

SPOSHIN



河西緩衝緑地って
どんなところ？



- 1 地域と共に
- 2-4 河西緩衝緑地ってどんなところ？
- 5-6 手洗い・トレーニング、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



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

教室・イベントを7月から再開いたします！

新型コロナウイルス感染拡大を受け、自粛していました各教室やイベントを7月から再開することになりました。皆様の安全を守り、安心して参加いただけますようスタッフ一同感染予防を徹底してまいります。多くの皆様の参加を心よりお待ちしております。



地域と共に

ラジオ体操&健康ウォーク

「ラジオ体操&健康ウォーク」は、地域の皆様の健康の保持・増進を目的に平成26年10月からスタートして今年で7年目を迎えています。平日の午前9時に中之島公園グランドには10数名の地域の方々が集まってきました。ラジオ体操の第1と第2を全員で行ってから、簡単なストレッチを行い、筋肉をほぐしています。その後、グランドを自分のペースで3周程度歩きながら住民との交流を深めています。



SPOSHIN NEWS

災害時用マンホールトイレ 設置されました。

和歌山県立体育館敷地内にマンホールトイレ(災害時用)一般用4基と車椅子対応型1基が和歌山市により令和2年4月に設置されました。ビッグウエーブ北駐車場内にも設置されており、災害時に備えています。



災害発生時
仮設トイレに
なります



河西緩衝緑地ってどんなところ？



河西緩衝緑地は、産業の健全な発展と生活環境の改善を図るため、工場・事業場地域(現:日本製鉄株式会社関西製鉄所)と住宅地域の緩衝帯として昭和57年から5つの地区(西松江緑地、湊緑地、松江緑地、河西公園)が順次整備され、工場の従業員や地域住民が共同で利用できる公園・緑地としてこれまで親しまれてきました。各地区の有料施設をご利用の際には、西松江緑地体育館に設置されている管理事務所までお問い合わせください。



西松江緑地

西松江緑地はサッカー場や体育館があり 様々なスポーツができます

西松江緑地の体育館には、バスケットボール2面の広さのあるアリーナがあり、バドミントン、バレーボール、フットサル、剣道、太極拳などで活用されています。更に、体育館の2階には卓球場が4面あり、幅広い年齢層の方々からの利用があります。

サッカー場と野球場にはナイター設備が完備し、朝9時から夜9時まで営業しています。サッカー場は、クッション性のある人工芝を使用しており、国体成年や子供たちの練習場として利用されています。野球場は、軟式野球やソフトボール、そして、ランニングや少年サッカー教室にも利用されています。



サッカー場(人工芝・ナイター設備有)



西松江緑地体育館

1階:アリーナ(バスケットボール2面)
2階:卓球場(4面)



野球場(ナイター設備有)

ハードコートのテニスコートは湊緑地のみ！

湊緑地には、ハードコートのテニスコートが2面あります。化学樹脂でコーティングされて作られたコートで、ボールが弾むと速度が増すのが特徴です。この特徴から、車いすテニスとして利用されることもあります。

バラ園(テニス場)

湊緑地のテニスコート横にバラ園があり、春と秋にはきれいなバラが咲き誇ります。当財団の自主事業として「バラの育て方教室」を毎年開催しており、今年は10月頃を開催予定です。また、毎年湊小学校のマラソン大会の会場としても利用されています。



ソフトボール場



湊緑地



松江緑地

松江緑地のテニスコートはナイター付き！

松江緑地には、オムニコートのテニスコートが2面あり、ナイター設備も完備し、朝9時から夜9時まで営業しています。テニスコートの近くには多目的運動広場があり、ソフトボールが盛んに行われております。また、毎年3月には当財団の自主事業として「馬とのふれあい体験会」も実施しています。



