

SPOSHIN

つなぐ想い たのしむ心



紀の川市体操教室

- 01 「常に地域の方々と共に歩んでいます」/CONTENTS
- 02 ボランティア募集/On the Cover(表紙解説)
- 03 健活コラム
- 04 貯筋のススメはじめてみようノルディックウォーク
- 05 和歌山市健康ウォーキング
- 06 アスリートめし(きいちゃんレシピ)
- 07 冬の教室ピックアップ
- 09 冬の催事案内

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

「常に地域の方々と共に歩んでいます」

災害避難訓練

去る10月2日(金)10:50～
和歌山市立東和中学校生徒の災害避難訓練が和歌山ビッグ愛で実施されました。
災害発生を想定した訓練で学校からビッグ愛迄徒歩で避難移動し、ビッグ愛展示ホールにおいて訓練の重要性やビッグ愛の役割などについて説明をした後、生徒全員非常用階段で6階まで避難移動しました。
また、車椅子障がい者の避難移動訓練もおこないました。
今回は、学校・生徒・財団職員・警備が一体となった訓練ができて良かったと思います。



近隣住民の方からうれしいお手紙をいただきました。

ビッグ愛近隣にお住いの方から、1通のお手紙をいただきました。地域の方々からのお声は、当財団にとって大変貴重なものです。
今後も、地域の方々から喜ばれる環境づくりと、皆様からのお声を聞かせて頂きながら、サービスの向上に努めてまいります。

私の一書

県民交流プラザ和歌山ビッグ愛についての感想
ビッグ愛の西側 沿道沿の一角に住んでいる私ですが、
此処の場所から ビッグ愛の周辺の緑化園を毎日眺めらるの
何よりの楽しみにしています。春は早咲きの 陽輝桜の南花
で始まり やがて満開に成ると、それは美しく、遊歩道を
散歩する人々が カメラ 洗子に写真撮撃を する姿も見うけず、
桜の落花散を見るのも、又楽しいものです。桜の後に巡るように
今度はつつじの南花が 初まります。遊歩道一帯が、つつじの花園になり
一面に咲き誇るつつじは、花の道に相応しい光景が遠々と続きます。
遠くは花見に出掛けなくても自宅から結構花見が楽しめます。
木々の新緑も目に、やさしく輝いて見えます。暑く夏が過ぎ
賑やかなら 蝉しぐれも止み、やがて秋の気配を感じる頃
園の周辺では美しい紅葉が始まります。遊歩道沿の桜並木の
紅葉から 少し離れた場所では、いちじくの木、花水木、かえり草
色鮮やかな紅葉が 色とりどりを楽しませてくれます。又近くの
程の本か丸みを帯びた 細葉の葉をつけ、葉が落ちる頃
ゆるやかなで その葉を拾う楽しい光景も見かけます。この様な姿を
見ていると昔の子供の頃を思い出して懐かしさを感じると同時に
この様な すばらしい環境を造り続けて下さる ビッグ愛の園内者へ
皆様は、にこやか お礼を申し上げます。どうか今後
近隣の住民を初め 多くの市民の方々にも親しめる素敵な緑化園に
育つ 願っています。お願ひ申し上げます。

平成27年10月

山口義則

ボランティア募集

公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団



ボランティアの内容

- ・財団が主催するイベント等の補助
- ・施設内の清掃、ゴミ拾い
- ・施設内の見回り
- ・植樹や花植え及び散水
- ・その他

ビッグ愛近隣にお住まいの山口様から、ビッグホールやビッグ愛周辺をジョギングやウォーキングされている人の休憩場所や憩いの場となっているベンチの修理等があれば、是非協力したいとの申し出をいただきました。

施設管理者にとりまして、地域の皆様のご支援やご要望をいただくことは、この上ない喜びであります。

本当にありがとうございます。

和歌山県スポーツ振興財団では、サポーターズ制度

(ボランティア登録制度)を創設しております。この制度は、地域の皆様に施設内の清掃やイベント開催時のボランティアなどにご協力をお願いするとともに、ボランティア同士の親睦や交流を図る場ともなればと創設しました。皆様の積極的なご参加をお願い申し上げます。



ボランティアスタッフ 山口様

詳しくは、HPまたは各施設へお問い合わせください。

和歌山ビッグ愛

TEL.073-435-5200

和歌山ビッグホール

TEL.073-433-0035

河西緩衝緑地

TEL.073-451-8355

和歌山県立体育館

TEL.073-422-4108

和歌山県立武道館

TEL.073-444-6340

" On the Cover "



