

SPOSHIN



特集

スポシンエクササイズ



- 1 地域と共に、SPOSHIN NEWS
 2-4 スポシンエクササイズ
 5-6 健活コラム、秋の健康レシピ
 7-8 教室ピックアップ
 9-10 秋のイベント案内

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

財団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

運営ボランティア スタッフ

ビッグ愛・ビッグホール・ビッグウエーブサポーターズ制度
 (ボランティア登録制度)で日々、施設内の清掃や花の水やり
 をしていただき本当にありがとうございます。

7月15日～16日に開催しました「第4回和歌山ビッグホール
 杯全国選抜少年剣道錬成大会」でも、参加者に配布する参
 加賞ののし紙貼りや大会時のプログラム販売等に多数の方
 に活動いただきました。



星に願いを込めて

ビッグ愛・ビッグウエーブのホールに、夏の風物として親しま
 れている七夕の笹飾りを地域の方と来館された方で作り、色
 とりどりの短冊に家族の健康、将来の夢や願い事などを書き
 星に届けました。



SPOSHIN NEWS

オリンピック支援自販機を設置しました

ビッグホール中央駐車場管理室前に、オリンピック競技のデザインでラッピングをほどこしたJOCオリ
 ンピック支援自販機を設置しました。

支援自販機で清涼飲料水を購入すると、売上の一部が日本オリンピック委員会へ寄付され、オリンピック
 実施競技団体のアスリート強化支援等に活用されます。

お近くにお越しの際は、ぜひご利用ください。



～ 障がいを知り 共に生きる ～

みなさんも「あいサポート運動」に参加しませんか!?
 和歌山県スポーツ振興財団は、あいサポート運動に参加しています



あいサポート運動とは…

様々な障がいの特性、障がいのある方が困っていることや必要としている配慮などを理
 解して、障がいのある方に対してちょっとしたサポートや配慮を実践することによって、障が
 いのある方が暮らしやすい地域社会(共生社会)をみなさんと一緒につくっていく運動です。

特集

スポシン エクササイズ

スポシンエクササイズは、みなさまの健康づくり、体力づくりを目指し、日常生活に役立てていただけるように作成しました。

当財団がこれまでの健康運動教室や様々なフィットネス教室の指導者が培ったノウハウをまとめ、オリジナルの運動プログラム「スポシンエクササイズ」と題し、健康維持・増進に役立つ31種類のエクササイズを盛り込んだ「ウォーミングアップ・筋力トレーニング・クールダウン」と、和歌山では馴染みのある音楽「鞠と殿様」のリズムに合わせた運動から構成され「基本編・座って編・体力UP編」の3パターンを用意しています。

これらは、ご自身の体力や体調に合わせて行っていただけるように本とDVDが一体となっています。

種目ごとに正しい運動の仕方と効果的に行うワンポイントを解説していますので、本を見ながらエクササイズもできますし、DVDを見ながら一緒にエクササイズができるので初心者や高齢の方でも簡単にできる内容になっています。



スポシエクササイズにチャレンジ

スポシエクササイズの筋力トレーニングを一部ご紹介しますので、本誌をご覧になりながらご自宅でエクササイズにチャレンジしてみてください。

運動時の注意点

- 運動中の事故を予防するため、準備運動と整理運動を必ず行いましょう。
- その日の体調に合わせて運動量や強さを調整しましょう。
- 持病がある方は医師に相談してから始めましょう。
- 運動時は十分に水分をとりましょう。
- 動作中は息を止めないようにしましょう。
- 運動中や運動後に痛みが出た場合は、専門医に相談しましょう。