テニスコート

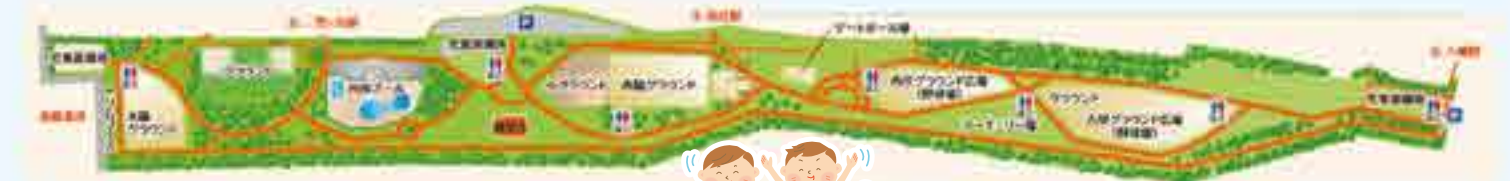


多目的運動広場



芝生広場

芝生広場では幼児・児童向けの遊具があります。また、ペタンクの練習や林間遊歩道では、クロスカントリーの練習も行われています。



河西公園

河西公園が一番古くからある公園で、水泳場の完成と共に整備

公園には、5種類820本の桜が植栽され、春には桜並木をつくり桜の名所になっています。夏は、水泳場を中心に賑わいがあります。秋は、紅葉を求めて、多くの方が散策。冬には、毎年公園内のトリムコース(1周4キロ)を活用した地元中学校や高校のマラソン大会が開催され、賑わっています。



トリムコース



河西公園水泳場



東松江緑地は平成17年度に造設された公園

常緑樹や落葉樹100種類以上植栽された公園で、児童向けの遊具や大きな芝生広場である「みんなの原っぱ」もあります。また、毎年、木の話や草の話を聴く自然観察会を実施しています。



みんなの原っぱ

親子での憩いの場でもあり、平成23年5月22日に田辺市で開催された「全国植樹祭」において天皇陛下(現 上皇陛下)がお手播きされた苗木(コウヤマキ)や新種の桜「クマノサクラ」が記念樹として植栽されています。

東松江緑地



デンマーク製 児童向け複合遊具



大人も使える健康器具の紹介

河西公園内には成人向けの健康器具があり、ウォーキングやジョギング前や後でも使用されています。



腹筋ベンチ

腹筋台。またはベンチとして活用されています。



スプリングバー

ぶら下がったり懸垂運動として活用されています。



ジワジワ前屈

オレンジ面に腰をかけてパネルに沿って前屈する。



ストレッチフープ

真ん中にあるオレンジ面に座り体の側面をストレッチすることができる。

コロナだけじゃない! 感染・拡大予防のための 手洗い6つのポイント



洗い残しがあるとウイルスや細菌は手に残ったままになります。特に**指先、指の付け根、手首**などは洗い残し
が起きやすい部分です。正しい手の洗い方を実践して洗い残しがないようにしましょう。

1 手のひら

手を合わせスリスリこするよう
に洗う。

2 手の甲

両手を重ねて、手の甲から指の
間までをなでるように洗う。

3 指の間

指と指を組んで上下にずらして
指の間をゴシゴシ洗う。

4 指先、爪の間

手のひらに指先や爪を立ててこ
ずるように洗う。

5 親指

自転車のハンドルを握るように親
指と付け根をゴシゴシ洗う。

6 手首

手首を握ってグリグリ回しながら
洗う。

最後にしっかりすすいだら、きれいなタオルで拭きましょう。

運動不足を解消しよう!

お家でトレーニング

家にこもりがちな日々が続き体を動かす機会が減っていないでしょうか。そんなときは、自宅で簡単にできるトレーニングをおすすめします。



A バランスツイスト (運動強度★★★★☆)

10回×左右3セット
片方の肘と反対側の膝を体の前でタッチ。

point! ・できるだけ背筋をのばして
・支えている膝は伸ばす



B くるぶしタッチ (運動強度★★★★☆)

10回×左右2セット
片足でバランスをとっている足のくるぶしを反対の手でタッチ。

point! ・できるだけ背筋をのばして
・バランスをとっている足の膝がつま先より前に出ないように曲げる



夏の健康レシピ

お星さまそうめん

蒸し暑さが続く夏には、さっと茹であがりツルツルっとのど越しの
良い「そうめん」の出番が多くなりますね。今回は何かと地味な「そうめん」を
主役に、いつものおかずと一緒に食卓に彩を添えてみませんか?



お星さまそうめん

色とりどりの野菜を星型で型抜きしてそうめんと一緒に取り合わせました。頂く時
のつけ汁や合わせダレなど、今回は2種類の味をご紹介します。旬の野菜や香味野
菜などお好みの野菜類と一緒に頂きましょう。

意外と塩分を多く含んでいるそうめんは、必ずたっぷりのお湯で茹でてください。

作り方

・そうめんを茹でてざっと水気を切り、フォークで適量を取りクルクルと巻く。
平皿に大葉を敷いて丸めたそうめんを並べ、旬菜や星型で抜いた野菜を彩り良くあしらう。

そうめん5束分
(大人1人で1束)

