

SPOSHIN



特集

子どもが球技を行うメリット

～コーディネーション能力を養う～



- 1 地域と共に
2-4 子どもが球技を行うメリット
～コーディネーション能力を養う～
5-6 健活コラム、夏の健康レシピ
7-8 教室ピックアップ
9-10 夏のイベント案内

バックナンバーも
公開しています!!



FaceBookも
人気です!

SPOSHIN は WEBサイトでも公開中
<http://www.wakayamasposhin.or.jp>

和歌山県スポーツ振興財団

検索

和歌山の各施設のスポーツ教室・イベントをすべて紹介

スポーツ教室・イベント案内



地域と共に

音のプレゼント

平成29年3月17日、和歌山市あいあいセンター大会議室にて新南地区老人会食事会に出前コンサートを実施しました。

約70名の方にご参加いただき、童謡や映画のテーマ曲等をクラシックギターで披露させていただきました。

今後も引き続き地域に対してボランティア活動や本県スポーツの振興に向けた取り組みを積極的に取り組んで参りたいと思います。



東松江緑地

樹名板(木の名札)設置

平成29年3月9日、東松江緑地で和歌山市立松江小学校2年生と教員の84名が手書きした紀州材のヒノキ製樹名板を取り付けました。

樹名板にはクヌギ、ケヤキ、クスノキなど20種類の樹木名を1人1本かわい絵といっしょに書きました。

当日は、海草振興局林務課の職員から木のお話を聞き、自分が書いた樹木を探して樹名板を取り付けました。



未来への健康

スポーツ振興財団と市町が連携して行うスポーツ教室です。
経験豊富な指導者が様々な運動で健康づくりをサポートします。



有田川町

時間:9:30~11:00 場所:金屋農村センター

- ①9月 2日(土)初心者向けエクササイズ
- ②9月 9日(土)ヨガ
- ③9月16日(土)スポンジエクササイズ
- ④9月30日(土)ノルディックウォーク

お問い合わせ先 有田川町健康推進課 0737-52-2111

紀美野町

時間:19:00~20:30 場所:総合福祉センター

- ① 9月 6日(水)きみのエクササイズ+インボディ測定
- ② 9月20日(水)きみのエクササイズ+健康な身体づくり
- ③10月 4日(水)きみのエクササイズ+ピラティス
- ④10月18日(水)きみのエクササイズ+インド式ヨガ
- ⑤11月 1日(水)ナイトウォーキング
- ⑥11月 8日(水)きみのエクササイズ+インボディ測定

お問い合わせ先 紀美野町保健福祉課 073-489-9960



特集

子どもが 球技を行う メリット



～コーディネーション能力を養う～

子どもの運動神経は鍛えれば向上するといわれています。しかし「運動神経」という言葉は非常に漠然としており、なかなか理解しづらいものです。

今回はスポーツ医学の観点から「運動神経が良い」とはどういうことかを球技のメリットとともにお話したいと思います。

まず身体能力は

- ①筋力 ②筋持久力 ③瞬発力
- ④心肺持久力 ⑤敏捷性 ⑥平衡性
- ⑦柔軟性

に分類されます。スポーツテストなどで測定するのがこの項目にあたります。

これらの項目は運動を行う上で必要になります。しかしこれだけでは運動神経が良いとは言いきれません。



コーディネーション能力は

そこで必要になってくる能力が「コーディネーション能力」です。

コーディネーション能力とは一言でいうと「運動を目的に合わせて調整する能力」です。

運動学的な五感といわれる「知覚」「聴覚」「平衡感覚」「皮膚感覚」「筋感覚」などの感覚情報をスムーズに収集し、運動器に指令を出すといった一連の運動を制御する能力であり、素早く動いたり、バランスをとるのが上手であったり、リズムに合わせて体を動かすことが得意だったりする人の動きに隠されているのが、このコーディネーション能力なのです。

