

SPOSHIN

特集
運動が子どもを
成長させる



- 1 地域と共に
- 2-4 運動が子どもを成長させる
- 5-6 健活コラム、春の健康レシピ
- 7-8 春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

和歌山ビッグホエール

ラジオ体操

平成26年8月から始めたラジオ体操が、延べ1万9000人を突破いたしました。毎日続けることで肩があがるようになった、体操をすると体が動きやすくなると参加者の皆様から嬉しい声を数多くいただいております。また、1ヶ月間皆勤を達成された方には皆勤賞をお渡ししています。今後も皆様と一緒に楽しく健康維持増進、地域交流を深めていけるよう継続していきます。皆様のご参加お待ちしております。



開催日: 平日(月曜日～金曜日)

時間: 8:00～8:13

場所: 和歌山ビッグホエール エントランス前

指導員: 中川聖子

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。

河西緩衝緑地

桜ウォーキング

暖かい陽射しと柔らかな風が頬をなでる春の松江・東松江緑地では、地元各連合自治会(松江・木本・西脇・湊・野崎)並びに新日鐵住金(株)和歌山製鐵所のご協力を得てウォーキング大会を開催します。松江緑地多目的運動広場をスタートし、最東端の土入川を折り返す往復4キロのコースです。途中には満開の桜並木などもあり、大人から子どもまでマイペースで歩き、さわやかな汗を流す大会です。毎年200名以上の参加を得て開催しておりますので、お気軽に参加してください。



開催日: 4月8日(土)

時間: 10:00～12:00

集合場所: 松江緑地多目的運動広場

参加料: 無料

お問い合わせ先: 河西緩衝緑地管理事務所 073-451-8355

成長させる
運動が子どもを

特集



子どもの運動神経を刺激し 脳を活性化するためには運動が大切!



「運動神経は親からの遺伝子が関係している」と考えている人が多いのではないのでしょうか。体の大きさなどは関係すると思いますが子どもの運動神経は鍛えれば向上します。したがって運動神経の良い子にすることは可能なのです。

運動神経の良い子は、頭でイメージした通りに、自分の体を動かすことが出来ます。そうなるためには適切な時期に、一つのスポーツに偏ることなく、様々な運動を体験させることが大切です。それでは適切な時期とはいつでしょうか。一般的に、運動神経が飛躍的に向上するのは9～12歳であり、運動能力を高めるのに最も適した時期をゴールデンエイジと言われています。しかし、ゴールデンエイジの時期に運動能力を効果的に高めるにはその前段階であるプレ・ゴールデンエイジの時期に、いろいろな動作を経験し、様々な神経回路を形成していることが必要です。だからこそ、プレ・ゴールデンエイジである幼児期～小学生低学年までの時期に、多くの動きを経験し、体の動かし方を知ることが大切です(図1)。

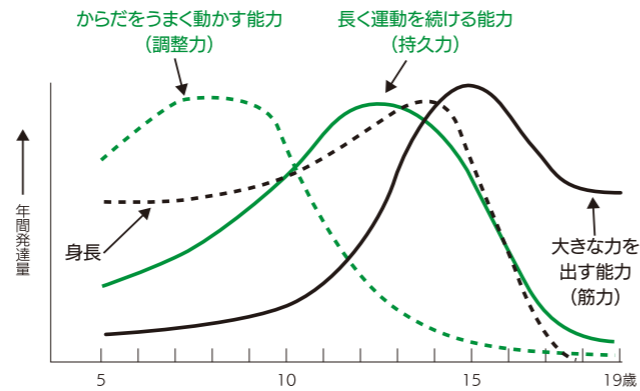


図1 子どもの発達・発育パターン



5～8歳(プレ・ゴールデンエイジ)

体のバランスをとる動き・体を移動する動き・用具を操作する動きを、より滑らかに遂行出来るようになるための複雑な動きに適している時期です。体も大きくなり集団生活にも慣れてきますので、ボールや縄跳び、自転車などの道具を操作する遊びを経験させることが大切です。また、ルールのある遊びを取り入れて友達と協力・工夫しながら遊べるようにすることも大切な時期です。