そうめん 5束
(彩野菜)
人参かぼちゃ枝豆
ズッキーニ・オクラ・大葉
..... 各適量

肉味噌そうめん

作り方

1) 小鍋に肉味噌の材料をすべて入れ火にかけて、へら
で混ぜ合わせながら水気がなくなるまで加熱し冷まし
ておく。
2) 器にそうめんを入れ、肉味噌とお好みの野菜類をトッ
ピングしてから胡麻油少々を回しかけ、混ぜ合わせて
お召し上がりください。

【食べ方ヒント】大人用には肉味噌に豆板醤を加えても
美味しくなります。



2人分

お好み野菜類 50g
胡麻油 少々
【肉味噌】
豚ミンチ 150g
すりおろし生姜 少々
醤油・酒・みりん・味噌... 各大さじ1
砂糖 小さじ1

梅おかかそうめん

作り方

1) 梅干しの種を除き細かくたたき鰹節と合わ
せて(かつお梅)を作る。
2) めんつゆと水を混ぜて合わせ汁を作る。
3) 器にそうめんを入れ、かつお梅・青ネギ小口切
りとお好みの野菜類を乗せて合わせ汁を
かけ、お好みで胡麻油少々を回しかけてお召
し上がりください。

【食べ方ヒント】大人用には合わせ汁に練りわさ
びを入れても美味しくなります。
※「合わせ汁」の約半分量はそうめんと共に摂る
ことになります。

2人分

梅干し(減塩タイプ) 2個
鰹節 5g
青ネギ小口切り 適量
お好みの野菜類 60g
【合わせ汁】
めんつゆ(2倍希釈) 80g
水 200g
※胡麻油 少量



1人分の栄養価		
茹でそうめん そうめん1束分の 栄養価です	肉味噌そうめん そうめん無しの 栄養価です	梅おかかそうめん そうめん無しの栄養価は 「合わせ汁」の摂取量は 半分として計算しています
エネルギー 171kcal	エネルギー 244kcal	エネルギー 78kcal
蛋白質 4.7g	蛋白質 14.5g	蛋白質 4.7g
脂質 0.8g	脂質 17.2g	脂質 3.8g
食物繊維 0.9g	食物繊維 0.7g	食物繊維 1.3g
食塩相当量 0.2g	食塩相当量 1.3g	食塩相当量 0.9g



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

バレーボール

バレーボールはゲームができるレベルになるまでが難しい競技ですが、当教室ではバレーボールの動きを分解した動作や筋力トレーニングなどの基礎からひとつひとつ指導しますので、初めてのお子さまでも安心して参加できます。



- 開催日** 火曜日
- 時間** 17:30~19:00
- 場所** 和歌山ビッグホール
- 参加料** 10回 9,000円
- 対象** 小学生
- 講師** 郭 一彦先生(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)
川嶋 年美先生
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグホール 073-433-0035

児童体操教室

マット運動を中心に運動する楽しさを体験し、運動能力の向上を図り鉄棒・跳び箱などに段階的に課題を設けチャレンジします。また、集団で必要な約束ごとやマナー等と一緒に学ぶことができます。



- 開催日** 月・水・木曜日
- 時間** (月) 16:50~17:50
(水) 16:30~17:30
(木) 16:50~17:50
- 場所** 西松江緑地体育館
- 参加料** 8回 6,000円
- 対象** 小学1年生から小学6年生
- 講師** 伊熊 博文先生、高野 之伸先生
中村 正子先生、中村 圭吾先生
- お問い合わせ先** 河西緩衝緑地管理事務所 073-451-8355

エンジョイ卓球

新しく卓球教室を開設しました。夜の時間帯なので仕事終わりのリフレッシュや、小学生から参加できるので親子で楽しむこともできます。お友達との交流や仲間づくりの場として活用してみたいはいかがでしょうか。まずは無料体験から参加できます。



- 開催日** 月曜日
- 時間** 19:00~20:30
- 場所** 和歌山ビッグウエーブ
- 参加料** 10回 9,000円
- 対象** 小学生~一般
- 講師** 職員
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグウエーブ 073-433-0035

英語であそぼう&ママ・ヨガタイム

まず、始めに歌を歌ったり、本を読んだり、運動をしながら、英語に親しんでいきます。次に、親子で一緒にヨガを行い、リラックス効果とともに「絆」を深めることができます。この機会に体験してみませんか。



