

SPOSHIN

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

Vol. 39
2022 WINTER

食
べ
方
上
手
は
活
き
方
上
手

健
や
か
生
活
を
叶
え
る
食



- 1 地域と共に
 2-4 食べ方上手は活き方上手 健やか生活^{かな}を叶える食
 5-6 お家でトレーニング
 7-8 教室ピックアップ
 9-10 冬のイベント案内



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!!



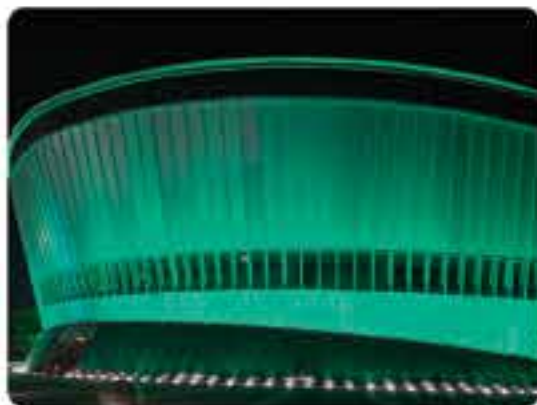
地域と共に

ビッグホエール 県民啓発活動ライトアップ。

ビッグホエールのアップーライトを利用し、「認知症」及び「臓器移植」、「女性に対する暴力根絶に対する理解及び啓発」を図るため、9月～11月にライトアップを行いました。



9月14日～9月28日 オレンジライトアップ（公益社団法人 認知症と家族の会）



10月8日～10月21日 グリーンリボンライトアップ
（公益社団法人 日本臓器移植ネットワーク）



11月12日～11月25日 パープルライトアップ
（和歌山県県民局 青少年・男女共同参画課）

「クリーンアップ運動in和歌山市 ～スポGOMI大会～」

ゴミ拾いにスポーツの要素を加えた「スポGOMI大会」が10月23日（土）和歌山ビッグ愛周辺で開催され、学生、家族、企業などがチームを作り14チーム61名の方が参加されました。スポGOMIとは「ゴミ拾いはスポーツだ!」の掛け声で始まり、制限時間内に競技エリアのゴミを拾い、その量と質を競い合うスポーツです。この日集まったゴミの総重量は43.02Kgと多くのゴミが集まりました。



食べ方上手は生き方上手 健やか生活を叶える食^{かな}

長引くコロナ禍で外出自粛要請や規制措置が発令され、食生活にも様々な変化がみられました。2020年度農林水産省の「食育に関する意識調査」では、自宅での食事や調理の回数が増える「おうちごはん派」が多くなりました。そして、外食回数が減少する一方で『中食』の需要は増加し、インターネットを利用した食品購入やコミュニケーション・他者との交流など、自宅での食生活を楽しむ新たな食事スタイルも始まりました。もう暫くは続くであろうWITHコロナ生活において「手洗いやうがい・マスク・3密回避」などの感染予防策は有効ですが、私たちの身体に備わった免疫システムが正常に機能し維持できるように過不足なく栄養素を確保する食べ方は必須です。



中食

惣菜店やお弁当屋・コンビニ・スーパーなどで加工・調理されたものや外食店のデリバリーなどを購入して家で食べる食事形態のこと。

内食

自宅で調理して食べること。

外食

家庭外の飲食店で食べること。

感染症に負けない食事の提案

免疫の機能を正常に維持するためにはバランスの良い食事(様々な食品を食べること)が不可欠です。これさえ食べれば大丈夫という食品はありません。食事は1日3食欠かさず毎食ごと、食事の型紙(主食+副菜+主菜)に合わせて食べることで食べ過ぎや栄養の偏りを防ぎます。

