

SPOSHIN

特集

教室参加者から
健康と喜びの声を
ご紹介



- 1 地域と共に・SPOSHIN NEWS
 2-4 教室参加者から健康と喜びの声をご紹介
 5-6 健活コラム、冬の健康レシピ
 7-8 教室ピックアップ
 9-10 冬のイベント案内

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**

財団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

お手紙いただきました!

ビッグホールで開催しているラジオ体操が三周年を迎えることができ、二万人を突破することが出来たのも、皆様のご協力があったからです。

今後も皆様に健康と交流の場として提供していきます。

また、ラジオ体操に参加いただいている、山口様からお手紙をいただきましたのでご紹介いたします。

第15回松江地区自主防災訓練

平成29年11月4日(土)に南海トラフ巨大地震などの大規模地震に備えて、松江地区内22自治会合同の防災訓練を実施しました。

防災行政無線で訓練開始を知らせ、住民が一次避難場所(各自治会指定場所)に集合し、二次避難場所(松江緑地多目的運動広場)に移動する訓練を行い、約600名が参加しました。

その後、松江幼稚園児も参加して、煙体験や救護、消火や給水などの訓練を行いました。



エッセイ
 ラジオ体操 創始 三周年の思い

早いもので(2014年8月18日)に創始されたラジオ体操も今年(2017年7月31日)三周年を迎えました。ラジオ体操に参加された人数も今年(3月24日)で二万人を突破したとの事で先ずはお慶び申し上げます。これも毎日「必ず」実行に導いて下さる先生を始め、関係職員の皆様のご尽力に依るものと、日々感謝の一念に尽きます。近いうちに参加者が三万人突破との報も聞かれる事と思っておりますが何よりも先ずこの「地域」の人々の健康と交流の場を創設して下さい。是して実質の集まりは某の場所を考慮されて居る時又寒い時は取り等本日の困難事だと思っております。どうかこのラジオ体操を今後永く継続して頂きます様、一参加者としてお願い申し上げます。

2017年 8月



SPOSHIN NEWS

平成26年8月から開始し、三周年を迎えたビッグホールでのラジオ体操は、現在、総参加者数2万5千人を超えるなど地域の方々から好評をいただいております。指導いただく中川聖子先生は、和歌山県で初の「1級ラジオ体操指導士」の資格を全日本ラジオ体操連盟から授与されました。今後とも地域の方々の心身の健康、仲間とのふれあいを一層深めるためにご指導いただきたいと思っております。



特集

教室参加者から健康と喜びの声をご紹介



中村 優花ちゃん(6才)

お母さんにお話を聞きました。

●体操を初めてどれくらいですか?

2歳から始めたので4年くらいです。

●始めたきっかけは?

母親は運動が苦手だったので、子どもには小学校の体育を楽しめる程に運動能力を備えてほしかったから。

●教室の魅力は?

体操の基礎から楽しく教えてくれているので、幼稚園でも体操の成果を発揮できます。

●参加してよかった事は?

自分より年上の子や先生の姿を見て「自分もこうなりたい」と明確な目標を持っていることや、幼稚園とは違う人間関係が築けること。



参加教室:キッズ体操
 曜日:月~土
 時間:15:15~16:15
 (土は9:15~10:15)
 場所:ビッグウエーブ

金原 レイミちゃん(9才)
金原 アンナさん(母)

●始めたきっかけは?

レイミ youtubeの動画をみて、カッコよかったです!それでやってみようと思いました。

●参加してみようですか?

レイミ 打つときが一番楽しい!でも、持ち方とか、体のバランスをとるのが難しいです。

●参加して変わったところありますか?

アンナ (レイミさんに)変わったところ今はないですが、日本の伝統文化を学ぶことで日本の心を学んでほしいです。日本のみんなが当たり前のことでも、私にとっては、当たり前じゃないことだらけ。子どもたちはみんなと同じように当たり前と思ってもらいたい。それだけ日本の心がわかる子になってもらいたい。

●先生について教えてください。

素晴らしい!尊敬!かっこいい!なぎなたをやって良かった。



参加教室:なぎなた
曜日:木
時間:18:00~19:00
場所:ビッグウエーブ

森野 海璃くん 6年生

●始めたきっかけは?

