



て+て
TE to TE

Vol.18 2025.9.10

身近なニュースを手から手へ

発行：て+て編集室

有限会社メディ・オ・マサ内

〒671-1204 姫路市勝原区朝日谷309-3

<https://www.tetotehouse.net>

tetote.house@gmail.com

TEL.070-8941-3937

ご近所さん
再発見

継続こそが
体と技を作る

姫路山本キックボクシングジム

代表 山本 一貴さん

山陽網干駅から北西へ徒歩8分。ビルの3階にあるキックボクシングジムを訪ねました。格闘技のジムとあって、ちょっと緊張しましたが、ご代表の山本さんは気さくにお話いただきました。

子供の頃の夢「強くなりたい」

子供のころは、祖父母の影響で時代劇が好きだった山本さん、「強くなりたい」という思いから空手を始め、やがてキックボクシングに出会って、その世界に。実践空手道から始まって、グローブ空手道、ボクシング、キックボクシング、ムエタイを修め、26歳から加古川のジムで指導者の腕を磨き、31歳で現在の地にジムを開設しています。

キックボクシングでは、RKS日本スーパーライト級、ムエタイでは、LEGION JAPAN スーパーライト級の王座を獲得しています。

トレーニングを習慣に

ジムのメンバーは、現在10代から60代まで約40名。入会目的は、「選手になりたい」人もあれば「フィットネス」目的の人も。山本さんは、それぞれの目的に合わせて練習メニューを組み指導しています。



練習はまず「縄跳び」から。縄跳びは、身体を動かすリズム感を養うことができるそうです。シャドーボクシング、パンチングボール、サンドバッグ、ミット打ち、スパーリングを3分毎に30秒休憩しながら3ラウンド。1. 5時間から2時間程度の練習で消費するカロリーは水泳より多いとか。

通って来る子供たちのご家族からは「心が強くなった」「礼儀作法が身に着いた」という声が上がっており、山本さんもうれしそう。

ふるさとへの恩返し

今後の計画は、姫路市内にジムを増設すること。さらに、出身地の船津町で、無料で子供たちを指導したりして地域貢献することをしたいと話します。

「自分が子供の頃は、ずっと格闘技に時間を取られて、地域の行事には何も参加できなかったのが、3年くらい前から祭に参加し始めました。どんどん人が離れていく地域なので、役に立ちたいと思っています」と山本さん。

文字通り「力強い」地域の担い手ですね。

1日体験実施中!!

店舗データ

営業時間：

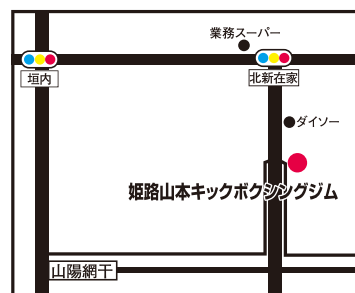
曜日によって変動あり

定休日：日曜日・祝日

姫路市網干区北新在家181

TEL.090-2044-8517

<https://www.k1ckbox1ng.com/>





て+て

TE to TE

Vol.18 2025.9.10

あなたの街の て+て を結びたい!

人、モノ、お店、身近な情報をお待ちしております。

<https://www.tetotehouse.net>

tetote.house@gmail.com

TEL.070-8941-3937



HP



e-mail



Instagram

イベント 手作り塩糰 ワークショップ

塩糰 500g と軽食付

日時：9月29日(月) 10:00～

場所：て+て 持ち物/エプロン・筆記用具
容器材料は全てご用意します。

参加費：4,000円

定員：10名様



お料理の幅が広がって、身体にも優しい「塩糰」を一緒に作ります。
姫路市白浜町の「小松屋」製の「せいろ糰」で作った「塩糰」は塩分控えめで、
素材の味をグンと引き立てます。作った塩糰 500gは持ち帰ってゆっくりご自宅で
成長をお楽しみください。ワークショップ後は、塩糰を使ったお弁当を食べながら
座談会です。お申し込みは、LINE、メール、お電話で受け付けます。



脳トレ 歌って倶楽部

10月20日(月) 11:30～

なじみのある曲で
身体を動かしながら脳トレ
参加費1,000円



簡単! 便利! 味噌玉づくり

11月2日(火) 10:00～

自家製のお味噌で
味噌玉を作ります。
参加費4,000円

チケット インフォメーション

『白崎映美&白ばらボーイズ』
白ばらキャバレーナイトショー

&
グランドサロン十三!

奇跡の出会いをあなたに!

2026年

2月22日(日) 18時 (開場 17時)

23日(月・祝) 15時 (開場 14時)

前売 5,500円 (当日 6,000円)

※全自由席



上々颱風の白崎映美の唄声は愛に満ち、
アンコールでは涙する方も多数。
白ばらボーイズの演奏にうっとり
芸に笑いの花が咲きます。

主催：佐野キリコ (野外劇団楽市楽座)
お問合せ：090-9056-7826

て+て
寄席



ごきょうじ下さいwest 笑福亭 喬路

て+てでの第1回落語会からちょうど1年。
「どんどん上手になってる」とファン倍増中の
イケメン落語家・喬路さんの次の会は10月です。

ご予約受付中!!

開演 2:00 PM

10月22日(水)

前売 ¥1,800 / 当日 ¥2,000

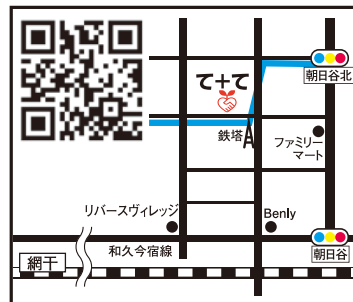
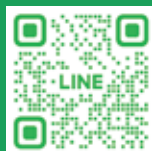
今月のて+てランチ



9月24日(水)・25日(木)
11:30～15:30

ランチ.....¥700
1日12食限り
コーヒー...¥300

て+て
LINE 公式アカウント
友達募集中



勝原区朝日谷309-3
JR網干駅東へ徒歩10分