

# 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.42  
2022 AUTUMN



## 地球の未来のために! スポシンのSDGs活動



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

私たちは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

- 1 地域と共に  
2-4 地球の未来のために!スポシンのSDGs活動  
5 オフィスフィットネス  
6 秋の味覚を学ぶ健康レシピ  
7-8 教室ピックアップ  
9-10 秋のイベント案内

Instagram  
始めました!

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

財団各部署のスポーツ教室・イベントをすくっと紹介  
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



### 「環境の日」 ライトアップ

6月5日の「環境の日」周知を図るため、和歌山県環境政策局環境政策総務課の依頼により、当日は18:00~21:00の時間帯でビッグホエールを「グリーン」色でライトアップしました。



### まち歩き隊

まち歩き隊とは、県立体育館職員が地域の皆様と一緒に、地域清掃と健康増進を目的に行っている活動で、今年で8年目を迎えます。今回のまち歩き隊には県立体育館隣にある宝塚医療大学の学生24名にも参加していただき、総勢38名で体育館周辺のゴミ拾いを行いました。この1時間の活動で、約10キロのゴミを回収することができました。参加してくださった宝塚医療大学の皆さん、地域の方々、お疲れさまでした。今後も、定期的にこの活動を行ってまいりますので、ご協力いただけますようお願いいたします。



### 河西プール営業終了

7月1日から8月31日の間、河西公園水泳場(=河西プール)を営業しました。今年度も新型コロナウイルス感染症対策を実施し、1時間短縮した16時までの営業でしたが、15,153名の方にご利用いただくことができました。ご愛顧賜り誠にありがとうございました。

来年の営業に向けて、プールの滑り台をリニューアル予定です。皆さまのご利用を是非お待ちしております。



### 座禅体験会を開催

和歌山県立武道館では、新型コロナウイルス感染症の影響で中止が続いていた「座禅体験会」を約3年ぶりに、令和4年6月26日(日)に開催いたしました。定員を超える参加希望のお問い合わせをいただきました。誠にありがとうございました。

今回、人間禅 和歌山座禅会 田倉明眼(たくら みょうげん)氏に講師としてご協力いただき、初めての方でも「座禅の目的・効用や座り方」をわかりやすく、テキストを用いてご説明いただき、内容の濃い教室を開催することができました。今後も地域の方々へ、「座禅」体験ができる場所と時間をご提供できればと考えています。

なお、今回の詳細等は、和歌山県立武道館HP「イベント/行事」に掲載しています。



## 地球の未来のために! スポシンのSDGs活動

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS SDGsとは…

世界では、貧困、紛争、気候変動、感染症など、人類はこれまでになかったような数多くの課題に直面しています。このままでは、人類が安定してこの世界で暮らし続けることができなくなると心配されています。そんな危機感から、2001年に国連が中心となって世界中のさまざまな立場の人々が話し合い、課題を整理し、解決方法を考え、2030年までに達成すべき具体的な17の目標(ゴール)を立てました。それが「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals: SDGs エスディージーズ)」です。

和歌山県スポーツ振興財団でも、SDGsを達成するためにできることはないかを考え、17の目標の中の5つの目標に焦点を当てて活動していくこととし、2020年に「SDGs宣言」を発表しました。前回の「15 陸の豊かさを守ろう」に続き、今回は、5つの目標の「3 すべての人に健康と福祉を」と「4 質の高い教育をみんなに」に関わるスポシンの活動を紹介いたします。



**国連目標** あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する。

**スポシン目標** 幅広い年齢層の方、障害のある方、外国人の方など、全ての人が楽しめる各種スポーツや健康教室を広く展開するとともに、スポーツイベントや文化事業を開催していくことで、すべての人に健康と福祉を提供していきます。

### ピラティス

### ビッグ愛



**講師** KAKO 先生  
(FTPベーシックマットピラティス・ピラティスセラピスト・整体セラピスト)

初めての方、身体が固い・激しい運動が苦手という方でも、怪我なく、効率よく運動できるよう身体の事を詳しく伝え、身体を変えることの楽しさを味わってもらいながら健康維持につなげることを目的として開催しています。「姿勢の歪みがあるところには、いい筋肉はつかない」をモットーに、動きを見ながら気になる所を改善、「正しい姿勢で分かりやすく」を心がけながら、コミュニケーションを大事にすることで、楽しく参加者一人一人のニーズに細やかに応えています。

