伝えていきたいです。

左から 坂下選手、竹下選手、山本選手

バレーボールチーム JTマーヴェラス  
竹下佳江選手 山本愛選手 坂下麻衣子選手

### PROFILE

竹下佳江選手／福岡県北九州市出身。世界ユース選手権：1995年(優勝) オリンピック：2004年、2008年 世界選手権：2006年、2010年(3位)。国際大会で数々のベストセッター賞に選ばれる。  
山本愛選手／宮城県仙台市出身。2000年よりVリーグに参加、1年目にして新人賞。2010～11年Vリーグでアタック決定率第5位。2010年世界選手権出場(第3位)。  
坂下麻衣子選手／兵庫県西宮市出身。JTマーヴェラス主将。2007～08V・プレミアリーグ：新人賞。2009年ワールドグランドチャンピオンズカップ：ワールドグランプリ：アジア選手権出場

女子バレーボールV・プレミアリーグで昨年度初優勝、黒鷲旗全日本男女選抜バレーボール大会でも優勝し、二冠を達成した「JTマーヴェラス」。例年、ホームゲームとして「V・プレミアリーグ女子尼崎大会」がベイコム総合体育館で開催されています。今回は主力の竹下、山本、坂下選手にお話を伺いました。

(★の写真はJTマーヴェラス提供)

みんなで助け合う、それがバレーの魅力

昨年は初優勝おめでとうございます。JTマーヴェラスとはどんなチームでしょうか。

**山本** 18歳から30代半ばと他のチームに比べて年齢層が幅広く、すごく元気でですね。食事会とか決起会など、年に何回か開いています。たいてい最寄りの今津駅前なんですけど(笑)、カラオケにも行きますよ。



坂下選手はキャプテンとして、チームをまとめるために、なにか心がけていらっしゃることはありますか？

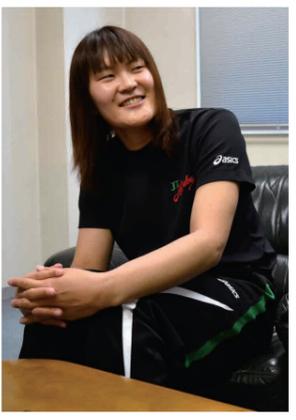
**坂下** 年齢的に私が真ん中ぐらいなのですが、年上、年下関係なく話しかけたりして、みんなが心和むような雰囲気づくりに努めています。

みなさん、長くバレーボールを続けておられますが、その原動力とはなんでしょうか。

全国各地でバレーボール教室を開催されていますね。

**竹下** 技術よりも「バレーボールって楽しい！」と思ってもらえるような指導を心がけています。未来の選手を育てるのも私たちの役目かなと思っています。

**坂下** こうしたらいいんだよ、と教えてあげると、にっこり笑って「ありがとうございます」と返してくれる、それがうれしいですね。自分自身でもバレーボールの技術をわかりやすく言葉で伝えるにはどうしたらいいかを考える機会になって、とても勉強になっています。



最後に、バレーボール選手をめざす人にメッセージをお願いします。

**山本** バレーボールはとても奥深いので、何年経っても次の課題が見つかります。小さな目標を設定してクリアしていく、それをどんどん続けてください。そうすることで、自分のいいところを伸ばしていけるはずですよ。それから「好き」という気持ちをいつまでも忘れないでいてください。

## 試合の時は燃える! 指導のときはやさしく! (各地で未来のバレーボール選手を育てる活動を展開!)



日本のバレーボール界を支える3人の選手。試合の時は勝負師の顔ですが、バレーボール教室では「楽しく」をモットーに教えているとのこと。右2枚は10月の「スポーツのまち尼崎フェスティバル」での一コマ。JTマーヴェラスの選手・スタッフの計23名が来てくださいました。

◆2月11日(土・祝)にベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)にて「V・プレミアリーグ女子尼崎大会」が開催されます。※詳細は裏表紙にて

**竹下** 「好き」、これが一番ですね。姉の影響で始めたのですが、日々練習をするうちに、だんだん好きになってきたというのでしょうか。

**ほかのスポーツにない魅力をあげるとしたら？**

**山本** みんなで助け合っていくところでしょうね。誰かがミスしても誰かがカバーしたりと「つながりのあるスポーツ」なんです。それがバレーのたまらない魅力です。

**地元に戻ってくるのがホッとします**

**竹下選手、山本選手は全日本代表としても活躍ですね。**

**山本** 確かに日の丸を背負っているという重みはありますが、試合が始まったらいままであるのと同じように、一生懸命ボールを追いかけることには変わりはないですから。

**竹下** いろいろな国の選手と対戦するというのは代表にならないとできないこと



となので、とてもいい経験をさせてもらっています。

**山本選手はお子さんがいらつしゃいますね。子育てとの両立は大変では？**

**山本** 遠征に行くとはほとんど会えないのですが、チームにもどってくると、娘がいる時間が増えますので気持ちが良いです。最近は手紙を書いてくれるようになるまで成長しました。娘の通っている保育園は尼崎市にあるので、たまに送り迎えするときに、尼崎駅前の花畑で遊んだりするんですよ(笑)。

