

SDGs宣言

(公財)和歌山県スポーツ振興財団

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

「誰一人取り残さない」それは「誰にでもできることがある」ということ

(公財)和歌山県スポーツ振興財団は、経営目標にグローバルな視点を織り込み、スポーツや健康づくり等を通じて、多くの人とのつながりを大切に、心豊かで生き生きとした人生を送っていただける施設の管理運営や自主事業を展開することで、世界全体の持続可能な社会の実現に貢献していきます。



- ラジオ体操
- 健康講座や健康体操
- スポーツ交流事業



- 子ども体操教室
- ゴールデンキッズ共催



- 地域との防災訓練・防災フェスタ開催
- 機関誌やSNS等での情報発信
- ユニバーサルデザインの導入



- 緑地公園での自然観察会
- 植物の寄せ植え・挿し木教室
- 卒業記念松植樹祭



- ボランティア活動
- スポーツチームと連携
- 各運動団体とセミナー等を実施

河西プールへ行こう



開催日 7月1日(木)～8月31日(火)
時間 10:00～16:00
場所 河西プール
入場料 大人:370円、子供:190円
休場日 月曜日 ※8/9、8/16は開場。
 8/10は振替休場です。

(営業日の変更などもございますので、詳しくは管理事務所に問い合わせ下さい)

お問い合わせ先
 河西緩衝緑地 管理事務所 電話:073-451-8355

夏休み短期体操教室

開催日 8月16日(月)～20日(金)5日間
場所 和歌山ビッグウェーブ

対象	時間	種目	定員	参加料
年少～年長	9:00～9:50	鉄棒・とび箱	各30名	各4,500円
小学生	10:00～10:50	鉄棒		
小学生	11:00～11:50	とび箱		

申込み 7月15日(木)までにWEB予約
 ※定員を超えた場合は抽選となります

WEB予約は和歌山県スポーツ振興財団のWEBページへアクセスし必要事項を入力してください。

スマホ、タブレットはこちらからアクセス



SPOSHIN

Vol. 37
2021 SUMMER

紀の国わかやま総文2021をたのしもう！



- 1 地域と共に
第45回全国高等学校総合文化祭
紀の国わかやま総文2021をたのしもう!
- 2-4 お家でトレーニング、夏の健康レシピ
- 7-8 教室ピックアップ
- 9-10 夏のイベント案内



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

バックナンバーも
公開しています!!



まち歩き隊

まち歩き隊は平成28年から県立体育館が行っている活動です。私たちの町をゴミの無いきれいな町にすることと健康増進を目的に地域住民と体育館の職員と一緒にウォーキングをしながら地域のゴミ拾いを行っています。5月22日には25名の参加があり、仲間と一緒に楽しく交流しながら沢山のゴミを集めました。

地域と共に

桜ウォークを 開催しました

昨年度は新型コロナウイルスの影響で中止となりましたが、2021年4月3日(土)桜咲く河西公園で松江・木本・西脇の各連自治会及び日本製鉄株式会社関西製鉄所の協力を得て、河西公園児童遊園地から児童公園を折り返す約4kmのウォーキング大会を開催しました。当日は曇天から快晴と動きやすい気候で約220名の参加者が桜並木を見ながらウォーキングを行いました。



SPOSHIN NEWS

SPOSHIN WEBアンケートプレゼントキャンペーン

「SPOSHIN」では、より充実した誌面作りのために、読者アンケートを募集しております。アンケートにご回答いただいた方の中から、抽選で20名の方に500円分のQUOカードをプレゼントさせていただきます。

応募締切 2021年7月26日(月)まで

当選発表 賞品の発送をもってかえさせていただきます。(8月上旬より順次発送予定)

応募方法 和歌山県スポーツ振興財団のWEBページへアクセスし必要事項を入力の上ご応募ください。



第45回全国高等学校総合文化祭

紀の国わかやま 総文2021

をたのしもう!



