

# リフレ × ストレッチ

～ゆるめて流してすっきり美Body～

## リフレって？

リフレストレッチの「リフレ」は「リフレクソロジー」を略したもの  
「リフレクソロジー」とは、足裏や手のひらなどを刺激することで、本来人間の持っている「自然治癒力」を最大限に引き出し身体の内臓機能の改善ができるという「反射学」のこと。  
日々頑張っている身体をリフレクソロジーとポールストレッチでゆるめて癒してあげましょう。

### リフレの効果・効能

1日の終わりに「リフレストレッチ」でゆるめてリンパを流してあげると睡眠の質も向上し、全身若返り効果も期待できます！

### 山本 小百合

キャリア・資格など  
・中国若右式リフレクソロジー認定リフレクソロジスト  
・フィットネスクラブにてポールストレッチ指導



ビッグ愛6階 スポシムルーム  
～ゆるめて流してすっきり美Body～  
リフレ×ストレッチ  
山本小百合 先生  
月2回(いずれも木曜日)  
15:00～16:00



足裏や手のひらなどを刺激し、老廃物を流しましょう。

## ここでストレッチポールを使った前ももほぐしを紹介！



前後に動かす

- ①ストレッチポールを横向きにおき、太ももの前側がポールに乗るようにうつ伏になります。
- ②太ももの前側がほぐれるようにストレッチポールを前後に動かします。
- ③痛気持ちいい範囲内で前後に動かし、右脚と左脚で筋肉の硬さに差がある方は、硬い方に多めに体重をかけるなど硬い方を優先してほぐします。

### 効能

太ももの前側の筋肉が硬くなると腰痛の原因になります。  
ストレッチポールを使って太ももをほぐし、腰痛が改善すると脚がむくみにくく冷え症の改善予防が期待でき、下半身が疲れにくくなります。

## ストレッチポールを使った運動

### 【腹筋運動編】

#### ポイント

反り腰にならないように気を付けながら寝転びましょう！

- ①ストレッチポールの上に仰向け背骨をポールにそわせて寝転び、両ひざは曲げ、肩幅程度に足を開きます。



約90度

- ②膝の角度が90度くらいになるように足を上げます。



- ③交互に膝を伸ばします。きつくなるくらいを目安に10回程度行いましょう。

### 【三の腕運動】

#### ポイント

反り腰にならないよう、お腹に力を入れるようにして立ちましょう！

- ①肘を伸ばした状態で頭の上にポールを持ち上げます。



- ②肘を伸ばしたまま胸の前までポールを降ろします。



- ③再度①に状態を戻し、肘を曲げ頭の後ろにポールを下げます。



- ①～③を10回程度繰り返しましょう！

# スピード肉じゃがスナップえんどうの甘辛煮

- ①じゃが芋は皮をむいて7~8cm幅の半月切りにし、水にさらす  
玉葱は1cm幅のくし形切りにする。
- ②スナップえんどうは筋を取り斜め半分に切る。
- ③フライパンに油を熱し、水気の切ったじゃが芋と玉葱をさっと炒めAを加えて強火で煮立たせる。
- ④③に牛肉をほぐして加え再び煮立ててアクをとる。  
蓋をして弱火にし5~6分煮てしょうゆを加えさらに3~4分煮る。
- ⑤④に②を加え1分位煮て蓋を取り、強火で煮汁が半量になるまで煮詰める。



## 材料(4名分)

牛肉(切り落とし) …… 200g	サラダ油 …… 大さじ1弱
新じゃが芋 …… 中3個	しょうゆ …… 大さじ3
スナップえんどう …… 100g	A[出し汁 …… 2cup
玉葱 …… 中1個	酒・砂糖 …… 各大さじ2

(1人分の栄養価)エネルギー281kcal、タンパク質16.5g、脂質6.1g、炭水化物39.9g、食物繊維5.5g、食塩相当量0.1g

# わかめ 若布と新しょうがの炒めもの



- ①若布はさっと塩を洗い流したつぷりの水に5分浸してもどす。  
水気をしっかり絞り5~6cmに切る。
- ②新しょうがは縦半割りにしてから斜めうす切りにする。
- ③フライパンにごま油大さじ1を熱し新しょうがを香りが立つまで炒める。  
若布を加え、全体に油がまわって熱くなるまで炒め合わせる。
- ④ソナフレークと酒を加えて炒め合わせて塩をさっと振って炒める。

## 材料(4名分)

若布(塩蔵) …… 150g
新しょうが …… 100g
ソナフレーク …… 160g
酒 …… 大さじ1
塩 …… 小さじ3分の1
ごま油 …… 大さじ1

(1人分の栄養価)エネルギー261kcal、タンパク質15.3g、脂質20.4g、炭水化物18.4g、食物繊維14.7g、食塩相当量10g



## 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

## このスペースに広告を出しませんか?

掲載サイズは以下のサイズからお選びください

フル ……W197mm×H52mm ¥10,000

ハーフ ……W 96mm×H52mm ¥5,000

原稿データのご提供をお願いします。

フルサイズ

ハーフ  
サイズ

発行部数  
約6000部!

