

公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団 機関誌 スポシン

Vol.17 2016 SUMMER

SPOSHIN



YOGA

ヨガ特集

ヨガで心と体を健やかに

伝統的なヨガ

本当は誰でもできる!伝統的なヨガのポイント

ヨガQ&A ヨガに関する疑問にお答えします、伝統的なヨガのアーサナ(ポーズ)、教室紹介

- 1 コンテンツ・地域と共に
- 2-4 ヨガ特集
- 5-6 健活コラム、夏の健康レシピ
- 7 夏の教室ピックアップ(ベリーダンス)
- 8 ピックアップ教室(バスケットボール・美文字教室)
- 9-10 催事案内

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

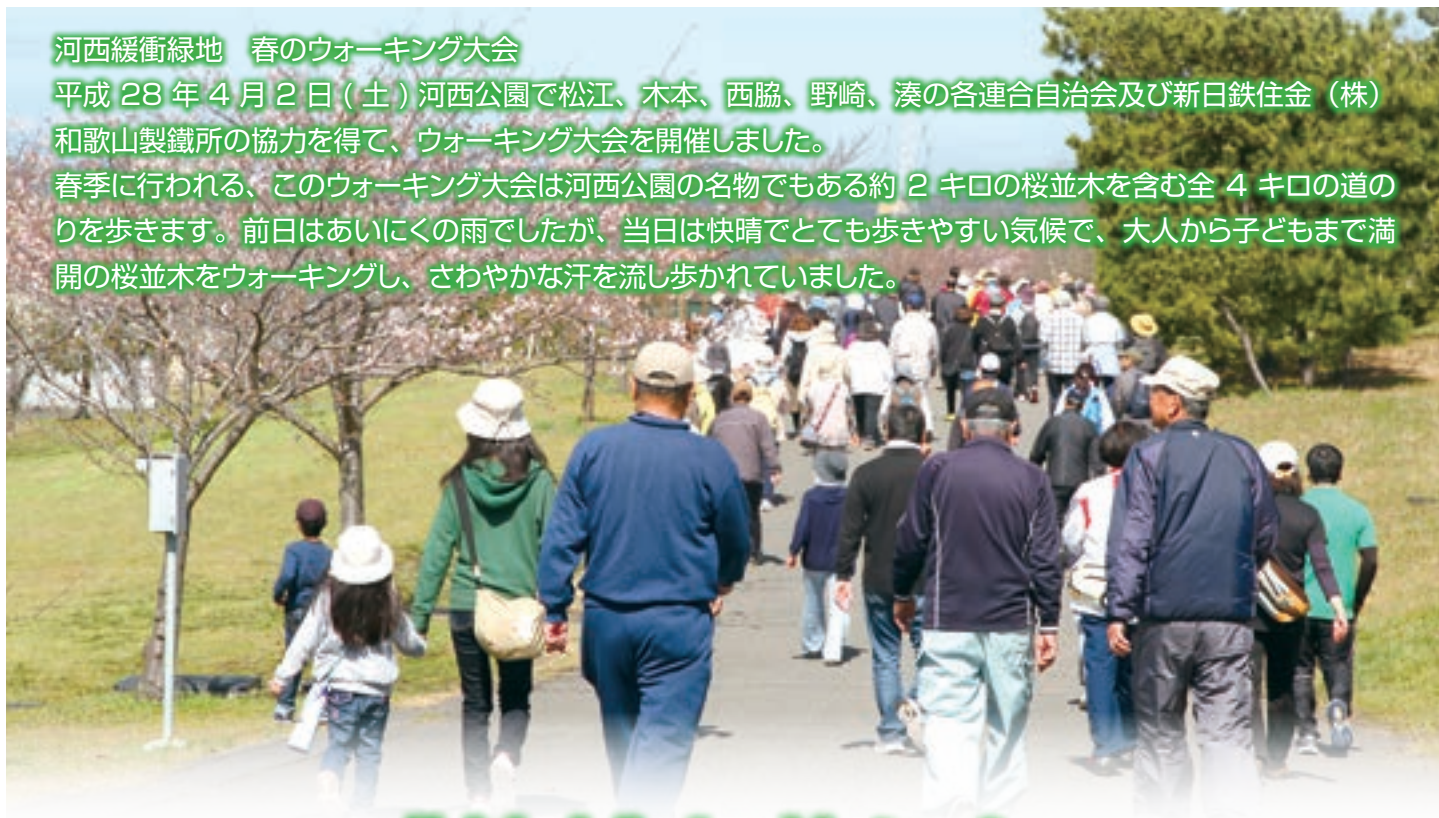
検索



河西緩衝緑地 春のウォーキング大会

平成 28 年 4 月 2 日(土) 河西公園で松江、木本、西脇、野崎、湊の各連合自治会及び新日鉄住金(株) 和歌山製鐵所の協力を得て、ウォーキング大会を開催しました。

春季に行われる、このウォーキング大会は河西公園の名物でもある約 2 キロの桜並木を含む全 4 キロの道のりを歩きます。前日はあいにくの雨でしたが、当日は快晴でとても歩きやすい気候で、大人から子どもまで満開の桜並木をウォーキングし、さわやかな汗を流し歩かれています。



『地域と共に』

県立体育館 ラジオ体操&健康ウォーク

平日の午前9時から中之島公園で実施しています。ラジオ体操第一と第二のあとグラウンドを10分程度ウォーキングします。「毎朝来るのが楽しみ」「歩く習慣ができた」など、うれしいご意見もいただいています。これからも地域のみなさんとともに健康づくりを進めていきます。



ヨガで心と体を健やかに

日本のヨガ人口は100万人を超えたと推測されるほど多くの方に支持され続けています。

身近になりつつあるヨガですが、今は沢山の名前や種類があり、何が自分に合っているのか、そもそもヨガとは何なのかと、始めてみたい気持ちがあっても、なかなか一歩を踏み出せない方も多いようです。

まずは、全ての大本になっている、伝統的なヨガを知っていきましょう。

知れば知るほど、日本の文化に根付いている「気」の概念に触れることが出来るものだときっと感じて頂けるでしょう。

伝統的なヨガ

一般にヨガと言うと、アーサナ（ポーズ）を思い浮かべる方が多いと思います。

アーサナはサンスクリット語で「気を整える」という意味をもち、型にはめてポーズを作り上げていくものではなく、呼吸を深め、瞑想しながら、エネルギーのバランスや気の流れを整えていくものです。