開会行事・開催部門主会場及び日程一覧

開会行事・開催部門		主会場	実施日程
開会 行事	総合開会式	和歌山ビッグホール	7月31日(土)
	パレード	けやき大通り	7月31日(土)
規定 部門	1 演劇	紀南文化会館	8月4日(水)~8月6日(金)
	2 合唱	和歌山市民会館	8月6日(金)
	3 吹奏楽	和歌山県民文化会館	8月5日(木)~8月6日(金)
	4 器楽・管弦楽	和歌山県民文化会館	8月2日(月)~8月3日(火)
	5 日本音楽	和歌山市民会館	7月31日(土)~8月1日(日)
	6 吟詠剣詩舞	和歌山市民会館	8月4日(水)
	7 郷土芸能	和歌山ビッグホール	8月3日(火)~8月5日(木)
	8 マーチングバンド・パントワリング	田辺スポーツパーク	8月2日(月)
	9 美術・工芸	和歌山県立近代美術館・博物館・和歌山県民文化会館	7月31日(土)~8月4日(水)
	10 書道	白浜会館・白浜町立総合体育館	8月2日(月)~8月6日(金)
	11 写真	和歌山県立橋本体育館	8月1日(日)~8月5日(木)
	12 放送	かつらぎ総合文化会館	8月4日(水)~8月5日(木)
	13 囲碁	那智勝浦町体育文化会館	8月3日(火)~8月4日(水)
	14 将棋	那智勝浦町体育文化会館	7月31日(土)~8月1日(日)
	15 弁論	高野山大学 黎明館	7月31日(土)~8月1日(日)
	16 小倉百人一首かるた	和歌山県立体育館	8月4日(水)~8月6日(金)
	17 新聞	開智高等学校	8月3日(火)~8月6日(金)
	18 文芸	有田市民会館・有田市文化福祉センター	8月1日(日)~8月5日(木)
	19 自然科学	近畿大学生物理工学部・田辺市立武道館	7月31日(土)~8月2日(月)
協賛 部門	20 特別支援学校	県民交流プラザ和歌山ビッグ愛	7月31日(土)~8月2日(月)
	21 英語	御坊市民文化会館	8月1日(日)
	22 軽音楽	粉河ふるさとセンター	8月4日(水)



届けよう和の心
若葉が奏でるハーモニー

公式HP、SNSの紹介

大会開催に向けて準備を行う生徒企画委員会や部門生徒実行委員会の活動の様子を、随時公式HP、SNSで紹介しています。ぜひご覧いただき、いいね、フォロー等で応援をお願いします!



公式HP



Twitter



Facebook



Instagram



YouTube

全国高等学校総合文化祭は、昭和52年から毎年開催されている高校生による国内最大規模の芸術文化の祭典です。

「文化部のインターハイ」とも呼ばれ、毎年約3,000校、約2万人の高校生が全国から集まり、約10万人の観覧者が開催県を訪れる大きなイベントです。古来より神々が鎮まる神聖な場所・紀伊山地が広がるこの和歌山の地で、45回目の大会となる「紀の国わかやま総文2021」を開催し、芸術文化活動に取り組む全国の高校生たちが日頃の成果を披露します。

(公財)和歌山県スポーツ振興財団は「紀の国わかやま総文2021」を応援しています。



01 総合開会式

会 場 和歌山ビッグホエール
日 時 令和3年7月31日(土) 13:00～

「紀の国わかやま総文2021」の幕開けとなる総合開会式は、オープニングパフォーマンス、第1部「式典」に続き、次年度開催の東京都の生徒実行委員や海外の高校生との第2部「交流ステージ」、第3部「開催地発表」をお送りします。第3部は、和歌山で生まれた生命が、たくましく成長し、多くの仲間とともに未来へとはばたくストーリーを高校生たちがダイナミックに表現します。