詳細は電話またはメールでお問い合わせ下さい

TEL : 073-433-0035

E-mail : ujita-y@wakayamasposhin.or.jp



# 教室ピックアップ

こちらに記載の教室はすべて無料体験受付中です。  
各教室お問い合わせ先までご連絡下さい。



## バレエ教室

バレエストレッチで身体をほぐし、キレイなポーズ・美しい身体づくりを目指しませんか？  
初めての方もやさしい講師の指導で楽しく続けられる和やかな教室です。



- 開催日** 木曜日
- 時間** ①17:45~18:30(こどもバレエ プライマリー)  
②18:30~19:30(こどもバレエ)  
③19:30~20:50(大人バレエ)
- 場所** 和歌山ビッグホール軽運動場
- 参加料** ①・② 10回 11,300円(予定)  
③ 10回 14,700円(予定)
- 対象** ①年少児から小学生低学年 ②小学生 ③一般女性
- 講師** ①・② 福永 綾子先生 ③岡本さやか先生



和歌山ビッグホール・ビッグウエーブ 電話:073-433-0035 Mail:big-w@wakayamasposhin.or.jp

## ソフトテニス教室

初めての方大歓迎!!ラケットの握り方からお教えます。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
- 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
- 場所** ビッグウエーブ メインアリーナ
- 参加料** 10回 9,000円(予定)
- 対象** 一般・小学生・中高生
- 講師** (月)榎本 弘美先生 坂東あつみ先生  
(水)一般:川並久美子先生  
小学生/中高生:川並久美子先生 坂東あつみ先生

## シュリカリ~伝統的なヨガ~

自然と調和したポーズや流れに沿って練習し、私たちの全てをつかさどっている気のバランスを整えます。何度も繰り返されるリラクセスという言葉に身をゆだね、「楽」で「自然な自分」に戻ります。



- 開催日** 月曜日
- 時間** ①18:45~20:00 ②20:05~21:20
- 場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシブルーム
- 参加料** 10回10,600円
- 対象** 一般 **講師** 石井 幸江先生

和歌山ビッグ愛 電話:073-435-5200  
Mail:big-ai@wakayamasposhin.or.jp

## ピラティス (ボディメンテナンスエクササイズ)

ストレッチやエクササイズでスッキリしたお腹やウエストを作り、姿勢改善、痛みや不調改善、体幹トレーニングとして効果があるピラティス。  
しなやかな身体づくりを目指すボディメンテナンスエクササイズを体験してみませんか？



- 開催日** 水曜日 **時間** 19:15~20:30
- 場所** 西松江緑地体育館 大会議室
- 参加料** 6回 6,600円
- 対象** 一般 **講師** 峪 紀子先生

## バレーボール (エンジョイスportsサークル)



6人制バレーボールを楽しみながら、仲間づくり、健康づくりを行います。初心者の方や少人数のグループでも安心して参加することができます。

- 開催日** 木曜日 **時間** 10:00~13:00
- 場所** 和歌山県立体育館 本館
- 参加料** 1回 400円 **対象** 一般

和歌山県立体育館 電話:073-422-4108  
Mail:kentai@wakayamasposhin.or.jp

## 人生100年健康ヨガ

日本遺産「絶景の宝庫 和歌の浦」でヨガを楽しみ、身体の声を聴き、調子を整え、人生100年の健康を目指しませんか？  
用具の貸出もあり。ご参加お待ちしております。



- 開催日** 月曜日(月2回開講)
- 時間** 14:00~15:00
- 場所** 和歌山県立武道館 武道場
- 参加料** 6回 5,400円
- 対象** 世代を問わず、ヨガに興味のある方
- 講師** KAORI先生 「全米ヨガアライアンスRYT200」修了

和歌山県立武道館 電話:073-444-6340 Mail:budou@wakayamasposhin.or.jp

## スポーツウエルネス吹矢



誰でも気軽に出来る生涯スポーツです。指導員が親切丁寧に指導いたします。  
正しい呼吸法で筒から吹いた1本の矢が的的中したときの爽快感と満足感を味わうなど、

- 吹矢の楽しさや喜びを体験しませんか。  
用具の貸出あり。ご参加お待ちしております。
- 開催日** 火曜日 **時間** 14:00~16:00
- 場所** 和歌山県立武道館 武道場
- 参加料** 8回 7,200円 **対象** 一般
- 講師** 辻 久美子先生  
(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会上級公認指導員

