

# SPOSHIN

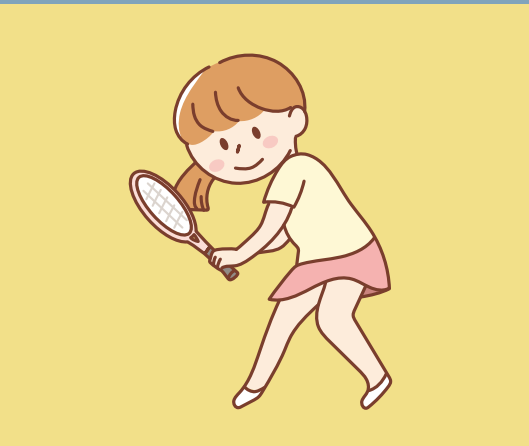
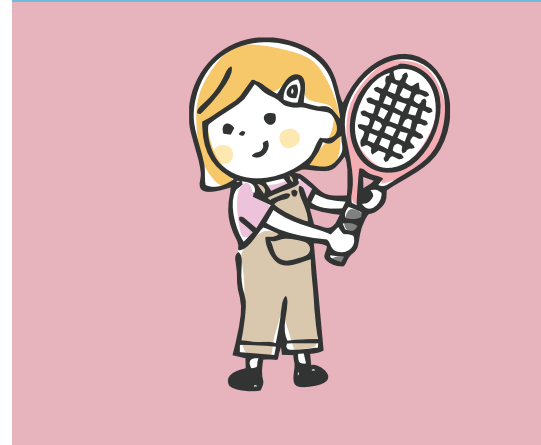
公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団 機関誌 スポシン

Vol.56  
2026 SPRING



〜カラダを動かす習慣を〜

## 子どもの 習いごと



特集 **子どもの習いごと**  
〜カラダを動かす習慣を〜 … 2〜4

地域と共に …………… 1

教室ピックアップ …………… 5・6  
イベント案内 …………… 7・8  
運動メニュー …………… 9  
冬のレシピ …………… 10



# 地域と共に

もっと健康ウォーキング2025開催!

県民の健康づくりを推進すると共に生涯を元気に過ごすために2025年12月14日、和歌山ビッグ愛で行われ、188人もの地域の方々にご参加いただきました。  
 チェックポイント巡りとして、インボディ・血管年齢測定やベジチェック(野菜摂取量を推定)等の「健康測定コーナー」や「ちょこっと運動」、「ニュースポーツ体験コーナー」を開催  
 さらに、事前予約制で「AI歩行解析+歩行指導」や「ノルディックウォーク体験会」を開催しました。



総合受付



インボディ測定



血管年齢測定



ベジチェック



骨密度測定



健康測定コーナー(脚筋力)



ちょこっと運動



ニュースポーツ体験コーナー(モルック)



ノルディックウォーク体験会

## ヤサカ

わくわく

### 健康まつり

**入場無料**

4/20(月)  
10:00~16:00

場所: 和歌山ビッグ愛  
1階 展示ホール

**無料体験がいっぱい**

- ・骨の健康チェック
- ・血管年齢チェック
- ・脳年齢チェック 等

主催: ヤサカ商事株式会社  
TEL: 06-6155-7377

# 子どもの習いごと

～カラダを動かす習慣を～

当財団では、スポーツの振興を図るために教室を実施しています。子ども期にスポーツや運動に親しみ、楽しむことは、体力がつくと同時に、脳に刺激を与え、子どもの成長に大きくかかわっていくと言われています。  
 また、大人になっても健康づくりのために体を動かす運動習慣づくりの一つの要因になると言われています。  
 今回は、当財団の子どもが参加できる教室に参加する子ども・保護者の方に「習いごと」についてアンケートを実施しました。  
 (回答192名・複数回答可)

## Q.現在、通っている習いごとは?

スポーツ系(341件)

体操☆	173
水泳	78
バスケットボール☆	21
サッカー☆	14
バレーボール☆	14
バレエ☆	12
ダンス	11

武道	6
野球	5
テニス☆	3
バドミントン☆	1
その他 (スケボー・ラグビー・陸上)	3

☆=当財団で教室あり

スポーツ系以外(180件)