紀の川市体操教室

スポーツを通じて人と人・地域をつなぐ

平成27年7月から紀の川市の依頼を受け、紀の川市民体育館で市主催の「紀の川市体操教室」を開催しています。この教室に「体操田中3きょうだいの母」田中誠子さんと財団職員が講師として活動しています。

財団は長年の施設管理運営に関する実績のなかで「スポーツ教室」事業には豊富な経験と実績を積み重ねてきました。

紀の国わかやま国体・大会後ますます県民のスポーツへの関心が高くなっています。

私たちは、スポーツを通じて人と人・地域をつなぐコミュニケーションツールとして、参加者ひとりひとりが主役になり、楽しめる環境づくりを全力でサポートします。



北欧発祥の全身運動ができるポールを持ったウォーキング

Nordic Walking



はじめてみよう ノルディックウォーク

第4回
今日から始める
貯筋のススメ

北欧発祥の
運動効果をより増強する
フィットネスエクササイズの種類
日本においても近年、エクササイズや
フィットネスの1つとして
様々なメディアで紹介されています。



ノルディック・ウォークの効果と効能

- ・年齢性別を問わず気軽に楽しみ、エクササイズの効率が非常に高い。
- ・背筋が伸び、歩幅が広がり理想的なウォーキングフォームが身に付く。
- ・身体全体の約90%の筋肉を活動させる全身運動であり、生活習慣病の予防になる。
- ・通常のウォーキングと比較すると運動効果を20%アップする。
- ・ポールを突くことで30%の体重軽減効果があり、
関節や膝への負担が軽減される。



▲ポールを持つことでウォーキングだけでなく、ストレッチも行うことができます。バランス感覚が落ちている高齢者の方もポールがバランス感覚のサポート役になるため、転倒防止にもつながります。

▲体験会ではポールもご用意しています。
(先着20名様)
ノルディックウォークの楽しさ、運動効率の良さを是非体験してください。

本誌持参で200円割引

ノルディック・ウォーク教室

日時/28年2月20日(土)
10:00~11:30
(雨天中止)

場所/和歌山ビッグ愛
(芝生広場)

参加料/500円

ポールをご用意しています
(先着20名様)

お問合せ先
和歌山ビッグ愛
TEL.073-435-5200



寒さに負けるな！消費エネルギーを知ること 寒くても効率よく消費量アップ！

総エネルギー消費量は 大きく3つの種類がある

■「基礎代謝量」

心身ともに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代謝量のことです。総エネルギー消費量の60～70%を占めています。筋肉量が多いと基礎代謝が増えます。

■「身体活動量」

生活活動と運動で消費するエネルギーのことです。総エネルギー消費量の10～30%にあたり、活動的な生活を送ることで増加します。

■「食事誘発性熱産生（DIT）」

食事をする中で、消化吸収の過程で消費されるエネルギーのことです。総エネルギー消費量の10～15%にあたり、栄養素、食べ方、時間帯などによって消費エネルギーが変わります。

例えば、たんぱく質を多く含む食品は消費エネルギーが高く、よく噛んでゆっくり食べることで交感神経を刺激しエネルギー消費量を高めます。また、冷たいものより温かいものの方が消費エネルギーは高く、朝食、昼食、夕食の順で消費エネルギーは低くなっていきます。



食事での エネルギーアップにも注目

食事誘発性熱産生（DIT）だけを考えると朝食に時間をかけることが最良になります。ですが忙しい朝は簡単な食事になったり、「夕食を豪華に」というご家庭も多数あります。それならば今回のアスリートレシピ（6ページ参照）でご紹介する「鍋料理」は、夕食にピッタリの料理です。

消費エネルギーを高めるために、運動で基礎代謝量と身体活動量をアップさせることと食事での消費エネルギーアップにも注目し、いつまでも健康な生活を心がけましょう！レッツ健活！！

