

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.55
2026 WINTER

スポーツウエルネス吹矢



ソフトバレーボール



モルック



ニュースポーツを やってみよう!

ペタンク



グラウンドゴルフ



ボッチャ



特集

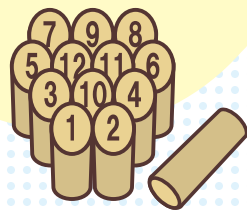
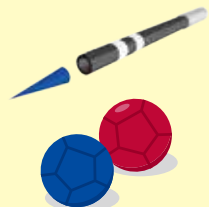
ニュースポーツを やってみよう! ...1~3

冬のレシピ 4

運動メニュー	5
教室ピックアップ	6
イベント案内	7・8
地域と共に	9
体操教室募集	10



ニュースポーツを やってみよう！



ニュースポーツとは

20世紀後半以降に新しく考案されたスポーツで

- 簡単なルールで、初めての人でもわかりやすい
- 年齢や体力に関係なく自分のペースで楽しめる
- 誰もが気軽に挑戦できる

という特徴があります。

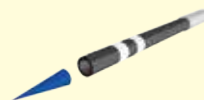
普段、運動不足を感じている方や何かスポーツを始めたいと思っている方は、ぜひニュースポーツに触れてみましょう！

ニュースポーツの種類

数多くの種類があり、全て紹介することはできませんが、当財団が実施中または実施したニュースポーツを紹介します。



スポーツウエルネス吹矢



どんな
スポーツ？

5～10m離れた円形的のめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。

健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベースにしたスポーツウエルネス吹矢式呼吸法です。

精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。また精神力・集中力が身に付きます。

(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会HPより

HPはこちら→<https://www.fukiya.net/>



教室も開催しています

- | | |
|-----|---------------------------|
| 開催日 | ①火曜日 ②木曜日 |
| 時間 | ①14:00～16:00 ②13:00～14:30 |
| 場所 | ①和歌山県立武道館 ②和歌山ビッグウエーブ |
| 参加料 | ①7,200円/8回 ②9,000円/10回 |
| 対象 | ①②とも一般 |
| 講師 | ①辻 久美子 先生 ②福原 広次 先生 |

ソフトバレーボール



どんな
スポーツ？

1チーム4人の選手が親しみやすい軟らかいボールを床に落したり、反則することなくネットをはさんで攻防を繰り広げ、そのラリーに勝ったチームが得点する方法で勝敗を決定するというバレーボールと同じスポーツです。また、生涯を通じてバレーボールを楽しむことができることを願って考案されました。

日本ソフトバレーボール連盟HPより
HPはこちら→<https://japan-softvolleyball.com/>



サークル活動もしています

開催日 火曜日 時 間 19:00～21:00

場 所 和歌山県立体育館

参加料 300円/1回 対 象 一般

内 容 リーダーの方を中心にみんなで楽しめます。

モルック



どんな
スポーツ？

フィンランドのカレリア地方の伝統的なキイッカ (kyykkä) というゲームを元にLahden Paikka社(当時Tuoterengas社)によって1996年に開発されたスポーツです。

母国フィンランドでは、サウナとビールを楽しみながらプレイされている気軽なスポーツです。

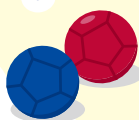
とても簡単なルールで老若男女問わず楽しめます。

(一社)日本モルック協会より

HPはこちら→<https://molkkky.jp/molkkky/>



ボッチャ



どんな
スポーツ？

年齢、性別、障がいのあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。

○上から投げて下から投げて、あるいは蹴ってもいい

ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールを投げたり、転がしたり、他のボールに当てたりして、いかに近づけるかを競います。