参加する前は、バスケットを習ったことがなかったけど、友達が先に入っていて、「一緒にやろう!」と誘われて参加しました。

●教室の感想は?

楽しい!特にシュートが決まった時!!ゲームをしている時もすごく楽しい。

●先生について教えてください。

先生に教えてもらって、ドリブルがうまくなった。先生はおもしろい。



参加教室:トライアングズバスケットボール
曜日:木
時間:18:00~19:30
場所:ビッグウエーブ

吉田 帆那ちゃん(6才)

ご両親にお聞きします。

●普段はどんなお子さんですか?

保育園や習い事などでは男の子のお友達とも一緒に遊ぶ事が多い、元気な女の子です。

●サッカー教室についてお話ししますか?

教室内容について話をすることは少ないですが、毎回教室に楽しいそうに参加する姿を見ていると、サッカーが好きそうです。

●教室の感想は?

初めて体験するところから、根気良く教えてくれ、サッカーに親しんでいるようです。運動会で撮ったビデオを観ると1年前より足が速くなり、走り方がカッコ良くなっているのがすぐにわかりました。週1回でもサッカー教室で走っていることで、全然違うのだなと感じました。



参加教室:アルテリーヴォ和歌山サッカー教室
曜日:月
時間:①17:30~18:30
②18:45~19:45
場所:和歌山県立体育館

濱 千佳さん
長尾 やよいさん

●始めたきっかけは?

濱 ダンス系が良かったが、激しいのではなく、ゆったり系が良かったから。

長尾 フラダンスかベリーダンスで悩んでいたが、ベリーの教室と日程があったから。

●先生や教室、ベリーの魅力とは?

濱 先生と話しやすく、教室もふんわりした感じで居心地が良いです。ベリーは、女性らしく見え、エキゾチックで衣裳が華やか!

長尾 みんなのペースに合わせてくれるし、違った自分が発揮できる!

●ベリーをやってよかった事は?

濱・長尾 お通じが良くなり、カゼを引かなくなりました。インナーマッスルやバランスも鍛えられます。

●これからベリーを始めようとしている皆さんに!

濱・長尾 基礎から教えてくれるし、和気あいあいと楽しい教室なので、新メンバーさんお待ちしております!



参加教室:オリエンタルベリーダンス
曜日:木
時間:19:30~20:30
場所:ビッグ愛

阿野 美佐子さん(70歳)

●この教室をどこで知りましたか?

二年前のイベント(桜ピラティスのチラシ)を見て知りました。無料体験ができると知り教室に参加した。

●始めたきっかけは?

色々なスポーツ教室に参加していたところ、なかなか自分が求めているような教室に出会えなかったのですが、この教室に参加すると自分に合っていて、魅力を感じたので通うようになりました。

●教室の感想は?

まだ出来ないこともあるが、先生が楽しく教室を盛り上げてくれるので楽しく参加出来ています。



参加教室:ピラティス
曜日:水・木
時間:19:15~20:30(水)/
9:30~10:30(木)
場所:河西緩衝緑地体育館

●参加して体調面などに変化はありましたか?

膝の痛みが消え、背筋が伸び、若々しくなったと言われます。

森 保さん(82歳)

●始めたきっかけは?

81歳の時に何かスポーツを始めたいと思い、財団のチラシを見て問い合わせをし、高齢者の私でもできますよとの言葉をいただき、参加することを即決しました。

●教室の感想は?

最初のころは、1ラウンドを吹くのが精一杯でしたが、先生の丁寧な指導や仲間たちと切磋琢磨していくうちに自分の気持ちが若返り、今では楽しく15ラウンドを吹くことができています。

●参加して体調面などに変化はありましたか?

70歳の時、急性心筋梗塞で倒れ、また高血圧にも悩まされてきました。やり始めて2年経ちますが、腹式呼吸法をすることにより、血圧が平常値になり、元気になりました。

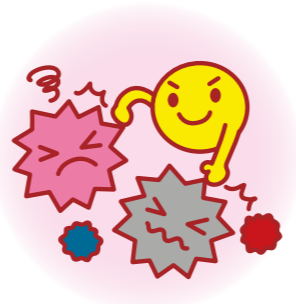


参加教室:スポーツ吹矢
曜日:火
時間:13:30~15:30
場所:和歌山県立武道館



免疫力を高めよう!