気や体内エネルギーに働きかけようと思えば、隣の方のポーズと比べたり、鏡の中の自分と競争せずに、何よりもリラックスして行っていくことが大切です。

筋力や柔軟性はもちろん高まりますが、それだけではなく、人間が本来持っている生命力や直感力を養っていくことが出来ます。

本当は誰でもできる！ 伝統的なヨガのポイント

1 鏡を使わない

表面的なポーズだけを完成させようとしない。

2 他の人と比べない

焦る心はケガのもと。また、他人より出来ているとナルシストになることもせずに自然体を大切に。

3 目を閉じる

五感を超えて行い、見えている部分だけにとらわれない。

4 人をカテゴリー分けする考えを捨てる

老若男女、みんな一人の人間として行っていく。体が硬い人、初心者、上級者と分けて考えない。

5 とにかくリラックス

ポーズの型を気にせず、ありのままリラックスして行っていく。

ヨガQ&A ヨガに関する疑問にお答えします。

伝統的なヨガのアーサナ（ポーズ）&教室紹介 NEXT PAGE



YOGA

さあ、ヨガをはじめてみよう

ヨガ Q&A ヨガに関する疑問にお答えします。

Q ヨガをするなら食前？食後？

A ヨガの種類にもよりますが、一般的に食前後2時間あけて行うのが良いと言われています。

確かにヨガは、身体の表面的な部分だけでなく、内臓機能にも働きかけるものです。

ただ、レッスンの時間帯によっては、難しい事もあるかと思えますので、満腹状態で参加を避ける様にすれば、こだわりすぎなくても良いかと思えます。

Q 効果的な時間は？

A 普段の生活での時間の流れから離れて行っていくヨガは、特にこの時間が良いと言うのはありませんが、朝のヨガで1日を清々しい気持ちでスタートさせたり、夜のヨガで1日の疲れやストレスから解放されたりと、自分の生活スタイルに合わせて継続しやすい時間に続ける事が大切です。

Q 途中参加でも周りについていける？初心者でも大丈夫？

A 初心者の方でも大歓迎です。周りを気にすることなく、静かに自分と向き合う時間を過ごして頂きたいので、皆さん、自分の体調や心の状態に合わせて、無理なくマイペースで行って頂いています。

周りについていこうと考えなくても大丈夫です。

Q 適応年齢ってありますか？

A ヨガは、ストレッチの様なイメージをお持ちの方が多く様ですが、本来的には気の流れを整えていくものです。15歳位からでしたら、制限はありません。実際のクラスでは、80代の方も参加されていました。

素直な気持ちでリラックスして行えば、いくつからでも始められるものです。

Q 身体が固く、運動音痴でも出来ますか？

A もちろんです。身体が固くても、ヨガが深まるのが早い方もいれば、身体が柔らかくても深まりにくい方もいます。ポーズにこだわりすぎないことも、ヨガを行う上でとても大切なことです。

そして、身体の固い方ほど、柔らかくなるまでの過程の中で、色んな気づきや発見があります。

Q ダイエット効果はあるの？

A ヨガを行っていると、その人に合った健康な体型に近づいていきます。

モデルとする体型に近づくため、表面的に身体を細くしたり、絞ったりしていくのではなく、その人らしい、健康的な体型を目指していきます。

自分に制限をかけるダイエットではなく、ホルモンバランスが整い、精神も安定していく事で、食事なども自分に必要ないものは、自然と欲することがなくなります。

骨格や姿勢も整い、その人の持つ自然な美しさを引き出してくれます。

筆者Profile

舟井 愛子(ふない あいこ)

Shrikali Ashram yoga

インストラクター500時間修了

URL <http://iandyoga.tumblr.com>

舟井先生の教室

ヨガ①18:45~20:00(月曜日)

ヨガ②20:05~21:20(月曜日)

会場 / ビッグ愛



伝統的なヨガアーサナ（ポーズ）

初めてヨガを受けられる方は、「どんなポーズをするのだろう？」「身体が硬いけど大丈夫かな？」と不安になることもあると思います。そんな方の為に普段の教室で行っているアーサナの中から1つご紹介します。どこに効果があるのかを意識するのではなく、無理な力みが入っていないか確認しながら、1つ1つの動きを丁寧に行っていきましょう。



足を揃えて、手は胸の前で合掌
肩の力をぬいて、両手はお互いにもたれ合うように軽く合わせる。



手を合わせたまま、弧を描くように上に流れる。
身体全体を真っ直ぐに。



ゆっくりと前の方に流れて前屈
しっかり膝を伸ばし、手は届かなくても良いので肩と首の力をぬき頭を下にぶらさげる。



両手を下につけ、しゃがんでいく
☆頭を下げて首の後ろも伸ばす。かかととは浮いても良い。



膝を伸ばす
☆この時も手が離れて良いので無理のない位置で。



起き上がり合掌

ヨガ教室紹介

心身ともに健やかな毎日を送るためにヨガをはじめてみませんか？
ヨガを続けていくと身体の不調の解消や心が満たされていきます。
興味があるけど自分に合った教室が分からない方は、無料体験を実施していますのでお気軽にお問い合わせください。詳しくは HP でもご覧いただけます。