1食分食事の型紙=主食+主菜+副菜

果物、乳製品も
忘れずに

主菜

〔たんぱく質の供給源〕

肉・魚・卵・大豆及び大豆製品などを主材料とする料理

主食

〔炭水化物の供給源〕

ご飯・パン・麺類・パスタなどを主材料とする料理



副菜

〔各種ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源〕

野菜・芋・豆(大豆を除く)・キノコ・海草などを主材料とする料理

感染症に負けない食事のポイント

主 食:エネルギー源として毎食欠かさず摂りましょう。

主 菜:肉・魚・卵・大豆及び大豆製品などを偏らずに摂りましょう。肉類は脂の多い部位は控え目に、魚類は数種の野菜と取り合わせてホイル焼きや炒め物にするとボリューム感が出ます。

副 菜:成人の場合、野菜は取り合わせて1日量で350g位を目安に摂りましょう。青菜類は茹でてストック、緑黄色野菜やイモ類は電子レンジで加熱して時短調理、市販のカット野菜や冷凍野菜などもフル活用してしっかり摂りましょう。

果 物:成人の場合、1日に200g位が目安量です。

乳製品:成人の場合、1日に普通牛乳200cc1本分か又はヨーグルト小1パック+普通牛乳100cc位が目安量です。

感染症に負けない食事

冬になると毎年大流行するインフルエンザや風邪、今年は新型コロナウイルス感染症も気がかりです。色々な食品をしっかり摂って感染症に負けないコンディションを保ちましょう。今回は蛋白質食品と野菜類を取り合わせた2品をご紹介します。

ブリと野菜の炒めポン酢和え

脂ののった寒ブリと野菜を取り合わせた主菜となる一品です。さっと火を通した野菜と炒め焼きにした魚にポン酢を絡めて仕上げます。手早い仕上がりで栄養バランスも満点！

サワラ・鮭・鯖・ハマチなど色々な切り身魚やお好みの野菜を組み合わせてください。

(下ごしらえ)

- ①ブリは骨を除き削ぎ切りしてから塩を絡めて10分置く。その後、水気を拭き取り薄力粉を表面にまぶしておく。
- ②水菜は4～5cm長さに切り水に浸けてからザルにあげて水気を切る。
- ③しめじ・パプリカは食べやすい大きさに切る。

(作り方)

- 1)フライパンに水を入れ沸騰させ、水菜をさっと茹であげて水気を切り盛り付け用の皿に敷いておく。
- 2)フライパンを温めサラダ油小さじ1を入れて野菜類をさっと炒め取り置く。
フライパンを洗い火にかけて温め、サラダ油小さじ2を加えてブリの両面を色良く焼く。
- 3)取り置いた野菜をフライパンに戻してブリと混ぜ合わせ、ポン酢を回しかけて火から外す。
- 4)水菜を敷いた皿に3)を盛り付ける。

【ブリと野菜の炒めポン酢和え 1人分の栄養価】

エネルギー:268kcal たんぱく質:20.0g
脂質:17.2g 炭水化物:8.6g
食物繊維:3.2g 食塩相当量:1.2g



材料(2人分)

ブリ切り身	2切れ
しめじ	1/2株
パプリカ黄・赤	各1/2個
水菜	80g

調味料

塩	小さじ1/6
薄力粉	大さじ1
サラダ油	小さじ3
減塩ポン酢醤油	大さじ2
七味唐辛子	お好みで



青菜の豆腐和え

青菜が美味しい季節です。色よく茹でた青菜と木綿豆腐を取り合わせてサラダ感覚で頂きましょう。青菜の他にはアボカドや胡瓜、電子レンジで加熱した千切り人参やキノコ、柿やリンゴなどの果物も色々取り合わせてお試しください。

(作り方)

- 1) 木綿豆腐は容器のシートを外し、手で豆腐を押さえながら水を切る。ボールに入れ豆腐和え用の調味料を加えて混ぜ合わせる。
 - 2) 青菜は茹でて長さ2cmに切り1)と合わせる。
 - 3) 皿に2)を盛り付けてから半分に切ったプチトマトをあしらう。
- ※〔豆腐和えの素〕は冷蔵庫保存で2日以内に使用すること。

