公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団 機関誌 スポシン　2020 AUTUMN Vol.34

SPOSHIN

ビッグ愛って
どんなとこ？

CONTENTS

1　各施設のコロナ対策
2-4　ビッグ愛ってどんなとこ?
5-6　トレーニング、秋の健康レシピ
7-8　教室ピックアップ
9-10　秋のイベント案内

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

安心・安全を第一に！感染症対策に取り組んでいます

感染防止
対策実施中

消毒の実施

扉のノブや器具等を使用後に消毒を実施しています。

飛沫感染防止

職員はマスクを着用し、受付にプラ板やビニールカーテン等を設置しています。

施設の換気

扉や窓をできる限り開放し、施設内の換気を徹底しています。

消毒液の設置

アルコール消毒液を施設の入口等に設置しています。

接触の回避

釣銭や資料等は手渡しをしないようにトレイを使うなど工夫しています。

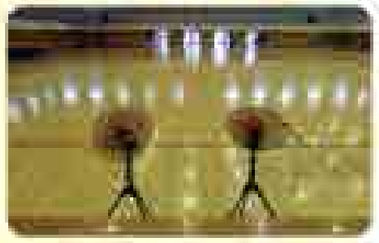
チェックシートの記入

施設の予約時と利用前、感染症予防のためにチェックシートを記入いただいています。

さらなる感染防止のための取り組み

柔道場と剣道場の間にカーテン式の仕切りを設置しています。(武道館)

館内の椅子等に密接回避の貼紙を貼付しています。(ホエール・ウエーブ)



風通しの悪い箇所は扇風機を設置し換気を良くしています。
(県立体育館・河西緩衝緑地)

ビッグ愛ってどんなとこ?

和歌山ビッグ愛
〒640-8319 和歌山市手平2丁目1-2
TEL.073-435-5200

竣工してから21年間、和歌山のランドマークとして、また県民交流プラザとして皆様に愛されてきた「和歌山ビッグ愛」。40を超える医療や福祉に関係する団体や、ホテル、レストラン等が入居しており、年間20万人以上の方に利用いただいています。今回はそんなビッグ愛の魅力の一部をご紹介します。ぜひお気軽にお立ち寄りください！

ロビー

開放的な空間です。
交流や休憩にお立ち寄りください。

東屋

ウォーキングの途中、東屋で一休み

1階　売店　りとる・あい

TEL:073-435-0311
定休日:日曜・祝日　営業時間:8:30～17:30(9月2日現在)

ビッグ愛憩いの場「りとる・あい」では淹れたてのコーヒーや美味しいお弁当、ちょっとした日用品や文房具まで販売しています。オススメは作業所で作った手作りクッキーや地元の名産品。農薬・化学肥料を使用しない新鮮なオーガニック野菜には多くのファンがいます。

お昼間は淹れたてのコーヒーや美味しいお弁当を求めて混み合います

手作りクッキーや地元の名産品。お土産やおやつにいかがですか!?

新鮮な乳酸菌
健康野菜

非常食も販売しています。
パスタやピラフなど
バリエーションも様々

6階　スポシンルーム・レッスンルーム

和歌山ビッグ愛管理事務所
TEL:073-435-5200

ビッグ愛が主催する各種教室やイベントを行っています。(教室は月曜日～土曜日)
ヨガやピラティスでリフレッシュしたり、フラダンスやベリーダンスで自分磨きに励んでみてはいかがですか。
赤ちゃんとママが一緒に参加できるベビーマッサージや、体力や筋力アップにおすすめのプチトレまで、幅広い年齢の方が楽しめる教室を開催しています。
無料体験も随時行っているので、管理事務所までお気軽にお問合せください。

癒やしのゆるヨーガ

月曜日　10:30～11:45
10回10,600円　定員15名
講師　木田　真美先生

癒されると評判です！
生活習慣の改善や
病気の予防にも応用できます

プチトレ

月曜日　12:05～12:35
5回回数券2,250円　定員20名
講師　財団職員

30分で体スッキリ！
家事やデスクワークの疲れ、
肩こりや腰痛の解消に
オススメです

ハワイアンフラダンス

水曜午後(初級)19:00～20:00
10回9,500円
金曜午前　10:15～11:45
10回11,200円
土曜午前(初級)10:00～11:00
10回9,500円
定員各20名　講師　山本　小百合先生

