

# 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.44  
2023 SPRING

## パートナーシップで 目標を達成！ 協働で取り組む SDGs



17 パートナーシップで  
目標を達成しよう



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 パートナーシップで目標を達成!協働で取り組むSDGs
- 5 おうちでトレーニング
- 6 春の味覚を学ぶ健康レシピ
- 7-8 教室ピックアップ
- 9-10 春のイベント案内

 **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

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



## Let's enjoy English withヨガを開催

令和4年12月18日(日)、和歌山県立武道館では、1~6歳の幼児の英語への興味・関心を深めるとともに、幼児と保護者が一緒にヨガを行うことで健康で楽しい時間を過ごすことを目的とした親子教室を開催しました。当日は、雪が降る中、5組の親子が参加。英語で指導する講師と一緒に動物の名前を英語で発音したり、遊具や音楽のリズムに合わせて運動したり、元気いっぱい時間を楽しく過ごしていただき、ささやかながらクリスマスプレゼントも贈らせていただきました。今後も開催を予定しておりますので、お問い合わせをお待ちしています。

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。



## ふるさと誕生日クリーンアップ運動

令和4年12月28日、和歌山県の「ふるさと誕生日クリーンアップ運動」に参加し、和歌山ビッグ愛から宮前駅周辺道路の清掃活動を行いました。毎日、散歩や通勤でビッグ愛周辺道路をご利用される多くの方が、快適に歩道や施設を利用していただけよう、今後とも環境整備に励んでいきます。



## 高所救助訓練に協力

近年多種多様化する災害へ対応するため、令和4年12月6・7日の2日間、和歌山ビッグ愛を会場に、和歌山市中消防署により『多種多様化災害対応(高所救助)訓練』が行われました。当日は、和歌山ビッグ愛職員・清掃関係協力企業職員・テナントの方も参加。救助隊員により、外壁窓の清掃用ゴンドラを使用した作業中の災害を想定した訓練が行われました。いつ、どこで、どのような災害が起こるか分からない今、とても貴重な訓練に参加することができました。



# パートナーシップで目標を達成! 協働で取り組むSDGs

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

## 「スポシンSDGs宣言」

「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。※グローバル(Global)とは、「地球規模の・世界規模の」を意味するグローバル(Global)と「地方の・地域的な」を意味するローカル(Local)という言葉を掛け合わせた造語で、「地球規模の視野で物事を考えつつ、地域視点で行動する(Think globally, act locally)」を意味します。

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」、「11.住み続けられるまちづくりを」をご紹介してきました。最終回となる今回は「スポシン5つの行動目標」の5つ目、「17.パートナーシップで目標を達成しよう」についての活動を紹介します。



**国連目標** 持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する。

### スポシン目標

- ①舞台芸術団体と協働した文化芸術活動の推進に取り組む。
- ②スポーツクラブと協働した教室やイベントを開催し、スポーツの振興に努める。
- ③外国の方とスポーツを通じて交流できる国際交流スポーツフェスを開催していく。

## スポーツクラブ・障がい者団体と協働した教室

## 和歌山ビッグホール

### トライアングズバスケットボール教室

アスリートの活躍の場の提供と次世代アスリートの育成を目標に掲げ、バスケットボールチームと協力。「和歌山トライアングズ」の講師が直接指導するバスケットボール教室を通年で開催しています。また、トライアングズマッチ等の大会もホールで開催されています。



### 障がいのある子ども達の体づくり

障がいのある子どもの保護者団体である「ぐりっくら」と協力し、障がいをもつ子ども達が集まってサーキットトレーニングやレクリエーション、ミュージックケアを行う教室を一年を通して開催しています。障がいのある子ども達にとって、幼児期から学齢期は個々の成長を促す大切な時期です。放課後や休日に自分の楽しみを見いだせる場・楽しみながら自己を伸ばしていくことのできる場所となることを願って取り組みを進めています。

また、様々なスポーツ・武道を障がいのある子どもにも体験してもらう「みんなのスポーツ交流会」も開催しています。





## 紀州っ子アドベンチャーフェスタ

### 和歌山ビッグ愛

和歌山ビッグ愛では令和4年12月10日、わかやま「体験の風をおこそう」運動推進実行委員会主催の『紀州っ子アドベンチャーフェスタ』が開催されました。

このイベントでは、「体験の風をおこそう」運動推進事業の一層の周知・普及を進め、子どもたちや保護者が参加体験できる場を提供することで、子どもたちの社会性や協調性を養うことを目的に、施設各階のいたるところに様々なブースが出展されました。

和歌山県スポーツ振興財団では会場の提供だけでなく、マット運動体験コーナーの出展も行う形で協力。定員を大きく上回るお申し込みをいただき、当日は多くの子どもたちに楽しくマット運動を体験していただきました。