■第3部「開催地発表」

- 『届けよう和の心 若葉が奏でるハーモニー』
- 第1章…誕生(命の光) 声明、ピアノ・ヴァイオリン
- 第2章…成長(若葉の光) 和太鼓
- 第3章…歴史と風土(創造の光) 創作ダンス
- 第4章…友情(和の光) 朗読、マーチング
- フィナーレ…未来に響け(希望の光) 大合唱



02 パレード

会 場 けやき大通り
日 時 令和3年7月31日(土)
総合開会式終了後

全国から約2,000人の高校生が集い、マーチングバンドの楽器演奏やバトン、フラッグによる演技を披露します。パレードテーマは、「芽吹く若木の息吹 未知の可能性を乗せて」です。これからの新時代を創り上げる無限の可能性を持った高校生の湧き上がるパワーを「紀の国わかやま総文2021」のパレードで感じてください。



03 郷土芸能部門

会 場 和歌山ビッグホエール
日 時 令和3年8月3日(火)～5日(木)

全国各地に伝わる、祭囃子、神楽、民謡、踊りなどの「伝承芸能」と、伝承曲・創作曲を含む「和太鼓」の2部門によるコンクール形式の大会です。各部門の上位2校は、国立劇場で行われる優秀校東京公演に推薦されます。全国から集まる高校生の、若さと情熱あふれる力強い演技・演奏は、会場を大いに盛り上げ、皆さまに感動をお届けします。



04 小倉百人一首かるた部門

会 場 和歌山県立体育館
日 時 令和3年8月4日(水)～6日(金)

各都道府県選抜チームが、畳の上で熱い戦いを繰り広げます。百人一首の上の句が読み上げられると、間髪入れずに200名以上の選手が一斉に札を払います。その迫力ある姿はもちろんのこと、歌が詠まれるまでの緊張感や静寂、朗々と詠まれる歌にも注目していただきたいと思います。本大会では歌を詠む読手も全国の予選を勝ち抜いた3名の高校生が務め、最優秀読手の栄冠を目指します。



05 特別支援学校部門

会 場 県民交流プラザ 和歌山ビッグ愛
日 時 令和3年7月31日(土)～8月2日(月)

和歌山県内12校の特別支援学校が参加し、美術作品の展示やステージ発表、物品販売、ワークショップ、そして、和歌山県独自の取組として、生徒たちの思いを表現するメッセージ甲子園やオリジナルダンスも行います。会場にお越しいただき、活気あふれる生徒たちの様子をぜひご覧ください。



運動不足を解消しよう!

お家でトレーニング

在宅勤務やデスクワークなどで体を動かす機会が減っていないでしょうか。長時間座っていることで、血流が悪くなり健康に悪影響を及ぼすこともあります。今回は、自宅などで簡単にできるトレーニングをご紹介します。



初めて行う方は、2021SPRING vol.36「体幹トレーニング(初心者)」を行ってください。

体幹トレーニングって?

体幹とは胴体部分のことを指し、腹筋、背筋、背中、胸、お尻のことです。体幹部を鍛えることによりバランス能力の向上、腰痛予防、良い姿勢を保つなどの効果があります。

体幹トレーニング(中級)

片足プランク

時間 10~30秒

- ①うつ伏せの姿勢から、両肘とつま先をついて腰を浮かせる
- ②頭、腰、足首が一直線の姿勢ができれば、片足を上げてキープ
- ③反対の足も同じように行う



足を上げたときに腰が上がったり、反らさないように注意しましょう。



手つきサイドプランク

時間 10~30秒

- ①横向きの姿勢から、手のひらと足で支えるように腰を浮かす
- ②肩から足が一直線になるように姿勢をキープ
- ③反対側も同じように行う



足は前後に開くか、余裕があれば足を重ねて行いましょう。



片足ヒップリフト

時間 10~30秒

- ①仰向けの姿勢から両膝を立てる
- ②肩、腰、膝が一直線になるように腰を浮かせたら、片足を上げてキープ
- ③反対の足も同じように行う



腰が下がってこないように注意しましょう。



夏の健康レシピ



梅の酸味・塩味・香りを鶏肉と合わせた一品

鶏の梅え煮とピーマンナムル

STEP 1 鶏肉は流水で洗い水気を切る。(鶏もも肉や胸肉は2等分に切り分ける)