音楽に合わせて
心身ともにリラックス！

8階　和歌山県国際交流センター

TEL:073-435-5240
ＨＰアドレス https://wak-kokusai.jp/
定休日:水曜・祝日　営業時間:10:00～18:30

様々な国からいらっしゃった人々が集う、ふれあいの場「国際交流センター」。交流ラウンジやサークル室は、国際交流に関係するサークル活動や学習会に使用することができます(要申請)。
多言語の学習資料や本、マンガ等も取り揃えていますので、外国語を勉強している方や、母国語で書籍を読みたい方もぜひお立ち寄りください。
子どもも一緒に楽しめる外国語の絵本がたくさんあるキッズスペースもあります。
フリードリンクあり(10:00～17:00、土・日は休止)

明るいスタッフが
皆さんのお越しを
お待ちしております

学習用の
資料や本・マンガも
豊富です

交流ラウンジ

子どもも楽しめる、
キッズスペースや
外国語の絵本も
あります

9階　男女共同参画センター“りぃぶる”

TEL:073-435-5245
定休日:月曜・祝日
営業時間:火曜～土曜日9:00～21:00
日曜日9:00～17:30

“りぃぶる”は、男女共同参画社会の推進に向けた様々な活動と交流の拠点として、会議室の貸し出しや講座・講演会・イベントでの啓発、また様々な相談などの支援活動も行っています。
眺めのよい窓辺の席でゆっくり本を読むことができる図書コーナーもあり、約１万冊の蔵書に加え、年間約３００冊の入れ替えを行っています。
だれもが気軽に立ち寄れる“りぃぶる”。授乳コーナーも設置しているので、子育て中のママも安心してお越しください。

情報収集や
交流の場にも
ご活用ください

最新作や絵本、紙芝居なども
あるので読みたい作品に
出会えるかも

ママに優しい
授乳コーナー

DVDの貸出しも!
学習用の資料や
本やマンガも豊富

見晴らしの良い
場所で読書が
できます

津波避難ビルに指定されています!

ビッグ愛は津波避難ビルに指定されています。また野外の敷地内は、地震等に伴う大規模火災時の一時的な避難の場所となる「広域避難場所」に指定されています。
また、屋上にはヘリコプターのホバリングスペースがあり、非常時に活用されます。

運動不足を解消しよう!

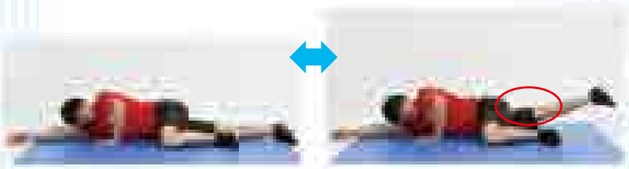
お家でトレーニング

家にこもりがちな日々が続き体を動かす機会が減っていないでしょうか。
そんなときは、自宅で簡単にできるトレーニングをおすすめします。

下脚上げ

横向きに寝て、上になった脚を前に降ろし、下の脚を伸ばしたままゆっくりと上げ、その後、ゆっくりと下げます。

意識する部位 内転筋群　**行う回数** 左右10回ずつ



脚が上げにくい場合は、
手をつきバランスをとりましょう。

脚上げ

横向きに寝て、上になった脚を伸ばしたまま
ゆっくりと上げ、その後、ゆっくりと下げます。

意識する部位 外転筋群　**行う回数** 左右10回ずつ

つま先を正面に向けて、
膝を伸ばして真上にあげましょう。

カーフレイズ

両足を肩幅に開いて、かかとを床から浮かし
てつま先立ちになります。

意識する部位 下腿三頭筋　大殿筋　**行う回数** 10回

姿勢を正し、お尻をキュッとしめて
行いましょう。

トレーニング中の注意

・動作中は呼吸を止めないように、自然な呼吸を意識しましょう。
・無理せず自分のペースで行いましょう。

スポシンエクササイズで運動不足を解消しよう!