**尼崎の方の応援は励みになります!**

**坂下選手はご出身が西宮市なんですね。**

**坂下** ええ、阪神バスに乗って、母と一緒に三和市场にも買い物に行きました!今も休みには「アマコッタ」や「COCOE」でショッピングしています(笑)。

**例年、ベイコム総合体育館で試合をされていますが。**

**竹下** ベイコム総合体育館は観客との距離が近いので、応援からものすごくパワーをいただいています。ありがたいことですね。

**尼崎でもご指導いただきましたが、全**



ベイコム  
総合体育館

# レインボースクール、トレーニング室で しっかり運動！バッチリ筋トレ！

## レインボースクールその1 〈硬式テニス〉

初心者クラスで  
ずっと楽しむのもあり！



ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)では、あらゆる年齢層を対象に、ヨガなどのフィットネスや、卓球・硬式テニスなどスポーツを楽しめる「レインボースクール」を実施しているんですよ。入会前の無料体験もあるし、休んだときでも振替制度があるんですよ。

今日はまず、テニスコートで行われている硬式テニスに参加しました。まずは全体で準備運動をします。その後3つのクラスに分かれ、私は浅井コーチが担当する初心者クラスに入りました。

練習メニューは基本的なストローク(打つ)、ボレー(ネット際で打ち返す)、スマッシュ(ボールをたたきつける)、サーブなど基本的な練習や、試合形式の練習など1時間半行います。



球出しをする浅井コーチ

全くラケットを持ったことがない人も全然大丈夫、コーチがやさしく球出しをしてくれるので、全く不安はありません。「ここへ来て8年になるんですが、ずっと初心者クラスでのんびりやっていますよ」という受講生の方もいらっしゃいます。上達すれば、上のクラスにいけるのですが、ご自身で判断してずっと同じクラスに残るのも全然問題はありません。「最後の趣味にね(笑)」と初めてラケットを握ったという方も。年齢を問わず楽しむ、チャレンジできるのもテニスのいいところです。

みなさんが仲良しで、とてもいい雰囲気です。私もとても楽しくやらせてもらいました。浅井コーチは「人数の変動はありますが、多くても10人ぐらい少ないときは4人ぐらいのときもあり、ていねいな指導ができます」とおっしゃっていました。

みなさん、こんにちは!突撃レポート、チャレンジャーの坂本佳奈子です。チャレンジャーとして初参加の今回は、ベイコム総合体育館で行われているレインボースクール、そしてトレーニング室で筋力トレーニングを体験しました。しばらく運動していなかったのでちょっと筋肉痛気味だけど、とても楽しかったです。



今回のチャレンジャー  
坂本 佳奈子(モデル)  
趣味は小さい頃から続けているバイオリン。大学ではオーケストラ部に入っています。あと、スイーツが大好きです!

## レインボースクールその2 〈フラダンス〉

腰がしまり、背中の贅肉も  
なくなつてスッキリ!



さて、次に体験したのが「フラダンス」。色とりどりのスカート(パウスカーツ)がとってもおしゃれ!ベイコム総合体育館の地下、エクササイズスタジオの中には、まるで花が咲いたように華やかです。

「フラダンス」は、4年ほど前に開講されました。開講当初から参加されている方が5名、二番新しい方で4カ月目です。参加動機をお伺いすると、「ハワイで見て楽しそうだったから」「現地で少し習ったんですが、その時の先生がかっこいい男性だったから興味を持つようになつて」「(同大爆笑)」「ハワイ音楽に魅せられたから」というのもうなずけます。聞いているだけで、心がなごみますもんね。ちなみに今日、教室に来られている方は全員がハワイ旅行経験者とのこと。フラダンスって、「見優雅に見えますが、腰を落としてステップを踏むので、実は足の筋肉がつくのだから。残念ながら(?)やせるといふことはありませんが、

「腰がしまる」「背筋が伸びる」「腰痛がなおる」「背中の贅肉がなくなる」と、意外な筋トレ効果があります。お通じがよくなったという声もあり、これは女性にはうれしいですね。

フラダンスの手の動きは、実は手話になつていきます。曲それぞれに意味があり、歌詞がそのまま表現されているんです。たとえば「雨が降る」という意味のときは、ホントに雨が降っているような動きをするので、見ている方もわかりますよ。



あれ〜盆踊りになりそう



腰を落としてステップを踏みます

## トレーニング室

### 関西でも稀少な「バイオデックス(医療系機器)」があります。

「レインボースクール」にトライした後には、ベイコム総合体育館の地下1階にある「トレーニング室」に行ってみました!

ここにはさまざまなトレーニングマシンが並び、1日平均280人から300人が利用されているそうです。午前中は、シニア世代がやや多く、中には70kgもあるバーベルをあげる強者も!すごいです!!  
利用料は1回400円で1日使え、お得な



「チェストプレス」で胸を鍛えています



「レッグプレス」で足をひきしめるぞ!