詳しくは検索



アナトミック骨盤ヨガ

火曜日/10:00～11:00
木曜日/20:00～21:00
会場/ビッグ愛

ヨガ

月曜日/18:45～20:00
20:05～21:20
会場/ビッグ愛

ベーシックヨガ

月曜日/11:00～12:00
木曜日/18:45～19:45
会場/ビッグ愛

フィットネスヨガ

金曜日/ 9:45～10:45
11:00～12:00
会場/ビッグ愛

たのしいヨガ整体

火曜日/11:00～12:00
20:00～21:00
会場/ビッグ愛

リラックスアロマヨガ

火曜日/19:30～20:30
会場/ビッグホエール

インド式ヨガ

木曜日/19:30～20:30
会場/ビッグウエーブ

きれいになるフィットネスヨガ

水曜日/13:00～14:00
土曜日/19:30～20:30
会場/河西緩衝緑地

各教室詳細が異なります。詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ先

事業課(ビッグウエーブ内) TEL073-433-0035

水分補給で 熱中症を 防ごう



健活コラム
**熱中症
予防**

熱中症対策として欠かせないのが「水分補給」ですが、飲み方や成分バランスでその効果は大きくかわります。

「水分補給」の基礎知識と適切な補給方法で夏を乗り切りましょう



体水分量（体内の水分量）は、世代差、性差、体格差があり、子どもの時は、約 70%で、加齢とともに減少し、約 50%まで低下します。一般的に男性より女性の方が体水分量は少ない傾向にあり、体脂肪が多い人は、体水分量が少なくなります。よく聞く「人間の約 60%は水分」は成人男性のことをさしています。

では、人間はどのくらいの水分を失うとどのような変化がでるのでしょうか？

体重の約 2%の水分量を失うと強い喉の渇きを感じ、熱中症の症状が出始めます。さらに、5%になると頭痛など熱中症の症状が顕著になってきます。10%を超えると死に至ることもあります。つまり、熱中症予防のためには体重の 2%（体重 60kg の人なら 1.2kg）が減る前に適切な水分補給が必要になります。

汗は舐めると塩辛いことでわかるように塩分（ナトリウム）が含まれています。たくさん汗をかくと、水分とナトリウムが体外に排出され、ミネラルバランスが崩れている状態になります。その状態で水だけを摂取するとさらに体内のナトリウム濃度が薄まることになり、ナトリウム濃度を元に戻そうと、余分な水分を尿として排出すると同時に喉の渇きを止めます。これを「自発的脱水」といいます。この自発的脱水を防ぐためにもナトリウムを含んだ水分をこまめに補給することを心がけてください。スポーツドリンクはナトリウムと糖分が含まれており、腸管での吸収率が高く、スポーツ活動中ではおすすめです。

しかしスポーツ活動以外であれば糖分による喉の渇きを減らすために少し水で薄めて補給するとよいでしょう。

適切な水分補給と、暑さを避ける工夫をして熱中症予防！！



筆者Profile

和歌山県立体育館 統括主任 今阪 豪（いまさか たけし）
資格：健康運動指導士



食事で防ぐ『熱中症』
*高温・高湿の環境下で、体内の水分やミネラルのバランスが崩れ、体の調整機能が上手く働かなくなることで様々な症状が起こる『熱中症』は、近年、特に夏季【6月～9月】に幅広い年齢層で発生します。熱中症を予防するには「こまめな水分補給」に加え、食生活面では「規則正しい食生活」を基本に「旬の食材をたっぷり取り入れたバランスのよい食事」を摂ることです。