動きやパフォーマンスを合理的に効果的に発揮するのに重要な能力とされています。

定位能力



相手やボールなどと自分の位置関係を正確に把握する能力

反応能力

素早く正確に反応する能力



識別能力

手や足、用具などを精密に操作する能力



筆者プロフィール

角谷整形外科病院
理学療法士

ウエノ コウジロウ

上野 晃志郎



活動：和歌山北高校バスケットボール部トレーナー
和歌山県バスケットボール少年男子トレーナー



次の7つに分類されます。

変換能力

ダッシュや
ストップ動作などの
素早く動作を
切り替える能力



連結能力

関節や
筋肉の動きを
タイミングよく
同調させる能力



リズム能力

動きをまねする、
テンポよく動く
能力



バランス能力

不安定な姿勢でも
プレーを継続する
能力



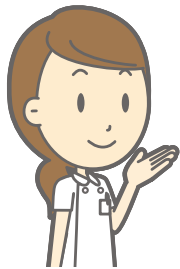
教室紹介

教室名	対象	曜日	時間	場所
キッズフットサル	年中～年長	月	18:00～18:55	ビッグウエーブ
ジュニアフットサル	小学1年～小学4年	月	19:00～19:55	
アルテリヴォ 和歌山サッカー	年中～小学2年	月	17:30～18:30	和歌山県立体育館
		月	18:45～19:45	
トライアンス	小学生	火	18:00～19:30	ビッグホエール
バスケットボール	小学生	木		ビッグウエーブ
バレーボール	小学生	火	17:30～19:00	ビッグホエール
ソフトテニス	小学生	水	17:10～18:40	
硬式テニス	小学生	水	17:10～18:25	ビッグホエール
	4歳～8歳	水	15:30～16:45	
ジュニアバドミントン	小学3年～中学生	水	18:00～19:30	ビッグウエーブ
エンジョイバドミントン	小学5年～一般	水	19:30～21:00	
スマヤスポーツ塾	小学生	水	19:15～20:30	

球技では、ボールが飛んできた際にボールの落下点の予測やその周囲の状況判断(定位能力)、相手を抜くための素早い切り替え動作(変換能力)、また抜かれないように素早く相手やボールに反応する動作(反応能力)、ドリブル動作やバッティング動作(識別能力)などを行います。このような運動の特性があるため、自然とコーディネーション能力が身に付きます。

運動ができる子はある程度どんなスポーツでもこなすことができます。それはコーディネーション能力がしっかり身につけているからなのです。

ぜひ球技にチャレンジして運動神経を高めてみましょう。



健活コラム

転倒リスクについて



① 転倒する原因

加齢にともない転倒するリスクは高まっていきます。原因は身体的機能の低下として①バランス感覚、②筋力・関節の動き、③視力・聴力、④神経の動きがあり、日常生活においては、薬の副作用や住環境などがあげられます。

今回は、②筋力・関節の動きの低下について、なかでも関節の動きが低下する(身体が硬くなる)ことで起きる転倒リスクを取り上げます。

身体が硬くなる原因はいろいろですが、運動不足も原因となります。運動は血流が良くなり柔軟性を保つことができるので、運動不足の方は、まず運動を始めましょう。

② 転倒による骨折

水分が少なくなると折れやすくなる樹木と同じように、人の身体も硬くなると折れやすくなる部分があります。それは骨です。特に大腿骨頸部(脚のつけ根部分)骨折は、転倒により発生することが多く、また骨粗鬆症になりやすい女性に多く見られます。この部分の骨折は、日常生活と生活の質を著しく低下させ、健康寿命を縮める原因となります。

③ 転倒しないために

日ごろから筋力トレーニング(前号のロコトレ参考)が効果的ですが、股関節の可動域を広げるストレッチ体操をすることも必要です。また、ウォーキングなどを実践している方には、筋力アップと股関節可動域を広げるために歩幅を大きくウォーキングすることをおススメします。

あまり運動習慣のない方には、今回ご紹介する運動を無理のない程度で行ってください。

<p>ロコトレ1 バランス能力をつけるトレーニング「片足立ち」</p> <p>左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。</p>  <ul style="list-style-type: none"> ●転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。 ●床につかない程度に、片足を上げます。 	<p>ロコトレ2 脚の筋力をつけるトレーニング「スクワット」</p> <p>深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。</p>  <p>①肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先を少し開きます。</p> <p>②膝がつま先より前に出ないように注意し、お尻を後ろに引きながら身体をしずめていきます。</p>
---	--

まとめ

今回、取り上げた転倒リスクは日常生活のあちこちに転がっています。そのリスクに転ばないように運動不足を解消し、いつまでもカラダだけでなくココロも柔らかく余裕をもつことが大切です。