「膝関節」の筋力測定を行うことができるバイオデックス(医療機器)もあり、ケガをしたスポーツ選手らがどれぐらい回復したか、測定に来るそうですよ。

〈トレーニング室利用時間〉  
9時15分~21時  
月曜休(祝日と重なる場合は翌平日)

## レインボースクール 月会費 2,500~5,800円(月4回)

### ◆大人クラス(毎日)

月	健康体操、フラダンス
火	ヨガ、ピラティス、レディーズ卓球、キックボクササイズ
水	ステップシェイプ、フラダンス、ベリーダンス、シェイプアップボクシング、太極拳、硬式テニス①②
木	ヨガ、かんたんサーキット、太極拳(中級)、シェイプアップバレエ
金	健美操、お手軽フィットネス、身体すっきりヨガ、太極拳
土	ピグナーボクササイズ、ボディコンディショニング、ジャズダンス
日	ピグナーエアロ、パワーヨガ

### ◆子供クラス(月~金)

エヴェッサバスケットスクール、サッカー、器械体操、バレエ、トランポリンなど

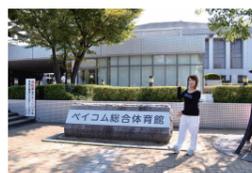
詳しくはaspfで検索ください!

お申込み・お問合せは、

### ベイコム総合体育館内 地下ヘルスエリア事務室

レインボースクールは毎日、午前午後、お仕事帰りの方にもご利用いただきやすく夜間のレッスンもあります。ぜひご利用ください。

尼崎市西長洲町1-4-1  
Tel.06-6481-0201





# 血行をよくするストレッチ

この季節、冷え性でつらいとお悩みの方におすすめしたいのがストレッチです。

ストレッチで筋肉をほぐせば、血行がよくなり、

手足の先に血液がめぐって温かくなります。

この冬はストレッチで「ぼかぼか」のからだをつくりましょう。

☆痛みを感じない程度に、ご自分の気持ち良いストレッチを選んで継続的に続けていきましょう。

## ストレッチの心得①

- ① ゆっくり呼吸をしながら行います。吐くときは、ため息をつくようなイメージで。
- ② 反動をつけないようにゆっくりと。
- ③ どこが伸びているかを意識すると効果的です。

## 足のストレッチ

ふくらはぎは第2の心臓と呼ばれるほど、血液を送る重要な役割をしています。意識して動かしましょう!



「かかとをつける」→「つま先立ちになる」を繰り返します。転倒防止のため、壁を支えに行いましょう。

- ① いすに座り、ヒザの角度を90度にします。
- ② ①の状態、かかとをできるだけ上に引き上げ、息を吐きながら3秒間動きを止めます。
- ③ 今度はかかとをゆるめます。このとき、かかとが床につかないようにします。この一連の動きを10~15回繰り返します。

自分に合った  
ストレッチを  
見つけよう!



スマイルくん



- ① いすに深く腰掛け、片足を上げます。かかとを突き出して、足の指で「グーパー」とじゃんけんをします。
- ② 次に、つま先を遠くに伸ばします。
- ③ ②の状態から、かかとを突き出します。この一連の動作を5~10回繰り返します。もう片方の足も同様に行います。



④ 仰向けになり、足を上げて、自転車をこぐ動作を左右10回ずつ行います。

- ⑤ 仰向けになり、ひざを曲げます。片方の足を、もう片方のひざにのせ、ひざでふくらはぎをマッサージします。もう片方の足も同様に行います。



## ストレッチの心得②

体が冷えている状態でストレッチをすると、筋肉に負担を与えてしまいます。特に今のような寒い時期は、暖かい部屋の中で行うように心がけましょう。また、お風呂につかって体を十分に温めた後も効果的です。

## 腰まわりのストレッチ

血行が悪いと腰痛の原因にもなります。しっかりほぐしていきましょう!



① 足は肩幅に開き、片方の手首をつかんで体をゆっくり横に倒していきます。ここで20~30秒間静止。脇腹が刺激されていると感じるように行います。反対側も行います。

- ① 立って足を交差させます。
- ② ①のまま、ひざを曲げていきます。このとき、骨盤が落ちていくことを意識してください。これを繰り返し、15回ほど行ったら足を組み替えます。

③ 仰向けに寝て、両ひざを抱えます。②ひざをゆっくり胸に近づけ、20~30秒間静止します。

股関節周りの筋肉を動かし血行促進  
骨盤を支える周りの筋肉が生活習慣などによってバランスを崩すと、血行が悪くなります。骨盤につながる股関節の筋肉を動かすと、血行が良くなり、姿勢も改善されます。

## 肩のストレッチ

けんこうこつ 肩甲骨を大きく動かして肩周辺の血行を良くしましょう! 肩こり改善につながります。



① 背中ので、手の指を組みます。このとき、「手の平」は上に。

② ①のまま、腕を少しずつ上げていきます。限界まできたら10秒間静止します。

- ① 軽くこぶしをつくり、胸の前で腕を軽く曲げます。
- ② こぶしの位置をずらさず、ひじを上下にリズムカルに30回動かします。

③ 足を伸ばして座り、左手で右足のつま先を握ります。そのまま右側に体をねじっていき15秒間静止します。反対側も同様に行います。\*つま先に手が届かない場合は、ひざを軽く曲げててもかまいません。

## 顔のストレッチ

目の下の「クマ」は、血行が悪い証拠です。顔のストレッチで解消!