学習塾(公文含む)	47
習字	45
ピアノ・電子オルガン	35
英会話など語学	35
そろばん	11
その他 (アトリエ・絵画・合唱・造形・ パソコン・プログラミング)	7

アンケートの回答では、「子ども体操教室」の参加者が多数でしたので、偏りが出てしまいましたが、スポーツ系を複数種目やスポーツ系以外の両立が多く、子どもの興味に対応しているようです。

## Qこれから、通いたい(通わせたい)習いごとは?

水泳	15
英会話などの語学	13
ピアノ・電子オルガン	12
学習塾	9
そろばん	8
ダンス	8
習字	7
サッカー☆	5
バドミントン☆	5

バレーボール☆	5
テニス☆	3
剣道	2
合気道	2
アーチェリー	2
体操☆	2
陸上	2
バスケットボール☆	2
武道	1

プログラミング	1
野球	1
卓球	1
新体操	1
絵画	1
空手	1
ギター	1
サックス	1

☆=当財団で教室あり

これからの習いごとについては、さまざまなお声がありました。  
 子どもたちがいろんな興味を持っているように、当財団は、興味を活かせる機会を作っていきたいと思っています。  
 「こんな教室があったらいいのに」「どこでどんなことをしているのか」など、お気軽に窓口へお問合せください。

現在開催しているスポーツ教室では「無料体験」を実施しています。興味があったら一歩を踏み出すために役立てていただければと思います。  
 子どもの将来のために「スポーツを習いごと」にしてみたいはかがでしょうか。

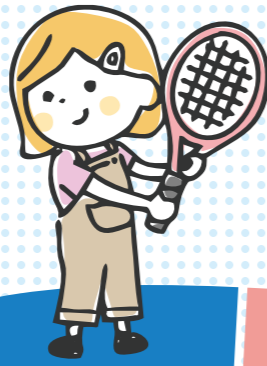
# ソフトテニス教室

水曜日

小学生  
17:15~18:45

中高生  
19:00~20:30

ソフトテニス教室を  
無料体験してみよう



# 今日は何する？

オニごっこを  
してみよう



たのしい一日を  
すごしましょう



# バレエ教室

木曜日

子どもバレエ(プライマリー)  
17:45~18:30

子どもバレエ  
18:30~19:30



バレエ教室  
(女性のみ)を  
無料体験  
してみよう

# アルテリーヴォ和歌山 サッカー教室

月曜日

(年中児~小学2年生)  
17:30~18:30

(小学3年生~6年生)  
18:45~19:45

アルテリーヴォ  
和歌山  
サッカー教室を無料  
体験してみよう



子ども  
体操教室を  
無料体験  
してみよう



好きな歌を  
歌ってみよう



バドミントン  
教室を  
無料体験  
してみよう



水曜日

ジュニアバドミントン  
17:45~19:15

エンジョイバドミントン  
19:15~20:45

# バドミントン教室

早寝  
早起き  
しよう



おでかけを  
してみよう



ゴミを  
拾って  
きれいに  
しよう



うちの  
お手伝いを  
しよう



テニス  
(硬式)  
教室を  
無料体験  
してみよう

明日の準備を  
しましょう



バレーボール  
教室を  
無料体験  
してみよう



火曜日

17:30~19:00

# バレーボール 教室

# トライアング バスケットボール 教室

火曜日

エンジョイ  
バスケットボール  
17:30~18:30

チャレンジ  
バスケットボール  
18:40~19:40

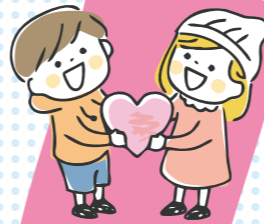
トライアング  
バスケット  
ボール教室を  
無料体験  
してみよう



からだを  
動かそう  
(運動する)



「ありがとう」と  
言ってみよう



大きな声で  
笑おう



水曜日

16:00~17:00

# 硬式テニス教室



# 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。



## 腸活エクササイズ

楽しいエクササイズでしっかり内臓に働きかけます。  
お腹周りの血行が良くなることで胃や腸の動きを活性化させ、  
腸内環境を整え、年齢に負けない体づくりを目指します。  
\*無料体験随時受付しております。