股関節の可動域を広げるトレーニング

ロコトレ①

足踏み(20秒×3セット)



※20秒で30歩くらいのペース
基本姿勢からリズムよく足踏みをし、腕は大きく振りましょう

ポイント

上半身が前かがみにならないように注意してください。



ロコトレ②

股関節を動かす(10回×3セット)



※4秒に1回ペース
基本姿勢から右足を横に開き、閉じます。続いて、左足も同じように行います。

ポイント

余裕のある方は、太ももを少し高く上げながら行いましょう。



※いすは車輪のない、安定したもの
※座面の高さは、40cmくらいのもの
※足の裏全体を床に付けて、背筋を伸ばして座ります(基本姿勢)

夏の健康レシピ

ミルク餅

「カルシウム」は骨を作る大切な栄養素

加齢と共にもろくなりがちな骨を丈夫に保つためにも毎日積極的にカルシウムを摂りましょう。『ミルク餅』は、カルシウムの吸収率が高い牛乳を使って簡単に出来るおやつです。

季節の果物やきな粉や黒蜜・メープルシロップなど好みのトッピングでお楽しみください。



材料2人分

- 牛乳500cc
- 砂糖 50g
- 片栗粉 60~70g
- バニラエッセンス 適量
- ※好みのトッピング 適量



作り方

- 1) 鍋に砂糖と片栗粉を入れてへらで混ぜ合わせ、牛乳を少しずつ加えて片栗粉と砂糖を牛乳に溶かし込む。
- 2) 1) を中火にかけ、鍋底を常にへらでこすりながら加熱する。
- 3) 2) がねっとりと固まりだしたら手を休めずに鍋底からこすり取るように混ぜ、フツフツと気泡が立ってきたら2~3回混ぜ合わせ火からおろす。
- 4) 容器を水でサッと濡らし3) の生地を手早く容器に流し入れ、平にならして冷ます。
- 5) すっかり冷めてから切り分け、好みのトッピングをあしらう。



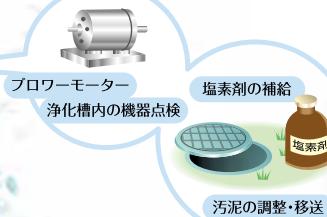
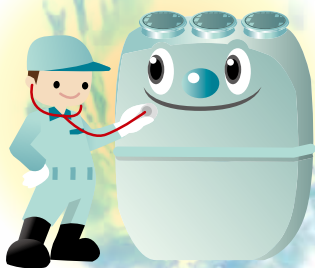
[1人分の栄養価]

栄養素	エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム g	カルシウム g	食物繊維 g	食塩 g
メニュー								
ミルク餅(果物・シロップ添)	233	4.4	4.8	43.8	53	287	0.6	0.1



浄化槽維持管理・貯水槽清掃の事なら私たちにお任せください。

資源環境のループを構築し地域と友に歩む水再生企業となる



株式会社 **ヴァイオス**

お問合せ TEL.073-452-9356

www.vioce.jp ヴァイオス 検索
〒640-0112 和歌山市西庄295-9

教室ピックアップ

Fun-FITNESS(ファンフィットネス)

筋力トレーニングと有酸素運動やストレッチを交互に行い、気になる体の部分を集中的に刺激することで基礎代謝を上げ、太りにくい体を作りあげていくエクササイズ、それが「Fun-FITNESS(ファンフィットネス)」です。

無料体験も実施していますので、ぜひ参加してみませんか？

また、武道館では「子育て応援」として、保育士による「子どものお預かり」を行っています。

※県立体育館では無料体験は実施していません。



講師紹介

MAYUKO(フィギュアロビクス トレーナー)

JETA japan 公認インストラクター
「中高老年期運動指導士」の資格も持ち、和歌山県内を中心に広く活動している。



information

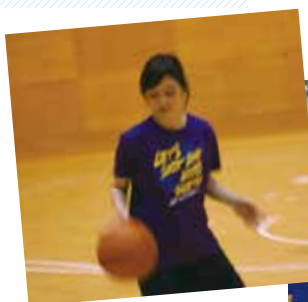
開催日:水曜日
時 間:武道館 10:00~11:00
体育館 12:00~13:00
場 所:和歌山県立武道館 武道場
和歌山県立体育館 補助館
参加料:1回 1,000円
(武道館では、「子どものお預かり」ができます。但し、1人あたり200円が必要です。)
対 象:武道館…成人女性
体育館…一般女性(16歳以上)
お問い合わせ先:和歌山県立武道館 073-444-6340
和歌山県立体育館 073-422-4108