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



運動初心者におすすめ

健康運動指導士 今阪先生が指導します

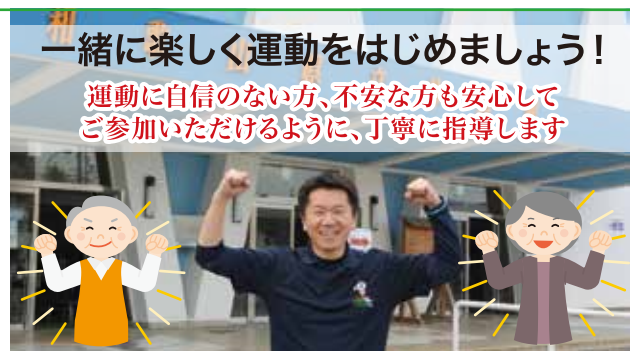
健康運動教室

ストレッチを中心としたチューブ体操・軽スポーツ・ウォーキングなどを実施します。

場所 / 和歌山県立体育館 補助館 日時 / 水曜 10:00～11:30

詳しくはお問合せください。

【お問合せ先】 和歌山県立体育館管理事務所 TEL.073-422-4108



一緒に楽しく運動をはじめましょう！

運動に自信のない方、不安な方も安心して
ご参加いただけるように、丁寧に指導します

和歌山市健康ウォーキングMAP
和歌山ビッグ愛から
太田城跡を目指そう

- 和歌山ビッグ愛
- 田中口駅
- 太田城跡 (来迎寺)
- 和歌山ビッグ愛

総距離
約4km
 コース



太田城跡
 太田城（現在の来迎寺）は、戦国時代に日本三大水攻めのひとつに数えられている。来迎寺は太田城の本丸跡と伝えられる場所である。





寒い冬にピッタリ！体を温めて食事誘発性熱産生 (DIT) もアップ！！

冬のあったか 皆んなと食べよう！

とろとろ白菜鍋



【1人分の栄養価】
 エネルギー：392kcal
 たんぱく質：22.5g
 脂質：24g
 食物繊維：5.7g
 食塩相当量：1.1g

冬場の鍋に白菜は欠かせません。霜が降りる頃にはみずみずしさに甘味が増して一層美味しくなります。今回御紹介する白菜鍋は、僅かな調味料でたっぷりの白菜をここと煮込みます。頂く時にお好みで塩やポン酢・香辛料をのりかけていただきます。めは旨味の効いたダシ汁で雑炊をお楽しみ下さい。



材料（5人分）

- 白菜 1/2個
- 干し椎茸 小6個
- 豚薄切り肉 300g
- 鶏もも肉 200g
- 塩コショウ 小さじ1
- 緑豆春雨 40g
- 水菜・豆腐・人参 各適量
- 酒 50g
- ゴマ油 大2
- (タレ)
- 塩 適量
- 七味唐辛子・粉山椒 適量
- ポン酢 適量
- 好みの薬味 適量

【下ごしらえ】

- ・干し椎茸は戻して細切りにし、戻し汁は取り置く。
- ・白菜は長さ4~5cmにザクザク切り、白い部分と葉の部分に分けておく。
- ・鶏もも肉は一口大のそぎ切り、豚バラ肉は食べやすい大きさに切り分けて塩コショウをパラパラと振りかけておく。
- ・春雨は水に10分間浸してから引き揚げておく。【長ければはさみで切る】

【作り方】

- 1) 鍋に白菜の白い部分・干し椎茸の戻し汁・酒を入れ、白菜が顔を出さくらいまで水を張り、火にかける。
- 2) 1) が沸騰してきたら白菜の表面を覆うように肉類を乗せ、胡麻油を回しかける。その上に白菜の葉の部分に乗せて、フタをして弱火で白菜がクタクタになるまで40分ほど煮込む。(煮込み始めは白菜の葉の部分が山盛り状態なのでフタで押さえ込んでください。火が入るにつれてかさが減ってきます)
- 3) 2) に戻しておいた春雨を加える。ここで好みで水菜・豆腐・人参を加える。春雨が頃合いになったらここで加熱終了。
- 4) 白菜・肉・春雨・他を皿に取り、各自で塩・七味唐辛子・粉山椒・ポン酢で調味して頂く。



たこ焼き TAKOYAKI 焼き

090-4901-8419 **森本屋**



★オリジナルペンパッジ販売中★

お弁当
 オードブルお持ち帰り
 各種ご宴会コース料理
 飲み放題プランなど
 ご希望に合わせて
 ご用意いたします

南国飯店
 10:00-22:30(22:00) 073-436-5970

憧れのバレエをはじめませんか。

大人からもはじめられます。お子様と一緒に始めることもできます。



和歌山ビッグホエールバレエ教室

■講師 福永綾子

5歳より中沼洋子・利花バレエアートにてバレエを始める。
同教室にて、日本(深川秀夫、比嘉正、諸星静子)・海外(ABT/
ロイヤル/ワガノワ)の講師より指導を受ける。
現在は、WMO 新体操クラブのバレエ講師としても活動。
CID ユネスコ国際ダンスカウンスィル東京のメンバー。