ダイアゴナル

行う回数 左右で10回

意識する部位 背筋・腹筋・大殿筋



両足を肩幅に開き四つん這いの姿勢になり、右手と左足を伸ばします。



膝と肘をタッチするように体を丸めて再度伸ばします。左右を替えて同様に行いましょう。

ワンポイント 伸ばした腕を耳の高さまでしっかり上げましょう。

ハンドレッド

行う回数 10秒3セット

意識する部位 腹筋



仰向けに寝て両膝を曲げます。手の平を床に向け腕を体側まで持ち上げます。



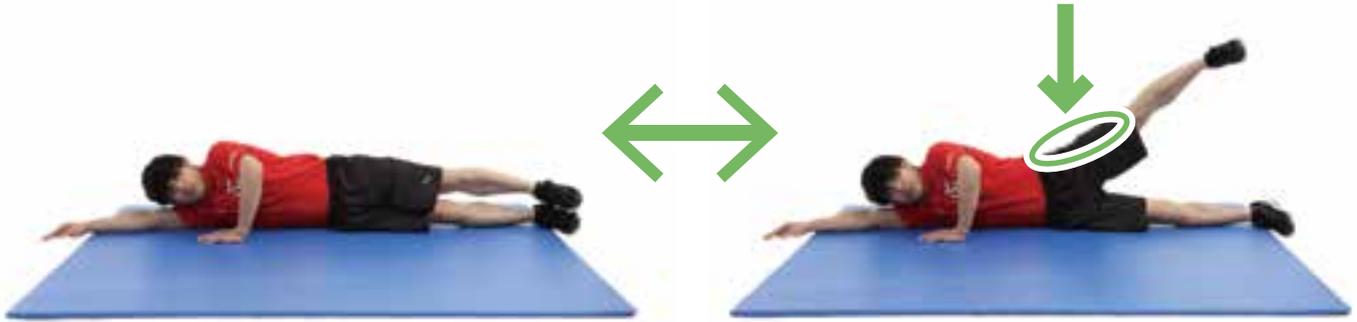
肩甲骨を床から離すように頭を上げ、腕をあげたまま上下にバウンドさせます。

ワンポイント 腕の上下は、小刻みにバウンドさせましょう。

脚上げ

行う回数 左右10回ずつ

意識する部位 外転筋群



横向きに寝て、上になった手を前につきバランスをとります。

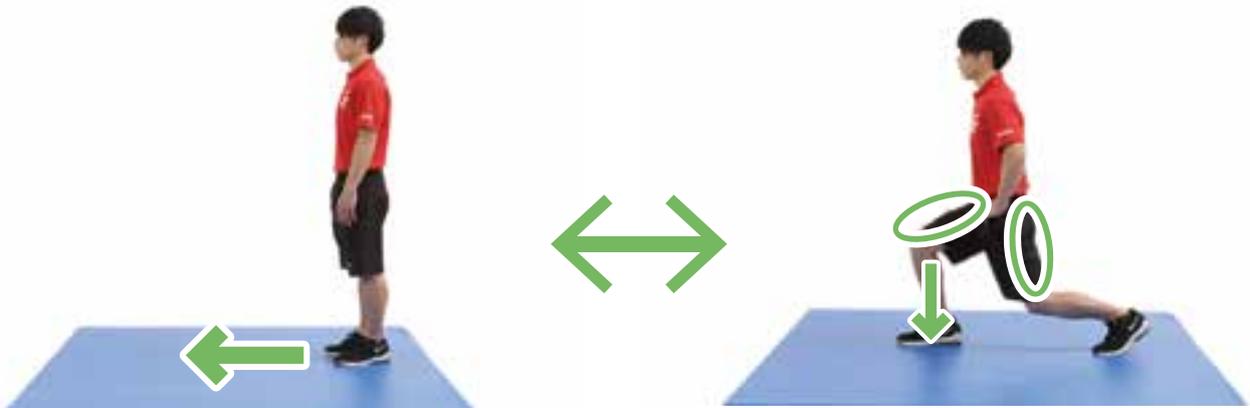
上になった脚を伸ばしたままゆっくりと上げ、その後、ゆっくり下げます。左右を替えて同様に行います。

ワンポイント つま先を正面に向け、膝を伸ばして真上に上げましょう。

フロントランジ

行う回数 左右5回ずつ

意識する部位 大腿四頭筋・ハムストリングス・大殿筋



姿勢を正します。

右足を大きく前に踏み出すと同時に膝を曲げて腰を落とします。左右を替えて同様に行います。

ワンポイント 姿勢を保ったまま、重心を落としましょう。



1,000円(税込)

スポシンエクササイズ販売しています!

お近くの財団施設にて販売しておりますので、皆様の健康・体力づくりにご活用してみたいかがでしょうか。

販売場所

和歌山ビッグ愛・和歌山ビッグホエール・ウエーブ
和歌山県立体育館・和歌山県立武道館
河西緩衝緑地





糖尿病 予防について

健活コラム



糖尿病の原因

糖尿病は、すい臓から出るインスリンの量が少なかったり、インスリンの効きが悪くなったりして、血糖値を下げるができなくなる病気です。つまり、すい臓が疲労することで起こるそうです。