9～12歳(ゴールデンエイジ)

いろいろなスポーツを体験させることが大切な時期です。1つのスポーツを一筋にやらせるのではなく、色々な種類のスポーツに関わらせることが、運動神経を伸ばすためには大切です。好きなスポーツがある子にも、時間をみつけてプールやアスレチックに連れていくなど、様々な運動ができる環境を作ってあげましょう。



この時期の運動で親が 心がけなければいけないこと

怒って教え込んだり、スポーツを強制したりせず、今子どもが取り組んでいるスポーツがあれば繰り返し練習して努力することを褒めるなどしてその運動が好きになるようにしましょう!また、体に色々な動き方を覚えさせるようにしましょう。

「子どもを運動神経抜群に育てたい!でも勉強がおろそかにならないか不安」と考えていませんか



文部科学省は子どもの体力低下の原因の一つに外遊びなど体を動かす時間が減少し、学校外の学習活動の時間にとって代わられていることを挙げています。勉強と運動は、どうしても切り離して考えがちですが、脳という観点から見ると、両方とも脳力を高める方法です。



運動してから勉強をする効果

運動をすると脳が喜びます。ドーパミンが分泌され、海馬からシータ波が発生することにより記憶力が高まります。脳の血流も増します。そのほか手足からの刺激、全身の筋肉からの刺激が、脳を活性化します。この状態にしてから勉強に取り組むのと、そうでないのでは、勉強効率が違ってきます。集中力、記憶力、思考力、読解力、理解力が違うのです。



特集筆者プロフィール

医療法人スミヤ 角谷整形外科病院
リハビリテーション科 科長

貴志 真也氏

資格 理学療法士
日本体育協会公認アスレティックトレーナー

活動 和歌山県アスレティックトレーナー連絡協議会 代表
和歌山県ゴールデンキッズ発掘プロジェクト選考委員会 委員

子どもの運動は脳を活性化する効果があり運動神経を高める重要な時期なのでしっかり運動をさせてあげてほしいと思います。

お子さんの成長をサポートします!

5～12歳の時期は運動機能が急速に発達し、この時期に多様な運動刺激を与えることにより、様々なスポーツに結び付く動きなど基本的な動きを身につけやすくなります。

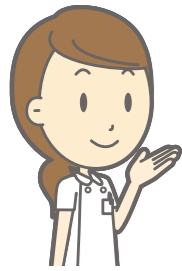
基本的な動きには、立つ、起きる、転がる、走る、跳ぶ、ぶら下がるなどの動きがあり、器械運動には基本的な動きが多く含まれています。スポーツ教室では多様な動きを身につけられるようにサポートしていきますので、一緒に運動を楽しみませんか?



教室紹介

教室名	対象	曜日	時間	場所
キッズ体操	幼児	月～土	15:15～16:15 ※土曜は9:15～10:15	和歌山ビッグウエーブ
ジュニア体操Ⅰ	小学生～中学生	月～土	16:30～17:30 ※土曜は10:30～11:30	
ジュニア体操Ⅱ	小学生～中学生	火・水	17:45～18:45	
幼児体操	幼児	月・木	15:40～16:40	西松江緑地体育館
児童体操	小学生	月・水・木	16:50～17:50 ※水曜は16:30～17:30	
子ども体操(鉄棒・跳び箱)	年少・年中児	月	16:15～17:15	県立体育館

無料体験実施中!詳しくはHPをご覧ください。



ロコモティブ シンドローム予防

健康コラム



★ロコモティブシンドロームって？

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、もしくは複数に障害があり、立つ・歩く・走る・座るなどの移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）」といいます。

★ロコモに繋がるサルコペニア（加齢性筋肉減少症）

サルコペニアとは、加齢に伴って筋肉量が減少することをいいます。もともと筋肉量は、40歳ごろから徐々に低下していきませんが、何もせずにいるとその速度は加速していきます。

★骨を丈夫にロコモ予防

ロコモの代表的な原因として骨粗鬆症があります。特に女性になりやすい疾患です。また体重の多い人は、自分の体を支えるために骨は丈夫だといわれていますが、膝や腰の関節に負担が大きいということをお忘れなく。