〔青菜の豆腐和え 1人分の栄養価〕

※今回の青菜はほうれん草を使用

エネルギー:119kcal たんぱく質:5.0g

脂質:8.5g 炭水化物:6.4g

食物繊維:1.7g 食塩相当量:0.5g



材料(3人分)

木綿豆腐小1個分	150g
旬の茹で青菜類	100g
プチトマト	6個

豆腐和えの素

砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
マヨネーズ	大さじ1.5
すり胡麻	少々

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

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)



和歌山県栄養士会

栄養ケア・ステーション

- ▶ 食・栄養の専門職である管理栄養士・栄養士が所属する、地域密着型の拠点です。
- ▶ 管理栄養士・栄養士が、県民の皆さまや地域の各種機関に対して栄養支援を行う拠点です。
- ▶ 各種専門(認定)資格や、研修を受けた登録管理栄養士・栄養士が対応させていただきます。



令和3年 和歌山県栄養士会
栄養ケアステーションが新しくなりました!

栄養士・管理栄養士の人材登録開始

〒640-8319 和歌山市手平二丁目1-2
県民交流プラザ・和歌山ビッグ愛 6階
E-mail: wakdieas@eos.ocn.ne.jp
TEL: 073-426-4616 FAX: 073-427-2487



運動不足を解消しよう!

お家でトレーニング

寒くなってくると外に出る機会が減り、運動不足とを感じる方も多いかと思います。そこで、自宅などで行えるサーキットトレーニングをご紹介します。



サーキットトレーニングとは?

一つのトレーニングを行ったら、別のトレーニングを行う方法のことです。筋力トレーニングだけではなく有酸素運動と交互に行うことで様々な効果があります。

筋力トレーニング

+

有酸素運動

繰り返す



得られる効果

筋力アップ

持久力向上

体脂肪燃焼

サーキットトレーニングの流れ(筋トレ+有酸素)

トレーニング時間:30秒
休 憩:20秒

×2周

①ヒップリフト(筋トレ)

- 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



お尻を浮かせている時に、キュッと力を入れると効果的です!



②太もも上げ(有酸素)

- 1.太ももを床と平行になるように上げる
- 2.両腕も大きく振る



太ももを上げるときに背中が丸くならないようにしましょう。

③腕立て伏せ(筋トレ)

- 1.両手は肩幅より少し広げ、姿勢は頭から脚まで一直線
- 2.手と手の間に胸を着くように肘を曲げたら戻す



肘は曲げられるところまででもOK!
両膝を床に着ければ強度が下がります。



④マウンテンクライマー(有酸素)

- 1.腕立て伏せの姿勢になる
- 2.片膝を胸に向かって引き上げる
- 3.左右交互にテンポよく繰り返す



まずはゆっくりから始めましょう。
慣れてきたら素早く!



⑤プランク(筋トレ)

- 1.うつ伏せに寝て、両肘を着いて腰を浮かせる
- 2.頭から脚まで一直線になるように姿勢をキープ



肩などが痛い場合は、両膝を床
に着ければ強度が下がります。



⑥ニートゥーエルボー(有酸素)

- 1.足を肩幅に開き、ウエストをねじって右肘と左膝をつける
- 2.元の姿勢に戻し、左右交互にくり返す



肘と膝がつかなくても大丈夫です。ゆっくり
でもいいのでテンポよく繰り返しましょう。



余裕があれば
①へ戻る

トレーニング後はストレッチでクールダウン

疲労が溜まるとケガの原因に繋がることもありますので、ストレッチなどで筋肉のケアをしましょう。

2022年 4月
看護学科
誕生!!

ただいま出願受付中!

