

# SPOSHIN

## 親子体操

特集

くふれあって絆深まるく



- 1 地域と共に
- 2-4 親子体操特集
- 5-6 健活コラム、冬の健康レシピ
- 7-8 冬の教室ピックアップ
- 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

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

河西緩衝緑地

# キッズフットサル大会

平成28年10月30日(日)地域の小学生にサッカーの試合をする楽しさを知ってもらうためにキッズフットサル大会(8才以下、9才以下)を開催しました。

8才以下5チーム(午前)、9才以下5チーム(午後)の総当たりで試合を行いました。小学校低学年は、サッカーやフットサルの試合が少ないので、保護者を含めて大変賑わいました。来年からは、春と秋の2回実施を考えています。



## 講師の派遣

一般財団法人和歌山県老人クラブ連合会が主催の「平成28年度体力測定員養成講座(健康スポーツリーダー研修会)」に当財団職員が講師として参加し、「運動による健康づくり」の講義や、「高齢者の体力測定」の実技指導を行いました。

紀南地区研修会は新宮市総合体育館で開催され約60名が参加、紀中地区研修会は御坊市体育館で開催され約50名が参加され、各地区のリーダーの方々が熱心に取り組まれました。

参加者の皆さんの地域でのご活躍をお祈りいたします。  
老人クラブ連合会の皆さん、各市町村関係者の皆さんありがとうございました。

特集

# 親子体操

～ふれあって絆深まる～

1歳から4歳の時期は、お母さんと子どもがいっぱい遊ぶことができ、毎日新しい発見があり喜びに溢れている大切な時間なのです。今しかできないスキンシップで心と体が健康に育つように心がけてください。

また、子どもの発育発達には個人差があるので、焦らないでじっくりと見てやるのが親の役目でしょう。

決して他の子どもと比べたりしないで、その日にできたこと、楽しい経験をしたこと、お友達と一緒に遊んだこと、子どもと一緒に笑顔になれたこと、勇気を出してチャレンジしたことなどいっぱい褒めてあげてください。





## 子どもの発育発達に合わせた運動メニュー

「子どもの年齢に応じた運動をさせたい」「子どもと楽しく遊ぶ方法を知りたい」と思っている方もいるのではないのでしょうか。親子体操教室では、リズム運動やサーキットトレーニングで、全身を使った様々な運動を行い、玩具に頼らない遊びで子どもの心身の発達と成長を促します。

また、子ども同士のふれあいの中で、集団で遊ぶことの楽しさやルールを学ぶことができるなど、様々な経験をすることができます。

## 親のためのメニューも取り入れ

親子体操は「子ども」が主役?いいえ、主役は「親と子ども」の両方です。

子どもはどんどんできることが増え、動き回るスピードも速くなり、親は毎日が大変ですよね。

親も子どもと一緒に身体を動かし、ストレッチ、ダンス、筋力トレーニングも取り入れているので、子どもと一緒に体力の向上を目指し、活発に動き回る子どもの体力に負けないようにしましょう!

### 筆者Profile

たなか せいこ  
**田中 誠子**

体操「田中3きょうだい」の母。



## 体験者の声



息子は人・場所見知りをするし、みんなと合わせることが苦手ですいつも抱っこですが、先生に「子どものペースでいいからね」と毎回声を掛けていただけて続けることができました。先生に近寄ることもできなかった息子が今では自分から先生に飛び込んでいけるようになり、息子にとって、力を発揮できる安心できる場になり、次へステップアップできるくらい自信がついて成長できたと思います。

また、普段経験できない体を使った運動ができていて、息子もとても楽しんでます。

## 「体操」と「英語」が一緒に!

たくさんの運動用具を使って全身運動を行い、楽しい音楽とリズムで英語を自然に身につけていきます。

動き回るのが大好きな子や気軽に英語に親しませたい方にオススメです。

子どもたちの印象に残りやすいように、楽しい音楽とリズムを全身で表現することを大切にしていますので、楽しく英語を学び、リズム感を養いましょう!

