

# SPOSHIN

KIDS  
Challenge



# content

- 1 On the cover
- 2-4 ピラティス特集、貯筋のススメ
- 5-6 健活コラム、春の健康レシピ
- 7 春の教室ピックアップ(バスケットボール)
- 8 ピックアップイベント(ろっ骨エクササイズ・美ウオーク)
- 9-10 催事案内、地域と共に

バックナンバーも  
公開しています!!



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

## " On the Cover "

### KIDS Challenge



春といえば、入園・入学など新しい生活のスタートです。体操教室に参加している75名が新一年生となり、小学校に通うことを楽しみにしています。

今回、表紙を飾ってくれた加藤大貴君も春から一年生になります。お姉ちゃんが体操をしているのをきっかけで、4歳から体操にきてくれています。

大貴君が体操教室に来たときは、お母さんから離れずよく泣いている子でしたが、今では前回り・後回り・逆立ちができるようになり、現在は側転の練習をするまでに成長しました。

できないことでも継続して練習することで、できたときの喜びを知り自信がついたようで、普段の生活も体操に例えてお母さんは大貴君を励ましているようです。

お母さんは、小学校に入ってもチャレンジ精神をもって色々なことを乗り越えてほしいとおっしゃっていました。『こども体操教室』では1歳6ヶ月から参加できるプログラムをご用意しています。

体操でお子さんのチャレンジ精神を養ってみるのはいかがでしょうか!



春から始めよう!  
こども体操教室



#### キッズ体操

対象 年少～年長児  
曜日・時間 月～金/15:15～16:15  
土/09:15～10:15  
場所 和歌山県立体育館

#### ジュニア体操

対象 児童  
曜日・時間 月～金/16:30～17:30  
土/10:30～11:30  
場所 和歌山県立体育館

#### シニア体操

対象 児童～中学生  
曜日・時間 火・水/17:45～18:45  
場所 和歌山県立体育館

#### キッズ&ファミリー

対象 1歳半～4歳児と保護者  
曜日・時間 火・木/11:00～12:00  
場所 和歌山ビッグウエーブ

幼児・児童参加者募集! 無料体験あり

お問い合わせ先 和歌山ビッグウエーブ TEL073-433-0035





## ストレッチ効果+ウエイトトレーニング効果の高いピラティスを紹介

ヨガのストレッチ効果と、ウエイトトレーニングの筋肉緊張を同時にもたらすピラティスは、身体づくりだけでなくスポーツパフォーマンスの向上効果もあり、アメリカのプロ野球選手やテニス選手、プロゴルファーなどもトレーニングメニューに加えています。



# ピラティス PILATES

**身体に負担をかけずリハビリを行えるように考案され  
美容と健康に意識の高い人々に認められているエクササイズ**

ピラティスとは？

ピラティスは、体に負担をかけずにリハビリを行えるように考案されたもので、脊柱（背骨）や骨盤の動きに焦点を置き、インナーマッスル（体の深層部分の筋肉）を鍛えるエクササイズです。

胸式呼吸と穏やかな動きが特徴で、インナーマッスルを鍛えることのできる数少ないエクササイズとして、美容と健康に意識の高い人々に認められています。

エクササイズを実践することで理想的な姿勢と動作を学ぶことができ、それによって慢性的な痛みの改善や障害の予防、運動パフォーマンスの向上からリハビリテーションまでを可能とします。その正しい運動パターンを体に癖づけることにより、生活の質にまで広い範囲で影響を与えることができます。

Teacher And Model

峪 紀子先生

- ・NHK健康インストラクター
- ・FTP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
- ・アナトミック骨盤ヨガORインストラクター