トライアングズバスケットボール

4月から一般の方を対象としたトライアングズバスケットボール教室を開講いたしました。

和歌山トライアングズの現役選手が基礎から楽しく指導いたします。参加者に合わせた内容で初心者の方でも大丈夫です。

日頃運動不足を感じている方、気分転換に体を動かしたい方、今まで場所や仲間が見つからなかった方、無料体験もできますので一度参加してみたいかがでしょうか！



講師紹介

津野田 祥成(和歌山トライアングズ)

熊本県出身。中学生時代にU-15トップエントパー候補。わかやま国体にも出場。



information

開催日:木曜日
時 間:19:30~21:00
場 所:ビッグウエーブ メインアリーナ
参加料:10,000円(10回)
対 象:一般
お問い合わせ先:和歌山ビッグホエール 073-433-0035



紀之国スポーツ

各種スポーツ用品取扱い
取り寄せも対応します！
まずはお電話ください！

和歌山市黒田35-1
TEL:073-473-3888
FAX:073-473-3778
定休日:火曜日

<http://www.kinokunisports.com>

kinokuni-sports@maia.eonet.ne.jp

ビューティパワーアップエクササイズ

身体機能改善や体力増進を目的とした30分のエクササイズ教室です。

朝に体を動かすことで一日スッキリと気持ちよく過ごすことができます。

足腰の筋力強化や体の引き締めにも効果的!年齢に負けない体づくりを目指しましょう!



講師紹介 辻 須美代

リラクスマアロマヨガ講師
フィットネスアドバイザー
フィットネスヨガインストラクター



information

開催日:水曜日
時間:9:15~9:45
場所:ビッグ愛6階 スポシムルーム
参加料:4,000円(10回)
お問い合わせ先:和歌山ビッグ愛 073-435-5200

癒しのゆるヨガ

体が硬くても大丈夫!男女年齢問わず、どなたでもご参加いただけます。
伝統的なヨガを科学的な研究をもとに一般の方や疾患を持つ方でも安全にできるように改良して作られたヨガプログラムです。
心と体の緊張をゆるめ、しなやかな心身を目指しましょう♪



講師紹介 木田 真美

日本ヨガ療法学会会員・学会認定ヨガ教師・
学会認定ヨガ療法士

information

開催日:月曜日
時間:10:45~12:00
場所:ビッグ愛6階 レッスンルーム
参加料:9,400円(10回)
お問い合わせ先:和歌山ビッグ愛 073-435-5200

環境緑化でまちづくり、
より美しい県土創造を推進する
「まちのみどり」のプロ集団

特定非営利活動法人

和歌山県造園緑化技術センター

〒640-8064 和歌山市東釘貫丁2-53 造園会館内
TEL:073-433-3088 FAX:073-433-9173

県下全域から
市内観光まで!!



乗務員がガイド案内

観光ハイヤー

[タクシー] 小型・中型・ジャンボ9人乗り
●和歌山で閑空に最も近いタクシー会社をぜひご利用ください。



SOGO TAXI 相互タクシー株式会社

☎073-473-5500 (代) FAX 073-471-4170
和歌山市松島 222 番地 http://www.w-sogo.co.jp

予約センター

☎073-471-5111
[年中無休/24時間対応]

夏のイベント案内



たっぷりヨガ



人気ヨガ教室講師・舟井愛子先生によるイベントを開催します！
2時間半たっぷりと時間をかけてヨガのプログラムを行います。
通常の教室では味わえないヨガのプログラムで自分の心と体に向き合い整えていきましょう

開催日 8月27日(日) **時間** 18:30~21:00
場所 ビッグ愛6階 レッスルーム **参加料** 2,000円
定員 15名
講師 舟井愛子
お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200

フラダンス&ベリーダンス発表会



今年も「ハワイアンフラダンス」「健康フラダンス」「ベリーダンス」教室の生徒さんによる発表会を開催します！
音楽に合わせて華麗に踊る姿を是非ご覧ください♪
ウクレレの生演奏や、ベリーダンスの華麗な衣装にもご注目！