ライスサラダ夏バージョン

材料2人分

冷ご飯……………350g
紫玉ねぎ(辛味が少ない)…中1/6個
ズッキーニor胡瓜…………中1/3本
オクラ……………1～2本
ツナ缶……………小1缶
バジルor大葉の葉(生)……8枚
梅干し……………中1個
パプリカ……………1/5個
*茹で卵……………1～2個
*プチトマト……………4～5個
*グリーンリーフ……………適量
(調味料)
オリーブオイル……大さじ1～2
塩コショウ……………適量
麺つゆ……………小さじ2～3

〔下ごしらえ〕

- ・冷ご飯は電子レンジで加熱してからザルにとり、流水に当ててご飯のぬめりを取り除き水気を切っておく。
温かいご飯の場合も一度冷水を通してぬめりを取ります。
- ・野菜類は荒みじん切り、プチトマトは1/4～1/2等分に切る。
- ・梅干しは種を取り荒く刻む。茹で卵は6等分に切る。

〔作り方〕

- 1.下ごしらえしたご飯と野菜類をボールに入れ、オリーブオイルを回しかけ、さっくりと合わせてから調味料を加え混ぜ合わせる。
- 2.好みの器に盛りつけ、グリーンリーフ・プチトマト・茹で卵を盛り合わせる。
※紫玉ねぎは辛味が穏やかなので切ってそのまま調理できますが、なければ普通の玉葱を水にさらしてお使いください。

1人分
栄養価

エネルギー:551kcal たんぱく質:16g 脂質:20g
食物繊維:4g 食塩相当量:1.5g



紀陽ダイキン空調株式会社

和歌山市西浜 803 番地の 17
TEL (073) 433-2681(代) FAX (073) 423-5213

女性らしい美しくしなやかな身体づくり

ベリーダンスを通して心肺能力、身体の柔軟性を高め、胴体や「コア・マッスル（体幹）」の引き締め、脚の筋力形成など、女性の健康体力づくりに寄与します。



和歌山ビッグ愛 オリエンタルベリーダンス教室

- ◆開催日 オリエンタルベリーダンス（基礎入門編）（金曜日）18:35～19:20
オリエンタルベリーダンス（金曜日）19:30～20:30
- ◆場 所 和歌山ビッグ愛6階/スポシムルーム
- ◆参加料 8,370円（全10回）
- ◆対 象 一般女性

無料体験受付中！お気軽にお問い合わせください。

現在ベリーダンスは、主にエジプトやトルコで踊られています。

発祥は紀元前とされ、安産を願う「母体信仰」や子どもの成長を祈るダンスと言われています。ベリーダンスの腰をくねらせたり、震わす様な動きは骨盤周りの筋肉を整え女性らしいボディーラインを作ってくれる他、血圧の安定や便秘の解消等、健康や美容に良い効果を得ることができます。教室では、「基礎・入門」と「オリエンタルベリーダンス（初級程度）」の2つがあり、初めての方から経験者まで、どなたでも参加いただけます。

どちらの教室も分かり易く丁寧な指導を心がけておりますので、いつでもご参加ください。



講師：Shay

オリエンタルベリーダンスチーム Haflat（ハフラ）所属講師。

プロオリエンタルダンサー兼チーム Haflat 主宰 Akida（アキータ）に師事する。

お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛管理事務所 TEL073-435-5200

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



クリヤマ株式会社
KURIYAMA CORPORATION

スポーツフロア事業部

TEL: 06-6305-1812 FAX: 06-6886-3750



PICK UP
1

大人も参加できる

「バスケットボール教室」

以前から多数お問い合わせ、要望のあった一般成人も参加できるバスケット教室(中学生以上を対象)を新規に4月より開講いたしました。

バスケットがしたいけど場所や仲間が見つからない方や大人になってバスケットに興味を持った方など参加してみたいかがでしょうか。

和歌山トライアonzの現役選手が指導をしています。参加者に合わせたメニューを行い、経験や男女問わず楽しめる教室となっていますので無料体験から参加してみたいかがでしょうか。



