

SPOSHIN



和歌山ビッグホエール
和歌山ビッグウエーブって
どんなところ？



- 1 地域と共に
2-4 和歌山ビッグホエール ってどんなところ？
5-6 お家でトレーニング、春の健康レシピ
7-8 教室ピックアップ
9-10 春のイベント案内



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

地域と共に

和式を洋式に！

『和式トイレを洋式トイレに改修してほしい。』県立体育館をご利用されているお客様がアンケートに書いていただいた内容です。このような声は、以前からも事務所に届いていましたので、要望事項として県にお願いしてきたところでした。そして、ついにその願いが叶い、昨年の12月にトイレの改修工事が完了しました。このように、お客様の声の実現できたことはたいへん嬉しいことです。これからは美しくなった洋式トイレを大切にご利用ください。



第12回 卒業記念松植樹祭

2月16日(火)河西公園で松江・木本・西脇・八幡台の各小学校長及び松江・木本・西脇の各連合自治会並びに日本製鉄株式会社関西製鉄所の協力を得て、松くい虫に強い抵抗性クロマツの苗木24本を植えました。今年度は新型コロナウイルスの影響及び1月13日に緊急事態宣言が11都府県に発出されたことを踏まえて卒業生の参加は自粛された代わりに、各小学校に植樹用の松苗をお持ちし、卒業生の皆さんにご覧いただくことを実施しました。



和歌山ビッグホエールってどんなところ？



和歌山ビッグホエールは県民の「保健・福祉の充実」「健康の増進」「スポーツの振興」を総合的に推進する計画の一環として建設され、来年(2022年)で25周年を迎えます。多目的ホールであるビッグホエールはスポーツ・レクリエーションだけでなく、式典・集会や展示会、そしてコンサート会場としても利用されてきました。近年では「2015紀の国わかやま国体」・「ねんりんピック紀の国わかやま2019」においてビッグホエールとともに様々な競技・フェスタ等の会場として活用され、本年開催予定の「紀の国わかやま総文2021」・「紀の国わかやま文化祭2021」でも主要会場となっています。

外観は「クジラ」をイメージ

和歌山県の太地町がかつて日本有数の捕鯨の町であったことにちなみ、大自然をモチーフに大海原を回遊するクジラをイメージしています。

屋根には噴水があるんです！

噴水は鯨らしさを演出するだけでなく、日光で熱せられた屋根を冷却する効果があります。更に雨水を利用しているので水を無駄にしません。



SPOSHIN NEWS

災害対応型自動販売機を設置しています

災害対応型自動販売機は、普段は通常の自動販売機として使用しますが、災害等で電力やライフラインが絶たれた場合、復旧または救援物資が届くまで一時的に飲料を無償提供することができる自動販売機です。和歌山県スポーツ振興財団ではビッグ愛、ビッグホエール、ビッグウエーブ、県立体育館、県立武道館、河西緩衝緑地に設置しています。



SPOSHIN WEBアンケートキャンペーン

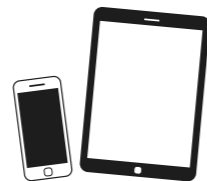
「SPOSHIN」では、より充実した誌面作りのために、読者アンケートを募集しております。

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4月10日(土)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。(4月末より順次発送予定)

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応募ください。



スマホ・タブレットは
こちらからアクセス！



夜はライトアップ

夜のビッグホエールはイベントによってその表情を豊かに変化させます。2020年11月中頃には内閣府男女共同参画局の推進する「女性に対する暴力をなくす運動」に協力し、暴力根絶のシンボルであるパープルリボンカラーにライトアップ。12月のクリスマスシーズンには鮮やかなレインボーカラーにライトアップを行いました。



内部は「山」をイメージしたデザイン

「紀(木)の国」和歌山にちなみ、天井にはスギ板、壁面には杉丸太、座席にはヒノキと、多くの紀州材が使われています。また、床材はアサダ桜を使用しています。



壁面



座席



天井



床

武道・体育センター和歌山ビッグウエーブってどんなところ？

今年で10周年を迎える武道・体育センター和歌山ビッグウエーブは、「2015紀の国わかやま国体」における競技会場および強化拠点となる施設として建設され、ビッグホールとともに体操・バスケットボール・ハンドボール競技の会場として使用されました。各種競技の県大会や剣道・レスリング・フェンシング等の強化練習によく利用されています。大人気の子ども体操教室もここ、ビッグウエーブで開催しています。