今日から始める貯筋のススメ&教室、イベントをご紹介します





第5回  
今日から始める  
貯筋のススメ



# ピラティス

## Lesson 1 胸式呼吸

Thoracic breathing  
心身をリラックスさせるため  
などに活用することが出来る  
優れた健康法です。

呼吸はただ酸素を取り込む  
ためだけに行なわれるもの  
ではなく、心身をリラク  
スさせるためなどに活用す  
ることができる優れた健康  
法です。

呼吸法には用意しなければ  
ならないものが無く、身体  
一つでできているのが最大  
のメリットです。

ピラティスにおいては、息を吸い込みながら胸を膨らませ  
る胸式呼吸を用います。ヨガや気功などでは息を吸い込み  
ながらお腹を膨らませる腹式呼吸でこの点が大きな違いと  
なっています。

胸式呼吸は、「息を吸い込むときに胸を膨らませ、吐くとき  
に胸を縮めさせる」呼吸法ですが、息を吸い込むと横隔膜  
に合わせてお腹も膨らんでしまいます。そのため、両手を  
肋骨の辺りにおいて胸が膨らむを意識すると同時に腹筋  
に力を入れて常に引き締めた状態にするように心掛けます。  
また、肩甲骨を引き下ろすように首を伸ばすと自然に腹筋  
が引き締まります。そして息を吐き出すときにも腹筋が引  
き締まった状態を維持するように心掛けます。



## Lesson2

## シングル・レッグ・ストレッチ

Single Leg stretch

女性が一番気になる下腹部&太ももを引き締めます。美脚効  
果が見込める運動です。可能な範囲で膝を伸ばしてみてください。

1



仰向けに寝て左足を抱えます。

2



息を吐きながら、両手で左ヒザをかかえ、額とひざを近づ  
ける。右足はまっすぐ伸ばしましょう。

3



息を吸って手足を反対にパッとチェンジし、息を吐きなが  
ら、右ヒザをかかえ、左足をまっすぐ伸ばします。  
2と3の動きを少し早目でリズムカルに交互に繰り返し、  
目安は1分程度続けます。

## 教室紹介

ピラティスは数百種類に及ぶ動作があります。ボディーラインの引き締めや、理想的な姿勢を得る  
ためには、講師の指導のもとで正しい動作を身につけ、続けることが大切です。教室には身体を改  
善し、活力ある生活を目指す多くの方がピラティスを続けています。あなたも一緒に始めませんか。

## PILATES EVENT



さくら ピラティス

## SAKURA PILATES

3月31日(木) 10:00~11:00

雨天延期<4月7日(木)※雨天の場合中止>

参加料/500円

申し込み方法

3月24日(木)午後1時より先着順で受付いたします。

お問い合わせ先 河西緩衝緑地 TEL073-451-8355

### ピラティス

~ボディメンテナンスエクササイズ~

講師 峪 紀子先生

会場 河西緩衝緑地 時間 10:00~11:00

開催曜日 木曜日 実施回数 3ヵ月10回 参加料 8,220円

### ピラティス

~ボディメンテナンスエクササイズ~

講師 峪 紀子先生

会場 河西緩衝緑地 時間 18:30~19:30/19:45~20:45

開催曜日 水曜日 実施回数 3ヵ月10回 参加料 8,220円

### ピラティス

講師 峪 紀子先生

会場 ビッグ愛 時間 19:00~20:00/20:10~21:10

開催曜日 火曜日 実施回数 3ヵ月10回 参加料 9,400円

### ピラティス&ヨガ

講師 嶋 律子先生

会場 ビッグ愛 時間 9:45~10:45/11:00~12:00

開催曜日 木曜日 実施回数 3ヵ月10回 参加料 8,000円





# 健活コラム

## テーマ：健康的ダイエット



ダイエットの基本は、単純に体重を減らすということではなく、体脂肪を減らすことにあります。そのためには、食事と運動のバランスが大切です。

今回は「運動で体脂肪を減らそう」をテーマに健康的なダイエットを実践しましょう。

よく身体をクルマに例えてダイエットをすることがあります。ガソリンは体脂肪で、エンジンは筋肉といった具合です。

ダイエットで一番考えて欲しいのは「身体の燃費を悪くする」ということです。

おや？と思う方もいるかと思いますが、クルマで燃費が悪いというのはガソリンをたくさん使って走ることなので悪いイメージしかありませんが、ダイエットでは必要なことです。