自宅でできるストレッチや筋力トレーニングが満載!DVDの解説付き!1冊1,020円で販売中!
お問い合わせ先:和歌山県スポーツ振興財団　和歌山ビッグ愛　TEL.073-435-5200

秋の健康レシピ

タンパク質がたっぷり摂れる 豆乳麻婆豆腐

1人分の栄養価				
	エネルギー	338kcal	食物繊維	1.6g
	蛋白質	22g	食塩相当量	1.9g
	脂質	19g		

豆乳麻婆豆腐

材料(2人分)

鶏モモひき肉……120g
木綿豆腐サイコロ切り……200g
青葱小口切り……1～2本
白葱みじん切り……1/4本
生姜みじん切り……20g
ニンニク薄切り……1かけ
豆乳……200g

(調味料)
酒･醤油･味噌……各小さじ2
中華スープの素……小さじ1
砂糖……小さじ1
胡麻油……小さじ2
水溶き片栗粉……適量
※ラー油　花椒……適量

健康的にダイエットをしたい方や筋力の低下を防ぎたい方は、日々の運動と食事が大切です。じっとしていては減るばかりの筋肉や骨の維持･強化には運動の刺激と栄養の適切な組み合わせが不可欠です。筋肉量を維持するために欠かせないのはタンパク質です。肉･魚･卵･大豆、大豆製品･乳製品などからバランスよく摂りましょう。今回はタンパク質が豊富な肉･大豆、大豆製品をたっぷり使い、辛味が苦手な方でも食べられるよう調整出来る優しいお味の麻婆豆腐をご紹介します。

作り方

①フライパンを中火にかけ胡麻油を入れ、白葱、生姜、ニンニクのみじん切りを加えて良い香りがたってくるまで炒める。
②①にひき肉を加えて しっかり炒めてから、豆乳、調味料、サイコロ状に切った豆腐を加え、豆乳が温まるまで加熱する。
③②に水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、青葱の小口切りをたっぷりのせる。器に盛り付けてからお好みでラー油や花椒(ホアジャオ)を適量加える。

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)

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

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　少年部：午後5時30分～7時
場　所：和歌山市南汀丁1　電　話：073-431-2727

教室ピックアップ

スポシン女子サッカー

女子を対象にセレッソ大阪スポーツクラブのスクールコーチが指導するサッカー教室です。
女子だけの教室なので経験が無くても安心してご参加いただけます。
無料体験ができますので、まずはお問い合わせください。

開催日　日曜日
時　間　18:00～20:00
場　所　河西緩衝緑地　サッカー場
参加料　6回　5,400円
対　象　小学3年～中学生女子
講　師　セレッソ大阪スポーツクラブ
お問い合わせ先　和歌山ビッグホエール　073-433-0035

アルテリーヴォ和歌山サッカー教室

アルテリーヴォ和歌山の選手・コーチを講師に迎え、サッカーを通じて体を動かす楽しさや心地よさを体感させ、心身の成長を目指してサッカー教室を開催します。

開催日　月曜日
時　間　①17:30～18:30
　　②18:45～19:45
場　所　和歌山県立体育館
参加料　10回　12,000円
対　象　①年中児～小学5年生　②小学生
講　師　アルテリーヴォ和歌山(選手・コーチ)
お問い合わせ先　和歌山県立体育館　073-422-4108

新体操

新体操の基本でありながら、すべてのスポーツの入り口となるストレッチと柔軟を軸に、基本姿勢・美しい動き作りのためのバレエレッスン、ロープやフープを使った手具操作の基本を習得するクラスです。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練習しています。

開催日　水曜日
時　間　①16:00～17:00　②17:00～18:00　③18:00～19:00
場　所　①ビッグホエール軽運動場
参加料　10回　9,000円
対　象　①年少児～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　和歌山ビッグウエーブ　073-433-0035

ビューティパワーアップエクササイズ

身体機能改善や体力増進を目的としたエクササイズを行います。足腰の筋力強化や、身体の引き締めにも効果的です。一人ひとりに合った方法をアドバイスし、サポートしながら行いますので、初めての方も安心してご参加ください！年齢に負けない身体を目指しましょう！

開催日　水曜日
時　間　9:15～9:45
場　所　和歌山ビッグ愛　6階スポシンルーム
参加料　10回　4,500円
対　象　一般
講　師　辻　須美代先生
持ち物　ヨガマット、上履き、タオル、水分補給用の飲み物
お問い合わせ先　和歌山ビッグ愛　073-435-5200