- 開催日** 水曜日
- 時間** 9:15~9:45
- 場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
- 参加料** 10回 4,500円 **対象** 一般
- 講師** 辻須美代先生

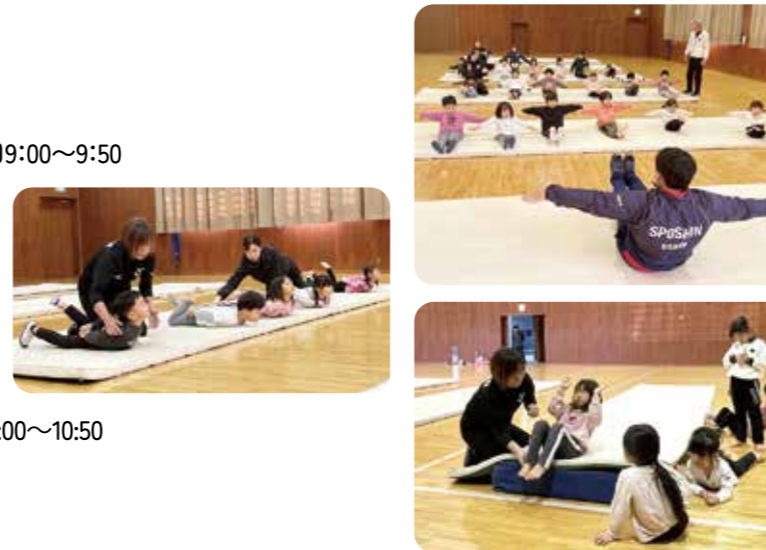


和歌山ビッグ愛 電話:073-435-5200

## 子ども体操教室(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** 月曜日・水曜日16:00~16:50 17:00~17:50・土曜日9:00~9:50
  - 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** 月曜日18:00~18:50・水曜日19:00~19:50・土曜日10:00~10:50
  - 参加料** 10回 9,000円(予定)
  - 講師** 財団スポーツ指導者

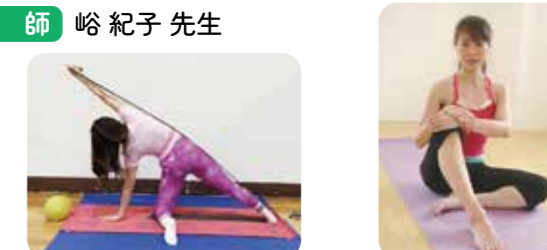


和歌山ビッグホール・ビッグウェブ 電話:073-433-0035

## エロンゲーション・Sakoピラティス

ダイアゴナル・エロンゲーション(頭位の修正と全身の斜め伸び)バンドを押し上げ、足裏と引き合う。(写真)  
股関節と体幹前面が開放され、内側から伸ばします。  
レッスンでは基礎をベースに、笑いと充実が詰まった多彩なメニューを展開します。  
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。  
まずは気軽に、体験レッスンへお越しください。

- 開催日** 4月~6月の3ヶ月6回
- 時間** 水曜日19:15~20:30
- 場所** 河西緩衝緑地 西松江緑地体育館2階会議室
- 参加料** 6,600円 **対象** 一般
- 講師** 峪紀子先生



河西緩衝緑地 管理事務所 電話:073-451-8355

## 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** 木曜日
- 時間** 13:15~14:30
- 場所** 和歌山県立体育館 補助館
- 参加料** 10回 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

## 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



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

施設に新しい価値をプラス。



### 大揚興業株式会社

和歌山市新通2丁目10番1  
TEL:073-433-0771 <https://www.taiyo-bm.co.jp/>



**阪神タイガースショップ 和歌山店**  
☎073-432-2005 商品についてお気軽にお電話ください。  
和歌山市友田町5-18 和歌山ミオ北館2階  
営業時間/10:00~19:00 [不定休]  
<http://www.tigersshop-wakayama.com/>



## 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