小さい頃、バレエの美しいしぐさや、
綺麗なポーズ、美しい身体づくりに
憧れた方もいらっしゃると思います。

子どもの頃、習いたかったけど習えなかつ
た方、小さい頃習っていたけどもう一度は
じめたい方、ビッグホエールのバレエ教室
はどなたでも参加できる環境の教室とな
っています。

「バレエは子どものうちに始めないと、ト
ウシューズなんてはけるようにならない・
・。」とよく言われていますが、そんなこと
はないです。時間や努力は必要ですが大
人からもはじめられますし、トゥシューズの
ような目標を持たなくても、バレエを通し
て美しいプロホーションづくりを目指すこ
ともできます。

教室内容はバレエストレッチをしながら身
体をほぐしバーレッスン、センターレッス
ンで身体を動かしていく初級クラス。

バレエ経験者対象の基本動作を確認しな
がらレベルアップを求め、広いスペースで
大きく身体を動かし、伸びやかな動きを追
及していく中級クラスがあります。

一緒にバレエを通した身体づくりをはじめ
ませんか。

時間

初級クラス 18:00~19:00

中級クラス 19:00~20:15

参加対象

初級クラス (小学生~一般成人)

中級クラス (バレエ経験者)

開催場所

和歌山ビッグホエール「軽運動場」

お問合せ先 和歌山ビッグホエール管理事務所 TEL.073-433-0035

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

和歌山県スポーツ振興財団
こども体操教室参加者募集中!!
親子・幼児・児童

詳しくはHPもしくはお問合せください。
和歌山県スポーツ振興財団

お問合せ先 和歌山ビッグウエーブ 073-433-0035

硬式テニス



教室の魅力

・老若男女問わず、みんなが楽しくできるスポーツ
 ・ITF(国際テニス連盟)も使用しているスポンジボールで小さいお子さんでも安全にテニスができる。段階を踏んで一人一人が身体にあった練習を組むことができるので初心者の人から経験者の人まで楽しくできるスポーツです。

指導プログラム

- 身体に合わせたプログラムを組み身体に負担がかからないように指導しています。
- ラリーを続けられる技術の習得。基本的動作の指導。

対象・時間	一般成人	13:45～15:15
	4歳～8歳	15:30～16:45
	小学生	16:45～18:00
	小学生高学年以上でテニス経験者	18:30～20:00
開催場所	ビッグホエール アリーナ	

お問合せ先 和歌山ビッグホエール管理事務所 TEL.073-433-0035

きれいになるフィットネスヨガ

ヨガ独自の呼吸法で意識的に呼吸することで基礎代謝がアップし、脂肪を燃やし太りにくい体を作ります。深い癒し効果が得られるのも大きな魅力で、骨盤と背骨に意識を置き、体幹を鍛え体に負担をかけずに均整のとれた引き締まったボディライン作りが出来るレッスンです。

講師 嶋 律子 先生
 所有資格 ・アロマフィットネスデザイナー
 ・PFA ピラティス&ヨガ認定インストラクター
 開催日時 水曜 13:00～14:00 土曜 19:30～20:30
 実施回数 3ヵ月10回
 参加料 8,220円



お問合せ先 河西緩衝緑地 管理事務所 TEL.073-451-8355

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。

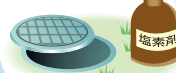
資源環境のループを構築し
 地域と共に歩む水再生企業となる



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

健康セミナー



元気で楽しく暮らすために簡単なストレッチやリズム体操で身体すっきり

健康づくりに携わる講師を招き入れ、地域の方々に、健康づくりの大切さや関心を持っていただくことを目的とします。また、レクリエーションを通じた健康づくりや運動方法などの紹介も行い、楽しく地域の方々の健康維持に寄与します。
 日時/1月26日(火) 13:30~(2時間程度)
 場所/ビッグ愛 展示ホール 講師/奥 幸博
 参加料/無料 定員/30名程度
 お申込み先/和歌山ビッグ愛 (073-435-5200)