○投げることができなければ、ランプ(勾配具)を使う

障がいによりボールを投げるができなくても、ランプを使い、自分の意思をランプオペレーターに伝えることができれば参加できます

(一社)日本ボッチャ協会より

HPはこちら→<https://www.japan-boccia.com/>



グラウンドゴルフ

どんなスポーツ？



昭和57年に鳥取県東伯郡泊村生涯スポーツ活動推進事業の一環として、泊村教育委員会が中心になり考案されました。高度な技術を必要とせず、しかも全力を出す場面と、集中力や調整力を発揮する場面がうまく組み合わせられており、ルールもごく簡単なことから、初心者でもすぐに取り組みます。

専用のクラブ、ボール、ホールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を数えます。場所によって距離やホールポストの数を自由に設定でき、ルールも簡単なため、どこでも、だれでも手軽に楽しむことができます。又、ホールインワンもあり、その場合、自分の各ホールの合計打数から3打をマイナスするという特典が設けられており、プレイヤーの励みと意欲を高める工夫がなされています。

(公社)日本グラウンド・ゴルフ協会より
HPはこちら→<https://groundgolf.or.jp/>



ペタンク編

いっしょにスポーツを楽しもう

このコーナーは、日ごろからスポーツに親しんでいる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。

大新公園での大新クラブの練習会に参加してきました！

ペタンクで和気あいあい楽しんでいるクラブがあるというので、和歌山市ペタンク協会に加盟している「大新クラブ」様におじゃましました。

和歌山市ペタンク協会は1993年4月に創立し、現在は11の加盟クラブがあります。和歌山市の大会だけでなく、県内・県外の大会に日ごろの練習の成果を発揮すべく各クラブで練習を重ねています。

ペタンクは初めての経験でしたが、会員のみなさんが親切に投げ方、狙い方など教えてくれました。練習もそこそこに実際にゲーム開始！すぐにゲームができるのもペタンクのいいところです。ゲームになると同じチームになった平松さんにルールや作戦も教えてもらいながら、ゲームを進めていきます。ボール同士が当たる「カチン！」という音も爽快です。うまくいったことが少なくても、十分に楽しくできました。毎回変化に富んだゲーム展開もペタンクの魅力だと思いました。多くの方が交流を深めながら楽しんでいるのが印象的でした。

取材にご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

きのした よしまさ
木下 好正さん

- ①始めたきっかけは
7年ほど前に知り合いに誘われて、これは面白い!と思ったのがきっかけです。
- ②ペタンクの魅力は
ビュット(目標球)に近づけた時、ボール同士が当たった時の音がいい。
- ③これからの目標など
体力の続く限り、ペタンクを楽しみたい。
※木下さんは、このクラブでの最高齢の92歳(取材当時)。いきいきと楽しんでいました。

ひらまつ やすし
平松 康良さん

- ①始めたきっかけは
約16年前に公民館の館長をしていた兄から「公民館事業でペタンクをする」と声がかかるまでペタンクを知らなかったが、やってみると楽しかったので続けています。
- ②ペタンクの魅力は
グループみんなで協力でき、楽しくできること
- ③これからの目標など
年代をこえて一緒に楽しみたいので、若い方もどんどん参加してもらいたい。

もとまつ せつこ
本松 勢津子さん

- ①始めたきっかけは
知人に誘ってもらったのがきっかけで、参加を続けています
- ②ペタンクの魅力は
奥深いところ!!思った通りにできた時や作戦通りにできた時はやった!と思います。
- ③これからの目標など
これからも長く続けること。

つしせ ようすけ
辻瀬 庸佑さん

- ①始めたきっかけは
ペタンクにも興味があり、知人に誘われたのがきっかけ
- ②ペタンクの魅力は
もともと体を動かすのが好きでスポーツも好きなので、ペタンクはいいです!
- ③これからの目標など
ずーっと楽しく参加出来たらいいな

初めてでも楽しいのは、いっしょにできるから



平松さん
(大新クラブ代表)



本松さん
(投球中)



辻瀬さん
(赤色シャツ)



大新クラブのみなさん

和歌山を
ペタンク王国に
したい!