## ダンス&ストレッチ

壁やタオルを使い気持ちよくストレッチをした後に、音楽をかけながら軽く汗を流すシンプルなダンスを行います。  
後半はマッサージボールやストレッチポール等の用具を使って身体の癖や歪みをほぐし、最後はスッキリ姿勢改善を目指していきます。  
膝や腰、肩に不調のある方でも無理なく楽しく続けられると効果を実感いただいています。タオル・室内シューズ・飲料水・動きやすい服装をご持参のうえ、ぜひご体験ください。



- 開催日** 水曜日 **時間** 10:00~11:00
- 場所** 西松江緑地体育館 大会議室
- 参加料** 6回 5,400円
- 対象** 50歳以上女性 **講師** 室川佐代子先生

河西緩衝緑地 管理事務所 電話:073-451-8355  
Mail:kasei@wakayamasposhin.or.jp

## EXTERIOR

# TONOSAKI

殿崎 光仁

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

OSAKA KYORITZ  
LIVE COMMUNICATION

## 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

ビル総合管理  
株式会社 **クリーンテック**  
CLEAN TECH co., Ltd.



本社 【住所】和歌山市三番丁54番住所 【営業時間】 9:00~18:00 休業日 土日祝  
【電話】073-425-0111 【FAX】073-425-0122 【HP】cleantec8.co.jp



# 春のイベント案内

最新情報は、ホームページをご覧ください。  
<http://www.wakayamasposhin.or.jp/>



## スッキリのびのび健康体操

簡単でやさしい健康体操を行います。膝や腰に負担をかけず運動不足を解消しましょう。



**開催日** 4月12日、5月10日、6月14日(いずれも第2金曜)  
**時間** 13:30~14:30  
**場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム  
**参加料** 各回1,000円 **定員** 各回20名  
**対象** 一般 **講師** 三宅 令子 先生

## バランスボールエクササイズ

フィットネス、ストレッチ、ピラティス、ヨガ、トレーニング  
 これらがバランス良く盛り込まれた充実の45分クラスです!!  
 体幹強化、体力アップ、姿勢改善、腰痛改善やストレス発散、  
 身体と心のリフレッシュにもおすすめです。



**開催日** 4月10日・24日、5月8日・22日、6月12日・26日(いずれも第2・第4水曜)  
**時間** 13:00~13:45  
**場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム  
**参加料** 各回1,000円 **定員** 各回10名  
**対象** 一般 **講師** 柴本 佳菜 先生

## 夜の月いちヨガ

平日は仕事や家事で時間を作るのは難しい…そんなあなたにおすすめします!  
 心も身体もリフレッシュしましょう!



**開催日** 4月13日、5月18日、6月15日(いずれも土曜)  
**時間** 19:00~20:00  
**場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム  
**参加料** 各回1,200円 **定員** 各回25名  
**対象** 一般 **講師** 井田 真美 先生

## ノルディックウォーク講習会

新聞でも紹介された、大好評のイベントです。2本のポールを持って歩くことで歩行姿勢を正し、関節やヒザに負担をかけず、体力づくりと筋力強化効果があるとされています。当日はポールの無料レンタルもごさいます。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。  
 ※雨天の場合は5月28日(火)です。



**開催日** 5月21日(火)  
**時間** 10:00~11:00  
**場所** 和歌山ビッグ愛 北側芝生広場  
**参加料** 600円  
**対象** 一般  
**定員** 15名  
**講師** 財団スポーツ指導者

和歌山ビッグ愛 電話:073-435-5200

## ウォーキング大会

春らんまん、桜満開の松江緑地多目的運動広場から東松江緑地土入川入口を折り返す約4kmのコースのウォーキングを行い、コース周辺で美しく咲く桜を見ながら爽やかな汗を流します。健康づくり運動の習慣化のきっかけに参加してみませんか。



**開催日** 4月6日(土)  
**時間** 10:00~12:00(雨天中止)  
**場所** 河西緩衝緑地 松江緑地 多目的運動広場スタート  
**参加料** 無料 **対象** 一般  
**協力** 日本製鉄関西製鉄所・地元自治会

