

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.54
2025 AUTUMN

「運動の秋」 ウォーキング特集



特
集

ウォーキングを スタートしませんか? ..1

- ノルディックウォークを始めよう 2
- まち歩き隊の紹介・もっと健康ウォーキング2025の紹介... 3
- わかやまシニアエクササイズ「筋トレウォーク」..... 4

- 教室ピックアップ 5
- いっしょにスポーツを楽しもう 6
- イベント案内 7・8
- 秋のレシピ 9
- 地域と共に 10



ウォーキングをスタートしませんか？

体力向上や健康維持のために ウォーキングは最適な運動です。

気温が下がり過ごしやすくなる「運動の秋」に向けて気持ちよく歩きながら正しいウォーキングフォームを身につけましょう。

ウォーキングで期待できる効果

血流改善	脂肪燃焼	生活習慣病予防	ストレス解消	心肺機能向上
全身の血流が改善し、冷えやむくみ、肩こりの改善になる	有酸素運動を続けることで脂肪が燃焼し肥満対策になる	血糖値やコレステロール値が改善され生活習慣病の予防になる	自律神経が整い精神が安定しストレス解消につながる	早めの速度で歩くと心肺機能が向上し、息切れしにくくなる

今回は

●ウォーキングコースとして「有田川町 ポッポみち」の紹介

●ノルディックウォークやウォーキングイベントについて紹介します！

視線は下を見ないで
少し先を見る

背筋を伸ばして

腕は軽く振る

軽く膝を伸ばす

足先は真っすぐ向け、
親指のつけ根で押し出す

肩の力を抜く

少し広めの歩幅で、
かかとから着地

ポッポみちのご案内

2002年末に廃線となった有田鉄道線の跡地を整備した「ポッポみち」。JR藤並駅から有田川鉄道公園までの全長5.2Kmの歩行者・自転車専用道路です。(往復10.4kmになります)
舗装された平坦な道なので、ウォーキングやサイクリングに最適です。
JR藤並駅の有田川町観光案内所「THE BASE CAMP ARIDAGAWA」では無料レンタサイクル(電動は有料)もあります。



ノルディックウォークを始めよう

ノルディックウォークをご存じですか。両手にポールを持って交互に地面につきながら歩く方法で、北欧フィンランドのクロスカンリースキーの選手が夏場のトレーニングとして活用されてきたのが始まりです。歩行をサポートし安定性を向上させる役割だけではなく、運動効果が高いエクササイズとして活用いただけるので普段からウォーキング習慣がある方にも取り入れていただきたいウォーキング方法です。



こんな人にオススメ！

- 手軽に運動不足を解消したい
- 普段からウォーキングをしている
- 腰痛・ひざ痛があり歩行困難で悩んでいる
- 歩いているとき転倒しないか心配

ノルディックウォークを 体験された方のお声

10分も歩くと
休憩していたが
長く歩けるように
なった

歩くと膝が痛く
苦痛だったが、
いつもより楽に
歩ける

いつもの
ウォーキングより
運動効果が高いのが
実感できた

ノルディックウォークで得られる効果

- ①どなたでも簡単に始められる
基本はウォーキングなので運動が苦手な方でも高い運動効果を実感できます
- ②運動効果が高い
身体全体の90%の筋肉を活用する全身運動であり、歩幅も自然と広がり歩く速度が上がることで消費エネルギーアップ
- ③関節等への負担軽減
身体への負担がポールへ分散し関節等への負担は大きく軽減できます
- ④転倒リスク軽減
2本のポールを持つため足を含め4本で体を支えることからバランスが取りやすい
- ⑤体力に応じた歩き方ができる
ポールをつく位置によって強度を変えることができる

ノルディックウォーク 講習会のご案内

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もお誘いの上、
奮ってご参加ください。

開催日	10月7日(火)※雨天時は中止	時間	10:00~11:00	定員	15名
場所	和歌山ビッグ愛 北側芝生広場	参加料	600円	対象	一般
講師	落合 祐介(財団職員)	お問い合わせ先	和歌山ビッグ愛 電話:073-435-5200		

ポッポみちを歩いてみて

- 車を気にせずに歩けるコースです。程よい間隔で撮影スポットや図書館があって楽しめました。最初、5.2kmは長いかなと思ったけど、景色を楽しみながらウォーキングできて、ゴールの鉄道公園にたどり着いた時は達成感を得ることができました。
- ノルディックポールで全身の筋肉を使って歩くことができたので、ポールを使って歩くのも楽しいかも。
- (撮影は7月1日だったので)暑かったけど、日陰に入ると涼しく、とても良い汗をかくことができました。ウォーキング後のアイスクリームも最高でした！秋には違う景色が見られて、気持ちがいいと思いますよ。



