

# SPOSHIN



館長のご挨拶  
施設のご案内





- 1 地域と共に・SPOSHIN NEWS  
 2-4 館長のご挨拶・施設のご案内  
 5-6 健康と喜びの声・春の健康レシピ・  
 認知症予防トレーニング  
 7-8 教室ピックアップ  
 9-10 春のイベント案内

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

### 笑顔と健康をお届け

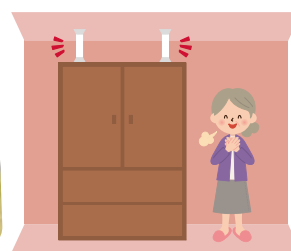
平成30年2月2日、新南地区老人クラブ「鈴木 寛 会長」から定例会へ講師派遣のご依頼があり訪問させていただきました。集会のテーマは「健康いきいき」で、脳トレーニングやハンドゲームなどで楽しく時間を過ごし、笑いが絶えず大盛況にて終了しました。

今後も地域に対してボランティア活動やスポーツの振興を積極的に取り組んでまいります。



### 防災セミナー開催

平成30年2月10日、武道館において「防災セミナー」を開催しました。近い将来、必ず来ると言われている「南海トラフ地震」に向けて、速やかに避難できるように、家の中の家具の固定方法について教えていただき、実習も行いました。参加された皆さまは、簡単にできる固定方法に、「早速、家に帰って家具を固定します」と大変好評でした。今後もこのようなセミナーを開催し、地域と共に歩む活動に取り組んでまいります。



### SPOSHIN NEWS

河西緩衝緑地公園の西松江緑地園路拡幅工事を2カ年施工で行なっています。

第1期（平成29年度）の施工につきましては新日鐵住金北門から入る道は3月末で終了しました。第2期（平成30年度）の施工は西松江緑地体育館からサッカー場（駐車場）に行く道を予定しています。施工時期が決まり次第、河西緩衝緑地のホームページでお知らせいたします。



# 館長のご挨拶・施設のご案内

## ビッグホエール・ウエーブ

健康寿命をのばし、人生、何かが光っている  
「老活のおすすめ」をいたします。

館長 榎葉 直

毎朝8時、ビッグホエールに70歳代で成人式を迎えたような人たちが40名程集まってくる。その目的は、「ラジオ体操」である。明るくエネルギーがあり何よりも健康的、今の老活世代が若返ってきている証拠であり実に頼もしいではないですか。老後といえば、70～80歳というイメージだったのですが、今や100歳まで広がろうとしています。老人の数が増加している昨今、ひとりひとりになるべく医療の世話にならないよう、自己管理をして適度な運動をするなど、みずから予防することが必要ではないでしょうか。老後の生活を「余生」と語っていたのは、もはや昔の話。続く人生をいかに心身ともに再生していくかが、老活世代の新たな課題です。健康寿命をのばし、人生、何かが光っている「老活のおすすめ」をいたします。

### 施設案内

#### 和歌山ビッグホエール

スポーツの大会はもちろん、幼稚園や学校、職場の運動会やマーチングの練習でもご利用いただけます。各種式典や集会に、見本市や展示会に巨大なクジラ型の多目的ホール・アリーナで、多彩な感動の舞台として、ぜひご利用ください。



ビッグホエール  
軽運動場



ビッグホエール(アリーナ)



ビッグウエーブ(メインアリーナ)



ビッグウエーブ  
(サブアリーナ)

### 施設案内

#### 武道・体育センター ビッグウエーブ

メインアリーナ・サブアリーナ・武道場からなる複合施設で、ホエールのサブアリーナとしての役割の他、バスケットボール2面やテニス3面、ハンドボール1面など様々なスポーツに対応できますので、学校のクラブ活動やサークルで、また仲間と体を動かしたいときなどにぜひご利用ください。





# ビッグ愛

工夫を凝らした様々な事業を企画・立案いたします。  
より一層の御支援、ご協力宜しくお願いいたします。

館長 喜多英夫

県民の皆様、日頃からビッグ愛をご利用頂き有難うございます。

当施設は、大ホール、展示ホール、会議室を備え、社会福祉事業を重点とした県民交流の拠点施設として開館され年間利用者数は、平成28年度実績で、26万4千人、自主事業参加者数1万1千人となっており、多くの方々にご利用頂いております。