詳しくは本学HPを
ご確認ください

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 名
作業療法専攻 定員 40 名

看護学科

定員 50 名



〒640-8392 和歌山市中之島 2252

☎ 073-494-5000

✉ winfo@tumh.ac.jp



ソフトテニス

初めての方大歓迎!!ラケットを握るところから始め基本練習を行いながら、初心者から上級者までどなたでも気軽に参加できる教室になっています。

開催日 月曜日・水曜日 **場 所** ビッグウエーブ メインアリーナ

参加料 10回 9,000円 **対 象** 一般・小学生・中高生

時 間 一般(月曜日)10:30~12:00 (水曜日)13:00~14:30
小学生(水曜日)17:15~18:45
中高生(水曜日)19:00~20:30

講 師 (月)榎本 弘美先生 坂東 あつみ先生
(水)一般・坂東 あつみ先生 小学生・川並 久美子先生
中高生・坂東 あつみ先生

お問い合わせ先 和歌山ビッグウエーブ TEL:073-433-0035



教 ピック

健康フラダンス教室

多くの仲間とともに、音楽とリズムに合わせて体を楽しく動かすことにより、いつまでも健康で生きがいのある生活の実現と活力ある地域づくりを目指します。

開催日 木曜日 **時 間** 10:30~12:00

場 所 ビッグウエーブ 武道場

参加料 10回 9,000円 **対 象** 一般

講 師 辻 トミ先生

お問い合わせ先 和歌山ビッグウエーブ TEL:073-433-0035



卓 球

高校生以上の方を対象に卓球のレッスンを通じて、運動に親しみ健康維持・増進及び、競技力向上を図ります。指導経験豊富な講師が初心者から上級者までニーズに合わせて対応します。

開催日 水曜日 **時 間** 10:00~11:30

場 所 和歌山県立体育館補助体育館 **参加料** 10回 9,000円

対 象 高校生以上 **講 師** 外賀 久雄先生

お問い合わせ先 和歌山県立体育館 TEL: 073-422-4108



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 5 4 番

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

社 営業時間 9:00~18:00 休業日 土日祝



ホームページ: cleantec8.co.jp

室 アップ

English サークル with ヨガ

英語のことばあそびを通じて、子どものコミュニケーション能力と英語に順応する力を育てるとともに、子どもと一緒にヨガをすることで、楽しく健康的な時間を過ごしませんか。

開催日 水曜日 **参加料** 1回 910円

時 間 10:00~11:00

(都合により、11:00~12:00に変更の場合あり)

場 所 和歌山県立武道館 武道場 **対 象** 1~4歳の幼児と保護者

講 師 加地 亜希先生・畑上 智津子先生

お問い合わせ先 和歌山県立武道館 TEL:073-444-6340



ピラティス

体幹を鍛え身体の軸を作りブレない身体を目指しましょう。ピラティスで心も身体も強く美しく!ぜひご参加ください。

開催日 火曜日

時 間 11:10~12:10

場 所 和歌山ビッグ愛 6階スポンルーム

参加料 10回10,600円 **対 象** 一般

講 師 KAKO先生

お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 073-435-5200



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 (幼児)月曜日、木曜日 (児童)月曜日、水曜日、木曜日

時 間 月曜日(幼児・児童)16:50~17:50 ※合同教室
水曜日(児童)16:30~17:30
木曜日(幼児)15:40~16:40 (児童)16:50~17:50

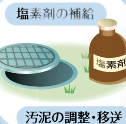
場 所 西松江緑地体育館 **参加料** 8回 7,200円

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 河西緩衝緑地管理事務所 TEL:073-451-8355



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



お問合せ TEL.073-452-9356 www.vioce.jp ヴァイオス (株) 640-0112 和歌山市西住295-9

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お誘いの上奮ってご参加ください。



開催日 3月8日(火) ※雨天予備日3月15日(火)
時 間 10:00～11:00 **場 所** 和歌山ビッグ愛 北側芝生広場
定 員 15名 **参加料** 1回600円 **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

座禅体験会

姿勢を正し、座った状態で精神統一する修行方法の1つである座禅を行うことで、自分自身の心を落ち着かせ、自己と向き合い、今後の生活にかかしていくことを目的とします。座禅の考え方を知り、座禅の組み方を習い、体験してみませんか？
イスに座った状態でも体験できますので、ご参加お待ちしております。