講師

ダミアン&ユカ



## 教室のご案内

### キッズ&ファミリー

開催日 火曜・木曜

対象 1歳半～4歳児と保護者

時間 11:00～12:00

講師 田中 誠子

場所 ビッグウエーブ

お問い合わせ ビッグホール

参加料 8,100円(全10回)

073-433-0035

### 親子体操

開催日 月曜 3ヶ月で8回

対象 2歳～4歳と保護者

時間 10:00～11:00

定員 20組

場所 西松江緑地体育館

講師 中村 正子

参加料 5,000円(全8回)

お問い合わせ 河西緩衝緑地管理事務所

073-451-8355

### Mama&Babyの英語でダンスと体操教室

開催日 木曜

対象 1歳～3歳児と保護者

時間 9:45～10:45

講師 ダミアン&ユカ

場所 ビッグウエーブ

お問い合わせ 和歌山ビッグ愛

参加料 8,370円(全10回)

073-435-5200

### 英語に親しむ親子体操

開催日 水曜

対象 1歳～4歳児と保護者

時間 10:00～10:50

定員 15組

場所 和歌山県立武道館

講師 水越・加地・中村

参加料 900円(1回)

お問い合わせ 和歌山県立武道館

073-444-6340





## ★冬の血圧

寒い季節になると、血管が収縮して血圧がさらに高くなります。これは熱が体外に放出するのを防止するためです。暖房のきいた暖かい部屋から外出する際は防寒をしっかりして、外気温との差をできるだけ緩やかにすることが大切です。また、室内を暖かくし過ぎると「ヒートショック」を引き起こすことに繋がります。ヒートショックとは、家の中の急激な温度差によって血圧が大きく変動して、身体に悪影響をおよぼすことです。特に、浴室やトイレでヒートショックを起こすことが多く、できるだけ家の中の温度差を緩やかにすることも必要です。

## ★血圧を下げるために

高血圧の予防と改善には、食事のコントロール（塩分や食量など）と運動が効果があるといわれています。

### ◎運動で血圧を下げる

運動をすると一時的に血圧が上昇しますが、交感神経の働きを低下させたり、インスリンの働きを改善する効果などがあります。

結果、運動することで血圧が下がるとされています。

### ◎運動の方法

種類：ウォーキングやサイクリング・水泳などの有酸素運動が適しています。

※息を止めて力を出す無酸素運動は急激に血圧が上昇するので危険です。

頻度：週3日程度（2日に1回）

時間：1回10分以上 1日30分以上

※10分を3回にわけてもOK

強さ：少し汗ばむ程度

### ◎運動の注意点

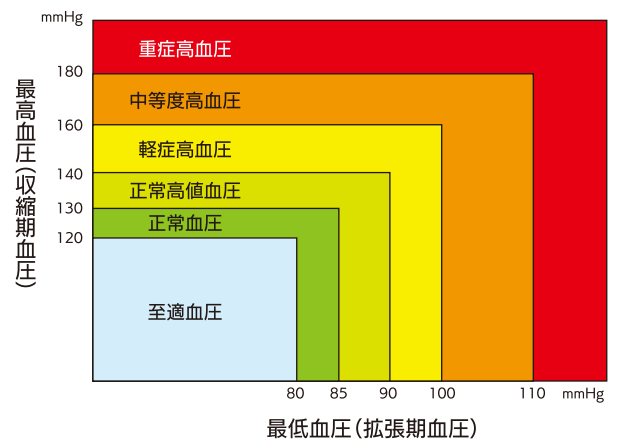
- 水分補給を忘れない
- ウォームアップ、クールダウンを忘れない
- 運動に適した服装で。寒い時は重ね着して調節をする

## ★まとめ

日ごろから血圧測定することは、体重測定をすることと同じくらい手軽にできる健康管理の方法となりました。血圧測定は「同じ条件」で測定することで、より自分の健康管理ができます。まずは自分の血圧値を知ることです。