自主事業においては、「ハワイアンフラダンス・ヨガ」など18教室を開業いたしております。

平成30年度も工夫を凝らした様々な事業を企画・立案してまいりますので、どうぞこれまで同様、また一層の御支援、ご協力のほど宜しくお願いいたします。

職員一同、県民の皆様のご来館を心よりお待ちしております。



## 施設案内

和歌山ビッグ愛では主に貸館業務を行っております。

大ホール・展示ホールと6つの会議室を皆様の多様なご要望に合わせて、設備もサイズも最適なスペースをご提供いたします。



会議室



展示ホール

# 河西緩衝緑地

安全・安心、そして皆様に楽しんでいただける  
都市公園を目指します。

所長 千郷 優

河西緩衝緑地は、河西公園、湊緑地、松江緑地、西松江緑地、東松江緑地の5つの緑地公園からなり、総延長5.4km、総面積52.5haの花木に囲まれた自然いっぱいの公園です。

特に春の河西公園トリムコース沿いの桜のトンネルは、県下でも有数の桜の名所として皆様に親しまれています。

また、公園内には、体育館、テニスコート、サッカー場、野球場等の施設や児童遊戯場、遊具などスポーツ・レクリエーションの場をご提供しています。

本年も安全・安心、そして皆様に楽しんでいただける都市公園を目指し、スタッフ一同誠心誠意努めてまいります。

今後とも、よろしくお願い申し上げます。



河西プール

## 施設案内

河西公園、松江緑地、湊緑地にテニスコート2面、河西プール、西松江緑地体育館、野球場、サッカー場、多目的運動場、ソフトボール場があり様々なスポーツを楽しむことができます。



西松江サッカー場



東松江緑地

# 和歌山県立体育館

半世紀を超える施設ではありますが、  
スポーツ・健康増進・交流の場として、  
利用者の皆様にとってより良い環境を目指します。 ————— 館長 宮本和幸

日頃より、皆様方におかれましては、当館をご利用いただき誠にありがとうございます。

当施設は、貸館としてはもちろん、様々なスポーツ教室やイベントを提供する場として、広く県民の皆様に着した施設であります。また、プロや実業団が競技するバレーボール・バスケットボールなどの一流のスポーツを観戦する施設として、和歌山県の体育・スポーツ振興を担う重要な施設になっています。当館に来館いただく皆様が、スポーツの楽しさや躍動を存分に味わえる、そういう機会を提供することが私どもの役割と考えています。すでに半世紀を超える施設ではありますが、選手、観客、主催者の皆様にとってより良い環境を目指し、スポーツ・健康増進・交流の場として、多くの皆様のご来館をお待ちしています。



本館



補助館

## 施設案内

昭和39年(1964)4月1日の開館以来、長年にわたり和歌山県のスポーツ活動の拠点として親しまれています。体育場はバレーボールコート1面から1時間単位でご利用いただけます。お気軽にお問い合わせください。JR和歌山駅から900m・150台無料駐車完備

# 和歌山県立武道館

50年の節目を迎え、これからも皆様から愛され、  
必要とされる施設を目指してまいります。 ————— 館長 宮本和幸

日頃より、皆様方におかれましては、当館をご利用いただき誠にありがとうございます。

和歌山市南西部の景勝地である和歌浦に位置する当施設は、昭和44年の開設以来、来年で50年の節目を迎えます。この間、多くの武道関係の皆様の実習の場として、時には合気道や柔道等の錬成大会で利用され、和歌山県の体育・スポーツ振興を担う重要な施設として、その役割を担ってきました。また、地域との交流の場として防災セミナーや武道祭等も開催し、地域防災や武道・スポーツを共に学んでいただける環境を提供してきました。これからも皆様から愛され、必要とされる施設を目指してまいりますので、多くの皆様のご来館をお待ちしています。



武道場



## 施設案内

心身を鍛える練習場として地域の方や、県外の方に当館をご利用いただいています。近くに片男波海水浴場があり夏の合宿には最適です。自然豊かで武道をするには適した環境ですので、是非ご利用ください。