身体の燃費を悪くするために、まず大きいエンジンを手に入れましょう。つまり筋力トレーニングで筋肉に刺激を与えて、筋力アップを図ります。筋力アップすると基礎代謝量が増加します。基礎代謝量とは安静な状態の時に生命維持のために消費される必要最小限のエネルギーのことです。つまり筋肉を鍛えることで、常に消費エネルギーが増えて、リバウンドしにくい体質になっていくということです。



### ウォーキングやランニングといった有酸素運動の実施



次に、ウォーキングやジョギングなどの長時間持続してできる有酸素運動でガソリンを使い続けます。有酸素運動は、持続時間が10分以下では効果が低いので、できる限り10分以上は持続するようにしてください。1日合計30分を心がけましょう。たとえば15分で行ける場所を往復して30分、10分を朝昼夜と3回でもOKなのでライフスタイルに合わせて実施してください。

この筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ、ガンガン体脂肪を燃焼して健康的なダイエットを実践しましょう！

ただし、燃費が悪いのは身体だけにして、ドライバーの方は、省エネで環境にやさしい、安全運転を心がけてください。

最後に、今号で特集したピラティスは、体全体を整え、筋力強化、柔軟性の向上、筋持久力の向上が期待できます。きれいでしなやかな身体づくりと呼吸法による精神的なリラックス効果もあるので、健康的ダイエットのために、ぜひ体験してみてください。

### 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



**和歌山県立体育館卓球大会**

**参加者募集**  
大会デビュー大歓迎!

各クラス1位~3位まで  
賞品あり

県立体育館では、恒例となっている卓球大会を開催します。種目はダブルス戦のみで、マスタークラス、ビギナークラスと自分にあったクラスに参加できます。各クラス1位から3位まで賞品があるため、毎回盛り上がりを見せています。まだ大会に参加されたことのない方もぜひご参加ください。

第22回 県立体育館卓球大会 4月20日(水)9:00~  
第23回 県立体育館卓球大会 6月22日(水)9:00~  
場所：和歌山県立体育館  
参加料：1組1,020円(参加賞あり)  
詳細は、県立体育館までお問い合わせください。

お問い合わせ先 和歌山県立体育館 TEL073-422-4108



# 春野菜とシーフードのホットサラダ



皮の薄い新じゃが・辛味がなく生食で美味しい新玉葱・柔らかくて甘味のある新キャベツをシーフードと一緒に温かいサラダに仕立てました。お鍋に残ったスープは食材のエキスが溶け込みこれまた絶品です。

## 材料4人分

- じゃがいも……………200g
  - 玉葱……………1個
  - キャベツ……………2枚
  - 人参……………1/2本
  - プチトマト……………10個
  - ニンニク……………1かけ
  - 冷凍シーフードミックス……………250g
  - 浅利……………1パック
- [調味料]
- オリーブオイル……………大1
  - チキンスープの素……………小1.5
  - 塩……………少々
  - コショウ・タイム……………各少々
  - 白ワイン……………大2

## [下ごしらえ]

- ・じゃがいもは一口大、玉葱はタテ4等分して繊維に直角に薄切り
- ・キャベツは手でちぎる。ニンニクは薄皮をとりタテ半分に切る。
- ・冷凍シーフードミックスは3%の塩水に浸けて解凍する。[1~2時間]
- ・浅利は洗う。

## [作り方]

1. 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ中火にかけ、良い香りがたってきたらじゃがいも・玉葱・人参を加え全体に油がなじむまで炒める。
2. 1. にプチトマトとキャベツ・チキンスープの素を加えてフタをして火を弱め、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
3. 2. の野菜の上にシーフードミックスと浅利をパラパラと乗せ、白ワインをふり、フタをして浅利が開くまで加熱する。塩コショウで調味して味を整える。