講師紹介 / 野津田祥成

熊本県出身。中学生の頃に U-15 トップエンデバー候補を経験した。現在は、和歌山トライアonzで現役選手として日々チームに貢献するために努力している。

お問い合わせ先 和歌山ビッグホエール TEL073-433-0035

開催日 火曜日
時 間 19時30～21時00
対 象 一般(中学生以上)
場 所 和歌山ビッグホエール アリーナ
講 師 永広敏之(和歌山トライアonz代表理事)
野津田祥成(和歌山トライアonz)
参加料 10,000 円(全10回)



PICK UP
2

自信を持って人前で文字を書くことができます

美文字教室



NHK学園ペン字教室で10年間務めた講師が担当いたします。

普段お使いのボールペンやサインペンで練習できるので実用的です。続けていけば、バランスの良い整った字が身に付き、自信を持って人前で文字を書くことができます。

参加者の声

- 字のバランスや漢字の特徴がわかってきた。まだ習っていない文字でも応用を利かせられそう。(30代・女性)
- 先生に直接添削してもらえると、癖が消えていく。そして先生が優しいので楽しく続けられる。(80代・女性)
- 毎年賀状の宛て名書きが億劫だったが、今年は気が楽になりそう。(50代・女性)

開催日: 第2、第4火曜

時 間: 10:00～11:30

講 師: 中村 東光

主な資格: 日本書芸院一科審査員、教師、師範

参加料: 1回500円 定員: 20名

お問い合わせ先
和歌山県立体育館 TEL073-422-4108

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
地域と共に歩む水再生企業となる



ブローモーター

浄化槽内の機器点検



塩素剤の補給



汚泥の調整・移送



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

第3回和歌山ビックホエール杯争奪 「全国選抜少年剣道錬成大会」



開催日 7月16日(土)～7月17日(日) 開場 9:00
場所 和歌山ビックホエール、武道・体育センター和歌山ビッグウエーブ

第3回和歌山ビックホエール杯を開催します。今回は国内のみならず台湾から6チームを招聘し211チームが集まります。熱い試合が繰り広げられますので、ぜひ観戦してみてもはいかがでしょうか。

和歌山ビックホエール管理事務所 TEL 073-433-0035

ダンスが生み出す楽しさの体験もできるイベントです 「フラダンス & ベリーダンス発表会」



入場
無料

最後は
みんなで
ダンスします

8月28日(日)
ビッグ愛1F大ホール
開場 14:00 開演 14:30

スポーツ教室の一環事業として行われている「ハワイアンフラダンス」「オリエンタルベリーダンス」「健康フラダンス」教室の活動成果として、多くの方々に披露紹介させていただくと共に、ダンスが生み出す楽しさを、教室の仲間と一緒にご参加していただける交流の場としてのイベントです。お気軽にご参加ください。

和歌山ビッグ愛管理事務所 TEL 073-435-5200

脳トレ・ハンドゲームなど、唄とリズムでコミュニケーション 「楽笑健康レクリエーション」

8月20日(土)
ビッグ愛展示ホール
13:30～15:30
参加料 500円
定員 30名
講師: 財団職員



ふれあいゲームで健康な身体づくりと仲間づくりを目指しましょう！楽しくコミュニケーションをとりながら「健康づくり」や「仲間づくり」に参加してみませんか？脳トレハンドゲーム・唄とリズムでコミュニケーションダンス・ふれあいゲームで仲間づくりなど内容盛りだくさん。ゲーム感覚で誰でも楽しく簡単に行えます。

和歌山ビッグ愛管理事務所 TEL 073-435-5200

椅子カキラ 第2回椅子カキラ体験会 「ろっ骨エクササイズ KaQiLa」



ろっ骨を中心とした関節を使うことにより、身体の機能を高め、健康的に、さらにはダイエット効果もある、新感覚エクササイズです。

老若男女問わず、誰でも気軽にできるプログラムです！！

開催日 9月24日(土) 時間 10:00～11:30
場所 和歌山県立武道館 参加料 1,500円
定員 25名(先着順) 講師 坂口敬朗(認定カキラリスト)
対象 成人男女
申込み 7月1日(金) 午前9:30から電話にて受付を開始します。

和歌山県立武道館 TEL 073-444-6340

資源を生かし

環境を守るために...