開催日 9月3日(日)
時間 開演13:30 終了15:00(予定) **参加料** 無料
場所 和歌山ビッグ愛 1階大ホール
講師 山本小百合、辻トミ、shay
お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200

英語でダンス&プレイ キッズクラス



「身体を動かす」「聞きたる」「話す」をダンスやリズムと共にすることで、英語と運動と表現することを楽しみながら学べます！
ダンスの他にもオリジナルのカードやドミノを使ってダミアン&ユカ先生と楽しく英語を学びましょう♪

開催日 7月8日、8月12日、9月9日(いずれも土曜日)
時間 10:00~11:00 **場所** ビッグ愛6階 レッスルーム
参加料 1回1,000円 ※兄弟でご参加の場合、
1名追加につきプラス500円でご参加いただけます
定員 15名 **対象** 2歳から8歳位までのお子様
講師 ダミアン&ユカ先生
お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200

プロが教える ハロウィン風 多肉植物の寄せ植え



多肉植物は、葉・茎又は根の内側に水を貯蔵している植物の総称です。
季節に合わせたハロウィン風にアレンジし飾り付けなどをして楽しんでいただける教室となっています。
育てやすく、家や会社のオフィスなどにも飾っていただけるというもあり、女性にも人気があります。

開催日 9月30日(土)
時間 10:00~11:30 **受付** 9月9日(土)13:00~
参加料 2,500円(保険料・材料費込み) **定員** 20名
講師 川崎 ゆか先生(ジャスミン) **場所** 松江緑地公園
お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355



関西電力株式会社認定
各種電動機・産業機器
防災機器・土木建設機械
制御盤・総合修理販売

有限会社 **TNK電機工業**

〒641-0036 和歌山市西浜1660-456
TEL(073)445-4678(代)
FAX(073)445-3567

ミスター
タイヤマン バンクル



by **SOUND GARAGE**
和歌山

〒641-0036 和歌山市西浜990-3
TEL(073)444-9454
FAX(073)445-9730
URL <http://www.mtm-valncre.com>



第30回和歌山県立体育館卓球大会(ダブルス)



ビギナークラスとマスタークラスを開催します。
ビギナークラスは大会に初めて参加される方や気軽にゲームを楽しみたい方にお勧めです。

- 開催日 8月30日(水) 時間 9:00~16:00
- 場所 和歌山県立体育館(本館) 定員 60組
- 参加料 ペアで1,200円
- 対象 一般(ペアの性別は問いません。)
- お問い合わせ先 和歌山県立体育館 TEL.073-422-4108



まち歩き隊



まちをキレイにし、さわやかな気分で1日をスタートさせましょう!
ウォーキング+ゴミ拾いで運動の習慣化と地域の環境美化運動を行います。

- 開催日 7月4日(火)・8月7日(月)・9月1日(金)
- 時間 8:00~9:00
- 場所 和歌山県立体育館(本館) 参加料 無料
- 定員 20名 対象 一般
- お問い合わせ先 和歌山県立体育館 TEL.073-422-4108

第1回国際交流卓球フェス



いろんな国の人と一緒に卓球を楽しみませんか。
誰でも気軽に参加できる卓球大会です。(卓球クリニック&シングル大会)

- 開催日 9月30日(土)
- 場所 和歌山県立体育館(本館)
- 内容 ①卓球クリニック ②ビギナー混合シングルス
③女性シングルス ④男性シングルス
- お問い合わせ先 和歌山県立体育館 TEL.073-422-4108

カルチャー体験教室



7月「新聞ちぎり絵」



9月「藍の生葉染スカーフ」

同じ物は二つと無い、自分だけの手作りの品を創りませんか?
「新聞ちぎり絵」は新聞紙を画材にミニ色紙に色を乗せていきます。
夏休み中のお子様大歓迎!!
「藍の生葉染スカーフ」は藍の生葉はやさしい風合いのライトブルーの発色が特徴です。

- 開催日 7月29日(土) 参加料 800円 材料費込
- 9月28日(木) 参加料3,000円 材料費込
- ※「藍の生葉染」エプロン・ゴム手袋をお持ちください。
- 場所 和歌山県立体育館(会議室)
- お問い合わせ先 和歌山県立体育館 TEL.073-422-4108