# 健康と喜びの声

辻 義雄さん(70才)  
栄子さん(67才)ご夫妻

## ●参加のきっかけ

栄子さん:娘に誘われて参加したのがきっかけで、その後主人も参加するようになりました。

義雄さん:足腰があまりよくないので激しい運動ではなくストレッチの教室が良いと思ったので。

## ●始めてみていかがですか

栄子さん:ストレッチの後はじわっとあたたまる感じ。姿勢を意識するようになりました。

義雄さん:体がほぐれて気持ちが良い。30分の教室は自分には調度良い。

## ●先生について教えてください

栄子さん:若いし声がよく通りハキハキと話してくれるのでわかりやすいです。

義雄さん:女性の先生なので感じも良いです。継続して続けたい。



参加教室:アフタヌーンストレッチ  
曜日:木曜日  
時間:12:05~12:35  
場所:ビッグ愛6階



参加教室:女性のためのフィットネス  
曜日:火曜日  
時間:10:45~12:00  
場所:和歌山ビッグウエーブ

岩中 桂子さん(72才)

## ●初めてどれくらいですか?

15年ぐらいです。

## ●始めたきっかけは?

血圧も高かったので健康的に体を動かしたいと思ったので。

## ●教室の魅力は?

先生の指導も良いし、皆と一緒に運動ができるので楽しみながらできます。

## ●参加してよかった事は?

血圧や体調面が良くなり気分が明るくなりました。

## ビル総合管理業として、清掃・警備等で地域に貢献します

■清掃管理業務 ■警備保障業務 ■設備運転保守管理 ■害虫駆除 ■ホテル関連管理業務  
■産業廃棄物収集運搬業務 ■事業系一般廃棄物収集運搬業務 ■マットレンタル業務

株式会社 **クリーンテック**

本 和歌山市三番丁54番

TEL:073-425-0111 FAX:073-425-0122

社 営業時間 8:30~18:00 休業日 土・日・祝



<http://cleantec8.co.jp>

頭で考えながら体を動かすことで、脳の活動が活発になることが期待されます。  
 自宅で簡単にできますのでチャレンジしてみてください。1~8を数えながらやってみましょう。

## ①手と足は同じ動き

 1 手と足は前	 5 手と足を横へ
 2 戻して	 6 戻して
 3 反対の足も	 7 反対の足も
 4 戻して	 8 戻す

## ②ちょっと難しく手と足を違う動きで

 1 手は前で 足は横に	 5 手が横で 足は前に
 2 戻して	 6 戻して
 3 反対の足も	 7 反対の足も
 4 戻して	 8 戻す

## 春の健康レシピ

### 食卓から予防する『認知症』

男女の平均寿命が世界一を誇る日本ですが、日常生活を制限なく送れる健康寿命との差は年々広がっており、中でも『認知症』が原因で要介護となるケースは増加傾向にあります。

『認知症』の食事面からの予防法としては、これを食べると…ではなく、しなやかな血管を保つため「旬の食材などをバランス良く取り合わせ、主食・主菜・副菜がそろった減塩を意識した食事」を目指しましょう。

今回お勧めの食材は『納豆』です。大豆の発酵により生み出された納豆菌をはじめ「ムチン」というネバネバ成分やビタミンB1、B2、K、E、カリウム、ポリグルタミン酸など様々な機能性成分が、認知症予防に対して期待できる食品です。



### ハマチ納豆 2人分

少し脂ののったお刺身は納豆と好相性。ワサビやカラシ入りの合わせ調味料で予めお刺身を和えておくと美味しさアップ。納豆は賞味期限ギリギリが発酵状態としては◎です。

#### 作り方

- ①納豆は箸でかき混ぜて粘りを出す。
  - ②ハマチは一口大に切り、合わせ調味料に入れて和える。
  - ③②に納豆を加えて和える。
- ※お刺身は何でもOKです。脂ののりが少ないさっぱり系の刺身の時はオリーブオイルを小さじ1加えてください。

#### 【材料2人分】

- 納豆 …………… 1パック
- ハマチ(刺身用) …………… 120g  
(サーモン・アジなどでもOK)  
(合わせ調味料)
- 練りワサビ …………… 小さじ1
- 刺身しょうゆ …………… 小さじ2
- みりん …………… 小さじ1
- 青ネギ(刻み) …………… たっぶり

#### 1人分の栄養価

- エネルギー: 170kcal
- たんぱく質: 12.7g
- 脂 質: 9.9g
- 食物繊維: 2.0g
- 食塩相当量: 1.0g



#### 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)



# 教室ピックアップ

## 健康体操in和歌山ビッグウェーブ

楽しく体を動かして心身ともにリフレッシュしませんか？一人では続かない運動も、仲間と一緒に楽しく続けることができます。ストレッチや筋力トレーニングで運動機能低下を防止し、ボールなどを使ったレクリエーションの要素も取り入れられているので楽しく健康・体力づくりができます。