★ロコモ予防のための運動

A有酸素運動

時間は、1日合計30分※1回10分以上
頻度は、週3日以上を目標に

種目

①ウォーキング

ウォーキングだけでは、筋力の低下を防ぐことはできませんが、骨を丈夫にする効果があります。

②水中ウォーキング

体重が多めで膝痛・腰痛の方には関節への負担が軽いのでおすすめです。

B筋カトレーニング

日本整形外科学会が推奨する『通称：ロコトレ』をご紹介します。（下記参照）

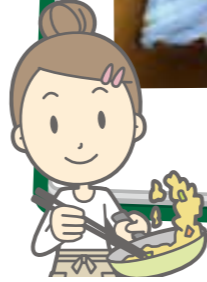


春の健康レシピ

今回は、ロコモティブシンドロームを予防するレシピの御紹介です。バランスの整った日常の食生活を基に必須アミノ酸を含んだタンパク質とその効果をも高める栄養素（ビタミンB6・ビタミンD・ビタミンK・カルシウム）を積極的に摂取しましょう。



1人分の栄養価	エネルギー:176kcal たんぱく質:24.5g 脂質:5.9g 炭水化物:4.2g ナトリウム:268g カルウム:605g 食物繊維:1.7g 食塩:0.7g
---------	---



鮭の胡麻煮

低脂肪・高タンパク質の生鮭には、タンパク質を効率的に吸収する働きのあるビタミンB6が豊富に含まれています。生鮭の切り身をあっさりとした胡麻風味の煮付けに仕立て添えはたっぷりのもやしとビタミンKが豊富な青菜です。ビタミンKはカルシウムを取り込む働きを助け、骨を丈夫にします。

【材料 2人分】

生鮭	2切れ	(調味料)	
青菜	80g	めんつゆ	大匙2
もやし	80g	酒	大匙1
		すり胡麻	大匙1強
		水	150cc

下ごしらえ

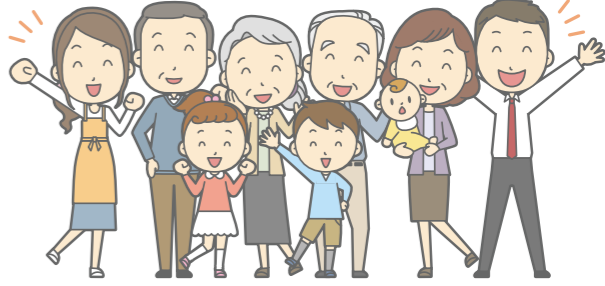
・生鮭は流水で洗い水気を拭き、青菜は食べやすい大きさに切る。

作り方

鍋に調味料を入れて煮立ててから鮭を入れて8割方火を通してから青菜ともやしを加えて火が通るまで煮る。

★まとめ

ロコモは進行すると日常生活にも支障が生じて要介護や寝たきりになるリスクが高くなるので、年齢のせいにならないで、今号でご紹介したレシピと運動を実践して、いつまでも自分の足で歩き続け、健康寿命を延ばしましょう。



ロコトレ1 バランス能力をつけるトレーニング「片足立ち」

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



- 転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- 床につかない程度に、片足を上げます。



支えが必要な人は

- 机に両手をつけて行います。

ロコトレ2 脚の筋力をつけるトレーニング「スクワット」

深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。



- ① 肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先を少し開きます。



- ② 膝がつま先より前に出ないように注意し、お尻を後ろに引きながら身体をしずめていきます。

スクワットができない人は



- 机に手をつけて立ち座りを繰り返しましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 無理せず自分のペースで行いましょう。