すい臓が疲れる原因とは、炭水化物や糖質のとり過ぎ、まとめ食い、運動不足などがあります。

運動の効果

糖尿病の治療としてもっとも効果的な運動は、有酸素運動です。酸素を十分にに取り込み、血糖や脂肪を効率よく燃焼させることができます。具体的にはウォーキング、ジョギング、サイクリング、水泳などです。運動の強さは、息がはずむ程度で、15分以上続けると、体の酸素消費量が増え、血糖だけでなく、脂肪もエネルギー源として使うようになるため、血糖を下げ、また、血液中の脂肪や体重も減るようになります。

運動の前後は、準備運動、整理体操も忘れずに行ってください。

いつするの

糖尿病の方であれば、血糖が最も高くなる食後1～2時間以内に、週3～5回するというのが、療法としてはベストな方法です。

また、運動の効果は翌日くらいまで持続するので、毎日

続ける必要はなく、体調や天候の悪い時は休み、1日おきでも、インスリンの効き目を高める効果は持続します。無理して毎日続けるより、長く続けることのほうがはるかに重要です。

運動を始めたら、最低15～20分は続けることが、効果を高める秘訣です。これは、運動を始めて15分を境に、エネルギー消費の比率が、血糖中心から脂肪中心へと移行するためです。10分程度で中断する形の運動を繰り返すだけでは、たとえ1時間運動しても、エネルギー源として消費するのは血糖だけで、脂肪の消費にまでは至りません。従って、血糖は下がっても脂肪は減らないので、療法としての効果は半減します。

糖尿病の方が注意すること

運動療法は、糖尿病の病状の改善につながる効果が期待できます。しかし、インスリン注射をしている人や、血糖降下薬を飲んでいる人の場合の食前の運動は、低血糖の危険があり、注意が必要です。また、進行した糖尿病合併症がある方は、運動のメリットよりも、リスクが増大してしまうこともありますので注意が必要です。必ず医師に相談して運動を行うようにしてください。



和歌山警備保障株式会社

本社

〒640-8282 和歌山県和歌山市出口甲賀丁 50

TEL.073-431-2900(代) FAX.073-432-0977

URL:<http://www.wakayamakeibi.com>

糖尿病の予防と治療に効果的

秋はきのこの美味しい季節です。60,000種以上あるきのこの中で食用は約200種類ほど。栄養面では優等生で、豊富な食物繊維や葉酸のほか多種類のミネラルやビタミン類を含み、それぞれのきのこ特有の優れた成分を持っています。しいたけ特有成分「エリタデニン」は、血中のコレステロールや中性脂肪を減らし、動脈硬化の改善や血圧降下・脳血管性痴呆症を抑制します。また、まいたけ特有成分「X-フラクシオン」はインスリンを正常に保ち、糖尿病の予防と治療に効果が期待されています。

色々きのここと牛肉のサツと煮

栄養豊富なきのこをたっぷりいただきましょう。
きのここと味付き牛肉をサツと煮上げます。
柔らかいお肉ときこの旨味や歯ごたえがたまりません。

下ごしらえ

- 牛薄切り肉と★印の材料を合わせておく。
- 玉ねぎは皮とヘタを取り繊維に平行に厚さ5mmに切る。
- きのこ類は洗わず汚れをふき取る。軸を取り、食べやすい長さ、厚さ7～8mmに切る。
- 青葱は4cm長さに切る。

作り方

- 1) フライパンを火にかけ、胡麻油小さじ2を加え玉ねぎを入れて炒める。
 - 2) 1)にきのこを加えて炒め、全体に油が回ったら水と調味料を加えて混ぜ合わせる。
 - 3) 牛肉を2)のフライパンの表面いっぱいに広げ、肉の色が白っぽく変わってきたら、箸でほぐしながらきのこ類と混ぜ合わせる。
 - 4) 3)に青葱を加え、全体をざっと混ぜて出来上がり。取り分けてから、お好みでポン酢や七味唐辛子をちょっぴり加えてください。
- ※今回使用のきのこは、しいたけ・エリンギ・エノキ・シメジ・白舞茸



【材料4人分】

きのこ色々取り合わせて	500g	(調味料)
牛肉薄切り	250g	胡麻油
★濃い口醤油	大さじ1.5	中華風調味料
★酒・みりん	大さじ1	牡蠣油
★ニンニク	1かけ	コショウ
★生姜	親指大	水
★片栗粉	大さじ1.5	*ポン酢*
★胡麻油	小さじ2	*七味唐辛子*
玉ねぎ	小1個	
青葱	1/2束	
煎りゴマ	少々	

知って役立つ!