お問い合わせ先 和歌山ビッグホール 073-433-0035



### 女性のためのフィットネス

- 開催日** ①火曜 ②木曜
- 時間** ①10:45~12:00  
②9:00~10:15
- 参加料** 10回8,000円
- 対象** 一般女性
- 講師** 財団職員



### アクティブシニア

- 開催日** ①月曜 ②水曜
- 時間** ①9:15~10:30  
②13:30~14:45
- 参加料** 10回8,000円
- 対象** 一般(概ね55歳以上)
- 講師** ①三宅 令子 ②財団職員



### ナイトフィットネス

- 開催日** 月曜
- 時間** 19:15~20:30
- 参加料** 10回8,000円
- 対象** 一般
- 講師** 財団職員



## 新設 アルテリーヴォ和歌山FITNESS

現役選手を講師に迎え、普段選手が実践しているトレーニングを一般の方でも行えるようアレンジして、健康増進・体力増強、シェイプアップ、ストレス発散等を目的に開催します。

- 開催日** 4月2日(月)スタート
- 時間** 20:00~21:00
- 場所** 和歌山県立体育館 本館
- 参加料** 10回 10,000円
- 対象** 中学生以上
- 講師** 白方 淳也(シラカタ ジュンヤ)



Tha KSL Awards 2017ベストイレブン

Tha KSL Awards 2016最優秀選手・ベストイレブン

お問い合わせ先 和歌山県立体育館 073-422-4108

## ロボカップジュニア・ ジャパンオープン2018 和歌山大会 開催!!

19歳以下の選手が作った自律ロボットの国際的競技会「ロボカップジュニア」。サッカー、レスキュー、オンステージと特色が異なる3つの競技で日本中の精鋭たちが競い合い、火花を散らす。それがジャパンオープンです。

桐蔭、向陽中学校が出場!  
ぜひ会場で応援を  
お願いします!

3/31 [sat] 11:00~  
4/1 [sun] 9:00~  
会場 和歌山ビッグホール



<http://www.wakayama-cci.or.jp/robocup/>

お問合せ先:ロボカップジュニア・ジャパンオープン2018和歌山大会開催委員会(和歌山市産業まちづくり局 産業部 商工振興課) 073-435-1233



世界で大人気のダンスエクササイズ!

# ZUMBA

## ZUMBA(ズンバ)って何?

ZUMBAとは、南米のコロンビアで誕生し年齢や性別を問わず世界中の方に大人気で、ラテン系をはじめとした世界中の音楽と様々なダンス(サルサ・クンビア・メレンゲ・レゲトン)を組み合わせたダンスエクササイズです。ダンスと聞いて構えなくても大丈夫! ZUMBAは初心者の方でも楽しめるエクササイズになっています。



## ZUMBAの魅力

エアロビクスなどのようにステップを覚える必要はありません。音楽に身を委ねて気持ち良く体を動かすだけでも良く、自由度の高いエクササイズとなっています。

なので、インストラクターが事前に振付の指示を出さないのが特徴で、手本が難しいと感じたら左右にステップを踏むだけでもOK!



## ZUMBAでストレス発散!

効果としては、消費カロリーも多くダイエットや体の引き締めがありますが、何よりもラテンのリズムに合わせて踊ることでストレスが吹き飛びます。踊れる、踊れないは関係ありません! ダンスをしたことが無い方も「めちゃくちゃ楽しい」と言っています。まずは無料体験もできますので参加して、気持ちいい汗をかいながら最高のリフレッシュをしてみませんか。

## information

開催日:月曜 参加料:10回8,000円  
時間:19:00~20:00 対象:一般  
場所:和歌山ビッグウエーブ お問い合わせ先:和歌山ビッグホール 073-433-0035