### ぐりっとら

### ビッグホエール



障がいのある子ども達が健康的な生活を送れるよう、障がいを持つ子どもの保護者の団体「ぐりっとら」とともに、子どもが楽しく活動できるミュージックケアや体操教室を行っています。教室の中では生活や成長に必要な身体的動作の維持・向上を目指し、参加者の個性や季節に応じて、音楽に合わせた動きやヒーリングミュージック、サーキットトレーニングやレクリエーション等を行っています。

## ハワイアンフラダンス

河西緩衝緑地



講師 宮脇 智子先生

これまで和歌山になかった、和歌山にいながらハワイを感じ、ハワイについて学んでいただける、現地に近いスタイルの教室です。「正しい姿勢」を身につくまで繰り返し指導することから始め、腰痛やひざの痛み、疲労を軽減又は防ぐことを目指します。姿勢が良くなると身体的な健康だけでなく運動能力も向上し、美しい踊りに繋がります。曲に合わせて踊ることを楽しむだけでなく、ハワイの文化や歴史を知り、知識を深めることもできる教室として開催しています。

## クリケット体験会

県立体育館



海外ではプロリーグもあり盛んなイングランド発祥のスポーツ「クリケット」の体験会を国際交流の機会として開催しています。例年、インド・イギリス・スリランカ・アイルランド・ニュージーランドなど、様々な国の出身の方に参加いただいています。年齢・性別・国籍・障がいの有無などを問わず、すべての人がスポーツの楽しさを体感し、その中で人との出会い・ふれあいを通じて心身共に豊かで健康的な生活を送っていただくことを目指しています。



**国連目標** すべての人々への包摂的かつ公正な質の高い教育を提供し、生涯学習の機会を促進する

**スポシン目標** 専門性の高い指導者を招いた教育プログラムや各種教室を展開して、質の高い教育や生涯学習の機会を提供していきます。

## 錬成剣道教室

ビッグホエール・ビッグウエーブ



講師 横尾 英治 先生(当財団理事長・剣道 範士八段)  
丸山 雅嗣 先生(剣道 教士七段)  
大橋 義久 先生(剣道 教士七段)

日本の伝統ある武道である剣道を日頃より熱心に稽古している中学生を対象として、経験と実績の豊富な講師により、剣道の技を錬磨育成する教室です。生涯を通じて剣道に親しめるように、日本剣道形をはじめ剣道の基本から試合に至るまでの対人技能を高めることを目的として開催しています。正しい基本動作・基本技、実践的な応じ技を習得させることで、将来的に上達することができる正しい剣道が身につく指導を行っています。また、剣道の特性である礼法を指導し、仲間と共に学び合うなかで相手を尊重する心を育てていくことを目指しています。

## 防犯教室

和歌山県立武道館



子どもたちが様々な危険や誘惑に対応できる判断力と、安心して日常生活が送れるような行動力を身につけることを目的とした防犯教室を、和歌山県警察のご協力のもと、開催しています。昨年度は、和歌山市立和歌浦小学校の1・2年生を対象に、「不審者ってどんな人？」をテーマにしたDVDを観たり、実際に身体を使って「逃げる」体験をすることで、防犯を意識できる内容で開催しました。子どもたちにとって安全で安心な社会となることを願いながら、地域との交流を大切に、質の高い教育イベントを提供しています。



令和4年度

## 銀河の森舞台芸術学園を開催して

### “Galactic Forest” 銀河の森舞台芸術教育プログラム

～主催～  
“Galactic Forest”舞台芸術教育プログラム実行委員会



当財団として初めての本格的文化・芸術事業としてりら創造芸術学園・“銀河の森”きのくに子ども舞台芸術劇団と共に、「Galactic Forest」舞台芸術教育プログラム実行委員会」を結成し、子どもを対象とした舞台芸術のプログラムを実施しました。