斉藤接骨院

スポーツ外傷・障害・運動指導

受付時間 8:30~12:00 15:30~19:00
休診日 水・土 午後、日・祝日
住所 和歌山市栄谷404-2
TEL 073-451-2663
ホームページ <http://www.saito-bs.com>

Mercedes-Benz Wakayama
AEONMALL Plaza

メルセデス・ベンツ和歌山
イオンモールプラザ

〒640-8451 和歌山市中宇楠谷573番地
イオンモール 最上階
Tel.073-454-1411代
OPEN / 9:00~20:00 (Last order 19:30)

夏休みサッカー教室



夏休みの体験が子どもの新しい発見を促し、心身が成長するようスポーツに積極的に親しみ過ごす2日間の夏休みサッカー教室を開催します。



開催日: A日程: 7月25日(火)・26日(水)
B日程: 8月 1日(火)・ 2日(水)
時間: ①13:30~14:30 小学1~3年生
②14:40~15:40 小学4~6年生
場所: 和歌山県立体育館(本館)
参加料: 各日程2,000円
講師: アルテリオーヴォ和歌山
お問い合わせ先: 和歌山県立体育館 TEL.073-422-4108

ニュースポーツで遊びま専科

せんが

夏休みの期間中に「いつでも」・「どこでも」・「だれでも」・「いつまでも」をモットーとするニュースポーツの教室を開催します。今回は「インドア・ペタンク」を取り上げます。ルールも簡単ですので気軽に参加できます。夏休みの午後のひと時を皆でいっしょにスポーツで楽しく遊びませんか!!



ルールはペタンクと同じです。ペタンクは金属製のボールを使いますが、体育館などの床を傷つけないように特殊な柔らかいボールでプレイします。黄色の標的球に向かって、2チームがそれぞれ赤と青のボールをより近づけるように投げ合うことで得点を競います。

開催日: 8月2日(水)・9日(水)・23日(水)・30日(水)
時間: 13:30~15:00
場所: 和歌山ビッグウエーブ
参加料: 1,000円(4回)
対象: 小学4年生~中学3年生 合計20名(先着順)
受付: 7月1日(土)9:00~
お問い合わせ先: 和歌山ビッグホエール TEL.073-433-0035

夏休み特集!

夏にチャレンジ! 夏休み短期体操教室(鉄棒・跳び箱)

開催日: Aコース 7月24日(月)~28日(金)
Bコース 8月21日(月)~25日(金)

種目	対象	時間	定員	参加料	場所
鉄棒	小学生	8:15~9:00	各25名	各コース 3,000円	和歌山 ビッグ ウエーブ
	幼児	9:15~10:00			
跳び箱	小学生	10:15~11:00			
	幼児	11:15~12:00			

7月3日(月)先着受付スタート!

お問い合わせ先: 和歌山ビッグホエール TEL.073-433-0035



夏休み親子工作 宿題応援教室 てんびんバランスを作ろう

夏休みの思い出作りの1ページとして親子で協力しながら、1作品を作り上げる教室です。さまざまな形の木材や材料があり、楽しく作っていただけ宿題に利用できるかも?

作品完成後には、先生が作って持ってきていただいた竹とんぼを使って、飛ばし方を教えてもらい芝生の上で、参加者全員で飛ばし遊ぶ教室になっています。

開催日: 7月30日(日)
時間: 10:00~11:30
場所: 松江緑地公園
参加料: 500円
定員: 10組20名
対象: 親子
講師: 中林 清先生
受付: 7月8日(土)13:00~
お問い合わせ先: 河西緩衝緑地 TEL.073-451-8355



夏休みを楽しもう! 河西プールに行こう!!

親子でできてよし、友達とできてよし、夏休みを楽しく、涼しく河西プールで過ごしませんか?

お子様も安心して遊んでいただける、子ども用プールもあります。

夏休みの思い出作りに最適だと思います。みなさまのご来場を心よりお待ちしております。

開場期間: 7月1日(土)~8月31日(木)
開場時間: 10:00~17:00
入場料: 大人 360円 子供 190円
休場日: 月曜日

(7月17日(月)、8月14日(月))は営業いたします。
(7月18日(火)、8月16日(水))は振替の休みに なります)

お問い合わせ先: 河西緩衝緑地 TEL.073-451-8355