**きのこは冷凍保存 OK!
かさばらず旨味アップ!**

きのこはかさばるので冷蔵庫にたくさんストックは無理な方、冷凍保存がお勧めです。冷凍すると細胞膜が破れ、旨味〔グルタミン酸など〕も香りもアップ。軸を切り取り、食べやすい大きさに切って冷凍用保存袋に入れて平らにならし、空気を抜いて冷凍庫へ。調理する時は凍ったままお使いください。時間があれば、冷凍前に1～2日天日干ししてから冷凍しても美味しくいただけます。



1人分の
栄養価

エネルギー:249kcal
蛋白質:16.8g 脂質:15.3g
食物繊維:5.7g 食塩相当量:1.1g



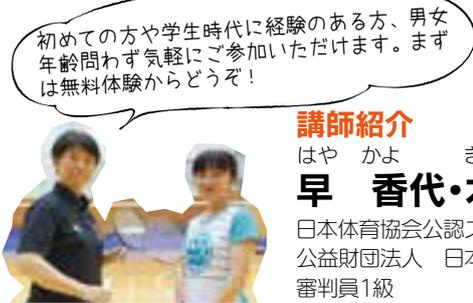
レシピ提供

公益社団法人和歌山県栄養士会
松崎 博子
(栄養士・食生活アドバイザー)

教室ピックアップ

バドミントン

バドミントンは、オリンピックでメダルを獲得したことにより注目を浴び、現在人気のスポーツです。緩急を使い分ける様々なショットや、対戦相手との駆け引きが楽しさのポイントです。また、日頃の運動不足解消・ストレス発散・仲間づくりなど楽しみ方も様々です。



講師紹介

はや かよ きむら えり

早 香代・木村 恵里

日本体育協会公認スポーツ指導者資格
公益財団法人 日本バドミントン協会公認
審判員1級



information

開催日:金曜日

参加料:10回 8,000円

時 間:10:30~12:00

対 象:一般

13:00~14:30

お問い合わせ先:和歌山ビッグホエール 073-433-0035

場 所:和歌山ビッグウエーブ

アルテリーヴォ和歌山サッカー

アルテリーヴォ和歌山のレッスンは丁寧なコーチングとトレーニングプログラムでサッカーの楽しさを伝えます。和歌山県立体育館の教室は現役選手が直接指導しています。



講師紹介

しらかた じゅんや

白方 淳也

アルテリーヴォ和歌山選手 背番号10番
MF キャプテン



information

開催日:月曜日

参加料:10回 10,000円

時 間:①17:30~18:30

対 象:年中児~小学2年生

②18:45~19:45

お問い合わせ先:和歌山県立体育館 073-422-4108

場 所:和歌山県立体育館本館

バレーボール

実績のある講師が、年齢に合わせた指導を基礎からおこないます。1年生から6年生までの学年の異なる参加者同士がチームメイトとしてプレイをすることで、バレーボールの技術だけでなく、コミュニケーション能力や協調性も身に付けることができます。



講師紹介

かく かずひこ

郭 一彦

和歌山県スポーツ優秀指導者賞受賞
全日本ジュニア監督(3位入賞)



information

開催日:火曜日

参加料:10回 8,000円

時 間:17:30~19:00

対 象:小学生

場 所:和歌山ビッグホエール

お問い合わせ先:和歌山ビッグホエール 073-433-0035

YAMATO CREATION

株式会社 ヤマトクリエーション和歌山

【業務内容】



- マネキン / 什器レンタル・リース
- 店舗設計・デザイン
- Tシャツ・グッズ転写プリント
- 装飾・ディスプレイ提案
- イベントプロデュース

SHOPをトータル
コーディネート

お気軽にご相談ください!

〒640-8314 和歌山市神前369-1

TEL.073-476-0277 FAX.073-476-4774
wakayama@yamato-creation.com

硬式テニス (小学生)

硬式球より柔らかいオレンジボールを使用しているため、初心者の方でも楽しくラリーが続けられます。PLAY & STAYとよばれる基礎を中心に、子どもを飽きさせないボール遊びなどを取り入れながら指導します。



講師紹介

みやじま しんじ

宮島 慎治

日本テニス協会公認コーチ
2016和歌山市夏期選手権大会
ベテラン45歳以上男子シングル優勝
現在はM Challengeテニスアカデミー代表として活躍



information

開催日:水曜日 参加料:10回 8,000円
時間:17:10~18:25 対象:小学生
場所:ビッグホール お問い合わせ先:和歌山ビッグホール 073-433-0035