- ① 顔でグーパー 顔をリラックスさせた状態から、目・眉・口を、鼻のあたりに引き寄せます。そのまま5秒間静止したら、口や目を大きく開き、舌をべーっと出して顔全体を広げていきます。また5秒間静止して元にもどします。3回続けてみましょう。
- ② 目と口のウイंक 右側の口角を上げ、右目を閉じ、5秒間静止してから自然の表情に戻します。左側も同様に行います。



立花体育館  
指導員 早見 めぐみ

- ・健康運動実践指導者
- ・レクリエーションインストラクター
- ・中級障害者スポーツ指導員
- ・JSFA認定体育施設運営士

尼崎市に引っ越してきて1年半、人情味溢れる温かいこの街がすっかり大好きになりました。でも、冬は寒い……。今回ご紹介したストレッチで効果的に体を動かす習慣をつけて、一緒に寒い冬を乗り越えていきましょう。



### プリマヴェーラ塚口



◆結成/昭和59年  
◆メンバー数/16人

プリティママを目指しています!!

#### しんどかったら走らない?

監督は「しんどかったら走らなくてもいいです!無理してはいけません」と言ってくれます(笑)。でも監督のためにも、優勝するぞ!(キャプテン 安岡隆美さん談)

### 武庫之荘グリーン



◆結成/平成元年  
◆メンバー数/15人(30~60代)

孫の話でお酒もすすみます!

#### 今年、還暦を迎えた選手も!

選手のうち5名に孫が!引退したメンバーも呼んで、1泊で温泉に行くこともあります。孫の話で盛り上がり、お酒もすすみます。(キャプテン 吉田昌子さん談)

### 明倫マミーゴ



◆結成/12年前  
◆メンバー数/17名(30~50代)

祝勝会で飲む!忘年会で飲む!新年会も!?

#### ふつうに走れる人、来たれ!

2012年春夏連覇でがんばりたいです、といいたいです、あまりこだわってない!?選手募集中、「ふつうに走れたら大丈夫です(笑)。(キャプテン 山本幸子さん談)

### 長洲ハナコ

市民スポーツ祭優勝おめでとうございます!!



◆結成/22,3年ほど前  
◆メンバー数/16名(30~50代)

家ではサッカーが家族の会話のきっかけに

#### サッカー歴があるのは2人

選手最年少2人はサッカー歴あり、そのうちひとり女子サッカーで全国大会に出場している強者です。2人とも婚活中なので、いい人がいたらよろしく!(キャプテン 吉尾礼子さん談)

### 太陽南塚バンビーナ



◆結成/2011年春  
◆メンバー数/12名(30~40代)

できたばかり、ほやほやのチームです!

#### フットサルが意外におもしろくて結成!

頼まれてチームを組んで出場したフットサルが意外におもしろくて結成しました。子育てや家事、仕事もありますが、家族の協力で楽しんでいます。(キャプテン 永岡真由美さん談)

### 武庫バレンシア



◆結成/6年前  
◆メンバー数/約20名(30~50代)

サッカー以外にも、熱い血が騒ぐ!

#### 飲んで歌って踊ります!

練習以外にも、宴会部が年に2~3回、カラオケ部は適宜の活動を行っています。カラオケ部の練習にダンス部がついてきます(笑)。飲んで歌って踊っています!(キャプテン 浜田愛さん談)

## 強く! 明るく! 美しく!? 尼崎ママさんサッカー

6チームまとめて、一挙ご紹介!!



バレーボール? ちやうちやう

さあっ来い!

笑顔がステキ!

なでしこジャパンの活躍で女子サッカーの注目度が高まっていますが、尼崎市のママさんサッカーチームはその先駆者的存在、平成23年度の市民スポーツ祭でも、その存在感を大いにアピールしていました。今回は元気な市内6チームを一挙にご紹介いたします。  
**あま 尼崎のなでしこは今日も走る!!**

結成されて27年という老舗チームも!

なでしこジャパンはすごいけれど、尼崎市のママさんサッカーチームも負けたものではありません。一番の老舗チームは結成されて27年という歴史(プリマヴェーラ塚口)があります。現在チーム数は市内で6チームですが、「チームという枠を超えて、無理なく、みんな楽しんで」が尼崎のなでしこたちのサッカーです。

結成のきっかけは「少年サッカークラブのつきそい」。尼崎市には少年サッカーチームが約20チームあり、その母親たちがメンバーの中心です。「子どもたちのサッカーの試合中に『なんででけへんの?』とか叫んでいたら、コーチに『そんなこと言うんやったら、自分たちでやったらどうや』と言われたのがきっかけ。いざやってみたら、全然できなくて、それから、静かに応援するようになりました(笑)。(明倫マミーゴ)。「保護者飲み会があり、その時に盛り上がりすぎてきました!」(武庫バレンシア)。うーん、なかなかパワフル!ちなみに参加資格は、18歳以上で子どもがいる女性、もしくは30歳以上なら子どもがいなくてもオッケーです。



私たちは婚活中です!!

イクメンパパの協力も重要!