和歌山県ペタンク協会 理事
的場 啓二さん



練習日などのお問合せ

和歌山県ペタンク協会 理事
和歌山市ペタンク協会 副理事長
的場 啓二さん(070-6547-1974)まで

体の中で免疫力に一番関わっている臓器は腸。体が冷え感染症などが流行しやすくなる時期に知っておきたい情報をお届けします。

冬に食べるなら「みそ鍋」が一番。みそには善玉菌とオリゴ糖が含まれメラノイジンという成分にも善玉菌を増やす働きがあります。最強の栄養食品が「みそ」毎日とする習慣を！



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)

生姜ごはん

作り方

- ①米は洗ってざるに上げて30分位おく。
- ②生姜は細い千切りにし水洗いして水気を切る。
- ③釜に米とA、生姜を入れて炊く。

一口メモ

生姜の辛味の主成分はジンゲロールで、加熱するとショウガオールとジンゲロンに変化します。ジンゲロールは血行を良くし、体を温めるので風邪のひき始めや冷え性に有効です。魚や肉の臭みを取る消臭作用や殺菌効果も高く生ものにも添えます。

材料(1名分)

精白米	60 g	酒	5 g
生姜	3 g	食塩	0.5 g
		薄口しょうゆ	1.2 g
		だし汁	80 ml

A

<1人分の栄養価>

エネルギー222kcal、タンパク質4.2g、脂質0.8g、炭水化物46.0g、食物繊維16.8g、食塩相当量0.7g



感染症予防

みそ鍋

作り方

- ①Aの昆布を水につける。(時間があれば2～3時間つける。)
- ②みそと酒を合わせる。昆布出汁で野菜を煮たところにみそを溶き入れ牡蠣を加える。
- ③ひと煮立ちしたところで昆布を引き上げる。

※牡蠣は煮すぎない様にする。

一口メモ

昆布をいれたまま材料を煮込んで濃厚な味の出汁に仕上げる。みそを入れたら焦げ付きに注意します。

材料(4名分)

牡蠣	300 g	みそ	大さじ4
豆腐	1丁	酒	1/3カップ
白菜または春菊	3枚	京ねぎ	少々
えのき	1パック	昆布	15cm
ニラ	1把	水	5カップ
しらたき	1玉		

A

<1人分の栄養価>

エネルギー462kcal、タンパク質38.4g、脂質11.3g、炭水化物59.6g、食物繊維16.8g、食塩相当量7.5g



スポーツ栄養のこなら
和歌山県栄養士会
スポーツと栄養
で検索



宝塚医療大学

TUMH

和歌山保健医療学部

和歌山保健医療学部では 同一学部に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

人と地域を支える次代の医療人へ

〒640-8392 和歌山市中之島2252 TEL: 073-494-5000



HP

リハビリテーション学科



理学療法学専攻
定員 60名

作業療法学専攻
定員 40名

看護学科
定員 50名

エロンゲーション・SACOピラティス

— 本気で変わりたい人、集まれ —

SACOピラティス(サコピラ)では「つながる動き」「体の隅々までを結ぶ動き」を大切にしています。体の一部だけでなく、頭の前から足の先までが一本の線として動く——その感覚こそが、SACOピラティス(サコピラ)の真髄であり体を根本から変える力です。エロンゲーション(伸び)は、年齢やレベルに関係なく、すべての人に共通する“体を変える鍵”。ピラティスは、特別な人のための運動ではありません。「変わりたい」と願うすべての人のためのメソッドです。何をしても変わらなかった人、不調を手放したい人。必要なのは、自分の体と本気で向き合うこと。エロンゲーションで体がつながると、姿勢が変わり、呼吸が変わり、やがて“生き方”まで変わっていきます。しなやかさは、強さ。その先に、あなたの本当の美しさがあります。