- 開催日** 水曜日
- 時間** 10:00~10:50
- 場所** 和歌山県立武道館 武道場
- 参加料** 1回 910円
- 対象** 1歳6ヶ月から4歳までのお子さまと保護者の方
- 講師** 加地先生・畑上先生
- お問い合わせ先** 和歌山県立武道館 073-444-6340

ベリーダンス基礎入門編、 オリエンタルベリーダンス

ベリーダンスの基本となる姿勢やストレッチから丁寧に指導していきますので、初めてで不安という方も安心してご参加いただけます。柔軟性のアップや健康的で女性らしいバランスのとれた身体作りにも効果的です。趣味として、また美と健康のためにもおすすめの教室です。どうぞお気軽に無料体験にお申し込みください。



- 開催日** 金曜日
- 時間** 基礎入門編18:35~19:20、
オリエンタルベリーダンス19:30~20:30
- 場所** 和歌山ビッグ愛 6階レッスンルーム
- 参加料** 10回 9,500円
- 対象** 一般女性
- 講師** Shay先生
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛 073-435-5200

シェイプアップエアロビクス

エアロビクスはリズムに合わせてながら様々な動きを行うことでストレッチ、筋力トレーニング、持久力などの向上や脂肪燃焼効果があります。広々とした空間でエアロビクスを楽しみましょう。



- 開催日** 金曜日
- 時間** 19:00~20:00
- 場所** 和歌山ビッグウエーブ
- 参加料** 10回 9,000円
- 対象** 一般
- 講師** 福井 瞳先生
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグホール 073-433-0035

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

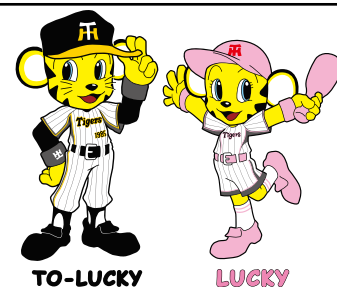
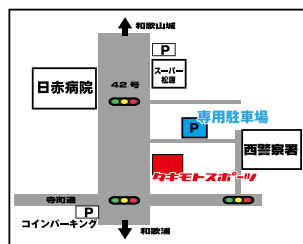
特定非営利活動法人
和歌山県造園緑化技術センター

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

(株) **タキモトスポーツ**
~76年の実績と信頼~

スポーツに関して
お困り事があれば
何でもご相談下さい。

〒640-8137 和歌山市吹上2-6-50
TEL:073-426-3939
FAX:073-426-3966



阪神タイガースショップ
和歌山モンティグレ店

☎073-432-2005 商品について
お気軽にお電話ください。

和歌山市七番丁26-1モンティグレ内 宮脇書店2階
(ダイワロイネットホテル和歌山)

営業時間/11:00~19:00 [年中無休]



<http://www.tigersshop-wakayama.com/>

夏のイベント案内

夏の工作教室

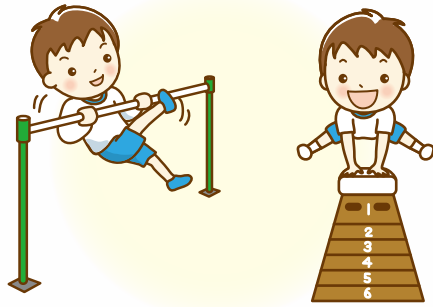


貯金箱を色々な形の木材や材料を使い、親子で楽しく作ってみませんか？

- 開催日 7月23日(祝・木) 定員 10組20名
- 時間 10:00~11:30 対象 年中から小学生と保護者
- 場所 松江緑地 講師 岩田 禎子先生
- 参加料 500円
- お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

夏休み短期教室

鉄棒や跳び箱を4日間の短期集中で練習します。楽しく体を動かして充実した夏休みを過ごしませんか。



- 開催日 8月8日(土)~11日(火)4日間
- 時間 幼児 9:00~9:50(鉄棒・跳び箱)
小学生 10:00~10:50(鉄棒)
11:00~11:50(跳び箱)
- 場所 和歌山ビッグウエーブ サブアリーナ
- 参加料 3,600円 定員 各25名
- 申込み 7月1日(水)~17日(金)
※定員を超えた場合は7月20日(月)13時から抽選
- お問い合わせ先 和歌山ビッグホール TEL.073-433-0035

わんぱくリトミック & Skippy English Timeサマー英語リトミック

「英語」と「リトミック」どちらも体験できる楽しいプログラムが盛りだくさん！
英語絵本の読み聞かせ、親子で作る楽しいクラフトや異文化を感じられるゲームなどもあります。リトミックは音感・表現力・集中力等、子どもの様々な可能性を育みます。
親子で触れ合う時間を楽しみましょう！