6チームは、春から秋にかけて「尼崎市民スポーツ祭」で5試合、秋から春にかけては「尼崎市体育協会会長杯・尼崎市長旗大会」で5試合、月に1回のペースで年間10試合を戦います。その合間に男性シニアチームとの親睦試合をこなします。

試合は8人制(20分+5分+20分)で行われます。忙しいママさんたちもいて、通常の練習もままならないことも。特に2011年春に結成されたばかりの「太陽南塚バンビーナ」は、メンバーのほとんどが30代で子育て真っ最中。育児、家事、仕事の合間にサッカーと、パワフルなものですが、「試合の時は主人が子どもを見てくれます」(キャプテン 永岡さん)とママさんサッカーは、頼りがいのある「イクメンパパ」という裏方にも支えられています。

おしゃれ心も忘れずに、あくまでエレガントにたくましいサッカーをめざす尼崎のなでしこたち。現在、全チームで選手募集中です!ぜひご参加ください!



ネイルもばっちり!!



永岡さん一家

サッカーやりたい女性集まれ!!

〈問い合わせ先〉 尼崎サッカー協会 吉田副理事長 090-3618-4238

平成23年度尼崎市民スポーツ祭 ◆最終戦 10月23日(日)  
〈優勝〉長洲ハナコ 〈準優勝〉太陽南塚バンビーナ



(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  
きまは、各施設へ直接お問い合わせください。また最新情  
報はホームページにて発信!! <http://www.aspf.or.jp/>

地区体育館

体育館で運動して、寒さを吹き飛ばそう!!

サルススポーツ教室

**教室名**  
◆ピラティス ◆フラダンス ◆硬式テニス  
◆ジュニアテニス◆器械体操  
◆リトルキッズダンス ◆キッズバレエ  
◆リトルキッズバレエ など  
※中学生以上対象の教室は、同一料金以下の教室への振替可能です。

**料金**  
各月度分・・・1,500円～4,000円  
※災害補償制度運営費/大人500円・小人300円(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。



第2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  
◆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  
※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500円・小人300円(未加入者のみ別途必要)

**日時** ～3月3日(土)(週1回 全17回)  
※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

**お申込・お問合せ** 受講を希望される地区体育館窓口まで  
中央体育館:6413-8171 小田体育館:6498-4761 大庄体育館:6419-5373  
立花体育館:6423-5550 武庫体育館:6431-2507 園田体育館:6492-5286

※対象は教室によって異なります。

施設MAP



シティスポーツクラブ尼崎 (WOODY)

冬は代謝UPの季節! 効率よくカラダを鍛えよう!!

WOODYでは、おトクな『90分会員』があります!!

たとえば **ジム**  
メニューを組んでもらう!!

脂肪をためこむ前に、マシンジムで燃焼!

**筋トレ**

たとえば **スタジオ**  
楽しくストレス発散!!

しっかりカラダを動かして、血行促進! 冷え性サヨナラ!

**ヨガ**

たとえば **プール**  
無理なく気軽に全身運動!!

温水プールでエクササイズ!カラダもポカポカ、風邪予防!

**水中エクササイズ**

トレーニング後はマッサージチェアや露天風呂でくつろげます。

お気軽にお問合せください!

マッサージチェア 内風呂 露天風呂

90分以内(1日1回)なら 毎日利用できて月会費が **5,250円!!** ※詳しくはお問合せください。

**WOODY** シティスポーツクラブ尼崎 見学・体験随時受付中!!  
〒661-0033 尼崎市南武庫之荘3-37-1 Tel.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 14:00～17:00 18:00～20:00 日・祝/9:45～12:00  
◆定休日…毎月曜日(祝日を除く) 年末年始(12/29～1/3)



ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

トレーニングで冷えた身体を温めませんか?

様々なトレーニング機器を取り揃えて、健康づくり・体力づくり・シェイプアップ等のお手伝いをさせていただきます。専属のトレーナーが親切・丁寧に指導しますので全く初めてトレーニングされる方も安心。お気軽にお越しください。

※小学5年生以上からご利用いただけます。  
※初回利用時のみ機器の使用方法やトレーニング方法の講習を受けていただきます。要予約。  
※詳しくは、ホームページまたはお電話にてお問い合わせください。



**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室 Tel.6481-0201

※尼崎市記念公園総合体育館は昨年10月より「ネーミングライツ」によりベイコム総合体育館と命名されました。

ベイコム総合体育館内の グローブ テラス  
オシャレカフェ **Grove Terrace**

全面ガラス張りの開放感溢れる空間で、おいしいランチやドリンクはいかがですか?お弁当や各種貸切パーティーも受付けております。お気軽にお問合せください。



日替わりランチ 680円 **お問合せ** Tel.06-6481-5566

屋内プール(サンジビック尼崎) 一般開放も実施中!!

サルススイミングスクール 無料体験実施中!!

新年度に向けてチャレンジしてみませんか? お気軽にご参加ください!

幼児・児童・生徒クラス

◆対象:3歳～中学3年生  
体力(健康)・考える力(自立)・思いやる心(協調)を育成します。水慣れから始めるので水が怖いお子さまでも大丈夫!!