STEP 2 梅干しは種を外し実は荒く刻む。

STEP 3 パプリカを食べやすい大きさに切り、ピーマンは細切りに。

STEP 4 鍋に★の材料を入れて中火にかけ、沸騰してきたら火加減をやや落とし、落とし蓋をして鶏肉に火が入るまで20分位加熱する。(梅干しの種も加える)

STEP 5 ピーマンを電子レンジ対応の容器に入れてラップを軽くかけ、600wの電子レンジで100gにつき2分間加熱して取り出し胡麻油を絡める。

STEP 6 器に梅煮とピーマンナムルを盛り付ける。

梅 和歌山の特産品を使った夏バテ解消レシピ

梅は和歌山を代表する特産品で、皮が柔らかく肉厚な『南高梅』や、果実が硬めの『古城梅』などが栽培され梅干しなどに加工されています。梅干しにはクエン酸などの有機酸やミネラル分・ポリフェノール等の機能性成分が含まれおり、食中毒の防止や夏バテ・熱中症予防に頼れる食品です。

レシピ提供

公益社団法人和歌山県栄養士会
松崎 博子氏
(栄養士・食生活アドバイザー)



材料(2~3人分)

- ★鶏肉好みの部位…………… 300~400g
- ★パプリカ…………… 1個
- ★梅干し(塩分10%)…………… 40g(種なし)
- ★水…………… 100g
- ピーマン…………… 2個
- 調味料
- ★日本酒…………… 100g
- ★薄口醤油…………… 小さじ2
- ★みりん…………… 大さじ1
- 胡麻油…………… 小さじ1

[1人分の栄養価]鶏肉はもも肉(皮付き)150gとする(煮汁あり)
エネルギー:418kcal たんぱく質:26.2g 脂質:23g 食物繊維:1.6g 食塩相当量:2.6g

ワンポイント!

- ①煮汁は調味料として、キュウリやオクラ・長芋などの和え衣として利用出来ます。
- ②料理用の日本酒にはあらかじめ塩分が入った商品もありますので、味つけ時に塩分過多にならないよう確認してください。



スポーツ栄養のことなら 和歌山県栄養士会 スポーツと栄養 で検索

県内初!リハビリテーションを学べる4年制大学
宝塚医療大学和歌山保健医療学部
リハビリテーション学科

理学療法専攻 定員60人 作業療法専攻 定員40人

2022年4月
看護学科(仮称)
認可申請中!

宝塚医療大学 和歌山
〒640-8392 和歌山市中之島 2252
☎ 073-494-5000

教室 ピックアップ アツプ

新体操



ストレッチを軸に、基本姿勢・美しい動きのためのバレエレッスンや、フープなどを使って基本を習得できるクラスです。技術の習得だけでなく、挨拶や返事など、スポーツを通しての健全な心身の成長を目指した指導が特長です。

開催日 水曜日
時間 ①17:00~18:00 ②18:00~19:00 ③19:00~20:00
場所 和歌山ビッグホール・軽運動場
参加料 10回 9,000円
対象 ①年少~年長児 ②小学校低学年 ③小学校高学年
講師 岡本 真理先生 浦中 苑未先生
お問い合わせ先 和歌山ビッグホール TEL:073-433-0035

リズムダンス&ストレッチ



音楽に合わせて楽しく体を動かしながら健康づくりに取り組んでいます。運動していてキツイと止めてしまうものも、音楽に合わせてやると意外にも長く続けられたりするものです。この機会にぜひ体験してみてください。

開催日 木曜日 **時間** 13:15~14:30
場所 和歌山県立体育館 補助館
参加料 10回 9,000円
対象 一般女性
講師 八木 昌代先生
お問い合わせ先 和歌山県立体育館 TEL:073-422-4108