健康コラム



血行をよくしましょう

免疫細胞である白血球は、血液の中にあって体内を巡って、ウイルスや細菌を発見して、撃退してくれます。血行がよくなると、白血球が素早く体中を守ってくれている状態ということです。逆に体が冷えると血行が悪くなり免疫力が低下して、病気を発症しやすくなります。つまり、血行を良くすることで基礎体温が上がり(腋の下で36.2℃くらい)免疫力が高まるということになります。



あくまで免疫力を高めるためには、楽しく運動することを前提にラジオ体操・ウォーキング(30分程度)・軽いストレッチなど、毎日コツコツと継続できる気軽にできる運動を行うことが大切です。



免疫力アップをめざして

休養のために質のいい睡眠を心がけましょう。食事は、発酵食品(漬物・味噌など)、食物繊維で腸内環境を整えたり、旬の大根を使ったり、おいしくいただきましょう。また、笑うことで免疫力が高まることが実証されています。「笑門来福」いつも笑顔でいれるようにストレス解消法を見つけましょう!!



基礎代謝量をアップさせる

筋肉はエネルギーを使って熱を発生させていることから、筋肉が多いほど高くなる基礎代謝量は、基礎体温と関係があります。では、基礎代謝量をアップさせるためには何をしたらよいのでしょうか?答えは「運動」です。一般的に基礎代謝量をアップさせるには、筋肉を増やす「筋力トレーニング」ですが、ヘトヘトになるまで負荷をかけることは逆に免疫力を低下させることになってしまいます。また、運動嫌いの方が「(健康のために)運動をしなければならない」など強迫観念から運動することは過大なストレスになり、それにより免疫力を低下させることもありますので、

冬の健康レシピ

おろし和え[大根を100%活かした食べ方]

木枯らし吹くこの季節、様々なレシピで日々の食卓に登場する「大根」。今回は大根の有効成分を効率的に活かした食べ方をご紹介します。



大根の有効成分を無駄なくするには「加熱せず生で調理後、直ぐに食べること」です。大根にはでんぷんの消化酵素であるジアスターゼ[アミラーゼ]や数種の酵素が含まれているため、食物の消化を助け胃腸の働きを整えてくれる効果があります。また、大根をすりおろすことで生じる辛味成分ソチオシアナートは殺菌力や食欲を増進させるほか、喉など気管の炎症を抑えてくれる効果も期待できます。大根の持つ栄養素で「ビタミンC」は風邪の予防には欠かせません。含有量は少なめですが、一食当たり食べる量が多いので期待できます。

下ごしらえ

- ・大根は皮を剥き、おろし金[又は鬼おろし]ですりおろしてから水気を切る。
- ・青菜は長さ3cmに切り、人参はいちょう切り、しめじは軸を取る。

作り方

- 1) 鍋に湯を沸かし、人参とシメジを入れてサッと茹でザルにあげる。続いて同じ鍋で青菜を茹で冷水に当てて冷やしてからしっかり水気を絞る。
 - 2) ボールにおろした大根と茹でた野菜類・ツナ缶の中身を入れてポン酢又はだし醤油を回しかけ、ざっくりと混ぜる。
- ※大根は、葉と根を分けてビニール袋からラップで包み、根は長さを2~3等分に切り分け、立てて冷蔵庫で保存しましょう。

【材料4人分】

- 大根 500g
- ツナ缶 1缶
(又は魚の水煮缶 1/2缶)
- 青菜 1/3袋
- シメジ 1/3袋
- 人参 長さ6cm
- ☆ポン酢又はだし醤油
..... 大さじ3

1人分の栄養価	エネルギー: 80kcal
	たんぱく質: 4.7g 脂 質: 3.9g
	食物繊維: 3.3g 食塩相当量: 0.8g

知って役立つ!