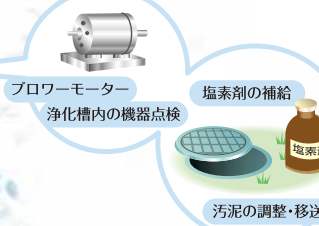
高血圧の方は、自己流の運動ではなく、より安全で効果のある運動を実施するためにも医師に相談してください。

運動は無理をせずコツコツと楽しめるものを実施してください。高血圧には「ストレス」は禁物です。



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。

資源環境のレープを推進し地域と友と歩み水再生企業となる



株式会社 **ヴァイオス**

TEL. **073-452-9356**

www.vioce.jp **ヴァイオス** 検索

〒640-0112 和歌山市西庄295-9



**4種【つけダレ】 各1人分**

- ①ポン酢+刻み葱
- ②ポン酢+大根おろし+七味
- ③醤油ダレ+生卵1こ+刻み葱+豆板醤
- ④醤油ダレ+胡麻油少々+荒挽きコショウ

**【醤油ダレ】4人分**

(醤油小さじ6 みりん・酒 各小さじ4)

**1人分の栄養価**

エネルギー:451kcal  
たんぱく質:35.2g 脂質:24g  
食物繊維:4.5g 食塩相当量:2.3g

## ●●● 寒さに負けない『パワーアップなべ』 ●●●

寒さが身にしみる季節になると、風邪やインフルエンザが大流行。今回は、生姜たっぷり鶏つくねと野菜が美味しくなる胡麻油仕立ての寒さや風邪ウイルスに負けない『パワーアップ鍋』のご紹介です。4種の『つけダレ』でお鍋を楽しんだ後はラーメンがお勧めです。

**下ごしらえ**

- ・豚薄切り肉に塩コショウを振り15分置く。
- ・鶏つくねの材料を順番に加え混ぜて滑らかな生地を作る。
- ・海老は流水で洗い、豆腐や野菜類は食べやすい大きさに切る。

**作り方**

- 1 中華スープを煮立て、鶏つくねを入れて火を通して取り出す。豚薄切り肉は火を弱めてから加え、箸でほぐしながらようやく肉の色が変わるくらいで取り出す。
- 2 鍋のアクを取り除き、火加減を中火にしてニンニク薄切り・野菜類を加え、胡麻油を回し入れる。
- 3 海老・豆腐・鶏つくねを加え、全体に火が通ったら最後に豚肉を乗せる。野菜類にはつけダレ①・②を、肉・海老・豆腐類にはつけダレ③・④をつけていただく。

**【材料 4人分】**

- ※中華スープ ..... 1000cc  
(中華だし小さじ2+水)
- ※酒 ..... 大さじ3
- 【鍋用材料】**
- ※鶏つくね(一口大12個)
- ・鶏ひき肉 ..... 250g
- ・酒 ..... 大さじ2
- ・塩 ..... 少々
- ・味噌 ..... 小さじ2
- ・生姜みじん切り ..... 親指分
- ・玉葱微塵切り ..... 1/4個分
- ・パン粉 ..... 大さじ2
- ※豚薄切り ..... 150g
- ・塩コショウ ..... 小さじ1/4
- ※海老や豆腐 ..... 適量
- ※ニンニク薄切り ..... 2かけ
- ※トマト ..... 中1こ
- ※キャベツ・白菜・きのこ類取り合わせて ..... 700g
- 胡麻油 ..... 大さじ2

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

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

# 冬の教室ピックアップ

## バレーボール

### 実績のある講師が教えるバレー教室

参加者のレベルに合わせて基礎から丁寧に楽しく指導します。実績のある講師が指導しますのでスキルアップはもちろん、コミュニケーション能力や協調性を大切にし、幅広い分野で活躍できる子どもの育成を目的に指導します。



#### 講師紹介

年齢に適した指導を心掛けています。また簡単な試合をするなど、チーム内で喜怒哀楽を出して打ち解けあえるようになって欲しいです。

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(世界ジュニア3位入賞)  
和歌山信愛高校バレー部監督  
全国高体連バレー女子強化委員長 歴任  
現在は和歌山県バレーボール協会強化総括責任者(ヘッドコーチ)