英語であそぼう&ママ・ヨガタイム

最初に歌を歌ったり、本を読んだり、運動をしながら、英語に親しんでいきます。次に、親子で一緒にヨガを行い、リラックス効果が期待できると共に現在社会にとって大切な「絆」を深めることができる教室になっています。この機会に参加してみませんか？

開催日　水曜日
時　間　10:00～10:50
場　所　和歌山県立武道館　武道場
参加料　1回　910円
対　象　1歳6ヶ月から4歳までのお子様と保護者の方
講　師　加地先生･畑上先生･植中先生
お問い合わせ先　和歌山県立武道館　073-444-6340

ハワイアンフラ教室

ハワイアンミュージックに合わせながら、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
　　14:10～15:10(継続)
場　所　西松江緑地体育館
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　河西緩衝緑地管理事務所　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
〒640-8264 和歌山市園部[illegible]
TEL:073-433-3088 FAX:073-433-9173

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

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

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2丁目7番12号
電話(073) 452-1710
FAX(073) 453-7555

秋のイベント案内

花壇に苗を植えよう

親子や年齢問わず花壇に楽しく触れ合いながら季節にあった花の植え替えを体験してみませんか？参加者に「花の苗」のプレゼントもあります！

開催日　10月17日(土) ※雨天時10月18日(月)
時　間　10:00～11:00
場　所　河西緩衝緑地(松江緑地詰所前)
参加料　500円　　定　員　10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

ノルディックウォーク講習会

2本のポールを持って歩くことにより、歩行姿勢を正し、関節やヒザに負担をかけず、体力づくりと筋力強化に効果があるとされています。当日はポールのレンタルもございます。動きやすい服装でお友達をお誘いの上、奮ってご参加ください。

開催日　10月23日(金)　※雨天中止
時　間　10:00～11:00
場　所　和歌山ビッグ愛　北側芝生広場
参加料　600円
定　員　15名
対　象　一般
講　師　財団職員
お問い合わせ先　和歌山ビッグ愛　TEL.073-435-5200

スワッグ(壁飾り)を作ろう!

プリザードフラワーやドライフラワーと公園内で採れた木の実や枝などの自然素材を束ねて壁飾りを作る教室です。手軽に作れて季節を問わず飾ることができます。壁に飾るだけでなく、棚に置いたり花瓶に挿したりできるスワッグを楽しみませんか？

開催日　11月7日(土)　　時　間　10:00～12:00
場　所　河西緩衝緑地(西松江体育館)
参加料　1,500円
定　員　15名　　講　師　岩田　禎子先生
お問い合わせ先　河西緩衝緑地管理事務所
TEL.073-451-8355

クリスマスリースづくり

河西緩衝緑地で採取した植物等を使い飾り付けをし、自分だけのクリスマスリースを作ってみませんか？素材の見せ方で多種多様な作品を作ることができ、前回も大盛況の教室です。

開催日　12月6(日)　　時　間　10:00～12:00
場　所　河西緩衝緑地(西松江体育館)
参加料　1,000円　　定　員　15名
対　象　一般　　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

しめ縄づくり教室

藁(わら)に触れてしめ縄を作ってみませんか？自然を感じて頂くために一から作り方を学べる教室です。

開催日　12月20日(日)　時　間　10:00～12:00
場　所　河西緩衝緑地(西松江体育館)
参加料　800円　　定　員　15名
対　象　一般　　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

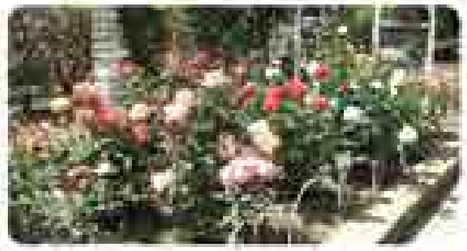
月いちヨガ

コロナウイルスの影響で中止していた「月いちヨガ」を9月から再開しました！
ヨガを通じて身体のゆがみ・筋力のバランスを整えます。
月に一度のヨガ教室で心も身体もリフレッシュしましょう。