外観は「波」をイメージ

外観は黒潮を泳ぐ鯨(ビッグホール)があげた波をイメージしています。



天気が良ければ最低限の電力はソーラーパネルで発電！

エントランスホールには紀州根来塗り

エントランスホールには「クジラ・黒潮・太陽」をイメージした立派な紀州根来塗りの壁画があります。普段は床下に収納されているので知っている方も少ないのではないのでしょうか。



ビッグホールの秘境に！

ビッグホールには一般の方が立ち入ることができない秘境があります。その一部をご案内します。



ビッグホールの背骨アリーナの天井です。アリーナのはるか上を縦断して行き来できるようになっています。床が網状で下が見えてしまうので高いところが苦手な方はとても通れません。



調光・音響室
コンサート等では窓からアリーナが見渡せるこの部屋からスタッフが調整を行います。



特別室の前には木彫りのクジラがお出迎え



特別室
コンサートの際のアーティストなど、イベントのVIPの控室として利用されています。

これは何でしょう？

何かが折りたたまれているように見えるこれは…



普段は折りたたんで収納し、利用時は広げます。

正解は…



移動可能な電動式柔道畳！



メインアリーナ
平日は卓球・バドミントン・テニス等の教室を開催しています。休日には各種競技の県大会や予選大会によく利用されています。



サブアリーナ
子ども体操教室やレスリング・フェンシングの強化練習にも利用されています。



武道場
各種武道や卓球などで利用されています。また、中学生経験者を対象に競技力向上を目的とした錬成剣道教室も開催しています。

ビッグホールとビッグウエーブは全国大会やコンサートなどの会場に



開催教室
バスケットボール・バレーボール・テニス・バレエ・新体操・ヨガなど

各種全国大会等のスポーツ大会、有名アーティストのコンサート等、多彩な催しに利用されています。大きいイベント以外にも、子どもから大人も参加できる多彩な教室を開催しています。

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。



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(初心者)

プランク

時間 10~30秒

1. うつ伏せに寝て、両肘と両膝を着いて腰を浮かせる
2. 頭、腰、膝が一直線になるように姿勢をキープ



サイドプランク

時間 10~30秒

1. 膝を曲げ横向きに寝たら、肘を肩の真下にくるように着く
2. 肩から膝まで一直線になるように腰を浮かせ、姿勢をキープ
3. 反対側も同じように行う



ヒップリフト

時間 10~30秒

1. 仰向けに寝て、膝を立てる
2. 肩、腰、膝が一直線になるように腰を浮かせ、姿勢をキープ



春の健康レシピ



菜の花に始まりスナップエンドウ・絹さや・うすいえんどう・そらまめ・タラの芽・新じゃが・新玉ねぎ・タケノコなど店頭で春野菜が並び、なんと鮮やかな新緑の豆類や新物の珍しさにあれもこれもとつい買い込んでしまいます。今回は春色を感じるメニューのご紹介です。

かつおだしにチキンスープを少し加えて 更に春野菜の旨味がUP!

作り方

- ①新玉ねぎ・新人参・新キャベツ・新じゃが芋は食べやすい大きさに切り、プチトマトは縦半分にする。
- ②スナップエンドウや絹さやは、筋を取り大きければ半分に切り分ける。
- ③かつおだし汁を鍋に入れ、沸いてきたら新玉ねぎ・新人参・新キャベツ・新じゃが芋を加え火を弱め、野菜に火が通るまで加熱する。
- ④③に調味料を加え10分ほど煮込んだら、菜花・スナップエンドウ・絹さや・プチトマトを加えさっと火を通す。



1人分の栄養価

エネルギー	70kcal	食物繊維	1.7g
蛋白質	2.0g	食塩相当量	1.3g
脂質	0.2g		

春野菜のお吸い物

材料(4人分)

新玉ねぎ	1/3個
新人参	1/3本
新キャベツ	1枚
新じゃが芋	中2個
菜花	適量
スナップエンドウ	適量
絹さや	適量
プチトマト	2個
かつおだし汁	800g
(調味料)	
塩	小さじ1/3弱
薄口しょう油	小さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
チキンスープの素	小さじ2

緑鮮やかな春野菜と、オリーブオイルで調味したちらし飯

作り方

- ①野菜類は食べやすい大きさに切り短時間茹で、ザルに取ったら水を当てず冷ます。
- ②しらす干し・春わかめをボウルに入れ、オリーブ油・めんつゆ・塩・胡椒・煎り胡麻を加えて混ぜ合わせておき、炊きたてご飯に混ぜる。
- ③器にご飯を盛り付け、野菜類を映りよく盛り付ける。



春野菜のサラダ風ちらし

材料(4人分)