このプログラムは、小学1年生から中学生までの子どもたちを年齢別の4クラスに分け、5月から12週にわたって歌、ダンス、演劇の授業を無料でプロの講師が行いました。

本プログラムは、実力派講師陣との12週にわたる歌、ダンス、演劇のワークショップを通して子どもたちが「感動・達成感」を体験して「芸術で培われる力(感性、想像力、創造性、理解力、困難を乗り越える力)」などを少女、少年期の段階から発展させていくことを目的とし、子供たちの健やかな成長を願う“Galactic Forest”銀河の森舞台芸術教育プログラム実行委員会が主催する新しい教育のカたちです。



令和4年8月14日(日)ビッグホエールで銀河の森舞台芸術教育プログラムの研究発表会を行いました。

このプログラムを通して子どもたちは実際に芸術に触れ、初めて出会う仲間と一緒に「困難を乗り越える大切さ」、そして舞台発表で得た「達成感」や「感動」など、多くの経験を得ることができました。



クラス1ダンス発表



クラス2 演劇発表



クラス3 歌発表



クラス4 ダンス発表

### 研究発表を終えて

講師代表  
天翔りら



当財団創設員 天翔りら  
和歌山県立「CAT」に出演(ドンパリアー役)  
和歌山県立和歌浦小学校 児童(1年生)

たくさんの方の御協力のおかげで無事に本番を迎えることができました。ありがとうございました。子どもたちが舞台芸術を通して少しでも「心が動く瞬間を感じてほしい」と始めたこの企画でしたが、想像を上回る数の子どもたちからの応募があり、私たち講師陣にとっても毎週歌や演技、ダンスの時間を通して子どもたちと一緒に学ぶ時間はかけがえのないものとなりました。子どもたちが「これからもやってみよう、新しい自分を見つけた、自分に自信を持てるようになりたい」と思った時に、よし一緒に挑戦してみよう！と言えるこの場所が、これからも良い形で皆様と繋がっていきますように。まずは無事に終了しましたこと、心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

# オフィスフィットネス



動きの少ないデスクワークの日々で運動不足や身体のこわばりを感じている方が多いのではないのでしょうか。そんな皆様に有効な、オフィスでもできるフィットネスをご紹介します。

## カブレイズ

ふくらはぎの引き締めや、足腰を強化することで疲れにくい身体づくりに役立ちます。かかとだけ、つま先だけの上げ下げでも効果があります。

- ①イスに座ったまま、かかととつま先を交互に上げ下げする
- ②15回を目安に行う



## 腹筋トレーニング

気持ちを引き締めて姿勢をまっすぐ整えるように意識しましょう。筋力維持だけでなく、仕事の集中力UPにも効果的！たるまない身体への第一歩です！

- ①イスに座ったまま片脚を浮かせ、そのまま15秒間キープする
- ②反対の脚も同様に行う。



## 二の腕ツイスト

姿勢が悪くならないように胸を張った状態を意識しましょう。二の腕周りが気になっている女性はもちろん、肩甲骨剥がしにも効果的なので肩こりで悩んでいる方にもおすすめです。

- ①両腕を前に伸ばした状態から胸を張るように後ろへまわし、手の甲同士をできるだけ近づける
- ②手をパーにして、手のひらと手の甲を反転させる動きを繰り返す
- ③10～15回を目安に行う



## いろんなきのこを食べてみましょう

日本には4000～5000種類のきのこが存在すると言われています。そのうち食用として食べられるきのこは100種類、一方毒きのこは200種類以上が知られています。私たちがよく食べるしいたけ・えのきだけ・ぶなしめじなど、「秋の味覚」として親しまれてきたきのこも、今では人工栽培によって年中食べることができます。人工栽培には原木栽培とオガ粉(木材のくず)などを使用した菌床栽培があります。