資源のリサイクルセンター

菊本商店

〒640-8127 和歌山市元町 奉行丁2丁目60

TEL073-423-3953 FAX073-423-3903

水と環境を専門とする
エンジニアリング会社



和歌山市松江北5丁目1番28号
TEL (073)-454-3255
FAX (073)-452-7996

7月1日プール開き「河西プールへいこう」



開催期間 平成28年7月1日(金)～8月31日(水)
 開場時間 午前10時～午後5時
 入場料 大人 360円(1回)
 子ども 190円(1回)
 休場日 月曜休み(月曜が祝日の時は、翌火曜が休み)

河西緩衝緑地管理事務所 TEL 073-451-8355

河西プール(直通) TEL 073-452-4411 《7月1日～8月31日の間》

河西緩衝緑地 夏休み宿題応援 親子工作教室 「てんびんバランスを作ろう」



夏休みの宿題や思い出づくりの1ページとして親子で協力しながら、1作品を作り上げましょう。作品完成後は、プレゼントの竹トンボを、外の芝生広場で飛ばしましょう。

開催日 7月31日(日)
 時間 10:00～11:30
 場所 松江緑地公園事務所
 (新日鐵住金北門向かって左)
 参加料 500円
 (保険料・材料費込み)
 定員 10組20名
 講師 中林先生

河西緩衝緑地管理事務所 TEL 073-451-8355

歩いてつくるキレイな街「まち歩き隊」



「まち歩き隊」とは、ウォーキングをとおして町の魅力を再発見し、ゴミ拾いなどを行いながら「キレイな街」づくりを目指す活動です。一人ひとりが自分たちの住むまちをきれいにしていこうとすれば、もっともっと健康で活気あふれるまちになると考えています。一緒に健康づくり、キレイな街づくりをしませんか。

開催日 / 7月22日(金)・8月29日(月)・9月24日(土)
 ※全て受付日が異なります。詳しくはお問い合わせください。
 時間 / 7:30～8:30 出発場所 / 和歌山県立体育館集合 参加料 / 500円

和歌山県立体育館 TEL 073-422-4108

河西緩衝緑地 花と緑の事業 プロが教える 「ハロウィン風多肉植物の寄せ植え」



開催日 9月25日(日)
 時間 10:00～11:30
 場所 松江緑地公園事務所(新日鐵住金北門向かって左)
 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(ジャズミン)

多肉植物は、葉・茎又は根の内部に水を貯蔵している、植物の総称です。季節に合ったハロウィン風にアレンジする飾りつけを行う教室となっています。

河西緩衝緑地管理事務所 TEL 073-451-8355

JR和歌山駅から徒歩7分！

アットホームな雰囲気のホテルです。
 シャッター付きの屋内駐車場のほか、屋外駐車場もあります。
 小型バスやトラックで来られるお客様、一度ご相談ください。

ビジネスホテルかつや

〒640-8342 和歌山市友田町3-12

TEL 073-422-0063 FAX 073-422-0063



夏にチャレンジ! こども体操教室参加者募集!!



7月から
和歌山ビッグウェーブ
にて開催
無料体験
実施中



教室名	対象	曜日	時間
キッズ&ファミリー	1歳6ヶ月～ 4歳と保護者	火・木	11:00～12:00
キッズ	年少～年長児	月～土	15:15～16:15 ※土曜は 9:15～10:15
ジュニア	児童	月～土	16:30～17:30 ※土曜は 10:30～11:30
シニア	児童～中学生	火・水	17:45～18:45

お問い合わせ先 和歌山ビッグホール・ビッグウェーブ TEL073-433-0035