## 講師紹介

Michiko  
JWI 認定 ZUMBA  
インストラクター



いつも清潔で過ごしやすい環境をすべてのご家庭に。

株式会社アスカ  
**ダスキン中之島**

〒640-8392 和歌山市中之島793  
TEL 073-432-2862  
FAX 073-432-4560  
ダイヤル0120-01-2862

## EXTERIOR

# TONOSAKI

殿崎 光仁

〒640-8463 和歌山市楠見中176-13  
TEL 090-1132-9196



# 春のイベント案内



## フェイシャルヨガ



顔の筋肉を刺激し、しなやかな弾力を取り戻しましょう。  
 血行・リンパの流れ・新陳代謝を促進して、引き締まった小顔・頬のリフトアップ・美肌へ導きます。

※男性も参加OK

- 開催日** 4月14日(土)      **時間** 14:00~15:30
- 場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポンサールーム
- 参加料** 2,000円      **定員** 25名
- 講師** 新田 佐津紀      **持ち物** 大きめの手鏡
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200

## 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河西公園では、地元のご協力を得て桜ウォーキングを開催します。河西公園(カブト広場)をスタートし、トリムコース4キロを歩きます。途中には2キロにも及ぶ満開の桜を見ながら、さわやかな汗を流しリフレッシュしませんか。毎年、大人から子どもまで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14日(土)      **時間** 10:00~12:00
- 場所** 河西公園内
- 参加料** 無料
- お問い合わせ先** 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

## 第10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30日(月)      **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

## 第34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** 5月11日(金)      **時間** 9:00~16:00
- 場所** 和歌山県立体育館(本館)
- 参加料** ペアで1,600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

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

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





## 早朝ヨガ



お仕事や家事の前に早朝ヨガはいかがですか？  
朝の新鮮な空気を体いっぱいに取り入れて頭もスッキリ、身体もリフレッシュし、朝から活発に動けるようになります！

- 開催日** 4月20日(金)、4月27日(金) **時間** 7:30~8:15
- 場所** 和歌山ビッグ愛 北側芝生広場 ※雨天時は6Fスパシムルーム
- 参加料** 1回 500円 **定員** 25名
- 講師** 辻 須美代
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200



## ろっ骨エクササイズ KaQiLa(カキラ)体験会



ろっ骨を中心とした関節を動かすことで身体の機能を高め、さまざまな体の機能改善効果が期待できるエクササイズ、それが「KaQiLa(カキラ)」です。体の硬い人、体力が余りない人、運動が苦手な人でも気軽にできるように、ゆっくりとした動きで体験前と体験後の体の違いを体感してみませんか。

- 開催日** 4月21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
- 講師** 坂口 敬朗(認定カキラリスト)
- 受付日** 4月2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

## 青空の下でバラの育て方教室

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の配合の仕方の勉強会を開催いたします。小島ガーデンの小嶋先生にきて頂き説明をしていただきます。毎年、開催しているのですが、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17日(木)雨天中止、5月18日(金)予備日
- 時間** 10:00~11:00 **場所** 湊緑地公園詰所前(バラ園)
- 参加料** 100円(プレゼントあり) **定員** 30名
- 講師** 小島ガーデン 小嶋克己
- 受付日** 4月28日(土)13:00~
- お問い合わせ先** 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

## 部屋を飾ろうハーバリウム

ハーバリウムは植物標本という意味です。乾燥処理がされアルコールや防腐剤などに浸して保存されます。まず、ガラス瓶の中に花を入れ、その後ハーバリウム専用のシリコン剤を入れ自分の好みに調整していきます。新しい花の観賞の形になりつつあります。



- 開催日** 6月23日(土) **時間** 10:00~11:00
- 場所** 松江緑地公園 事務所横
- 参加料** 2,500円 **定員** 20名
- 講師** ジャズミン 川崎ゆか
- 受付日** 5月26日(土)13:00~
- お問い合わせ先** 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355

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



株式会社 明松

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





# 子ども体操教室 参加者募集中!

できた喜びが子どもの成長へ!

無料体験  
実施中!

親子 幼児 小学生

教室名	対象	曜日	時間	参加料
キッズ&ファミリー	1歳6ヶ月~ 4歳と保護者	火 木	11:00~12:00	3ヶ月10回 8,100円
キッズ体操	年少~年長	月~金	15:15~16:15	3ヶ月10回 8,000円
		土	9:15~10:15	
ジュニア体操Ⅰ	小学生~ 中学生	月~金	16:30~17:30	3ヶ月10回 8,000円
		土	10:30~11:30	
ジュニア体操Ⅱ	小学生~ 中学生	火 水	17:45~18:45	

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

和歌山ビッグホエール・ウエーブ  
TEL:073-433-0035

(和歌山県スポーツ振興財団) 検索