英語であそぼう&ママ・ヨガタイム

広い屋内で遊具を使って、ママと遊び、英語のうたやリズム遊びを通じて、子どもの「感受性」を高め、「コミュニケーション能力」と「英語に順応する力」を育てます。

次にママとヨガを行い、リラックスすることにより、「親」と「子」の「絆」を育みます。

無料体験も実施しています。この機会に参加してみませんか？

経験豊富な私たちが「親切・丁寧」に指導いたします。



講師紹介 畑上智津子・水越弘美・加地亜希



information

開催日:水曜日 参加料:1回 900円
時間:10:00~10:50 対象:1歳6ヶ月から4歳までのお子さまと保護者の方
場所:和歌山県立武道館 お問い合わせ先:和歌山県立武道館 073-444-6340
定員:15組

ピラティス

ピラティスはもともとリハビリテーションのためのフィットネスプログラムとして開発されました。体の調子、ペースに併せて行いますので柔軟性や運動神経に関係なく始められます。

骨盤・背骨・肩甲骨を正しい位置に整え、代謝の良い軽やかでスッキリした体を一緒に目指しましょう！



講師紹介

さこ のりこ

峪 紀子

米国FTPマットピラティスインストラクター、FTP シニアピラティスインストラクター、NHK健康インストラクター



information

開催日:火曜日 参加料:10回 9,400円
時間:①19:00~20:00、②20:10~21:10 お問い合わせ先:和歌山ビッグ愛 073-435-5200
場所:ビッグ愛6階 スポシムルーム

株式会社 マルナカ電機

和歌山市黒田247-8
TEL(073)471-4047 FAX(073)473-1190

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 和歌山市東町寅丁2-53 造園会館内
TEL:073-433-3088 FAX:073-433-9173

秋のイベント案内

クリスマスリース作成



河西緩衝緑地で採取した木の葉やヒイラギの葉を使い飾り付け、自分だけのリースを作成する教室です。素材の見せ方で様々な変化を見せてくれます。大人気の教室になっています。

開催日 12月3日(日) **時間** 10:00~12:00
場所 西松江緑地体育館2F 中会議室
参加料 1,000円 **定員** 30名
講師 河西緩衝緑地 職員
受付日 11月11日(土)13:00から電話で受付します。
お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

クリスマスとお正月の寄せ植え

クリスマスとお正月を迎えるためにお部屋を飾る寄せ植えの教室です。素材の植え方で様々な変化を見せ、自分のお気に入りの作品を作りあげましょう。人気のある教室になっています。



開催日 12月17日(日) **時間** 10:00~12:00 **定員** 30名
場所 西松江緑地体育館2F 中会議室
参加料 2,500円
講師 川崎先生 (ジャズミン)
お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

第31・32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 10月18日(水)、12月13日(水)
時間 9:00~16:00 **定員** 60組
場所 和歌山県立体育館(本館)
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

竹田城跡をめぐる「秋の健康ウォーク」

毎年多くの方に参加いただく秋の健康ウォークを今年も開催します。今回は、天空の城で知られる竹田城跡と城下町出石町の歴史的な街並みを散策する行程になっています。山頂の城から見るキレイな景色と美味しい空気で心身をリフレッシュし、ご家族やお友達との交流を深めるために一緒に旅に出かけませんか。



開催日 11月3日(金・祝)
時間 7:00出発
集合場所 和歌山ビッグホール
参加料 8,900円(昼食、拝観料含む)
定員 147名
対象 一般(未成年は保護者の同意が必要)
お問い合わせ先 和歌山ビッグホール TEL.073-433-0035

健康を考えたデイサービスにおけるレクリエーション支援



みんなで楽しく学びましょう!

健康を考えたレクリエーション支援講習を開催いたします。レクリエーションには、「コミュニケーションの促進」「脳の活性化」「身体機能向上」「生活の質を高める」という役割を担っているといわれています。デイサービスや介護の現場で役立ちますので、みんなで楽しく学びましょう!