今回は
スポンスタッフが
実際にウォーキングして
きました。

まち歩き隊の紹介

ゴミの無いきれいな街にすることを目的とし、体育館を出発し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。ウォーキングで健康づくりしながら、みんなで街をきれいにしませんか？



開催日 12月13日(土) ※雨天中止 **時 間** 10:00~11:00
対 象 一般 **参加費** 無料 **集合場所** 和歌山県立体育館駐車場
参加申込 来館または電話【11月1日(土)から受付開始】
 当日は動きやすい服装でタオル・飲料水等をご持参ください。
お問い合わせ・申込先
 和歌山県立体育館 電話:073-422-4108



もっと健康ウォーキング2025の紹介

今も、これからも「もっと健康」に過ごすためにウォーキングや健康体操の実践、骨密度やインボディ測定などの健康測定、健康や運動への意識向上と習慣づくりのキッカケにしてもらえる内容です。



1. ウォーキング
2. 健康測定コーナー
3. ちょい健康実践
4. ノルディックウォーク講習会
5. AI歩行解析+歩行指導



開催日 12月14日(日曜) **時 間** 9:00~15:00
参加費 無料 **場 所** 和歌山ビッグ愛 展示ホール・北側芝生広場等
対 象 県民で国民健康保険の被保険者
お問い合わせ・申込先
 事業振興課(和歌山ビッグホエール・ビッグウエーブ) 電話:073-435-0035



昨年度の様子です

日本製鉄堺ブレーザーズ

HOME GAME

11.22 SAT / 23 SUN

VS. 大阪ブルテオン

和歌山ビッグホエール

わかやまシニアエクササイズ 筋トレウォーク

わかやまシニアエクササイズは、和歌山県と和歌山大学本山貢教授(現:学長)が考案した運動プログラムです。

筋トレウォークとは、歩く動作をゆっくりと行う筋力トレーニングです。

前・斜め方向に歩くことによって、下肢の筋力を高めます。また、バランス能力を高めるのに効果的です

筋トレウォークの方法

- ①1歩を2～4秒かけて、できるだけゆっくりと前・斜めに脚を踏み出し、10歩だけ歩きます。
- ②1歩の動作を「イ〜チ」「ニ〜イ」「サ〜ン」と声を出しながら歩数を数え、ゆっくりと歩きます。声を出すことで筋肉に力が入るとともに脳の活性化に役立ちます。
- ③バランスを崩さないように歩きます。
- ④動きが等速で靴音を立てないようにして歩きます。スローモーションで行っている感じです。
- ⑤上半身の手の動きを大きくして、バランスを取りながら歩きます。

大股筋トレウォーク

- ・バランスが崩れない程度にできるだけ膝を高く上げ、大股になるように足を前に出します
- ・後ろ足に体重を乗せ、膝を軽く曲げながら、ゆっくりと前足に体重を乗せ換えていきます。
- ・バランスを保つために両脇を開き、体をややひねりながら行います。
- ・1本のライン上を歩くように行ってみましょう。



こそどろ筋トレウォーク

- ・太ももと膝を高く持ち上げ、1歩の歩幅を約30cm程度に狭くしながら、忍び足のように歩きます。
- ・1本のライン上を歩くように行ってみましょう。
- ・支えている足の膝を伸ばし、背伸びするように歩きます。バランスを保ちながら行ってみましょう。



どすこい筋トレウォーク

- ・しこを踏むように足を開き、膝を曲げます。
- ・斜め方向にゆっくりと足をだし、上体を低くしながら、膝を斜め前に突き出すようにして、等速で歩きます。
- ・手のひらで下から上方向に物を持ち上げるようなイメージで行ってみましょう。



クロス筋トレウォーク

- ・太ももと膝を持ち上げ、体をひねりながら足をクロスさせて歩きます。
- ・上体をしっかりとひねりバランスを取ります。
- ・体をひねったときに膝をやや曲げ、重心を低くしてバランスを保ちます。



動画でチェックできます。





リズムダンス&ストレッチ

音楽に合わせて楽しく体を動かす教室です。シニアの方でも参加できますので一緒に健康づくり始めてみませんか？



開催日 10月～12月の3ヵ月10回 **時 間** 木曜日 13:15～14:30

場 所 和歌山県立体育館 補助館

参加料 9,000円 **対 象** 一般女性 **講 師** 八木 昌代 先生

和歌山県立体育館 電 話:073-422-4108

Mail:kentai@wakayamasposhin.or.jp

ハワイアンフラダンス

ハワイアンのリズムに合わせて全身をしなやかに動かすことで心身ともにリラックスでき、健康へと導きます。
参加者から「和気あいあいとした雰囲気で楽しい」「同じ趣味を持つ方に会えて嬉しい」等のお声が届いています。