おすすめ道具「鬼おろし」

鬼おろしを使って大根をすりおろすと普通のおろし金より荒くおろせます。水分もさほど出ず、旬の大根を生で頂く時におすすめの小道具です。



レシピ提供

公益社団法人和歌山県栄養士会
松崎 博子
(栄養士・食生活アドバイザー)

体育施設の総合メーカー

株式会社 **小川長春館**

◇URL <http://www.ogawa-e.com/>
◇e-mail info@ogawa-e.com

● 本社/工場
〒721-0942
広島県福山市引野町 5-4-23
TEL084-941-0230 FAX084-941-3099

● 大阪支店
〒560-0035
大阪府豊中市箕輪2丁目 7-5-101
TEL06-6842-3561 FAX 06-6842-3562



「ヘルスアップ」 教室で体カアップ!

運動経験がない方や、運動不足を感じている方におすすめの「ヘルスアップ」教室がビッグホエールで新しく始まりました。そこで、どのような運動をしているのか教室を体験してみました!

講師紹介

健康運動指導士

今阪 豪

講師から一言

初めての方でも大丈夫!誰でもできる楽しい運動で健康・体力づくりをサポートいたします。



タイムスケジュール

- ①ストレッチで体をほぐす(10分)
- ②良い姿勢でウォーキング(10分)
- ③体カアップ(20分)
- ④頭と体を刺激(10分)
- ⑤ストレッチでリフレッシュ(10分)



1 ストレッチで体をほぐす



まずは大きく背伸び。呼吸は自然にしましょう。

体が硬くても大丈夫。ゆっくり伸ばします

ウォーキングは足裏をほぐすと動きが良くなります。



背中カーブを自然な位置に保ち、良い姿勢をつくります。腹筋と背筋のバランスがとれ、良い姿勢ができました。



歩幅を大きくリズミカルにまっすぐ歩きましょう。

簡単に姿勢が良くなり普段のウォーキングにも活かせます。

2 良い姿勢でウォーキング

3 体カアップ



腹筋でボールを床に押ししていきます。

ボールを使ったトレーニングで楽しくできました。



呼吸を止めずに胸の前でゆっくりボールを押して、胸の筋肉のトレーニング。



ボールを挟んで腕を回し、体幹を鍛えるトレーニング。

4 頭と体を刺激



ボールを2個使ってキャッチボール。ワンバウンドと組み合わせると難易度がアップ。

ボールを投げ上げる時は両足を曲げてから。脚も腕も動かしします。

簡単そうで難しい!脳が活性化されました。

5 ストレッチでリフレッシュ



脚のストレッチは入念に。疲れを残さず、明日もまた運動がしたくなるように気持ちよく伸ばしましょう。



最後は深呼吸で息を整えます。

体験してみてもう一度?

運動不足で、体がカチカチでしたが、ウォーキングアップをしてから、少しずつ動いて、爽やかな気分になりました。レクリエーションの要素がたくさん取り入れられていて、とても楽しかったです。



Information

ヘルスアップ

開催日:水曜
時間:10:00~11:30
場所:和歌山ビッグホエール・ウエーブ
参加料:10回8,000円
お問い合わせ先:和歌山ビッグホエール
073-433-0035
無料体験も実施しておりますので
お気軽にお問い合わせください。

生徒 募集

剛柔流空手道 拳武館宇治田道場

練習日:月・水・金曜日
場所:和歌山市南汀丁1
少年部:午後5時30分~7時
電話:073-431-2727



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



ブロワーモーター
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 **ガイオス**

TEL.073-452-9356

www.vioce.jp 和歌山 西庄295-9

冬のイベント案内

壁面を花で飾る「ウォールガーデン」

ウォールガーデンとは、柱や壁などの垂直な面を利用して作る花壇のことを言います。きれいな花で壁などを飾りませんか？色々な場所で園芸教室をしている先生が教えてくれますので、楽しんでいただける教室となっています。



開催日 2月18日(日) **時間** 10:00~11:00
場所 河西緩衝緑地 西松江緑地体育館2F 中会議室
参加料 2,500円 **定員** 20名
対象 一般 **講師** 島先生(島園芸)
受付日 平成30年1月27日(土)13:00~ 電話のみの受付
お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