トライアングズバスケットボール



和歌山トライアングズの講師による丁寧な指導で、バスケットボールをしたことのないお子様も基本トレーニングから、安全・安心に始めることができます。バスケットボールを通じて、運動することの楽しさを実感してみませんか。

開催日 火曜日 **時間** 19:15~20:45
場所 和歌山ビッグウェーブ・メインアリーナ
参加料 10回 9,000円
対象 小学生
講師 トライアングズ派遣講師
お問い合わせ先 和歌山ビッグホール TEL:073-433-0035

ビューティパワーアップエクササイズ



初めての方でも大丈夫!!かんたん楽しいリズム体操で脳トレエクササイズ!!筋力アップトレーニングで脂肪燃焼効果を高めシェイプアップはもろろん!カラダの機能を回復させ、若々しい身体づくりを目指します。

開催日 水曜日 **時間** 9:15~9:45
場所 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
参加料 10回 4,500円
対象 一般
講師 辻 須美代先生
お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL:073-435-5200

ハワイアンフラ



ハワイアンミュージックに合わせてながら、楽しんで踊ることにより喜びや癒しを得ることができます。ダイエットやリラックス効果があるフラダンスを健康保持増進の趣味として、まずは無料体験をしてみませんか?

開催日 月曜日 **時間** 13:00~14:00
場所 西松江緑地体育館・ミニアリーナ
参加料 8回 7,200円
対象 一般女性
講師 宮脇 智子先生
お問い合わせ先 河西緑街緑地 管理事務所 TEL:073-451-8355

スポーツウエルネス吹矢



誰でも気軽に出来る生涯スポーツです。指導員が親切丁寧に指導いたします。正しい呼吸で筒から吹いた5本の矢が的中したときの爽快感と満足感を味わうなど、吹矢の面白さを楽しみませんか。初回は無料体験ができます。ご参加お待ちしております。

開催日 火曜日 **時間** 14:00~16:00
場所 和歌山県立武道館 武道場
参加料 8回 7,200円 **対象** 一般
講師 辻 久美子先生
(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会上級公認指導員
お問い合わせ先 和歌山県立武道館 TEL:073-444-6340



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

本社 和歌山市三番丁54番
TEL:073-425-0111 FAX:013-425-0122
営業時間 8:30~18:00 休業日 土日祝



ホームページ: cleantec8.co.jp

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

株式会社 グアイオス

TEL:073-452-9356 www.guio.jp 〒640-0112 和歌山県高田295-9

月いちヨガ



初めての人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、月いちヨガでリフレッシュしましょう。

- 開催日 7月18日、8月22日、9月12日(いずれも日曜)
- 時間 10:00~11:00
- 場所 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
- 参加料 1,200円/回
- 定員 20名
- 対象 一般
- 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

美Bodyセルフケア体操



季節の変わり目ですが、あなたの骨格大丈夫でしょうか?頭痛、肩こり、腰痛、身体の悩みから、お肌づくり&女性サポート。姿勢調整、産前産後の骨盤調整、骨格筋瘦身、小顔等諦めていたお身体の悩みをお持ちの方へ可能性は無限大。まずは自分の体、知ってみませんか?ゴムチューブを使った巻くだけ簡単体操を体感してください。

- 開催日 7月21日、8月18日、9月15日(いずれも第3水曜)
- 時間 10:15~11:45
- 場所 和歌山ビッグ愛 6階レッスルーム
- 参加料 1,200円/回
- 定員 10名
- 対象 一般
- 講師 (紀の国カイロプラクティック)代表 Naomi先生
- お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛
TEL:073-435-5200

竹ランタンを作ろう



竹に穴や切り込みを入れて一工夫!! LEDライトを入れて竹を灯します。夏の工作として出来上がった竹ランタンを灯してみませんか?