#### information

開催日:火曜日 時 間:17:30~19:00  
場 所:ビッグホエール 参加料:10回 8,000円  
対 象:小学生 講 師:郭 一彦  
お問い合わせ先:ビッグホエール管理事務所  
073-433-0035

## きれいになるフィットネスヨガ

### 心と身体のバランスを

美しく、健康的なボディラインと前向きな心を手に入れるためのクラスです。ダンス、ヨガ、バレエ、ピラティス、アロマなど経験豊富な先生が指導してくれます。

心と体のバランスを何よりも第一に考えています。



#### 講師紹介

ヨガで心と身体の美と健康を手に入れましょう。  
皆さんの参加お待ちしております。

しま りつこ  
**嶋 律子**

アロマフィットネスデザイナーIYC所属  
ピラティス&ヨガ認定インストラクター



#### information

開催日:水曜日10回・土曜日10回  
時 間:水曜日13:00~14:00・土曜日19:30~20:30  
場 所:西松江緑地 体育館  
参加料:8,220円  
定 員:水曜日20名・土曜日20名  
対 象:一般女性  
講 師:嶋 律子  
お問い合わせ先:河西緩衝緑地管理事務所 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



## ヨガ

### 心と身体を整える伝統的なヨガ

伝統的なヨガは、年齢性別問わずどなたでも無理なく行うことができ、身体の柔軟性だけでなく、ホルモンバランスや気の流れ、心の健康にも働きかけてくれます。

深い呼吸とリラックスを養い、本来持つ生命力を呼び覚ましていきましょう。



#### 講師紹介

初めての方・運動不足の方・身体が硬いと不安な方もまずは1度無料体験にお越しください。  
周りと比べるのではなく自分自身の心と身体に向き合い思いきりリラックスしましょう！

ふない あいこ  
**舟井 愛子**

静岡県浜松市生まれ  
和歌山県育ち  
Shrikali Ashram yogaインストラクター500時間修了



#### information

開催日:月曜日  
時間:①18:45~20:00 ②20:05~21:20  
場所:ビッグ愛 スポンサールーム  
参加料:9,400円(10回)  
定員:20名  
対象:一般  
講師:舟井愛子  
お問い合わせ先:ビッグ愛 073-435-5200

## 硬式テニス

### 幅広い年代に対応したテニス教室

普通のボールより少し大きいボールも使うので初心者でもラケットに当てやすいのが特徴で、ボール遊びなども取り入れているのでテニスの楽しさを感じてもらえます。無料体験もしていますので、まずは参加してみませんか。



#### 講師紹介

PLAY&STAY(子どもや初心者の上達に役立つプログラム)を中心に年齢に応じた指導を行っています。みなさん楽しく上達していきましょう。

みやじま しんじ  
**宮嶋 慎治**

(17:10~、18:30~の講師)  
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  
時間:13:45~15:15 15:30~16:45  
17:10~18:25 18:30~20:00  
場所:ビッグホエール・ビッグウエーブ  
参加料:13:45~10,000円 15:30~8,000円  
17:10~8,000円 18:30~10,000円  
※全10回時の料金となります。期ごとに変動有  
対象:13:45~ 一般 15:30~ 4~8歳  
17:10~ 小学生 18:30~ 高学年以上経験者  
講師:宮嶋慎治 島本久仁  
※今号は宮嶋講師の紹介になります  
お問い合わせ先:ビッグホエール管理事務所  
073-433-0035

## 株式会社 尾崎商店

〒641-0036 和歌山市西浜1660-675  
TEL (073) 446-1065 FAX (073) 446-1066

ビルメンテナンス用品・清掃用品機材・ワックス 卸  
トイレトーパー・ポリ袋・石鹸洗剤・各種日用雑貨

DRAGON GATE PRO-WRESTLING  
**MEMORIAL GATE 2017**  
和歌山  
2017/3/20(月・祝) 和歌山県立体育館  
開場 14:00 開演 15:00  
一般発売日/2016/12/18(日)~  
S席 8,000円 RS席 5,400円 指定席 4,320円  
※S席購入者特典あり ※当日はプラス500円

