

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. **47**
2024 WINTER



**和歌山ビッグホエール・
和歌山ビッグウエーブを
使ってみよう！
タオルでリフレッシュ体操** ……**1**
……………**5**

地域と共に …… 4
日本の伝統的な文化を …… 6
伝えましょう
教室ピックアップ …… 7・8
冬のイベント案内 …… 9・10





和歌山ビッグホール・ 和歌山ビッグウエーブを 使ってみよう！



平成9年のオープン以来、今日に至るまで様々なイベントで利用されてきた「和歌山ビッグホール」。ビッグホールのサブアリーナにもなる総合体育館として平成24年にオープンした「武道・体育センター 和歌山ビッグウエーブ」。

「大きいアリーナだから料金が高いでしょ?」「借りるのが難しそう」と思われているあなたに!

今回はあなたのアイデア次第で広々とした屋内スペースをスポーツ以外にも自在に活用できる、和歌山ビッグホール・和歌山ビッグウエーブをご紹介します!



和歌山ビッグホール・和歌山ビッグウエーブは 「スポーツ」はもちろん、様々な利用が可能です。



各種イベント



展示会



大相撲 巡業

◆ 和歌山ビッグホエール

アリーナ 3,280㎡
アリーナ最大8,500人収容

<http://www.wakayamasposhin.or.jp/big-whale>

ホール(アリーナ)対応可能面数

バスケットボール4面 バレーボール4面 テニス4面 ハンドボール2面
バドミントン16面など



ホール(アリーナ)
コンサートから展示会・式典・スポーツ練習まで。
大きな音が鳴るような催事のご利用もできます。(全面利用のみ)
ホール(アリーナ)利用者限定の会議室もあります。

軽運動場
アリーナの付帯施設ですが、単独でもスポーツ・レクリエーションにご利用いただけます。
武道・卓球・ダンス・ヨガ・スポーツ教室等に!

◆ 和歌山ビッグウェーブ

メインアリーナ 2,390㎡
メインアリーナ最大1,488人収容

<http://www.wakayamasposhin.or.jp/big-wave>

メインアリーナ対応可能面数

バスケットボール2面 バレーボール3面 テニス3面 ハンドボール1面
バドミントン12面



メインアリーナ
スポーツの練習はもちろん、大会や興行・展示会等のイベントにもご利用いただいています。

武道場
武道だけでなく卓球の練習やフラダンス等にも人気の施設です。
メインアリーナと大扉で繋がるのでメインアリーナと行き来するよう
な使い方もできます。



サブアリーナ
フェンシング・レスリングでのご利用に適した施設です。



外観



◆ おすすめポイント

- 県内外からのアクセス良好!!
(JR和歌山駅から徒歩15分・阪和自動車道和歌山ICから車で20分)
- 駐車場完備!!
(有料駐車場はホエール・ウエーブで約520台。主催者用無料駐車場もあります。)
- 空調完備(有料)で、熱中症や換気の対策もばっちり!!
- 雨でも運動会が出来ます!!
- スポーツ・レクリエーションなら意外と安い値段で利用可能!!

和歌山ビッグホエール・アリーナは11,000円(※1)から、
和歌山ビッグウエーブ・メインアリーナは2,003円(※2)から利用できます。

(※1)9時～13時・アリーナ半面・平日・スポーツ練習等で利用・高校生以下学割適用時。

(※2)9時～12時・アリーナ1/3面・平日・スポーツ練習等で利用・高校生以下学割適用時。

〈スポーツ強化選手や障害者団体の利用には減免制度もあります。〉

こんな
サービスも!

和歌山ビッグホエールの館内は無料のインターネット接続サービス
「和歌山フリーWi-Fi」を導入しています。

◆ ご予約からご利用まで

- ◎「利用したい!」と思ったらまずは電話やメールでご連絡ください。また、空き状況はホームページでもご確認いただけます。
- ◎正式に利用が決まりましたら「申込書」を提出していただきます。
- ◎都合により利用しない場合、利用日の31日以上前にご連絡いただければ、キャンセル料は無料です。



和歌山ビッグウエーブが見えて来たら
手前を左へ曲がると事務所があります。

和歌山ビッグホエール／和歌山ビッグウエーブ

〒640-8319 和歌山市手平2-1-1

TEL:073-433-0035 FAX:073-433-4181

Mail:big-w@wakayamasposhin.or.jp

和歌山ビッグホエールは啓発活動の一環としてライトアップを行っています。



9月18日～9月22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13日～10月19日
グリーンライトアップ
(和歌山県)(公益財団法人わかやま移植医療推進協会)

本年度もアップパーライトを利用したライトアップで認知症および臓器移植に対する理解を深める啓発運動に協力しました。
(ライトアップご希望の方はフィルム等ご用意の上お問い合わせ下さい※有料)