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

プロワーモーター 浄化槽内の機器点検
塩素剤の補給
汚泥の調整・移送

株式会社 **ヴァイオス** お問合せ TEL.073-452-9356 www.vioce.jp 〒640-0112 和歌山市西庄295-9

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

和歌山 ラーメン 森本屋

WAKAYAMA RAMEN MORIMOTOYA

090-4901-8419

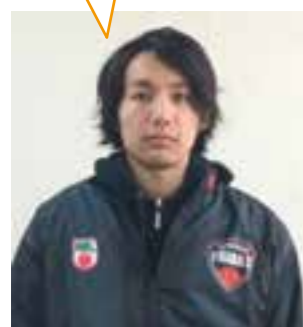
森本屋

トライアズバスケットボール

和歌山市を拠点に活動するバスケットボールチーム「和歌山トライアズ」の選手が基礎から指導します。仲間と触れ合う楽しさや、できなかったことができるようになる喜び、努力する大切さなどバスケットボールを通じて体験していただけたらと思います。



教室では基礎練習を多く取り入れています。正しいフォームを身につけることが上達への近道です。また、遊びの要素を含めたコーディネーショントレーニングも行いボールを使って楽しく指導しますので初心者の方は大歓迎です。この教室をきっかけにバスケットボールに興味を持ち、好きになってくれることが一番の喜びです。無料体験もできますので気軽にご参加ください。



講師紹介

津野田講師は熊本県出身で中学生の頃にU-15トップエース候補を経験する。天理大学入学後はリーグ戦で5位に入賞。わかやま国体にも出場するなど実績のある講師です。

津野田 祥成



information

対象:小学生
時間:18:00~19:30
開催日:木曜日
参加料:10回 8,000円
お問い合わせ先:ビッグホール管理事務所
073-433-0035

アルテリーヴォ和歌山サッカー

アルテリーヴォ和歌山のレッスンは丁寧なコーチングとトレーニングプログラムでサッカーの楽しさを伝えます。年中児から球技に親しみきっかけ作りとして、アルテリーヴォ和歌山選手及びコーチングスタッフの指導でサッカーの基礎をしっかりと学びます。



information

開催日:4月~6月の3か月間10回
時間:月曜日①17:30~18:30 ②18:45~19:45
場所:和歌山県立体育館 本館
参加料:10回 10,000円
対象:①年中・年長児 ②小学1・2年生
講師:前田 論(元選手)
お問い合わせ先:和歌山県立体育館 073-422-4108

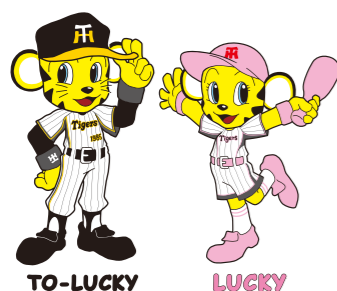
ハワイアンフラダンス

人気のハワイアンフラダンス教室、土曜日のクラスが時間・場所を新たに、新規参加者募集中♪
楽しんで踊ることで喜びや癒しを得ることができるハワイアンフラダンス。フラダンスの動きはステップが基本になります。膝の使い方と体力に合った調節ができるので、年齢に関係なく気軽に楽しむことができます。



information

開催日:4月~6月の3か月間10回
時間:水曜日19:00~20:00 金曜日10:15~11:45*
土曜日10:00~11:00
場所:ビッグ愛 6階スポンサールーム
参加料:10回 8,370円 *金曜日のみ9,910円
対象:一般女性
講師:山本 小百合
お問い合わせ先:ビッグ愛 073-435-5200



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/>

090-4901-8419
森本屋

有田交通株式会社

タクシーのご用命は

☎073-471-3333

スマートフォンからなら電話が繋がります

春の催事案内



ろっ骨エクササイズ KaQiLa(カキラ)体験会



ろっ骨を動かすことで、背骨や骨盤を整え、即効的な機能改善効果を実感していただけます。日頃の肩こり・腰痛・膝・股関節の痛み・冷え症・むくみ等をお持ちの方、この機会に体験してみませんか。

開催日 5月6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 **対象** 一般
講師 坂口敬朗(認定カキラリスト)
申込 4月3日(月)午前9:30より電話で受付します。
お問い合わせ先 和歌山県立武道館 TEL.073-444-6340

第9回和歌山県立体育館ふれあいフェスタ



よさこい・ダンスパフォーマンス等の発表のほか、フリーマーケットや地元グルメの屋台など楽しいイベントを開催します。当日は駐車場の混雑が予想されますので、来場には公共交通機関をご利用ください。

開催日 4月29日(土)昭和の日 **時間** 10:00~15:00
場所 和歌山県立体育館(本館)
お問い合わせ先 和歌山県立体育館 TEL.073-422-4108

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



バラの育て方教室



バラのお悩み
解消!