ベビークラス **人気です!**

◆対象:6ヶ月～4歳と保護者  
保護者の方ならどなたでもOK! 水の中でお子様と一緒に遊ぶ楽しさを実感してください。

ウォーターエクササイズ **注目!**

◆対象:中学生以上  
音楽に合わせてアクアビクス!泳ぐのが苦手な方でも大丈夫!水中なので足腰にもやさしいです。

一般クラス ◆対象:中学3年生～

今からでも遅くない!生涯スポーツとして最適な水泳で、いつまでも元気で若々しく過ごしましょう!

サルスアクアクラブ 月会費5,300円  
で使い放題!

サンジビック尼崎内のプール、体操場、トレーニングコーナーが使い放題で月会費5,300円。お好きな時間に気軽に楽しく運動を!

**プール** 足腰に不安のある方も水中運動なららくらく♪ワンポイント水泳教室も!

**体操場** スタッフが丁寧に指導するストレッチ、健康運動のプログラムも!

**トレーニングコーナー** マシンがいろいろ。短時間のトレーニングでも続けることで効果が出ます!

※曜日によって使用可能時間が異なります。詳しくはプール窓口にてお問い合わせください。

※クラスによって定員や実施日が異なりますので、詳しくはプール窓口にてお問い合わせください。※電話でもお申し込みいただけます。※各クラス定員になり次第、締め切らせていただきます。

第61回記録会・泳力検定会

全国统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チが日本水泳連盟から授与されます。(別途500円)  
※詳しくは、プール窓口にお問合せください。

**日時** 3月20日(火・祝) 9:00～13:00  
**定員** 先着100人(1人3種目以内)  
**入場料** 本科受講生…無料 一般(大人)…420円 一般(子ども)…210円  
**検定料** 本科受講生…無料 一般参加者…1種目につき300円(1種追加ごとに100円追加)  
※災害補償制度運営費50円を含む。

春休み短期教室開催!!

3月28日(水)～3月31日(土)  
※詳しくは、プール窓口にお問合せください。

**お申込・お問合せ** サンジビック尼崎内 尼崎市立屋内プール サルススイミングスクール Tel.6413-8171

(公財)尼崎市スポーツ振興事業団  
ホームページ公開中!!

施設、スクールの紹介やイベントの報告など楽しい内容盛りだくさん!!

スマイルくん、ゆるキャラまつりで大あはれ!  
平成23年秋、「ゆるキャラまつりin彦根」にスマイルくんが参加しました。今回もたくさんの方々の前で得意のダンスを披露してきました! 詳細はaspfのHPにある「スマイルくんの部屋」をご覧くださいね。

aspfで検索!



青少年いこいの家

里山冒険キャンプ&スイーツ作り

自然の中での「遊び」を中心としたプログラムです。野外料理作りやネイチャークラフトなど

**日時** 3/3(土)10:00～3/4(日)15:00 1泊2日(館内泊)  
**定員** 60人 **対象** 一般  
**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  
**受付期間** 2/3(金)まで(消印有効)

**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(ikoinoie@aspf.or.jp)にて ※定員を超えた場合は抽選



キャンプ指導者養成講習会  
キャンプインストラクター受験資格取得講習

楽しみながら学べる講習会です。講習を修了し、簡単な試験(別途有料)に合格すると、キャンプインストラクターの資格を取得できます。

(理論編)3/11(日)10:00～16:30  
(実技編)3/17(土)10:00～3/18(日)15:30  
**日時**  
**定員** 30人 **対象** 18歳以上(高校生除く)  
**参加費** 1人14,000円(講習テキスト代2,000円含む)  
**受付期間** 2/15(水)まで(消印有効)

日帰り・宿泊のご利用もお待ちしております。

大会・スポーツイベント  
カレンダー 1~3月



# CALENDAR

1月	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・祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
	休館日								平成23年度 成人の日の ついで						2011年度 全国子ども チャレンジカップ関西大会 (フィットネス)																

赤字は「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ぜひご覧ください。

2月	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		
	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		
						兵庫県 地域春季 チャレンジ ミート									V・プレミア リーグ 女子尼崎大会 バレーボール					V・チャレンジリーグ 男子尼崎大会 バレーボール									兵庫県 ジュニア オリンピックカップ 春季水泳選手権		

3月	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
	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火・祝	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
																						第9回 スマイルカップ 綱引選手権大会				JAJA フォーラム					

大会・スポーツイベントに関する詳しい情報は ▶ ペイコム総合体育館1階管理事務室 TEL 6489-2027  
※尼崎市記念公園総合体育館は昨年10月より「ネーミングライツ」によりペイコム総合体育館と命名されました。

事業のお知らせ・報告

## スポーツのまち尼崎フェスティバル

平成23年10月10日(月・体育の日)に尼崎市記念公園、サンビック尼崎内屋内プール、市内6地区体育館の市内全域において「スポーツのまち尼崎フェスティバル」を開催いたしました。  
当日は夏のような暑さの中、小さなお子さんからご年配の方まで、約1万7千人にスポーツの秋を楽しんでいただきました!  
ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



親子サッカー教室

ツリーイングも楽しめました!