- 開催日 8月6日(木) 時間 10:30~11:30
- 場所 和歌山ビッグ愛6階ポシブルーム 定員 10組
- 講師 まり先生・まい先生 対象 生後4ヶ月~小学3年生までの親子
- 参加料 1,700円 お楽しみプレゼントつき
※兄弟でお越しの場合お一人追加につき600円
- お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200

サポートレッスン

1~5名程度の少人数の体操教室を開催します。跳び箱、鉄棒、マット運動など参加者の要望に応えた種目で、苦手克服や技術の向上ができます。きょうだい、友達と一緒に参加できますし、マンツーマン指導もいたします。



- 開催日 8月8日(土)9日(日)10(月)11(火)13(木)
- 時間 ①13:00~14:00 ②14:00~15:00
③15:00~16:00 ④16:00~17:00
- 場所 和歌山ビッグウエーブ サブアリーナ
- 参加料 1人2,500円 定員 1~5名
- 対象 年少~中学生
- お問い合わせ先 和歌山ビッグホール TEL.073-433-0035

外遊びを楽しもう！竹とんぼ教室

大人も子どももきっと夢中になれる！昔ながらの竹とんぼを作ってみよう！
出来上がった竹とんぼは芝生広場で飛ばして遊んでみましょう。



- 開催日 8月9日(日) 時間 10:00~11:30
- 場所 和歌山ビッグ愛 1階フリースペース
(※雨天時は6階レッスンルームにて開催)
- 参加料 600円 定員 10名
- 対象 小学4年生~大人も参加可
- 講師 職員 持ち物 軍手(なければ貸出します)
- お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200

多肉植物の寄せ植え教室



多肉植物とは、葉・茎または根の内部に水を貯蔵している植物の総称です。
お部屋の空間を彩る「インテリアプランツ」として植物を寄せ植えしてみませんか？

- 開催日 9月26日(土)
- 時間 開催時間が決まり次第、ホームページへ掲載します。
- 場所 河西緩衝緑地 松江緑地事務所
- 参加料 2,000円 定員 20名
- 対象 一般 講師 川崎 ゆか先生
- お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

夏休み特別企画 英語であそぼうママ・ヨガタイム



ひと夏の体験が子どもの心と体の成長につながるように、夏休みバージョンとして、対象の方を拡大して開催します。さらなる「絆」を深めることができます。この機会に参加してみませんか。

- 開催日 8月19日(水) 時間 10:00~10:50
- 場所 和歌山県立武道館 講師 加地先生・畑上先生
- 対象 1歳6ヶ月~4歳までのお子さまと保護者の方
過去に武道館の教室に参加されたお子さまと保護者の方
- 参加料 1組910円
- お問い合わせ先 和歌山県立武道館 TEL.073-444-6340

ヒモトレ健康体操



「ほんの少し」のゆがみが私たちの身体に大きな影響を及ぼします。その「ほんの少し」のゆがみをたった1本の「ヒモ」を使うことにより改善していく運動を「ヒモトレ」と言います。ヒモを「巻く前」と「巻いた後」では、体の機能が驚くほど改善されます。ぜひ、この機会に体験してみませんか。

- 開催日 9月26日(土) 参加料 1,500円
- 時間 10:00~11:30 定員 25名(先着順)
- 場所 和歌山県立武道館 対象 一般の方
- 講師 坂口 敬朗先生(フィットネスアドバイザー)(美構造®システム)
(フェイシャルアドバイザー)(開脚インストラクター)
- お問い合わせ先 和歌山県立武道館 TEL.073-444-6340

水と環境を専門とするエンジニアリング会社

株式会社 **サニコン**
〒640-8425 和歌山市松江北5丁目1番28号
TEL 073-454-3255 Fax 073-452-7966

「水」のことならお任せ下さい！

「リフォーム」のことは
岩出支店へ



HOTEL WAKAYAMA
LANDMARK

ホテルランドマーク和歌山
〒640-8319 和歌山市手平 2-1-2
和歌山ビッグ愛 10F
TEL:073-422-1200 FAX:073-422-1203
http://landmark-wk.jp

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**

TEL.073-452-9356 www.vioce.jp 〒640-0112 和歌山市西庄295-9

外出自粛でなまってきた身体を

スポシエクササイズで

解消しよう！



1冊 ¥1,020 で販売中！
お問い合わせは
スポーツ振興財団まで！

自宅でできる
エクササイズが
満載だよ！