第8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協力して頂き、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に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4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 **定員** 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

無料健康セミナー



初めてご参加された方でも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”健康な身体作りを目指しませんか？
開催日 2月18日(日) **時間** 13:00~(2時間程度)
場所 ビッグ愛6階スポンジルーム
参加料 無料 **定員** 20名
対象 一般 **講師** 奥 幸博先生
お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200

月いちヨガ



初めての人でも安心して参加できる、ゆったりとしたヨガを行います。毎週教室に通うのが難しい方や、仕事や家事などで忙しい方も、月に一度のヨガでリフレッシュしましょう。

開催日 1月21日、2月25日、3月18日(いずれも日曜日)
 ※日程が変更になる場合がございます
時間 10:00~11:00
場所 和歌山ビッグ愛 6階スポンジルーム
参加料 1回1,000円 **定員** 25名
講師 井田 真美先生
お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200

健康的にスリムになろう「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。

開催日 3月29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** 峪 先生
受付開始日 平成30年3月8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

防災セミナー



～備えあれば、憂いなし～
 誰でもできる「防災・減災」とは？

災害が発生した後、避難場所へ速やかに避難できるように、家庭で身近に気軽に出来る家具の固定方法を紹介、実習し、「南海トラフ地震」を始めとした様々な災害から少しでも被害を抑え、「自助・共助」及び「防災・減災」の意識のさらなる向上を目指します。その後、ヨガを行い、体をすっきりとさせます。

開催日 2月10日(土) **時間** 10:00~12:00
場所 和歌山県立武道館 **参加料** 無料
定員 50名(先着順)
講師 四宮悠貴氏・山端久登氏「出張!減災教室」スタッフ 嶋 律子先生(当財団でヨガを指導しています。)
受付日 12月18日(月)9時30分より電話にて受付します。
お問い合わせ先 和歌山県立武道館 TEL.073-444-6340

第33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 2月14日(水)
時間 9:00~16:00 **場所** 和歌山県立体育館(本館)
参加料 ペアで1,200円 **定員** 60組
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

カルチャー体験教室



「藍染め体験」白い生地を手も染まるくらい濃いインディゴブルーに染めます。“しぼり”で染まらない部分をつくることで同じ物は二つと無い、自分だけの作品が出来上がります。

開催日 3月29日(木) **時間** 13:30~15:30
場所 和歌山県立体育館(会議室) **定員** 15名
 詳細はホームページ、お電話でお気軽にお問い合わせください。
 ※ゴム手袋・エプロンを必ずお持ちください。
お問い合わせ先 和歌山県立体育館 TEL.073-422-4108



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

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

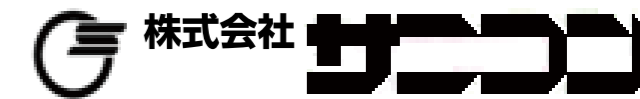
SINCE 1945

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

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

スポシンエクササイズ & スポシンオリジナルグッズ 販売中!

笑顔は健康から!
体カアップのメニューが
豊富に詰まっています



1,000円(税込)

健康・体カづくりに活用

当財団の指導者が培ったノウハウを盛り込んだ運動プログラムで、皆様の健康維持・増進にご活用いただけます。

エクササイズ+リズム運動

「ウォーミングアップ・筋カトレーニング・クーリングダウン」で構成された31種類のエクササイズと、和歌山では馴染みのある音楽「鞠と殿様」のリズムに合わせた運動で、その中には「基本編・座って編・体カUP編」の3パターンを用意しています。

初心者や高齢者でも簡単! DVD解説つき

種目ごとに正しい運動の仕方と効果的に行うワンポイントを解説していますので、本を見ながらエクササイズもできますし、DVDを見ながら一緒にエクササイズを楽しむことができます。



保冷トートバッグ 1,250円



ランドリートートバッグ 850円



シューズ袋 500円

販売場所

●和歌山ビッグ愛 ●和歌山ビッグホエール・ウエーブ ●和歌山県立体育館 ●和歌山県立武道館 ●河西緩衝緑地