開催日 10月～12月の3ヶ月10回

時 間 金曜日 10:00～11:30 土曜日 初級 9:45～10:45

参加料 金曜日 11,200円 土曜日初級 9,500円

和歌山ビッグ愛 電 話:073-435-5200

Mail:big-ai@wakayamasposhin.or.jp

場 所 金曜日 和歌山ビッグ愛 6階レッスンルーム
土曜日 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム

対 象 一般女性 **講 師** 山本 小百合先生

ピラティス

- 人気講師が導く、芯のある美しさ、日常を変える体験…身体を変えたいあなたへ
- 姿勢・不調・痛みを改善、望む体へ。
- 即効性が期待でき、子どもからアスリート、高齢者まで幅広く対応します。
- 「今日の動きが、明日の私を整える」教室を体験してみませんか？



開催日 10月～12月の3ヶ月6回 **時 間** 水曜日 19:15～20:30

場 所 河西緩衝緑地 西松江体育館2階会議室

参加料 6,600円 **定 員** 20名 **対 象** 一般 **講 師** 峪 紀子 先生

河西緩衝緑地 管理事務所 電 話:073-451-8355

Mail:kasei@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 10月～12月の3ヵ月6回 **時 間** 14:00～15:00

場 所 和歌山県立武道館 武道場 **参加料** 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



いっしょにスポーツを楽しもう 【車いすバスケットボール編】

このコーナーは、日ごろからスポーツに親しんでいる障がい者や高齢者の方との交流を通じて、誰もが気軽にスポーツや運動を楽しむことができるきっかけになればと思っています。

和歌山県障害児者サポートセンターの体育館での練習会に参加!!

代表の山下敦美さんから「基本を繰り返し練習することが大切です。」という言葉をいただき練習スタート!

まずは準備体操を入念に行い、ランニング

次にすばやく右に左にキュッと切り替えるピボット練習。

ランニングシュートの練習では、パスから流れるようにシュート!

最後はゲーム練習、みんなが自分の役割を果たしながらゲームをします。ナイスプレーが飛び出すと歓声、時に激しい衝突もありながらも、わきあいあい楽しくプレーしていました。

今回の車いすバスケットボールをとおりて、チームスポーツならではの楽しさと人とのつながりを感じられる体験でした。

取材にご協力いただいたみなさまありがとうございました。

やましたあつみ

代表の山下敦美さん

野球にバットとボールが必要なように、車いすバスケットでは車いすが必要。ただそれだけのことで、このスポーツは特別ではないです。コートでは、みんな一緒、子どもも大人も男性・女性も関係ありません。みんなそれぞれが目標を持って練習しているので、楽しみながらうまくなっていければと思っています。

すぎうらきゆう

杉浦祈由さん

(車いすバスケットの面白さ)

・ディフェンスが楽しい、自分が上手く動くことで相手のシュートを防いだりすることが最高のプレー

(目標は)

・日本代表になりたい そのためには弱いところをもっと練習する

むらおちはる

村尾知春さん

(始めたきっかけ)

・高校生の時に膝をケガしたが、バスケットを続けたかったので

(車いすバスケットの面白さ)

・スピード感、障害の程度に関わらず全員で楽しめる。その人を活かすプレーができる

ゲーム練習の様子



車いすとボールの扱い方について優しく指導



休憩中でも熱心にアドバイス 山下さん(左)と鳥居さん(右)



ランニングシュートの様子

とりいまひろ

鳥居茉優さん

(始めたきっかけ)

・東京パラリンピックを見てやりたいと思った。友達に紹介してもらって通ってます (目標は)

・シュートを打つこと リバウンドをもっと上手になりたい



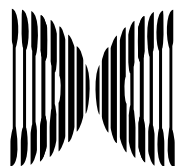
車いすバスケット 人生初ゴールの瞬間

右端が村尾さん(女)
左端が山下さん(男)
前列右が鳥居さん(女)
前列中央が杉浦さん(男)



【練習日などお問合せ】

和歌山県障害者スポーツ協会
〒641-0014
和歌山市毛見1437-218
和歌山県障害児者サポートセンター内
TEL:073-445-7314 FAX:073-446-0036



OSAKA
KYORITZ
Live Communications

株式会社 大阪共立 和歌山営業所

和歌山県和歌山市新生町2番1号

TEL:073-426-1723

TV、舞台の照明・音響・
美術・映像・催事企画・イベント
～プランニングから制作運営まで～

お気軽にお問い合わせください

Web Site