主催 / 株式会社テレビ和歌山 株式会社グローバー 協力 / イルマーレ オフィスアン  
お問い合わせ (株)ドラゴンゲート ticket-info@dg-pro.jp (株)テレビ和歌山 073-455-5721



## 第7回馬とのふれあい体験会

毎年恒例の「馬とのふれあい体験会」は和歌山唯一の乗馬クラブであるライディングクラブ・グリーンオアシスにご協力をいただき、開催しています。この体験会は普段ふれあうことのない競走馬やポニーを身近に感じ、また、乗馬をすることができ、楽しんで頂けるイベントとなっています。



- 開催日** 3月5日(日) **時間** 10:00~11:40
- 場所** 松江緑地多目的運動広場(新日鐵住金北門東隣)
- 参加料** ポニー引き馬体験乗馬 500円(保険料込み)  
サラブレッド引き馬体験乗馬 800円(保険料込み)
- 定員** なし **対象** ポニー:4才~ サラブレッド:小学生
- 講師** ライディングクラブ・グリーンオアシス
- お問い合わせ先** 河西緩衝緑地管理事務所 TEL:073-451-8355

## 第27回和歌山県立体育館卓球大会(ダブルス)



はじめて大会に参加される方に超おススメです。気軽に参加できるアットホームな雰囲気の中でペアで勝ち負けにこだわらず、純粋にプレーを楽しみましょう。大会のカテゴリーは2つ、ビギナークラス(初心・初級者対象)とマスタークラスです。

- 開催日** 2月1日(水) **時間** 9:00~17:00
- 場所** 和歌山県立体育館 本館 **定員** 40組
- 参加料** 1組(ペア)1,200円(参加賞あり)
- 対象** 一般 **申込** 2月7日(火)締め切り
- お問い合わせ先** 和歌山県立体育館 TEL.073-422-4108

SINCE 1945

電気工事・設計施工

## 東洋電機工業株式会社

〒640-8232 和歌山市南汀丁22番地 汀ビル1F  
TEL (073) 427-5300 FAX (073) 427-5301  
E-mail toyoele@able.ocn.ne.jp



## 親子で植えよう！苔玉教室

苔玉とは、植物の根の部分に土と苔を球状にしてつけたものをいいます。丸い見た目や優しいグリーンの苔に癒されると人気のあるアイテムです。土と苔を練り合わせて作るので汚れても大丈夫な服装で作るのがいいそうです。今回の教室では、ガーデンシクラメンをメインにし、花を数種類使って作る予定です。親子で、楽しんで作っていただけたらと思います。



写真はイメージです

- 開催日** 2月19日(日) **時間** 10:00~11:00
- 場所** 西松江緑地公園 中会議室
- 参加料** 1,500円(保険料込み) **定員** 15組程度
- 対象** 親子 **講師** 島 克也先生(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

## 英語でダンス&プレイ キッズクラス



好評につき毎月開催決定！  
リズムに合わせて英語を「聞きとる」「話す」ことで楽しく学ぶことができます♪  
遊びの中で自然に英語を身に付けていきましょう。

- 開催日** 1月14日(土)、2月11日(土) **時間** 10:00~11:00
- 場所** 和歌山ビッグ愛6階 スポシムルーム **定員** 20名
- 参加料** 1,000円 ご兄弟でお越しの場合、おひとり追加につきプラス500円
- 対象** ~8歳くらいまでのお子さま **講師** ダミアン&ユカ
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200