馬とのふれあい体験会



日時/平成28年1月31日(日)
 ※9:30~乗馬受付 10:00~馬のお話と模範乗馬
 10:40~引き馬乗馬とふれあい体験
 場所/松江緑地多目的運動広場
 引き馬体験乗馬料/ポニー:500円・サラブレッド:800円
 お問い合わせ先/河西緩衝緑地管理事務所 (073-451-8355)

和歌山県立武道館 地域交流イベント開催



「内容盛りだくさんで開催します!」

テーマ1 「防災・減災について」
 講師 中村 吉良氏 (和歌山県 危機管理・消防課)
 テーマ2 「体を守る受け身」
 講師 黒田 善治氏 (和歌山柔道協会 会長)
 テーマ3 「リラックスヨガ」
 講師 嶋 律子先生 (スポーツ振興財団で、ヨガ教室を指導中)
 日時/平成28年2月13日(土) 9:45~12:00
 場所/和歌山県立武道館 定員/50名(先着順)
 参加料/無料 申込方法/12月21日(月) 9:00から
 電話で受付
 お問い合わせ先/県立武道館 (電話073-444-6340)

坐禅&ラフターヨガ体験会



疲れている「ココロ」と「カラダ」を癒しませんか?
 ラフターヨガは笑いヨガを組み合わせたエクササイズです。笑うことで自然に多くの酸素を体に取り入れ、心身共にすっきりして元気になることができます。
 坐禅は様々な体調面・精神面での効果があり、呼吸法をマスターして、セロトニン神経を活性化させましょう。
 日時/平成28年2月14日(日) 13:00~16:45
 講師/坐禅:上田月庵(南海禅会)・ラフターヨガ:ラフターヨガ・わかやまの皆さん
 定員/30名 参加料/500円(一人)
 申込方法/12月21日(月) 9:00から電話で受付
 お問い合わせ先/県立武道館 (電話073-444-6340)

ドラゴングレートプロレスリング
 DRAGON GATE PRO-WRESTLING
MEMORIAL GATE 2016
 在和歌山
 2016/3/21(月祝) 和歌山県立体育館
 開場 14:00 開演 15:00
 一般発売日/2015/12/20(日)~
 S席 8,000円 RS席 5,400円 指定席 4,320円
 ※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/イルマール オフィスアン



株式会社
 バウ建築企画設計事務所

代表取締役 松本 好史
 (一級建築士)

和歌山市手平3-11-9 TEL(073)425-3781(代) FAX(073)425-3782

県立体育館 卓球大会



大会初心者大歓迎!!

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大会に参加できます。各クラス1位から3位まで賞品もあるため、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是非ご参加下さい。
 日時/平成28年2月17日(水) 9:00~
 場所/和歌山県立体育館
 参加料/1組1020円(参加賞あり)
 お問い合わせ先/和歌山県立体育館 (073-422-4108)

フラワーアート教室



テーマ『フラワーアートでコサージュづくり』
 帽子・鞆のワンポイントとして使えるおしゃれアイテム！
 自分オリジナルなハンドメイドのコサージュをつくります。
 日時/平成28年2月24日(水) 10:00~
 場所/西松江緑地体育館 2階 中会議室
 参加料/2,500円(材料費含む) 定員/20名
 申込方法/2月14日午後13:00から
 電話で受付いたします(先着順)
 お問い合わせ先/河西緩衝緑地管理事務所 (073-451-8355)

第8回ふれあいフェスタ



ふれあいフェスタ開催! 3月27日(日)10時~15時 入場無料

今年で県立体育館のふれあいフェスタも8回目を迎えました。盛りだくさんのイベントで盛り上げていきます。毎年恒例のゲーム大会(景品あり)やフリーマーケット、屋台、ステージイベントも行います。是非、ご家族や近所にお住いの方々とお越しください。
 日時/平成28年3月27日(水) 10:00~
 場所/和歌山県立体育館
 参加料/入場無料
 お問い合わせ先/和歌山県立体育館 (073-422-4108)



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

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

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
- ・リラクセスアロマヨガ
- ・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
- ・エンジョイスポーツサークル
(バレーボール・ソフトバレー)
- ・フラワーアレンジメント

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
- ・スポーツ吹矢

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

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(ファイン)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
- ・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
- ・リラクセスアロマヨガ
- ・エアロ
- ・新体操
- ・バレエ
- ・錬成剣道
- ・健康フラダンス
- ・なぎなた