### きのこの栄養は

ビタミン類が豊富です。歯や骨の形成に欠かせないビタミンDのほかビタミンB1ビタミンB2など多く含まれています。又、低エネルギーで食物繊維が豊富です。腸内環境を整え便秘の解消、大腸ガン予防、免疫力を高める効果、抗ウイルス作用、造血作用、貧血改善、高血圧、動脈硬化などに役立ちます。

### 料理方法は

水を含みやすいので素早く洗い調理しましょう。弾力があり噛みごりにくいため、薄くスライスしたり細かく切ったりするとよいでしょう。

### 選び方

笠が肉厚でしっかりしていて軸がピンとしているもの、水分でべとついていないもの。乾燥品の場合は色が黒くしっかりして形が大きく崩れていないものを選びましょう。

### 便利なだけじゃない冷凍保存法

きのこを冷凍保存して調理するとうまみのもとであるグアニル酸やアスパラギン酸などの成分が増えます。冷凍する時は根元を除いて切ったりほぐしたりして1回分ずつラップで包み保存袋に入れるとよいでしょう。調理には凍ったまま使用しましょう。

### 料理

焼き物、煮物、シチュー、グラタン、スープ、炊き込みごはん、みそ汁、炒め物など

## きのこあんかけどんぶり

### (作り方)

- ①にんじんは厚さ1cmのいちよう切りまたは型抜きする。
- ②しいたけ、えのきだけ、しめじは長さ1cmに切る。
- ③万能ねぎは小口切りにする。
- ④豚ひき肉は油で炒め、肉の色が変わったら人参を加え炒め、きのこ類を加えてかつおだしで煮て、しょうゆ、塩で味を調え、ごま油を加え水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器に盛ったごはん④をかけ万能ねぎを散らす。



### 【1人分の栄養価】

エネルギー419kcal、タンパク質25.5g、脂質7.6g、炭水化物60.6g、食物繊維14.4g、食塩相当量0.5g

### 材料(1名分)

ごはん	70g	かつおだし	120g
豚ひき肉	80g	濃い口しょうゆ	小さじ1
人参	10g	食塩	小さじ1/6
しいたけ	40g	ごま油	(小さじ1/2)2g
えのきだけ	50g	サラダ油	(小さじ1)4g
しめじ	30g	片栗粉	適量
万能ねぎ	適量		



## さんま(秋刀魚)のおいしい季節です

青背魚(サンマ他)の脂肪はコレステロールを減らす不飽和脂肪酸がほとんどです。中でもEPA(エイコサペンタエン酸)は植物油に含まれるリノール酸以上に効果があるとされています。血栓防止に役立つ作用を持つため生活習慣予防にも効果を発揮します。また、ほかの魚より多くのビタミンB12も含んでいます。秋が漁獲の最盛期ですが冷凍保存されるものが多く、年中出回っています。

### 選び方

腹の切れていないもの、背色が青々として新鮮なもの、胴の太ったもの、新鮮なものは内臓ごと食べられます。

### 料理方法

焼き魚、バター焼き、マリネなど

油や酸味と味が合うのでチーズ焼き、つけ焼き、みそ焼きなどにしてレモン汁をかけてもよい。酢の物、押しずしなどにもよい。干物は薄塩のものが多いので日持ちがわるい。特に脂肪が酸化しやすいので保存は冷凍するとよいです。



レシピ提供  
公益社団法人和歌山県栄養士会  
中野 節子氏  
(栄養士)

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

和歌山県公立武道館協議会は  
武道とともに、地域社会における  
武道の普及振興を図り、  
青少年の健全な育成に努めます。

### 事務局

〒641-0024  
和歌山市和歌浦西2-1-22  
和歌山県立武道館内  
TEL.073-444-6340

### 加盟館

和歌山県立武道館	紀三井寺公園管理事務所	御坊市立武道館
和歌山県教育庁	和歌山県立橋本体育館	田辺市立武道館
武道・体育センター	紀の川市粉河武道館	白浜町立総合体育館
和歌山ビッグウエーブ	九度山町民武道館	新宮市総合体育館
和歌山市立河南総合体育館	海南市総合体育館	