## 子ども体操教室 参加者募集中!

**親子 幼児 小学生**

詳しくはHPもしくはお問い合わせください。

**お問い合わせ先**  
和歌山ビッグホール・ウエーブ  
TEL:073-433-0035

(和歌山県スポーツ振興財団) **検索**

# 冬の催事案内



## 第4回カキラ体験会 in 武道館



ろっ骨を中心とした関節をゆっくりと使うことにより、身体の機能を高め、体のゆがみの軽減、肩こり、冷え症、四十肩・五十肩、むくみなどの改善が期待できるプログラムです。この機会に、体験してみませんか？

- 開催日** 2月18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)                      **対象** 成人男女
- 講師** 坂口敬朗(認定カキリスト)
- 申込** 1月4日(水)午前9:30から電話で受け付けします。
- お問い合わせ先** 和歌山県立武道館 TEL:073-444-6340

## まち歩き隊



NHK和歌山放送局あすのWA「きりり紀州人」のコーナーで紹介されました。健康づくりと街をキレイにすることを一緒にすると、新しい発見がいっぱい!その発見とは、「ゴミって結構落ちてるね」「街に潜む石碑・石仏、建物や路地の風情が新鮮に思えた」など。皆様のご参加お待ちしております。

- 開催日** 1月4日(水)                      **時間** 10:00~11:30
- 場所** 和歌山県立体育館出発→JR和歌山駅周辺
- 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

## 楽笑健康レクリエーション



インボディ(体成分分析装置)による筋肉量・体脂肪量、基礎代謝の測定で今の身体の状態を確認しましょう!簡単に楽しい健康チェックや身体のバランスチェック、脳トレゲーム等々…。健やかな生活を送るために役立つ内容が盛りだくさん♪皆様のご参加をお待ちしております!

- 開催日** 1月14日(土)                      **時間** 13:30~15:30
- 場所** 和歌山ビッグ愛6階 スポシブルーム
- 参加料** 500円                      **定員** 25名程度
- 対象** 一般                      **講師** 職員(健康運動指導士)
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛 TEL:073-435-5200

## 健康セミナー



簡単なストレッチを中心としたセミナーを開催いたします。“元気で楽しく暮らすために”健康な身体づくりを目指しませんか!

- 開催日** 2月19日(日)                      **時間** 13:30~(2時間程度)
- 場所** 和歌山ビッグ愛6階 スポシブルーム
- 参加料** 無料                      **定員** 20名程度
- 対象** 一般                      **講師** 奥 幸博
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛 管理事務所  
TEL:073-435-5200

<http://www.senoh.jp/>



セノ株式会社 〒555-0001 大阪市西淀川区佃 2-1-34 Tel:06-6473-9101 Fax:06-6473-9100 URL:<http://www.senoh.jp/>

あなたの町でも  
やってみませんか？

# 「健康づくり」を 出前します！



和歌山県スポーツ振興財団では、市町村・地域・団体等の依頼により、健康づくり、スポーツの指導、講演等を行うために指導者を派遣しています。  
平成28年度は、紀の川市、有田川町、紀美野町、県内全域の30の企業、婦人会に派遣いたしました。(平成28年12月現在)

## InBody測定(体組成測定)

InBodyとは、体組成(筋肉量、内臓脂肪指数、BMI、腹囲など)を測定できる機器です。

測定データをもとに、運動方法や食生活をアドバイスします。



## 健康運動指導

無理なくできるストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキング方法などを指導します。

ご自宅でも実践でき、生活習慣病の予防に役立つ運動方法をご紹介します。



## 健康講座

健康運動指導士が、健康に関する知識や、よりよく健康にすごしていただくための方法をお話しします。

ご依頼いただければ、県内どこへでも「健康づくり」教室を出前いたします。



## 出張スポーツイベントも承ります。

企業、地域活動や各種団体など様々なニーズに合わせてプログラムを企画・提案させていただきます。

- ヨガ ●ピラティス ●美ウォーク歩き方講習会
- ノルディックウォークなど

## 子ども体操教室

紀の川市民体育館で本財団の職員を派遣して子ども体操、親子体操、健康体操を行っています。



上記お問い合わせ先:和歌山県スポーツ振興財団 和歌山県立体育館 TEL 073-422-4108