

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.43
2023 WINTER

地球の未来も足元から！
地域と共に取り組むSDGs



11 住み続けられる
まちづくりを

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 地球の未来も足元から!地域と共に取り組むSDGs
- 5 オフィスフィットネス
- 6 冬の味覚を学ぶ健康レシピ
- 7-8 教室ピックアップ
- 9-10 冬のイベント案内



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



河西公園内園路 修繕工事完了

令和4年6月15日より実施(プール営業中の7月~8月は施工中止)しておりました河西公園内園路の老朽化した舗装の修繕工事が11月14日に完了いたしました。

周辺近隣及び一般通行者・公園利用者の皆様方には騒音・交通規制等様々なご不便・ご迷惑をおかけしましたが、ご理解とご協力を賜りましたことを深く感謝申し上げます。

今後も、河西緩衝緑地にご来場される皆様に快適にご利用いただけるよう環境整備に取り組んでまいります。



第7回和歌山ビッグホエール杯 全国選抜少年剣道錬成大会開催

令和4年9月10日(土)・11日(日)の2日間、「和歌山ビッグホエール」及び「武道・体育センター和歌山ビッグウエーブ」において、第7回和歌山ビッグホエール杯全国選抜少年剣道錬成大会を、国及び和歌山県の示す「イベント開催時のチェックリスト」に基づき、十分な感染対策を行い開催しました。全国よりのべ333チームの少年・少女の剣士が一堂に会し、白熱した試合が連日展開されました。



武道祭を実施しました

令和4年11月12日(土)、13(日)の二日間、和歌山県立武道館において、(公財)日本武道館との共催で、地域における合気道指導者を対象に、指導者の専門的な知識・技術の向上、合気道の普及・振興を目的とした武道祭を開催しました。

県内からの約120名の方々にご参加いただき、(公財)合気会の講師3名による知識・技術の確認と、指導力向上のための講習が行われ、道場の垣根を超えた交流にもつながりました。



地球の未来も足元から！ 地域と共に取り組むSDGs



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 エスディーズ）」です。



2020年に発表した「スポシンSDGs宣言」をもとにしたSDGs活動について、これまで「3. すべての人に健康と福祉を」、「4. 質の高い教育をみんなに」、「15. 陸の豊かさを守ろう」をご紹介してきました。今回は「11. 住み続けられるまちづくりを」についての活動をご紹介します。

11 住み続けられるまちづくりを



国連目標 包摂的で安全かつ強靱（レジリエント）で持続可能な都市及び人間居住を実現する。

スポシン目標

- ①施設のメンテナンスをきっちり行うとともに、災害緊急時にも迅速に対応できる徹底した整備を行うなど、利用者に安心を提供できる質の高い管理運営を行う。
- ②公正・公平な施設管理や親切丁寧な接遇や広報を行うなど、誰もが使いやすい施設を提供する。

関係機関と連携した災害対策

和歌山ビッグホエール

NBC災害対応訓練

利用者の安全・安心を守るため、和歌山ビッグホエールでは、和歌山市消防局によるNBC災害[nuclear(核)・biological(生物)・chemical(化学物質)]による特殊災害]対応訓練に協力しました。昨年度は大規模イベント施設において特殊な災害やテロ等が発生した場合を想定し、防護服を着た救急隊員による救出搬送、救出した要救助者の優先搬送順位を決めるトリアージの実施、応急救護所の設営などが行われ、和歌山ビッグホエールの職員・清掃・設備・舞台関係の協力企業の職員も参加しました。



利用者誰にも優しい施設

和歌山ビッグ愛

「あいサポーター」としての施設づくり

和歌山ビッグ愛は、和歌山県の「あいサポーター企業・団体」に認定されています。「あいサポーター」とは、様々な障害の特性を理解し、障害のある方が困っているときに必要な配慮ができる人、また、あいサポート運動を周囲に周知していく人のことを指します。和歌山ビッグ愛では、身体の不自由なお客様にも安心して施設を利用していただけるよう、玄関にはいつでも使用できる「車いす」の設置や、受付への「筆談します」を表した耳マークのステッカーの掲示、受付職員の「筆談OKバッジ」の装着を行っています。



宮前地区防災避難訓練

和歌山では、南海トラフ地震の発生が危惧されるほか、気候変動による自然災害も心配されています。

このような災害が発生した時に地域の皆様の命と安全が守られるようにするため、本年は10月16日(日)に和歌山ビッグ愛も協力して、「宮前地区防災避難訓練」が開催されました。当日は地域の皆様約80名にご参加いただき、今後起こりうる自然災害に対する避難方法や、水・食糧等の支援物資を配布するなど、防災に対する認識を深める体験をしていただきました。

災害リスクに備えたまちづくりに協力

河西緩衝緑地

松江地区防災訓練

11月5日、松江緑地多目的運動広場において、近い将来起こりうる南海トラフ巨大地震発生に備えた松江地区防災訓練が実施され、844名の参加がありました。

防災訓練では和歌山市北消防署・和歌山北警察署の協力のもと、水消火器を使った消火訓練、止血や心肺蘇生の応急手当訓練、てんぷら油やアルコールの燃焼実験、ガススプレー缶の爆発実験を行った後、消防分団による放水訓練が行われました。