1人分 栄養価	エネルギー Kcal	蛋白質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	食物繊維 g	食塩 g
	206.0	23.0	4.4	17.0	943	780	2.8	2.2

カーポート・テラス 外構工事  
EXTERIOR  
**TONOSAKI**  
殿崎 光仁  
〒640-8463 和歌山市検見中176-13  
TEL 090-1132-9196

 **HODOHKUN Guideway**  
移動するすべての人にとって、  
バリアにならない誘導ソフトマット  
  
DESIGN AWARD 2016  
県民交流プラザ和歌山ビッグ愛様でご利用頂いております。  
製造・販売：錦旗建設株式会社 土木事業本部（ホドウクン担当）  
大阪府八尾市跡部北の町1丁目4番25号  
TEL: 072-992-2328  
FAX: 072-922-4175  
開発：トーワ株式会社  
Mail: info\_doboku@kinjogomu.jp



## 憧れのプロ選手とはじめる最高のスタート



バスケットボールの魅力について  
バスケットボールは、5対5の攻防を繰り返して、チーム全員でゴールを目指すスポーツです。一人だけの能力が重視されるのではなく、大切なのはチームワークです。また、バスケットボールは得点がたくさん入るので見ている人も飽きない展開の速さがあり、たくさんボールに触れることができます。バスケットボールを通じてチームワークを学ぶことにより、周りへの思いやることのできる人として成長することができるスポーツです。

### 指導内容

和歌山トライアン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・未経験・男女も問わず楽しくボールに触れることができます。

バスケットボールを通してチームワークの素晴らしさを学び、みんなで楽しく汗を流しましょう。



和歌山ビッグホエール

## バスケットボール教室

- 講師 永広敏之 (和歌山トライアンズ代表理事)
- 講師 津野田祥成 選手 (和歌山トライアンズ)  
ポジション:センター/身長:195cm/体重:80kg/  
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、和歌山トライアンズで現役選手として活躍。



無料体験受付中！お気軽にお問い合わせください。

日程 毎週火曜日 18:00~19:30

参加対象 小学3年生~小学6年生

開催場所 和歌山ビッグホエール アリーナ

お問い合わせ先 和歌山ビッグホエール管理事務所 TEL073-433-0035

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



## 株式会社 明松

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

PICK UP  
EVENT  
1

ろっ骨エクササイズ KaQiLa～カキラ～  
「椅子カキラ」体験会



「ろっ骨」を中心とした関節を使うことで、身体の機能を高める、新感覚エクササイズです。ぜひ、この機会に体験してみませんか？

- 開催日 5月22日（日）
- 時間 10：00～11：30
- 開催場所 和歌山県立武道館
- 定員 25名（先着順）
- 参加料 1,500円（1名）

お申し込みは4月15日（金）  
午前9：30より電話にて受付開始

お問い合わせ先  
和歌山県立武道館 TEL 073-444-6340



講師 坂口敬朗先生  
(認定カキラリスト)

PICK UP  
EVENT  
2

美人度アップ  
Beauty Walk  
美ウオーク～綺麗な歩き方講習会～

自分に自信がついてもっとステキに輝けるはず！  
美人度アップを目指しましょう！

スタイルが良くなる  
姿勢、歩き方が美しくなれば…

痩せて見える 若く見られる

- 日程 4月24日（日）
- 時間 12：00～13：30
- 場所 ビッグ愛1F展示ホール
- 参加料 3,000円
- 定員 20名
- 講師 SAKO先生

法人様向け出張講習会も承ります  
(10名様～)