## バラの育て方教室

湊緑地公園内のバラ園のバラを参考に、剪定の仕方・施肥の方法・植え替えなど、難しそうなるバラの育て方について学びます。



**開催日** 5月8日(水)※雨天予備日5月9日(木)  
**時間** 10:00~12:00  
**場所** 河西緩衝緑地 湊緑地 バラ園  
**参加料** 500円 **定員** 20名 13時受付開始  
**対象** 一般 **講師** 島 克也 先生

## 観葉植物の寄せ植え

専門講師による指導で、一足先に夏に向けての涼しげな観葉植物の寄せ植えを体験する教室です。季節感のある観葉植物を使い、自由にレイアウトできる毎年人気のある教室です。



**開催日** 5月11日(土)  
**時間** 13:30~15:00  
**場所** 河西緩衝緑地 西松江緑地会議室  
**参加料** 3,500円 **定員** 20名 13時受付開始  
**対象** 一般 **講師** 和歌山県園芸協会

河西緩衝緑地 管理事務所 電話:073-451-8355

## まち歩き隊

自分たちの町をゴミの無い清潔な街にするという目的のもと、県立体育館を出発して近隣周辺をウォーキングしながらゴミ拾いを行う活動です。前回は、昨年12月23日に実施。仲間と一緒に楽しく交流しながら沢山のゴミを集めました。皆と協力して町のゴミゼロを目指しながら、健康づくりとしての運動にもなるまち歩き隊。あなたも一緒に参加しませんか?



**開催日** 4月27日(土) **時間** 10:00~11:00  
**集合場所** 和歌山県立体育館 **活動場所** 県立体育館スタート~紀和駅周辺  
**参加料** 無料 **対象** 一般

和歌山県立体育館 電話:073-422-4108

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 和歌山市東釘真丁2-53 造園会館内  
 TEL:073-433-3088 FAX:073-433-9173



株式会社 明松

和歌山市湊1850番地  
 TEL(073)451-3388(代)  
 FAX(073)453-1434

緑化造園工事施工  
 産業廃棄物収集運搬

湊興業株式会社

和歌山市湊2丁目7番12号  
 電話(073)452-1710  
 FAX(073)453-7555

緑を育てる

株式会社 和歌山ナセリー

和歌山市榎原174番地の1  
 TEL (073) 455-5115 (代)  
 FAX (073) 452-6415



# 『SPOSHINとの思い出』 写真投稿コーナー

優秀作品には  
クオカード  
プレゼント!

皆さんにSPOSHINをもっともっと身近に感じ、  
親しみを持っていただくため、新コーナーを開設します!  
ふるってご応募ください!

## 募集要項

- ①タイトル
- ②氏名
- ③ペンネーム(任意)
- ④電話番号
- ⑤撮影場所
- ⑥撮影日時(任意)
- ⑦作品についてのコメント・エピソード

を添えて、「[sposhinzigyou@wakayamasposhin.or.jp](mailto:sposhinzigyou@wakayamasposhin.or.jp)」まであなたの思い出の一枚を投稿してください。

写真はSPOSHIN管理施設(和歌山ビッグホエール・ビッグウエーブ・ビッグ愛・県立体育館・県立武道館・河西緩衝緑地)内で撮影した写真に限ります。

ハッシュタグ「#SPOSHINと冬の思い出」を付けた  
Instagramへの投稿も対象となります。

作品を投稿される場合には以下の規約を理解し、了承いただいたものとします。

- ①本人が撮影した写真・本人が考えたコメントであること(未成年の場合は保護者の同意を得たうえで投稿して下さい)
- ②次のいずれかに該当する、またはその恐れのあるもの、それを助長するものはお断りします。
  - ⑦第三者の権利を侵害するもの
  - ①立入禁止場所・撮影禁止場所で撮影したもの
  - ②その他法律や条例・公共ルール・マナー・公序良俗等に反するもの
- ③投稿された作品の権利は投稿者に帰属しますが、作品は無償で(公財)和歌山県スポーツ振興財団および関連団体が期間、地域、回数、利用方法等の制限なく利用し、内容の真実性を損なわない範囲で編集・修正等を行うことを許諾頂いたものとします。
- ④投稿された作品について、第三者と紛争等が生じた場合は、投稿者本人が自らの費用と責任において対処・解決するものとします。
- ⑤投稿は採用されない場合もありますが、その際に当財団から連絡はいたしません。
- ⑥上記の規約は変更することがあります。変更後の規約は財団管理施設およびHPにて掲示した時点でそれ以降の投稿に対し効力が生じるものとします。



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

SPOSHINはWEBサイトでも公開中

<http://www.wakayamasposhin.or.jp>

バックナンバーも  
公開しています!!



FaceBookも  
人気です!

和歌山県スポーツ振興財団

検索