湊緑地公園内にある、バラ園のバラを使い剪定の仕方や栄養についての勉強会を開催いたします。小島ガーデンの小嶋 克己先生を講師に招き毎年開催している教室です。人気があり、すぐに定員いっぱいになる教室です。プレゼントもご用意しています。

開催日 5月18日(木)雨天の場合5月19日(金)
時間 10:00~11:00 **場所** 湊緑地公園詰所前(バラ園)
参加料 無料 **定員** 30名 **受付開始日** 5月1日(月)13:00~
講師 小島ガーデン 小嶋 克己先生
お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

まち歩き隊



まちをキレイにし、さわやかな気分を1日をスタートさせましょう! NHK和歌山放送局2016/10/6(木)あすのWA「きらり紀州人」で紹介されました!! ウォーキング+ゴミ拾いで運動の習慣化と地域の環境美化運動を行います。

開催日 4月11日(火)・5月8日(月)・6月8日(木)
時間 10:00~11:00 **場所** 和歌山県立体育館
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

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 和歌山市東町真丁2-53 造園会館内
 TEL:073-433-3088 FAX:073-433-9173



英語でダンス&プレイ キッズクラス

毎月第2土曜日は英語でダンス&プレイ キッズクラスへ! ダミアン&ユカ先生と遊びの中で自然に英語を身につけていきましょう♪ ダンスの他にもオリジナルのドミノゲームやカードを使って楽しく英語を学べます。



開催日 4月8日、5月13日、6月10日(いずれも第2土曜日)
時間 10:00~11:00
場所 和歌山ビッグ愛 6階レッスンルーム
参加料 1,000円(ご兄弟で参加の場合、お一人様追加につきプラス500円)
定員 20名 **対象** 2歳~8歳位までのお子様
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

自然観察会



春の息吹を感じよう

和歌山県立自然博物館の館長 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、自然観察会を開催致します。春の開催は、木々の新緑や花の観察となります。参加者からは植物について様々な質問なども飛び交い、時間もあっという間に過ぎ去ります。大人から子どもまで楽しんでいただけるイベントとなっています。詳しくは、河西緩衝緑地ホームページをご覧ください。

開催日 4月23日(日) **時間** 10:00~12:00
場所 東松江緑地公園 **参加料** 100円
定員 30名
お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355



株式会社 明松

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



桜ピラティス

西松江緑地サッカー場を囲む形で咲く桜を見ながらピラティスを楽しませんか? ピラティスとは、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、体の深層部分の筋肉を鍛えるエクササイズです。腹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が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。



健康的に
スリムに
なろう

開催日 3月30日(木) **時間** 10:00~11:00
場所 河西緩衝緑地 西松江緑地サッカー場
参加料 500円 **定員** 30名
対象 一般 **講師** 岨 先生
受付開始日 3月16日(木)13:00~ 電話のみの受付
持ち物 ヨガマット・動きやすい服装・飲み物・タオル
お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

第28・29回和歌山県立体育館卓球大会(ダブルス)



ビギナークラスとマスタークラスを開催します。ビギナークラスは大会に初めて参加される方や気軽にゲームを楽しみたい方にお勧めです。

開催日 4月19日(水)、6月28日(水) **時間** 9:00~16:00
場所 和歌山県立体育館(本館) **定員** 60組
参加料 ペアで1,200円
対象 一般(ペアの性別は問いません。)
お問い合わせ先 和歌山県立体育館 TEL.073-422-4108

株式会社 的場建設

〒640-8392 和歌山市中之島1221
 TEL (073) 422-5440

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、婦人会に派遣し1200名の方に参加いただきました。(平成29年3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の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