それが、サコピラ — SACOピラティスの“基本中の基本”のほんの一部を紹介—



① サイド・エロンゲーション(背骨・体側の伸び)

バンドを持つ肩の上に、小鳥がそっととまるイメージで。耳を天へ、鼻を後ろへ、バンドを空へ押し上げる。足裏と指先が斜め上下に引き合う瞬間、体側のラインが最も美しく、深く目覚める。1ポイントアドバイス: 「あと1ミリ、もう1ミリ。」止まったところからさらに伸ばすことで、深層筋が静かに動き出します。



② サイド・ランジ・エロンゲーション(全身の対角伸び)

股関節から背骨へと流れるしなやかな連動が、体の軸を目覚めさせる。背骨の回旋とエロンゲーションが内側から整え、優美なラインを引き出す。まさにホールボディ(全身)全身で「しなやかさと女性らしさ」を育む——

③ レッグ・リフト・エロンゲーション(しなやかに全身コントロール)

バンドで頸椎の自然なカーブを保ちながら、体幹を安定させ、ホールボディへ。脚は“高さよりも長さ”を意識し、つま先と鼻先が引き合う軸をつくる。肘で床を押し、鎖骨を押し上げる。頭からつま先までが流れるようなカーブを描き、——その連動が全身を一本のラインに導く。



レッスンではこれらを基礎として、笑いと充実が詰まった多彩なメニューを展開。しんどいのに、なぜか楽しい——そんなレッスンをご提供します。変化、効果を実感したい方は、まず体験レッスンへお越しくださいね♡

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 対 象 一般
講 師 峪 紀子 先生
お問い合わせ先 河西緩衝緑地 管理事務所
TEL:073-451-8355



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ック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階スポシールーム

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

こども体操教室(キッズ体操・ジュニア体操)

5歳から12歳の時期は運動神経の発達や能力の向上に適した年齢であり、基本的な動き(起きる・転がる・走る・跳ぶ)を使って行う体操は正に最適な運動といえます。教室ではマット運動を中心に「前転・後転・側転」など基本的な技を習得するために、きめ細やかな指導を行い、その後「バク転や前方宙返り」などの発展的な技の習得を目指すとともに「礼儀やあいさつのマナー」なども学びます。

(キッズ体操)

対 象 年少～年長

曜 日 月曜日・水曜日～土曜日

時 間 15:15～16:15
(土曜日は9:15～10:15)

参加料 10回 9,000円(予定)

講 師 財団スポーツ指導者



(ジュニア体操)

対 象 小学生～中学生

曜 日 月曜日・水曜日～土曜日

時 間 16:30～17:30
(土曜日は10:30～11:30)

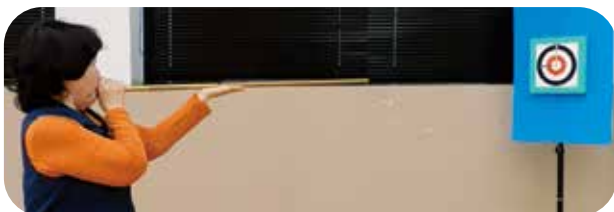
参加料 10回 9,000円(予定)

講 師 財団スポーツ指導者



和歌山ビッグホエール・ビッグウエーブ
電 話:073-433-0035 Mail:big-w@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本の矢が的に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 一般の方

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

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

アルテリーヴォ和歌山サッカー教室



アルテリーヴォ和歌山の現役サッカー選手が直接指導している教室です。

サッカーを通じて、運動することの楽しさを学び、運動習慣を身に付けるきっかけとして体験してみませんか？



開催日 月曜日(指定日)

時 間 ①17:30～18:30 ②18:45～19:45

場 所 和歌山県立体育館 **参加料** 9回10,800円

対 象 ①年中児～小学2年生 ②小学3年生～小学6年生

持ち物 運動できる服装、上靴、水分補給の飲み物、タオル

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