開催日 2月20日(日) **時 間** 10:00～12:00
場 所 和歌山県立武道館 **定 員** 15名(先着順) **参加料** 500円
講 師 人間禅 和歌山座禅会 田倉 明眼先生
お問い合わせ先 和歌山県立武道館 TEL:073-444-6340

馬とのふれあい体験会

和歌山唯一の乗馬クラブである「ライディングクラブグリーンオアシス」にご協力頂き、開催します。普段では触れ合うことのないポニーやサラブレッドを身近に感じ、また、4才～大人まで乗馬することができるイベントです。



開催日 3月13日(日) ※雨天中止
時 間 10:00～12:00 **場 所** 河西緩衝緑地 松江緑地多目的運動広場
参加料 ポニー引き馬体験乗馬料:500円 サラブレッド引き馬体験乗馬料:800円
講 師 ライディングクラブグリーンオアシス
対 象 ポニー引き馬体験乗馬:4才～ サラブレッド引き馬体験乗馬:小学生～大人
お問い合わせ先 河西緩衝緑地 管理事務所 TEL:073-451-8355

冬のイベント案内

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/>



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 1月16日、2月20日、3月13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
定 員 20名 **参加料** 1,200円 **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

藍抜染

藍抜染(あいばっせん)とは、藍染した布に型紙をあて抜染剤で色を抜くことで柄をつける方法です。
今回は約25cm四方の藍染布に干支の寅型を彫り抜染します。



開催日 1月18日(火) **時 間** 13:00～15:30
場 所 和歌山県立体育館
定 員 12名 **参加料** 2,000円(布、型紙代込み)
持ち物 エプロン、ゴム手袋、マスク **申込み** 12月15日(水)から先着順
お問い合わせ先 和歌山県立体育館 TEL:073-422-4108

フラワーアレンジメント(桃節句)

桃の節句に向けて季節に合った草花を、オアシス(吸水性のあるスポンジ)に飾りつけをします。お部屋に置いて一足先に春を迎える準備を、フラワーアレンジメントで体験してみませんか？



開催日 2月22日(火) **時 間** 10:00～11:00
場 所 西松江緑地 中会議室A/B **定 員** 15名
参加料 3,000円 **申込み** 2月8日(火)13時から受付
対 象 一般 **講 師** 川崎 ゆか先生
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 和歌山市東町東丁2-53 造園会館内
TEL:073-433-3088 FAX:073-433-9173

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



EXTERIOR

TONOSAKI

殿崎 光仁

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

わか創造芸術高等学校
全日制 / 普通科

2022年度入学生
願書受付中

芸術を学ぶ
芸術で学ぶ

★プロが指導する舞台・芸術の特色授業
【例：ダンス ミュージカル 能 油彩 映像
ヴォーカル(歌唱指導) 写真 演劇 etc】
★寮がある芸術高校

JR和歌山駅から通学バス運行中



資料請求はこちら

スポシン エクササイズ



大好評
販売中!!

1,020円

健康・体力 つくりを活用

当財団の指導者が培ったノウハウを盛り込んだ運動プログラムで、皆様の健康維持・増進にご活用いただけます。

エクササイズ＋ リズム運動

「ウォーミングアップ・筋力トレーニング・クーリングダウン」で構成された31種類のエクササイズと、和歌山では馴染みのある音楽「鞠と殿様」のリズムに合わせた運動で、その中には「基本編・座って編・体力UP編」の3パターンを用意しています。

初心者や 高齢者でも簡単！ DVD解説つき

種目ごとに正しい運動の仕方と効果的に行うワンポイントを解説していますので、本を見ながらエクササイズもできますし、DVDを見ながら一緒にエクササイズができます。



..... スポシングッズ販売中!

●保冷トートバッグ
1,270円



●ランドリートートバッグ
870円



●シューズ袋
510円



..... 販売場所

●和歌山ビッグ愛 ●和歌山ビッグホール・ウエーブ ●和歌山県立体育館 ●和歌山県立武道館 ●河西緩衝緑地

発行  公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団 2021年12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