

SPOSHIN

春だから
ウォーキング
しよう!!



- 1 地域と共に
2-4 春だからウォーキングしよう
5-6 春の健康レシピ・オリンピック聖火リレー
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

第11回 卒業記念松植樹祭

2月13日、河西公園で松江・木本・西脇の各連合自治会及び和歌山製鐵所の協力を得て、公園を昔のような松林にしようと、松江・木ノ本・西脇・八幡台の小学校6年生337名が、松くい虫に強い抵抗性クロマツの苗木93本を植えました。



タグラグビー巡回指導

2019年6月から2020年1月にかけて和歌山市の保育所12園176名の園児にタグラグビーの指導を行ってまいりました。幼児期はボールなどの道具を操作する遊びを経験することが大切な時期であり、タグラグビーは運動量も含めて絶好の遊びだと思えます。初めは楕円球に慣れず投げ方やキャッチに悪戦苦闘していましたが、練習を重ねるにつれ上達していきと共に、ボールを持ってトライを目指し走ることを楽しんでいました。1月には全園が集まり交流試合を行い、今までの練習成果を発揮しました。子ども達の一生懸命走りパスを繋いでトライして、必死にタグを取りに行く姿をみて応援に駆けつけた保護者も「子どもの成長を感じた」と感動していました。



和歌山県立武道館 50周年記念 武道祭 開催

1月26日、「50周年記念 武道祭」を開催しました。県内10の武道団体の約200名の方が演武を披露、地域の方も観覧に來られ、武道の真髄を堪能していただきました。

和歌山県立武道館は、昭和44年4月に「黒潮国体」の柔道の練習会場として和歌浦地区に開館、以来和歌山県の武道振興の中心となる役割を果たして來ました。今後も皆さまに愛される武道館を目指し、運営してまいります。



旧和歌山県体力開発センター跡に 宝塚医療大学が新学部を開設

令和2年4月に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が開設されます。

和歌山県における理学療法士、作業療法士の需要は高く、県内の高いニーズに応じて、応用力と人間力を備えた、医療と社会をつなぐ「医療社会人」の育成を目的とした学部の開設です。

JR和歌山駅エリアの中之島周辺に立地し、医療機関はもちろん、地域との連携も期待するところです。

特に隣接する和歌山県立体育館とは工事中も連携をとっており、地域の皆さんに親しんでいただけるよう今後も地域連携で協力していきます。



SPOSHIN NEWS

スポーツウエルネス吹矢の全国大会で 3位に入賞しました。

和歌山県立武道館のスポーツウエルネス吹矢教室に参加いただいている森 保さん(85歳)が、昨年11月6日に開催された「スポーツウエルネス吹矢全日本選手権」に和歌山県代表として出場し、80歳以上の部(G8)で見事第3位の栄誉に輝きました。森さんは、「教室に來た当初、5本吹くのが精一杯でしたが、仲間との交流等を通じ、練習に励んだ結果、今回の成績につながりました」と話されていました。スポーツウエルネス吹矢は年齢に関係なく始めることができ、様々な健康効果に期待できるスポーツです。皆さんも生涯スポーツとして始めませんか?



春だから

ウォーキング しよう



春は、気温が暖かくなり、外に出てウォーキングなどで汗を流すのに最適な季節です。桜や新緑を見て楽しみながら歩くことで、気分も体もリフレッシュすることができます。そこで今回はウォーキング特集として、「河西緩衝緑地お花見ウォーキングスポット」「ウォーキングのワンポイント」「ノルディックウォーク」についてご紹介します。

河西緩衝緑地お花見 ウォーキングスポット

河西緩衝緑地は河西公園・西松江緑地・松江緑地・東松江緑地・湊緑地の5つの緑地公園からなり、総面積525,030㎡、総延長5,400mの花木に囲まれた広大な公園です。

今回は5つの緑地公園の1つである河西公園のお花見を楽しみながら歩けるスポットのご紹介です。

距離：約4km（1周）

桜の本数：820本

桜の種類：染井吉野 大島桜 陽光桜
里桜 山桜



ウォーキング モデルコース



おすすめ桜ポイント

2kmの桜並木が頭上に広がる絶景ポイントです。まるで桜のトンネルをくぐっているような感覚で、十分に春を感じ気持ちよくウォーキングができるポイントです。



車で花見ポイントまで移動できます(介護施設、老人ホーム対象)

通常は車で進入することができない河西公園ですが、桜の開花時期限定で高齢者や障がい者を対象にお花見ができるポイントまで車で移動することができます。

対象 和歌山県、和歌山市に登録されている介護施設、老人ホーム

時期 3月23日(月)～4月10日(金) 予定【平日限定】

申請書の提出が必要ですので詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ先 河西緩衝緑地管理事務所 TEL.073-451-8355



ウォーキングのワンポイント



お花見を兼ねて気持ちよく歩きながら正しいウォーキングフォームを身につけましょう。
正しいウォーキングフォームを身につけることで様々な運動効果が期待できます。



ウォーキングの効果

血流改善

全身の血流が改善し、冷えやむくみ、肩こりの改善になる



脂肪燃焼

有酸素運動を続けることで脂肪が燃焼し肥満対策になる



生活習慣病予防

血糖値やコレステロール値が改善され生活習慣病の予防になる



ストレス解消

自律神経が整い精神が安定しストレス解消につながる



心肺機能向上

早めの速度で歩くと心肺機能が向上し、息切れしにくくなる



ウォーキングの注意点

- ・当日の体調をチェックし不良の際には、無理をせずお休みすることも大切
- ・歩いているときに異変を感じたら中止



- ・準備運動をしてからウォーキング
- ・喉の渴きを感じる前に水分補給



- ・足にフィットした靴を選び転倒や靴擦れの予防
- ・使った筋肉をほぐすために、歩き終わったら整理運動



ノルディックウォークを始めよう



ノルディックウォークは、北欧においてクロスカントリースキー選手の夏場の体力維持、強化対策の方法として始まったウォーキングスタイルです。両手にポールを持つことで全身の筋肉を刺激することができるとともに、歩行訓練やリハビリなどになるため、幅広い方々に日本でも活用されています。

ノルディックウォークの効果 エクササイズ効果が非常に高い

- ① 全身の **90%の筋肉**を使った全身運動
- ② 通常のウォーキングと比べエネルギー消費量が **20%～30%UP**
- ③ 歩幅が広がり **歩行スピードがUP**
- ④ 首や肩の筋肉への血行が盛んになり **肩こり等の緩和**につながる



関節や膝にお悩みの方にもおすすめ

- ① **30%の体重軽減効果**で関節や膝への負担が軽減
- ② 関節や膝への負担が軽減されるので **長い距離を歩ける**
- ③ バランス維持をサポートし **転倒抑止**に効果的



歩き方は3種類

ディフェンシブスタイル

ポールは踏み出した足の横をほぼ垂直に突く。膝や関節を守りながら歩ける。

スタンダードスタイル

ポールを突く位置は踏み出した足と残った足の間あたり。体力の向上やシェイプアップに。

アグレッシブスタイル

ポールを突く位置は残った足のつま先あたり。歩幅は一段と広がりスピードがUP。



運動強度 弱



中



強

ノルディックウォーク公認指導員が指導する
ノルディックウォーク講習会(年3回開催)

開催日等の詳細はお問い合わせください。

和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200



和歌山ビッグウエーブで
ノルディックポール販売中
左右2本セット
価格**8,760円**(税込)