## スポーツ団体・地域との協力によるイベント開催

### 河西緩衝緑地

### キッズサッカーフェスティバル

10月23日、(一社)和歌山県サッカー協会と協力し、初めてのサッカーフェスティバルを西松江緑地サッカー場で開催しました。

午前中はU-6(未就学児)を対象に、サッカー経験の有無に関係なくボール遊びで楽しくサッカーゲームを行い、昼にはキッチンカーによる食事を堪能しました。

午後からはサッカー遊園地として指示のあった番号にボールを蹴るランダムターゲットやターゲットの番号を狙ってボールを蹴るキックターゲット、ドリブル競争と様々なゲームを行い、最後にU-8を対象とした6人制ミニゲーム大会を実施しました。

今回は申込締切より早く定員に達しました。令和5年度も継続し協会とのパートナーシップを深めて、より多くの子ども達がサッカーを体験できるよう計画していきます。



### 河西緩衝緑地卒業記念松植樹祭

地域ゆかりの松を絶やさないようにするため、河西緩衝緑地では松江・木本・西脇・八幡台の各小学校、地元自治会、そして日本製鉄関西製鉄所の協力を得て、毎年小学6年生の卒業記念として河西公園内にて松喰い虫に強い抵抗性クロマツの苗木を植樹しています。植樹祭の標木には各小学校の卒業生のメッセージが書かれていますので、河西公園を散策される際などには是非ご覧下さい。

2月10日(金)に予定されていた第14回植樹祭は、新型コロナウイルス感染者が県内でも増加した影響等により卒業生・関係団体の参加が中止となり、河西緩衝緑地職員・植栽関係協力企業が、河西公園内に40本の植樹を行いました。



## スポーツを通じた異文化交流

### 和歌山県立体育館

和歌山県立体育館ではスポーツを通じて海外の方との交流を深めることを目的に、様々な国際交流イベントを行っています。令和4年5月14日には『クリケットワークショップ』を開催、インド・イギリス・スリランカ・日本の方々、計18名が入り交じってイングランド発祥のスポーツ「クリケット」をプレイし、インドの食事「チャイ」と「サモア」を共に楽しみました。

令和4年8月13日には『インディアメーラー和歌山・国際交流スポーツフェス』を開催。会場には地域からも多くの方にご来場いただき約90名の方が参加。普段目にする機会が少ないインドの古典舞踊や武道、インドの楽器であるサントウル演奏などを鑑賞し、楽しい一日を過ごしました。



## 座禅体験会

### 和歌山県立武道館

和歌山県立武道館では県内の武道振興の中心的な役割を担うという独特な雰囲気を活用し、「人間禅 和歌山座禅会」にご協力をいただき、「座禅体験会」を開講しています。

令和4年12月11日の「座禅体験」では「姿勢を正し、座った状態で精神統一する修行方法の一つである座禅を行うことで、自身の心を落ち着かせ、向き合い、今後の生活にいかしていくこと」をテーマに参加者の心と身体を癒し、リラクゼーション体験を提供しました。

和歌山県立武道館では、令和5年度も他事業含め、目標達成に向けて事業を展開していきます。活動報告は施設HPでも閲覧できます。



## 舞台芸術団体と協働した文化芸術活動の推進

### 銀河の森舞台芸術学園

和歌山県スポーツ振興財団では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ともに“Galactic Forest”舞台芸術教育プログラム実行委員会を結成。和歌山ビッグ愛・ビッグウエーブを会場に、歌・演劇・ダンス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、芸術により「感性・想像力・創造性・理解力・困難を乗り越える力」を発展させていくことを目的とした3ヶ月間のレッスンが行われました。著名な講師陣により行われた専門性の高いレッスンは厳しい指導の中に温かいふれあいがあり、その中で成長する子ども達の姿には目を見張るものがありました。

令和4年8月14日、和歌山ビッグホールにて行われた発表会では、子ども達はこれまで学んできたことを存分に発揮し、素晴らしい舞台を完成させることができました。





運動不足を解消しよう!

# おうちでトレーニング



スポンジ自慢のスポーツ教室講師が気軽にできる運動をご紹介します。  
おうちでも身体を整えていきましょう!

## Balanceball Exercise - バランスボールエクササイズ -

### 基本の座位の姿勢



### ①骨盤を前後に動かすコンディショニング

※骨盤内の血流が良くなり、冷えやむくみの改善、代謝アップの効果が期待できます。  
骨盤だけを動かすように意識することでインナーマッスルが鍛えられ、腰痛改善やスタイルアップの効果も