地域と共に

第8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開催しました

9月9日(土)・10日(日)の2日間、「和歌山ビッグホエール」及び「和歌山ビッグウエーブ」において、第8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開催。全国より249チーム 2500名の少年・少女の剣士が一堂に会し、白熱した試合が展開されました。



職場体験

10月18日～11月16日の期間中、和歌山市立の中学校による職場体験学習がビッグ愛で行われました。普段入ることのできない施設の内側や設備に触れ、いきいきとした眼差しを見せる中学生と共に過ごす時間は、職員にとっても大変貴重なものとなりました。

大人になった時、どのような形であっても、ビッグ愛に関わってくれれば嬉しいです。



(第2回)令和5年度 和歌山県立体育館 卓球大会を開催しました

9月16日(土)和歌山県立体育館では利用団体間の交流と各自の技術向上を目的に卓球大会を開催し、計60組の方にご参加いただきました。

当日は「初級クラス」と「オープンクラス」の2クラスに分かれ、年齢・性別問わずにダブルス戦を行うブロック別リーグ戦の試合形式でお楽しみいただきました。

卓球練習場をお探しの方には和歌山県立体育館がオススメです。本館・補助館の貸館だけでなく、少人数を対象とした個人利用開放DAY(火曜13:00～15:00)も実施しています。ぜひお気軽にお問い合わせください。



和歌山県立体育館 TEL073-422-4108

和歌山保健医療学部では
同一学部内に2学科を置くことにより

チーム医療の基礎となる

多職種連携教育

を柱とした

ケアマインド教育

を目指します

リハビリテーション学科
理学療法学専攻 定員 60名

リハビリテーション学科
作業療法学専攻 定員 40名

看護学科 定員 50名

HP



宝塚医療大学 和歌山保健医療学部

〒640-8392 和歌山市中之島 2252 TEL: 073-494-5000 Mail: winfo@tumh.ac.jp

タオルで リフレッシュ体操

運動不足を
解消しよう！

スポシ自慢のスポーツ教室講師が寒い冬でもおうちで気軽に身体がととのう運動を紹介します。

ノリノリの音楽に乗ってダンスを楽しみ、温まったところで、ストレッチポールやボール等を使用し、肩甲骨周りなどを丁寧にほぐして身体のスムーズな関節の動きを保ちます。楽しいレッスンですので、ぜひご参加ください。(^^)

講師の主な活躍

- 2017・2018 jaaa全国大会シニア
2部門優勝、2連覇
- 2017 スズキジャパンカップシニア
2部門3位
- 2019 全国フライトエアロビク選手権
大会シニア3部門優勝

TBS系列『炎の体育会TV』023年3月までで放送されていたスポーツバラエティ番組
オーディー春日さん・フワちゃんとエアロビクス
ペアで出演



河西緩衝緑地・西松江緑地体育館
ダンス&ストレッチ講師
室川佐代子先生
水曜 10~11時
対象 50歳以上女性
ミニアリーナ

①体側を伸ばす体操です。



両手でタオルの端を持ち、頭上に上げます。
タオルが緩まないようにピンと張ります。

注意)肩や首等に痛みのある方は無理をしないでください。体操をする場合は痛み
の出ない範囲でゆっくり動かしてください。
椅子に座っても行えます。



タオルをピンと張ったまま左にゆっくり呼吸をしながら倒します。
10数えるくらいの速さで元の位置にもどりま



同じように右に倒して、元の位置に戻ります。
1セットはスタート位置から左右を伸ばして戻った位置で終了です。
1セットを3回すれば約1分間の運動です。

②全身を使った体操です。



スタート
(ノーマル)

両手でタオルの端を持ち、頭上に上げます。タオルが緩まないようにピンと張ります。
左に傾きながら両手を前に右側から両手を頭上にあげます。
余裕がある方は背中を反るダイナミック運動も可能です。動きは呼吸を止めずゆっくり20~30数えるくらい行い、
左回りから右回りで1セットです。
ラジオ体操くらいのスピードの旋回も良い運動になります。



ダイナミック
(大きな動き)なパターン



フィニッシュ

③肩・肩甲骨周辺、二の腕の体操です。



スタート

左手を上、右手を背中にくるように両手でタオルの端を持ち、
タオルが緩まないようにピンと張ります。呼吸を止めないようにして、上下に引っ張り10数えます。
左右の手を持ち替え行うことで1セットです。
余裕があれば姿勢を保ったまま、タオルを背中から離して行います。
肩甲骨周辺の動きを意識しましょう。



姿勢をしっかりと保って立ちます。



背中が前屈みになったり、反りすぎたりしないようにしましょう。