- 開催日 7月26日(月)
- 時間 10:00~11:30
- 場所 河西緩衝緑地 西松江緑地体育館・会議室
- 参加料 500円
- 定員 10名
- 対象 小学生
- 講師 財団職員
- お問い合わせ先 河西緩衝緑地 管理事務所
TEL:073-451-8355

夏休みサッカー教室



夏休み中、子どもの健やかな心身の成長を育むため、アルテリーヴォ和歌山の指導者による「夏休みサッカー教室」を開催します。詳細は、6月中旬にホームページ等でお知らせします。

- 開催日 8月24日(火)
- 場所 和歌山県立体育館
- 講師 アルテリーヴォ和歌山 派遣講師
- お問い合わせ先 和歌山県立体育館
TEL:073-422-4108

夏のイベント案内

新型コロナウイルス感染症の状況によっては、イベントの延期・中止の場合がございます。最新情報は、ホームページをご覧ください。
<http://www.wakayamasposhin.or.jp/>

電子レンジでムラ染めに挑戦



電子レンジを使っただけの染物は一般的な染物よりも短時間で染まります。初心者の方でも簡単に染められます。たくさんの方の参加をお待ちしています。

- 開催日 9月14日(火)
- 時間 13:30~14:30
- 場所 和歌山県立体育館 大会議室
- 参加料 未定 対象 一般
- 定員 10名
- 講師 清水 ナナオ先生
- お問い合わせ先 和歌山県立体育館
TEL:073-422-4108

多肉植物寄せ植えワークショップ



短時間ですてきな寄せ植えが出来上がります。育てやすく手間のかからない植物ですので、初めての方でも楽しめると思いますよ。

- 開催日 9月14日(火)
- 時間 15:00~15:30
- 場所 和歌山県立体育館 大会議室
- 参加料 未定 対象 一般
- 定員 10名
- 講師 財団職員
- お問い合わせ先 和歌山県立体育館
TEL:073-422-4108

青少年武道錬成大会 合気道競技



和歌山県出身の植芝 盛平氏を開祖とする合気道。和歌山県にゆかりある武道を通じて、小学生~高校生が日頃の鍛錬の成果を披露し、交流を深めることを目的とした大会です。

- 開催日 9月18日(土)~19日(日)
- 場所 和歌山県立武道館
- 対象 小・中・高校生
- お問い合わせ先 和歌山県立武道館
TEL:073-444-6340

ネルソルを使った多肉植物の寄せ植え



多肉植物の根が張るスピードが遅いため綺麗に寄せ植えをしたつもりでも崩れやすいです。そこで固まる土(ネルソル)を使って綺麗に植ええます。この機会にぜひ試してみませんか。

- 開催日 9月27日(月)
- 時間 10:00~12:00
- 場所 河西緩衝緑地 西松江緑地体育館・会議室
- 参加料 3,000円
- 定員 15名
- 対象 一般
- 講師 島 克也先生
- お問い合わせ先 河西緩衝緑地 管理事務所
TEL:073-451-8355

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

EXTERIOR
TONOSAKI

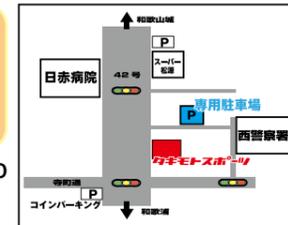
殿崎 光仁

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

(株) **タキモトスポーツ**
~77年の実績と信頼~

スポーツに関して
お困り事があれば
何でもご相談下さい。

〒640-8137 和歌山市吹上2-6-50
TEL:073-426-3939
FAX:073-426-3966



水と環境を専門とするエンジニアリング会社



〒640-8425
和歌山市松江北5丁目1番28号
TEL 073-454-3255
Fax 073-452-7966

「水」のことならお任せ下さい!

「リフォーム」のことは
岩出支店へ



PanasonicリフォームClub
株式会社サニコン 岩出支店
〒640-8425 和歌山市松江北5丁目1番28号
TEL:073-454-3255 FAX:073-452-7966