### ②お尻でぴょんぴょん有酸素運動

※体幹の強化に効果的な有酸素運動です。



### バランスボールを受講している生徒さんからの声

簡単そうで難しい

腰痛がマシになった

出来そうで出来ない

体幹が鍛えられる

もともと膝が痛いですが、  
バランスボールのクラスは  
無理なく運動できる

説明がわかりやすい

汗をかいた

身体が温まる



### ③レッグローテーション

※太ももとお腹にしっかりと効かせる筋トレです。



・仰向けになりボールを足で挟み持ち上げる。

今回のご協力はビッグ愛で開催中の「バランスボールエクササイズ」から、「整えて、鍛える」をテーマに、丁寧・わかりやすい・楽しいレッスンで皆さまのスタイルアップのお手伝いをされているKANA先生でした。P9-10春のイベント案内の掲載記事をご覧の上、是非ご参加下さい!お問い合わせは和歌山ビッグ愛(tel:073-435-5200)まで

## 陰暦三月の異称は弥生。

草木がいよいよ生うとの意ですが、その頃には春が旬とする海山の幸が続々と出回って食卓もにぎわうことでしょう。

### 春の食材とは

#### ひじき

カルシウム・カリウム・リン・鉄などの無機質が多く含まれ、中でもカルシウム含有量は海藻の中でも飛び抜けています。アルカリ性食品としても価値が高いです。

#### あさり

ビタミンB<sub>1</sub>・カルシウム・鉄の含有量が高く、うま味成分も多いので良い出汁が出ます。

#### はまぐり

たんぱく質・各種ビタミンの含有量は低いもののグリシン・アラニン・グルタミン酸など甘みとうまみを出すアミノ酸が多く含まれ、濃厚で上品な味が好まれます。

#### しじみ

古くから黄疸に効果があると言われ、ビタミンB12が多量で肝臓の強化に役立っています。

#### ふき

旬は春から初夏の時期で、香りやほろ苦さ、やわらかくシャキシャキとした歯ごたえで春の訪れを感じさせてくれる山菜です。動脈硬化・アレルギー症状を引き起こす活性酸素を除去し、漢方ではせき止め、毒消しに使われます。

#### 竹の子

ビタミンB<sub>1</sub>・ビタミンB<sub>2</sub>・カリウム・食物繊維が含まれ便秘解消、大腸がん抑制、動脈硬化、高血圧、肥満予防、代謝を良くし胃腸を強くします。

#### なばな

菜の花のつぼみの花茎・若葉を言う。早春独特のほろ苦さ、香りが好まれる緑黄色野菜です。ビタミンC・抗酸化が高い野菜で、風邪、貧血予防に効果があります。

### ひじきの白和え

#### 材料(6名分)

干しひじき …… 30g  
こんにやく …… 210g  
人参 …… 200g  
いんげん …… 3本  
木綿豆腐 …… 450g  
白ごま …… 20g

出し汁 …… 150g  
食塩 …… 少々  
砂糖 …… 85g  
みりん …… 30g  
濃口醤油 …… 30g  
酒 …… 25g



#### (作り方)

- ①ひじき、こんにやく、人参は出し汁で煮て味をつけておく。
- ②木綿豆腐はくずして茹で、水気を切っておく。
- ③白ごまをよくすり、木綿豆腐、砂糖、みりん、濃口醤油、酒を合わせ①に混ぜ、塩ゆでしたいんげんを加えあえる。

#### (ポイント)

干しひじきは水に戻すと6倍位の重量になります。  
白和えの基本として豆腐は材料の30~60%、ごまは5~8%、塩分は1%です。

#### [1人分の栄養価]

エネルギー174kcal、タンパク質7.2g、脂質4.1g、炭水化物30.1g、食物繊維8.5g、食塩相当量0.2g

### あさりのココット



#### (作り方)

- ①ガーリックバターを作る  
バターは室温に置いてやわらかくしてクリーム状になり、おろしたにんにく、パセリ、アーモンドパウダー、レモン汁、白ワイン(大さじ1)を加えてまぜ塩・コショウで調味する。
- ②耐熱容器にあさり、白ワイン(残りの大さじ6)、生クリーム、①のガーリックバターを入れ180°に熱したオーブンであさりの殻が開くまで焼く。(約5~6分位)

#### (ポイント)

あさりの砂出しは海水と同じくらいの塩水(水100gに対して食塩3g)で行うと良いです。

#### 材料(6名分)

あさり …… 中型のもの30個  
生クリーム …… 大さじ6杯  
白ワイン …… 大さじ7杯  
バター …… 125g  
にんにく …… 小1方  
みじん切りパセリ …… 小さじ1杯  
アーモンドパウダー …… 小さじ1杯  
レモン汁 …… 小さじ1杯  
塩・コショウ …… 各適量

#### [1人分の栄養価]

エネルギー244kcal、タンパク質6.4g、脂質23.3g、炭水化物0.9g、食物繊維0g、食塩相当量2.6g

#### 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

## 和歌山県スポーツ施設協会

当協会は体育施設の適正な管理運営について協議を行い、安全で安心して利用できるスポーツ施設の環境づくりに寄与します。

事務局 〒640-8392 和歌山市中之島 2238 番地 和歌山県立体育館内  
TEL.073-422-4108 FAX.073-422-4109