開催日　10月18日、11月15日、12月20日
(いずれも日曜)
時　間　10:00～11:00
場　所　和歌山ビッグ愛　6階スポシンルーム
参加料　1回1,200円
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

バラの育て方教室

バラの剪定の仕方や施肥の方法、植え替え等のバラの育て方について勉強会を開催します。
また、参加者にプレゼントもご用意しています。



開催日　10月26日(月)※雨天時10月28日(水)
時　間　10:00～11:00
場　所　河西緩衝緑地(湊緑地バラ園)
参加料　100円　　定　員　30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

鉢の寄せ植え教室 in 武道館2020

武道館での鉢の寄せ植え教室を今年も開催します。秋に植え、春まで咲き続けるように、先生が親切丁寧に指導します。少しのアレンジで様々な場面に似合う仕上がりになります。気軽にご参加ください。

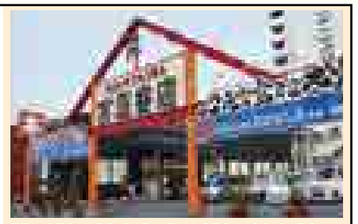
開催日　11月29日(日)　時　間　10:00～11:00
場　所　和歌山県立武道館　参加料　2,000円
定　員　15名　　対　象　一般
講　師　川崎　ゆか先生(ジャスミン)
お問い合わせ先　和歌山県立武道館　TEL.073-444-6340

クリスマスとお正月の寄せ植え

クリスマスとお正月を迎えるために、お部屋に飾る寄せ植えを作ってみませんか？
様々な自然素材を使い、自分のお気に入りの寄せ植えを作ることで人気のある教室です。

開催日　12月19日(土)　時　間　10:00～11:30
場　所　河西緩衝緑地(西松江体育館)
参加料　2,500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

本ならなんでもそろう
おはなしの丘　宮脇書店 和歌山店
大人にも子どもにも、本を通して得る楽しみをもっと知って頂きたいという想いから、
通常の本の店頭販売に加えて、当店オリジナルのサービスを提供させていただいております。
本の無料配達（和歌山市全域）
絵本のおはなし会（毎月第3日曜 15:00～）
フィルムコーティング（学校図書館の本を無料で！）
カフェ併設（AM11:00～PM6:00 年中無休）



TEL:073-422-2151 FAX:073-422-2152
〒640-8128　和歌山県和歌山市広瀬中ノ丁2丁目97
営業時間:AM10:00～PM10:00　定休日:年中無休
HP:http://w-miyawaki.co.jp/
Mail:info@w-miyawaki.co.jp

Safety and reliance to future

和歌山警備保障株式会社
本社
〒640-8282 和歌山県和歌山市出口甲賀丁 50
TEL.073-431-2900(代)　FAX.073-432-0977
URL:http://www.wakayamakeibi.com

「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・自治会・団体等の依頼により、運動指導や講話等を行うために指導者を派遣しています。
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。
時間・料金等は左記にお問い合わせください。
お問い合わせ先：和歌山県スポーツ振興財団　和歌山ビッグウエーブ
TEL．073-433-0035

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。定期的に測定することで体の変化に気づくことができます。

運動指導

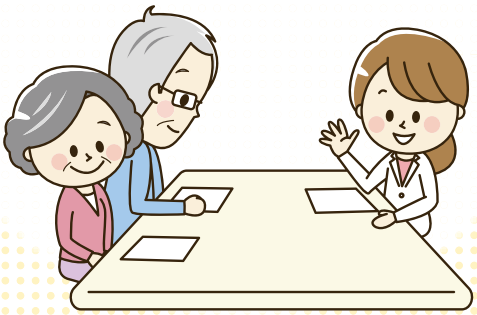
無理なくできるストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキング方法などを指導します。
ご自宅でも実践でき、生活習慣病の予防に役立つ運動方法をご紹介します。

オンライン フィットネス

オンライン会議ツール「Zoom」を通して企業や団体にオンラインで運動指導します。
日頃のオフィスワークやリモートワークで働いている方の運動不足解消ができます。

健康セミナー

健康運動指導士が、健康に関する知識や、よりよく健康に過ごしていただくための方法をお話しします。



発行　公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団　2020年9月15日発行　〒640－8319 和歌山市手平2丁目1－2和歌山ビッグ愛内