お申し込み・お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL 073-435-5200



紀州南高梅



梅の一富士 本店

<http://www.ichifuji-wakcsama.com/>



空調・冷凍設備のパイオニア  
東和冷機株式会社

代表取締役 中谷 晃也

〒641-0006  
和歌山市中島 407-8  
Tel: 073-424-6151

東和冷機 検索  
<http://www.torei.com/>



# 春の催事案内

## 春の息吹を感じよう！「自然観察会」

和歌山県立自然博物館館長 高須先生を講師に招き、東松江緑地の自然あふれる公園で、自然観察会を開催いたします。  
春の開催は、新緑や花の観察となります。  
参加者から様々な質問なども飛び交い、時間はあっという間に過ぎ去ります。新たな発見もあります。  
大人から子どもまで楽しめる観察会となっておりますので、ぜひご参加ください。

場 所 東松江緑地公園  
日 時 4月17日(日) 10時～12時  
講 師 高須先生(和歌山県立自然博物館 館長)  
参加料 100円(傷害保険料含む)  
定 員 30名  
※申し込み方法は、河西緩衝緑地へ  
お問い合わせください。



河西緩衝緑地管理事務所 TEL 073-451-8355

## 「まち歩き隊 ～歩いて美しく！わたしの和歌山～」

まち歩き隊とは、まちをウォーキングしながら、美しい街と心と身体をめざす活動のことで、より健康的で豊かな生活を送るきっかけづくりを目的として、月1回実施します。

日付 第1回 4月22日(金) 受付開始4月1日(金) 9:00～  
第2回 5月24日(火) 受付開始5月2日(月) 9:00～  
第3回 6月18日(土) 受付開始6月1日(水) 9:00～  
時間 10:00～12:00  
集合場所 県立体育館に9:30  
参加料 500円(保険料・飲料付)  
定員 先着20名  
その他 歩く距離は3～5キロ程度です。  
雨天の場合は、中止させていただきます。  
詳細は、県立体育館までお問い合わせください。



和歌山県立体育館 TEL 073-422-4108



心かよう 夢かなう

南海国際旅行

和歌山営業支店

〒640-8203 和歌山市東蔵前丁3-6 南海和歌山ビル2F  
TEL: 073-473-7166 FAX: 073-432-2044

備えは愛・・・

24時間あなたの安心をサポート

株式会社 栄和

和歌山市西汀丁18番地 ISC栄和ビル5F  
TEL 073-423-5515 FAX 073-423-5567

ほけんの栄和 ふじと台テラス

和歌山市中573-5 ふじと台ステーションビル西館201  
TEL 073-457-5515 FAX 073-457-5567



## 楽しく健康増進

### ラジオ体操 1万人突破！

平成26年8月から始まったラジオ体操は、平成28年1月15日に参加者が1万人を突破いたしました。中川先生の指導のもと、「ラジオ体操第1」「ラジオ体操第2」「みんなの体操」を行っています。参加者の中には、始めた当初は肩が上がらなかった方もいましたが、「毎日続けることで肩が上がるようになった」「体操をすると体が動きやすくなる」とみなさん喜んでいただいています。今後も地域の皆様と一緒に楽しく健康増進のため継続していきます。



「ラジオ体操が1日のリズムになるまでは大変でしたが、今ではすっかり生活の一部になっています」

講師 中川聖子先生  
NPO 法人全国ラジオ体操連盟に認定されており、平成26年に2級指導士の資格取得。

#### <ラジオ体操>

開催日 月曜日～金曜日  
朝8:00～8:15  
場所 和歌山ビッグホエール  
エントランス前

和歌山ビッグホエール管理事務所 TEL 073-433-0035

## 第7回 卒業記念松植樹祭

2月12日、河西公園で、松江・木本・西脇の各連合自治会及び新日鐵住金(株)和歌山製鐵所の協力を得て、昔のような松林にしようと、松江・木本・西脇・八幡台の小学校6年生370名が、松くい虫に強い抵抗性クロマツの苗木90本を植えました。