開催日 10月29日(日) **時間** 14:00~(2時間程度)
場所 和歌山ビッグ愛 展示ホール
参加料 1,000円 **定員** 40名程度
対象 デイサービスや介護関係のお仕事にお勤めの方
講師 奥 幸博
お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200

親子で花壇苗を植えよう

親子で触れあひながら楽しく季節にあった花の植え替えをしませんか? 土にさわることリフレッシュ効果があるとされています。花壇苗の専門店のお花屋さんにご案内いただき教室となっています。



開催日 10月21日(土)、雨天中止の場合10月22日(日)
時間 10:00~11:00 **場所** 松江緑地公園 事務所前花壇
参加料 1家族500円 **定員** 10組程度
講師 島先生 (島園芸)
お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

親子秋の工作教室

親子で自然に触れ、楽しみながら公園内で採取したどんぐりや松ぼっくりなどで様々な動物を作ります。竹てっぽうを使って遊んだりもします。親子で仲良く協力して作品を作りあげましょう。



開催日 11月19日(日) **時間** 10:00~11:30
場所 松江緑地公園 事務所横 **参加料** 700円(保険料を含む)
定員 10組20名 **講師** 中林先生
対象 親子で子供は小学生以上
受付日 10月21日(土)13時から電話で受付します。
お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

秋の自然観察会



11月は実りの秋、様々な木の実を観察したり拾ったりできます。虫なども捕まえたりできます。和歌山県立自然博物館 館長高須先生が採取した、世界の珍しい木の実の観察ができたり、触れることができるかもしれません。

開催日 11月19日(日)
時間 10:00~12:00 **場所** 東松江緑地 詰所前
参加料 100円 **定員** 30名
対象 小学生から一般成人(小学4年生以下は保護者同伴)
講師 高須先生(和歌山県自然博物館 館長)
受付日 10月21日(土)13:00から電話で受付します。
お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

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! インドの伝統的なヨガを2時間たっぷり時間をかけて行います。他者と比べるのではなく、自分の心と身体に向き合い整えていきましょう。

開催日 11月26日(日) **時間** 18:30~21:00
場所 ビッグ愛6階 スポシムルーム **定員** 15名
参加料 2,000円
講師 舟井 愛子
お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200

スポーツ用品・用具全般

①③ オクノスポーツ

〒649-0121 和歌山県海南市下津町加茂郷駅前
TEL 073-492-2665
 FAX 073-492-4840

緑化造園工事施工
 産業廃棄物収集運搬

湊興業株式会社

和歌山市湊1850番地
 電話(073)452-1710
 FAX(073)453-7555

緑を育てる

株式会社 和歌山ナセリー

和歌山市榎原174番地の1
 TEL(073)455-5115(代)
 FAX(073)452-6415



株式会社 明松

和歌山市湊1850番地
 TEL(073)451-3388(代)
 FAX(073)453-1434

未来への健康づくり

和歌山県スポーツ振興財団が各市町と連携して行う「健康づくり教室」が魅力ある教室へと成長しています。この教室に実績ある講師や財団職員を派遣して、自分に合った運動のアドバイスや楽しく行える健康づくり体操など、未来の健康づくりのために、これからどのような日常生活を送ればいいのかを県民の皆様と共に考えています。

紀の川市

親子体操、幼児～小学生の子ども体操教室の講師には体操競技で有名な田中三兄弟の母、田中誠子さんが毎週指導を行っています。一般の方を対象とした教室もあり、お友達とのコミュニケーションも図れ楽しく活動しています。

内容

- ・親子体操(キッズ&ファミリー)
- ・子ども体操
- ・健康体操
- ・卓球
- ・スポーツ吹矢



親子体操



子ども体操



スポーツ吹矢

有田川町

有田川町と連携して行っている「健康運動教室」では、インボディ(体成分分析装置)で筋肉量・体脂肪量・基礎代謝などの測定を行い身体の状態を確認します。当財団考案のスポンエクササイズで楽しく体を動かすメニューで多くの方にチャレンジしていただいています。

内容

- ・スポンエクササイズ
- ・インボディ測定
- ・ヨガ
- ・ノルディックウォーク など



スポンエクササイズ



インボディ測定

紀美野町

昨年度から紀美野町と連携したイベント「健康プチ・フェア」でインボディ測定やヨガ教室を開催してまいりました。今年度からは健康づくりの短期教室「きみのエクササイズ」も開催しており、様々な運動で楽しく汗を流しています。

内容

- ・スポンエクササイズ
- ・インボディ測定
- ・インド式ヨガ
- ・ピラティス
- ・ナイトウォーキング など



スポンエクササイズ



インド式ヨガ

各市町と連携して行うイベントや各種スポーツ教室で、参加者が自分に合った運動を見つけ、未来の健康づくりを考えていただける機会を提案しています。県民の皆様が健康で楽しい毎日を過ごせるよう応援します。