## ASPFスポーツカイト体験教室 大空をキャンパスにリフレッシュしました!

平成23年10月9日(日)午後1時から尼崎市魚釣り公園軟式野球場で「ASPFスポーツカイト体験教室」を開催いたしました。スポーツカイトとは、独特の風を用いたスカイスポーツで、全国でも盛んに競技会が行われています。  
まずプロによるカイトのデモンストレーションから始まり、カラフルでユニークなカイトの展示会、参加者の皆さまによる手作りカイトを飛ばす体験も行いました。秋の大空を舞台に、自由自在に飛び回るカイトは、まるで鳥のよう!「青く澄んだ空を見上げ、爽やかな風を感じ、心身がリフレッシュされました」と参加者から好評でした。  
2012年度もASPFスポーツカイト体験教室を行う予定です。ぜひご参加ください。



下記の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、3月末日(当日消印有効)

Q 2/11に「V・プレミアリーグ女子尼崎大会」(バレーボール)が行われる場所はどこでしょうか? **プレゼント** JTマーヴェラス(竹下・山本・坂下選手)のサイン色紙とタオルのセット 3名様

- プレゼントの応募方法
- 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。  
※個人情報の取り扱いについて/本誌掲載の全ての各種授業申込み、プレゼント応募、アンケートの回答に際し、提供させていただきます。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。

前回の答えは  
園田小学校  
でした。

## 平成23年度 尼崎市体育協会会長杯・尼崎市長旗大会

お問合せ スポーツ振興担当 Tel.6489-6752

種目	会場	開催期間	内容
サッカー協会	ペイコム陸上競技場	~平成24年3/25(日)	社会人、高校、中学、少年(3クラス)、ママさん、シニア 8クラス
バレーボール協会	ペイコム総合体育館	~平成24年1/14(土)	総合6人制男女、総合9人制男女、家庭婦人、小学男女、中学男女
ソフトテニス協会	記念公園テニスコート及び体育館	平成24年1/28(土)・1/29(日)	男子、女子の個人戦
卓球協会	ペイコム総合体育館 他	~平成24年3/4(日)	男女別団体戦・男女別個人戦(シングルの部・ダブルスの部)
ラグビー協会	ペイコム陸上競技場他	~平成24年3/11(日)	社会人、高校生、中学生、幼児・小学生

## 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

<h3>サイクリング</h3> <p><b>対象</b> 小学校4年生以上 <b>連絡先</b> 尼崎サイクリング協会 増田宅 ☎ 6438-1413 20:00まで <b>持ち物</b> 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</p> <p><b>2月12日(日)</b> ※雨天時:2/19(日)に延期 <b>時間</b> 8:00~16:00 <b>集合・解散</b> 橋公園 <b>内容</b> 猪名川ぼたん鍋サイクリング 距離/約55km <b>参加費</b> 大人1,500円 子ども700円 (保険料別) 昼食はぼたん鍋を食べます <b>申込</b> 2/11までに電話で申込み</p> <p><b>3月11日(日)</b> ※雨天時:3/18(日)に延期 <b>時間</b> 8:00~16:00 <b>集合・解散</b> 橋公園 <b>内容</b> 長岡天満宮の梅園を訪ねて 距離 サイクリング/約75km <b>申込</b> 3/10までに電話で申込み</p>	<h3>民踊</h3> <p><b>対象</b> 老若男女を問わず どなたでも自由に <b>連絡先</b> 尼崎民踊協会 田中宅 ☎ 6429-4646 <b>持ち物</b> 上履き、手拭い、扇子、うちわ ※洋服でも結構です</p> <p><b>2月26日(日)</b> <b>時間</b> 13:00~16:00 <b>集合</b> 中央体育館(事前連絡不要) <b>内容</b> 気軽に踊れる民踊を楽しみます。</p> <h3>フォークダンス</h3> <p><b>対象</b> どなたでも自由に <b>連絡先</b> 尼崎フォークダンス協会 今井宅 ☎ 6427-1159 <b>持ち物</b> 運動しやすい服装 体育館シューズ</p> <p><b>1月22日(日)</b> <b>時間</b> 13:30~15:30 <b>集合</b> 小田体育館(事前連絡不要) <b>内容</b> 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を行います</p>	<h3>史跡巡り</h3> <p><b>対象</b> 健康な人なら どなたでも自由に <b>連絡先</b> 尼崎史跡オリエンテーリングの会 橋本宅 ☎ 6429-6594 <b>持ち物</b> 歩行に適した服装、水筒、 雨具、タオル、救急薬品など</p> <p><b>3月11日(日)</b> ※小雨決行 <b>時間</b> 9:30~12:00 <b>集合</b> 阪急「塚口」駅 南改札口 <b>内容</b> 塚口・阪急住宅~御願塚 歴史的集落を訪ねて 阪急塚口駅~近松門左衛門 門モニュメント~塚口住宅 ~つかしん~御願塚古墳 ~御願塚歴史的集落~村の 博物館~須佐男神社~ 阪急伊丹駅(解散) 距離/約3.5km ※名所・旧跡などの歴史探検がメインです。</p>	<h3>ジョギング</h3> <p><b>対象</b> 健康な人なら どなたでも自由に <b>連絡先</b> 尼崎走ろう会 大島宅 ☎ 6481-0685 (前日の22:00まで) <b>持ち物</b> 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)</p> <p><b>1月15日(日)</b> ※小雨決行 <b>時間</b> 9:30~12:00 <b>集合</b> 西武庫公園 野外ステージ前 <b>内容</b> 武庫川河川敷ジョギング 自由走(距離3~10Km) ※ご自分のペースで走れます!</p>
--	---	---	---