スナップエンドウ	20個
うすいえんどう	10個
絹さや	20個
菜花	8本
炒り卵	1個分
炊きたてご飯	2合分
しらす干し	50g
春わかめ(刻む)	25g
オリーブオイル	20g
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1強
塩	1つまみ
胡椒	適量
煎り胡麻	大さじ1

1人分の栄養価

エネルギー	42kcal	食物繊維	3.6g
蛋白質	12.1g	食塩相当量	1.1g
脂質	8.8g		



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

DO ONE'S BEST QUALITY

信頼は100余年の実績と誠実施工から



株式会社 小池組

代表取締役 小池 康之

〒640-8154 和歌山市六番丁26番地
TEL.073-422-2165 FAX.073-422-5670
www.doigroup.jp

教室ピックアップ

幼児・児童体操教室

マット運動を中心に運動する楽しさを体験し、運動能力の向上を図り鉄棒・跳び箱などに段階的に課題を設けチャレンジします。また、集団で必要な約束ごとやマナー等と一緒に学ぶことができます。

開催日 月曜日 水曜日 木曜日

時間 月曜日 (幼児)15:40~16:40
(児童)16:50~17:50
水曜日 (児童)16:30~17:30
木曜日 (幼児)15:40~16:40
(児童)16:50~17:50

場所 西松江緑地体育館

参加料 8回 7,200円

対象 (幼児):4歳~6歳 (児童)小学生

講師 伊熊 博文先生 中村 正子先生

お問い合わせ先 河西緩衝緑地 TEL.073-451-8355



スポシン女子サッカー

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女子だけのサッカースクールです。初めてでも安心してご参加いただけます。チームとしての活動ではないので、個々のレベルに合わせて丁寧に指導いたします。

開催日 土曜日 日曜日

時間 18:00~19:00

場所 河西緩衝緑地 サッカー場

参加料 6回 5,400円

対象 小学生~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 TEL.073-433-0035



ベリーダンス基礎入門編、 オリエンタルベリーダンス

ベリーダンスの基本となる姿勢やストレッチから丁寧に指導していきますので、初めてで不安という方も安心してご参加いただけます。柔軟性のアップや健康的で女性らしいバランスのとれた身体作りにも効果的です。趣味として、また、美と健康のためにもおすすめの教室です。どうぞお気軽に無料体験にお申し込みください。

開催日 金曜日

時間 基礎入門編 18:35~19:20
オリエンタルベリーダンス 19:30~20:30

場所 和歌山ビッグ愛 6階レッスンルーム

参加料 10回 9,500円

対象 一般女性

講師 Shay先生

お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL.073-435-5200



大人バレエ教室

バレエストレッチで身体をほぐし、綺麗なポーズ・美しい身体づくりを目指しませんか？
初めての方もやさしい講師の指導で楽しく続けられる和やかな教室です。

開催日 木曜日

時間 19:30~20:50

場所 和歌山ビッグホエール 軽運動場

参加料 10回 14,700円

対象 一般女性

講師 福永 綾子先生

お問い合わせ先 和歌山ビッグホエール TEL.073-433-0035



シェイプアップエアロビクス

エアロビクスは、音楽に合わせてエクササイズを行う有酸素運動で、脂肪燃焼効果が期待されます。また、ダンスの中で様々な動きを行うことで、ストレッチ、筋力トレーニング、持久力の向上ができ、健康維持に必要な効果も期待できます。

開催日 金曜日

時間 19:00~20:00

場所 和歌山ビッグウエーブ

参加料 10回 9,000円

対象 一般

講師 清水 瞳先生

お問い合わせ先 和歌山ビッグホエール TEL.073-433-0035



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。正しい呼吸法で筒から吹いた5本の矢が的的中したときの爽快感と満足感を味わってみませんか。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 13:30~15:30

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



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

EXTERIOR

TONOSAKI

殿崎 光仁

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



剛柔流空手道 拳武館宇治田道場

練習日…月・水・金 17:30~19:00 (少年部)
連絡先…和歌山市南汀丁一番地 (073-431-2727)

成人の日のみそぎや、発祥の地・沖縄を除けば最も古い道場の一つとして知られる歴史ある道場です。現在、マスク着用・アルコール消毒等のコロナ対策のもと、練習を行っています。

春のイベント案内

ウォーキング大会



桜満開の時期に河西公園では、地元自治会及び日本製鉄株式会社関西製鉄所の協力を得て、カプト公園から本脇グラウンドを折り返す約4kmを歩きます。途中に2キロ口にも及び満開の桜を見ながら爽やかな汗を流しリフレッシュしませんか。

開催日 4月3日(土) **参加料** 無料 **対象** 一般
時間 10:00~12:00(荒天中止)
場所 河西緩衝緑地 河西公園
お問い合わせ先 河西緩衝緑地 管理事務所
 TEL.073-451-8355