また、VR(バーチャルリアリティ)技術を使った防災体験車での火災・地震・津波の疑似体験や煙を充満させた煙体験ハウスでの避難経験も行われました。

防災訓練を20年以上にわたり取り組んでこられた松江地区防災会は、昨年「防災功労者防災担当大臣表彰」を、本年9月13日に「防災功労者内閣総理大臣表彰」を受賞されています。



住み続けられるまちづくりを

和歌山県立体育館

より使いやすい施設へ

和歌山県立体育館は半世紀以上にわたり、和歌山県のスポーツ活動の拠点として親しまれてきましたが、老朽化に伴い修理が必要な箇所が多くなってきています。和歌山市の避難所として、また、利用される方や近隣の方の安全・安心のためにも、今回は本館と補助館の改修工事を行います。本館は電灯(水銀灯からLEDへ)と床の一部を、補助館は床の改修を行います。改修期間中、利用者様・近隣の皆様にはご迷惑をおかけしますが、よろしくお願ひします。

期間:令和5年1月23日(月)～令和5年2月10日(金)※補助館のみ期間が延長する可能性があります。



まち歩き隊

県立体育館ではゴミのないきれいなまちづくりを目的に、年に2回『まち歩き隊』を実施しています。体育館周辺の約2キロのコースをゴミ拾いしながら歩くことで、まちをきれいにしながら健康づくりを行い、また和歌山のまちの魅力を再発見していただくことも目指しています。次回は令和5年5月に開催を予定していますので、奮ってご参加ください。

防災対策を再確認

和歌山県立武道館

防災セミナー開催

9月23日、和歌山県立武道館において、和歌山県警察本部のご協力のもと、「自然災害に関する防災」をテーマとした防災セミナーを開催いたしました。

今後、起こりうる南海トラフ地震の被害想定を踏まえた和歌浦地区の災害対策や台風などの自然災害に対する避難行動など、命を守るためにどうしたらよいかを再認識する内容で、約20名の方々にご参加いただきました。

セミナーの最後には、避難所等で利用できる簡易スリッパを新聞紙で作成するなど、講義だけでなく実際に活用できるセミナーとなりました。



新聞紙で作れる
簡易スリッパ



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皆様へ……

今回のオフィスフィットネスはスポシンの健康運動教室から固まってしまった身体をやわらかくほぐす『オフィスヨガ』をご紹介します。

足でボールを上げ下げ

足のむくみや冷え性予防、冷え性回復にも良い運動です。下半身のホルモンバランスの改善・尿漏れ予防・股関節強化・腹筋強化・太ももの引き締め・下半身の血流改善・消化を良くし、食欲を増進などの効果があります。

①椅子の一番後ろに姿勢をまっすぐ伸ばして座ります。



②裸足又は靴下のままでテニスボール(無ければ靴下、スリッパ等もOK)を足の指先で挟み、息を吸いながら両方の足を持ち上げます。



③息を吐きながら両足を下げる。可能なら膝を曲げずに行います。



20セット程度繰り返しましょう。

フォワードベンドツイスト

腰痛改善・上半身の血流改善・肩こり解消・横腹、肩甲骨、お腹の引き締め・内臓のマッサージなどの効果があります。

①椅子の前側に両足をかるく開いた状態でバランス良く座り、息を吸いながら右手を高く上げる。



②息を吐きながら右手で左足首を持ちます。出来るだけ背筋をまっすぐに保ちながら骨盤、お腹の順番で上半身を下げないように意識しましょう。



③左手を左から高く上げて顔も左上に向けます。鼻呼吸を続けながら約10～20秒程度キープ。



左右を入れ替えて同じ動作をします。20セット程度繰り返しましょう。

椅子のポーズ

呼吸がしやすくなります。下半身のホルモンバランス改善・足のむくみ、冷え性予防・太ももの引き締め・肩こり解消・ストレス発散・不安をなくして自信が強くなるなどの効果があります。



①両方の足をそろえて深呼吸しながら指先が前から頭のややなめ上の高さまで来るように両手を上げます。

②膝の角度が変わらないように椅子からお尻を浮かせます。※椅子の高さは膝からお尻が地面と平行になる高さに調整しましょう。



③深い呼吸を意識しながら視線は手の指や遠くを見るようにして約1分間キープ。

※腕が上がりにくい場合は横に伸ばしましょう。



楽に座る、または立って、ゆっくりと深呼吸をする休憩をはさみながら、無理のないように10セット繰り返しましょう。

今回協力してくれたのは本格的なヨガ体験ができる「インド式ヨガ教室」から、インド中央政府公認ヨガマスターのギリ先生でした。今回ご紹介の内容も含め、ギリ先生にヨガを教えてもらいたい方は、ぜひ無料体験でおためしください！仕事帰りにも通いやすい夜の教室です。

日時 木曜19:00～20:00

場所 ビッグウエーブ 武道場

講師 ギリ ガネーシュ先生

お問い合わせは和歌山ビッグウエーブ(Tel:073-433-0035)まで