◆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。  
◆申込方法、集合場所、持ち物などの詳細につきましては各連絡先へ、お問合せください。



## ベストスマイル スタッフ紹介!

皆さんは好きな事を続けていますか?  
私は小学3年生から野球を始め、社会人になっても尼崎市役所野球部にピール3本で誘われ、足かけ40年にわたって野球を楽しんでいます。  
これからの目標は、還暦になっても野球ができるよう、日々トレーニングを重ね、『継続は力なり』で皆さんに負けられないよう健康な身体を維持することです。



ペイコム総合体育館  
トレーニング室勤務  
とうま けんいち  
東間 賢一

## 尼崎市体育協会スポーツ指導者講演会

テーマ:果てしなき挑戦  
◆講師/塚原 光男氏(体操指導者) ◆開催日/2月9日(木)  
◆開始時間/18:30~ ◆会場/ペイコム総合体育館研修室

入場無料!!  
ふるってご参加ください!!

〈塚原光男氏プロフィール〉  
1947年12月22日生まれ。東京都出身。体操選手として、メキシコ、ミュンヘン、モントリオールとオリンピックに3大会連続出場。72年のミュンヘン大会では「月面宙渡り(ムーンサルト)」を成功させ、鉄棒で金メダルを獲得するなど、通算9個のメダルに輝き、体操王国ニッポンの一代を築いた。引退後は後進の指導にあたり、総監督を務めたアテネオリンピックで、男子団体を金メダルに導いた。

お問合せ 尼崎市教育委員会スポーツ振興担当内 尼崎市体育協会事務局  
Tel.6489-6752

## スマイルBOXはここに置いてる!!

- ◆(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.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

8人で力を合わせよう!!

仲間を誘って  
参加しよう!!  
ほくも行くよ!!



スマイルくん

第9回 ASPFスマイルカップ綱引選手権大会

日時 平成24年3月20日(火・祝)〈開会式〉9:40から

場所 ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

参加費 チャンピオンの部…1,000円 一般の部…1,000円 小学生の部…無料

種目

①チャンピオン男子の部 8チーム

各都道府県綱引連盟に登録している中学生以上の男子  
※出場選手8人の合計体重は、600kg以下とする。

②一般男子の部 8チーム

中学生以上の男子※女子の出場可

④一般混成の部 8チーム

中学生以上の男女※女子4人以上が常時出場

③一般女子の部 8チーム

中学生以上の女子

⑤小学生の部 12チーム

小学生の男女

各部とも受付は先着順です  
定数になり次第締切!!

各部1位~3位のチームには表彰  
とステキな賞品を、スカットさわ  
やかチームにはココロラ賞を  
用意しています!

チーム編成 各部門とも登録は、選手10人(うち交代選手2人)、監督1人、トレーナー1人の合計12人以内とする。

※チャンピオン及び一般の部の監督及びトレーナーは選手を兼ねても構いません。

※小学生の部の監督は成人者とします。

申込方法 事業団管理施設等に設置しているチラシ又は事業団ホームページに掲載している申込用紙に必要事項を記入し、直接窓口・FAX・メールのいずれかでお申込みください(参加費は当日お支払いください)。

申込期間 2月10日(金)~3月9日(金)〈必着〉

お昼休みには大縄跳び  
イベント「スマイルジャンプ」を予定しています。  
楽しいよっ!

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。

お申込・お問合せ

公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団 総務課企画係  
「ASPFスマイルカップ綱引選手権大会事務局」 ☎6481-0449

ご案内

2011/12 V・プレミアリーグ女子尼崎大会

日本の女子バレーボール界の強豪チームが激突!  
華麗なプレーを「ベイコム総合体育館」で観戦しよう!

◆日程/平成24年2月11日(土)

◆場所/ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

第1試合 デンソーエアリービーズ VS 岡山シーガルズ

第2試合 JTマーヴェラス VS NECLレッドロケッツ



座席		当日券	前売り券
指定	1階	3,500円	3,300円
	2階	3,000円	2,800円
自由	1階	2,500円	2,300円
	2階	2,000円	1,800円
	子ども	1,000円	900円

チケットぴあ・ローソンチケット  
にてチケット好評発売中!!

2011/12 V・チャレンジリーグ男子尼崎大会

地元チーム「阪神デルフィーノ」が出場予定!  
みんなで応援に行こう!

◆日程/平成24年2月18日(土)・19日(日)

◆場所/ベイコム総合体育館(尼崎市記念公園)

座席		当日券	前売り券
自由	大人	2,000円	1,800円
	小・中・高生	1,000円	900円



阪神デルフィーノ

デルフィーノはイタリア語で「イルカ」を意味します。イルカのように元気のプレーをするのが我々のモットーで、少しずつですが、年々順位を上げてきました。地元尼崎の試合は、いつも皆様の応援がチカラとなっています。ぜひ、会場での応援よろしく願い申し上げます。



※NPO法人阪神バレーボールコミュニティのシンボルチームとしてVチャレンジリーグへ参戦しています。