バラの育て方



湊緑地公園内のバラ園のバラを使い剪定の仕方、施肥の方法、植え替えなどのバラの育て方について学びます。

開催日 5月24日(月)※雨天の場合5月26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 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

観葉植物の寄せ植え



専門講師による夏に向けて涼しげな観葉植物を寄せ植え体験する教室です。

開催日 6月21日(月)
時間 10:00~12:00
場所 河西緩衝緑地 西松江緑地会議室
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

まち歩き隊



『まち歩き隊』はゴミのないきれいな街づくりを目的に実施しています。ゴミを拾いながら約2キロ歩きますので、健康づくりにもつながります。奮ってご参加ください。

開催日 5月開催予定 詳細はホームページにて掲載
時間 10:00~11:00(雨天中止)
場所 JR和歌山駅周辺(予定)
お問い合わせ先 和歌山県立体育館
 TEL.073-422-4108

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。当日はポールを無料レンタルします。動きやすい服装でお友達お誘いの上、奮ってご参加ください。

開催日 5月11日(火) ※雨天の場合5月18日(火)
時間 10:00~11:00
場所 和歌山ビッグ愛 北側芝生広場
参加料 1回600円 **定員** 15名 **対象** 一般
講師 財団スポーツ指導者
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 4月18日、5月16日、6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階スポシムルーム
参加料 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

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、小顔等諦めといっ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 4月21日、5月19日、6月16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階レッスムルーム
参加料 1,200円 **定員** 10名 **対象** 一般
講師 Noami先生(紀の国カイロプラクティック代表)
お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛
 TEL.073-435-5200

鉢の寄せ植え教室



前回11月に開催し、好評だった鉢の寄せ植え教室を今年度は5月にも開催します。今回は初夏の季節に合う寄せ植えを親切丁寧に指導いたします。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。ご参加お待ちしております。

開催日 5月の日曜日に開催予定
 詳細はホームページにて4月頃掲載します
時間 10:00~11:00
参加料 2,000円 **対象** 一般
講師 川崎 ゆか先生(ジャズミン)
お問い合わせ先 和歌山県立武道館
 TEL.073-444-6340

かけっこ教室



セレッソ大阪のJリーグアカデミー選手を指導しているフィジカルコーチが、速く走れるポイントを指導します。また、走ることが苦手な子も、走る楽しさを感じられるように様々な練習方法があるので楽しく参加できます。

開催日 5月1日(土)
時間 幼児9:30~10:30 小学生10:40~11:40
場所 和歌山県立体育館 **参加料** 900円
定員 幼児 30名 小学生 40名
対象 年少~小学生
講師 福原 祐介先生(セレッソ大阪ラボ)
お問い合わせ先 和歌山ビッグホール
 TEL.073-433-0035

SDGs宣言 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(Glocal)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。

(公財)和歌山県スポーツ振興財団

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

 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

開催場所 和歌山ビッグウエーブ TEL.073-433-0035

参加料 10回 9,000円

まずは
無料体験

教室名	対象	曜日	時間
キッズ体操	年少～年長	月・水・木・金	15:15～16:15
		土	9:15～10:15
ジュニア体操Ⅰ	小学生～中学生	月・水・木・金	16:30～17:30
		土	10:30～11:30
ジュニア体操Ⅱ	小学生～中学生	水	17:45～18:45
ユースクラス	幼児～中学生	月・木・金	17:45～18:45

注) ユースクラスは講師認定クラスです。講師の推薦が必要です。

子ども体操教室で習得できること

キッズ体操

- ・前転
- ・倒立
- ・後転
- ・側転

ジュニア体操

- ・前転
- ・倒立前転
- ・後転
- ・ロンダート
- ・倒立
- ・前方転回
- ・側転

ユースクラス

- ・後方転回(バク転)
- ・前方宙返り
- ・後方宙返り
- ・ロンダート後方転回



子ども体操教室 参加者募集!

キッズ&ファミリー(親子体操)

対象 1歳6ヶ月～4歳児と保護者

曜日 火曜日

時間 11:00～12:00

参加料 10回 9,100円

講師 田中 誠子先生

子ども預かり保育

小さいお子さんがいても大丈夫!

教室中のお子さんのお預かりもいたします。(1回300円)



子ども体操教室の
感染症対策

- ①アルコール消毒
- ②検温
- ③マスクの着用
- ④換気

しっかり
対策して
いるよ!



その他、多数のスポーツ教室実施中!

不明な点がございましたらお気軽にお問い合わせください。

和歌山ビッグホエール・ウエーブ TEL.073-433-0035