河西緩衝緑地管理事務所 TEL 073-451-8355

## ボランティア募集

和歌山県スポーツ振興財団では県民の皆様が親しまれるよう、また地域と一体となった管理運営を目指しボランティアを募集しています。ビッグホエールでは、地域の方から多数の応募があり、施設の見まわり・清掃・花壇の手入れ・修理・除草など積極的にご協力いただいております。当財団の施設は、地域の皆様のご協力のもとで多くの利用者様に喜んでいただいている施設です。今後も県民の皆様や全国の皆様が親しんでいただけるよう施設の管理・運営に努めてまいります。

ボランティア希望の方はお近くの施設へお問い合わせください



## 柔道、いっしょにやろうよ

練習は火曜と金曜の週2回  
小学生は午後6時30分から8時  
中学生以上は午後8時から9時

体験・見学いつでも来てください。  
**振勇義館** 和歌山市中之島1372  
藤村茂記念柔道会館  
☎431-7836





# Let's enjoy Sports & Culture

すべての人々が、運動やスポーツの楽しさ、喜びを体感し、  
その中で、人との出会い、ふれあいを通して、心豊かで生き生きとした  
人生を送っていただきたいという想いを込めています。



和歌山県スポーツ振興財団

検索

WEBで全ての教室をご覧になれます

## 県立武道館

和歌浦西2丁目1-22 TEL073-444-6340

- ・子育て応援プロジェクトFun-Fitness
- ・スポーツ吹矢
- ・英語に親しむ親子体操

## 河西緩衝緑地

松江字29町場2000 TEL073-451-8355

- ・親子体操
- ・児童体操
- ・幼児体操
- ・初めてのハワイアンフラ
- ・ピラティス～ボディメンテナンスエクササイズ～
- ・きれいになるフィットネスヨガ

## 事業課(ビッグウエーブ内)

手平2丁目1-1 TEL073-433-0035

### 開催場所 県立体育館

- ・キッズ体操
- ・ジュニア体操
- ・シニア体操
- ・アスリートケア&トレーニング
- ・リズム体操&ダンス
- ・ナイトフィットネス(健康体操)
- ・キッズフットサル
- ・ジュニアフットサル

### 開催場所 ビッグ愛

- ・ベーシックヨガ
- ・たのしいヨガ整体
- ・ピラティス&ヨガ
- ・フィットネスヨガ
- ・フラダンス

## ビッグ愛

手平2丁目1-2 TEL073-435-5200

- ・ヨガ
- ・リラクゼーションヨガ
- ・リラククスアロマヨガ
- ・オリエンタルベリーダンス
- ・ベビーマッサージとママの骨盤調整ヨガ
- ・Mama&Babyの英語でダンスと体操
- ・ピラティス
- ・ハワイアンフラ
- ・氣功
- ・プチトレ
- ・アフタヌーンストレッチ

## 県立体育館

中之島2238 TEL073-422-4108

- ・健康運動
- ・Fun-Fitness
- ・エンジョイスーツサークル  
(バレーボール・ソフトバレー)
- ・フラワーアレンジメント

# 春からはじめよう

### 開催場所 ビッグホール・ウエーブ

- ・キッズ&ファミリー
- ・アクティブシニア(健康体操)
- ・女性のためのフィットネス(健康体操)
- ・リズム体操
- ・fine(フィン)エアロ
- ・エアロ&骨盤調整
- ・インド式ヨガ
- ・卓球
- ・ソフトテニス
- ・ジュニアバドミントン
- ・エンジョイバドミントン
- ・バドミントン
- ・スポーツ吹矢
- ・バレーボール
- ・堺プレイザーズバレーボール
- ・フットサル
- ・屋内ホッケー
- ・バスケットボール
- ・ソフトテニス
- ・硬式テニス
- ・リラククスアロマヨガ
- ・エアロ
- ・新体操
- ・バレエ
- ・錬成剣道
- ・健康フラダンス
- ・なぎなた