

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.57
2026 SUMMER

夏バテを知って、 予防しましょう！



水分
不足

食欲
不振



睡眠
不足



特
集

夏バテを知って
予防しましょう！… 2～6

地域と共に …… 1
教室ピックアップ …… 7・8
イベント案内 …… 9・10



令和8年度全国高等学校総合体育大会

夢へ躍進 青春の夏 近畿総体2026 つなげ みんなの想い 輝け近畿の舞台で



2026年7月22日(水)～8月21日(金)

総合開会式 8月3日(月)滋賀ダイハツアリーナ



バドミントン・相撲・柔道種目は
当財団が管理する施設で開催します。



バドミントン

開催期間 7月22日(水)～7月27日(月)

開催場所 和歌山ビッグホエール・和歌山ビッグウエーブ
こうふくホーム和歌山アリーナ(和歌山県立体育館)

7月22日(水)～7月27日(月)
和歌山ビッグホエール
※7月22日(水)競技種目別開会式
7月27日(月)競技終了後閉会式

7月23日(木)、25(土)、26(日)
和歌山ビッグウエーブ
こうふくホーム和歌山アリーナ
(和歌山県立体育館)



柔道

開催期間 8月6日(木)～8月10日(月)

開催場所 和歌山ビッグホエール
※8月6日(木)競技種目別
開会式後競技、
8月10日(月)競技後閉会式

相撲

開催期間 7月31日(金)～8月2日(日)

開催場所 和歌山ビッグホエール
※7月31日(金)競技種目別
開会式後競技、
8月2日(日)競技後閉会式



その他和歌山県で開催される競技

レスリング 那智勝浦町体育文化会館

7月23日(木)～7月26日(日)
※7月23日(木)競技種目別
開会式後競技
7月26日(日)競技後閉会式

弓道 田辺スポーツパーク体育館

8月1日(土)～8月4日(火)
※8月1日(土)競技種目別
開会式後競技
8月4日(火)競技後閉会式

ヨット 和歌山セーリングセンター

8月12日(水)～8月16日(日)
※8月12日(水)競技種目別
開会式
8月16日(日)競技後閉会式

少林寺拳法 和歌山県立橋本体育館

7月31日(金)～8月2日(日)
7月31日(金)競技種目別
開会式後競技
8月2日(日)競技後閉会式

(公財)和歌山県スポーツ振興財団は「令和8年度全国高等学校総合体育大会」を応援しています。

地域と共に

ネーミングライツ導入記念セレモニーを開催



和歌山県立体育館では、県有施設として初めてネーミングライツを導入し、令和8年4月より愛称が【こうふくホーム和歌山アリーナ】となりました。新たな愛称を県民の皆様に周知するため、令和8年4月12日(日)に、ネーミングライツ導入記念セレモニーを開催しました。

セレモニーには、命名権者の幸福建設グループ代表吉田武弘さんや、和歌山県副知事の友井泰範さんらが出席し、参加者の皆様とともに施設の新たなスタートを祝いました。

夏バテを知って、 予防しましょう！

「夏バテ」は、夏の高温・多湿に対応できずに体の働きが正しく機能しなくなって生じる体の不調のことをいいます。医学的には「夏バテ」という病気があるわけではありません。今回の特集を参考に、夏バテにならないようにしてもらって、この夏を乗り切りましょう！



◇「夏バテ」の原因は？

☆自律神経の乱れ

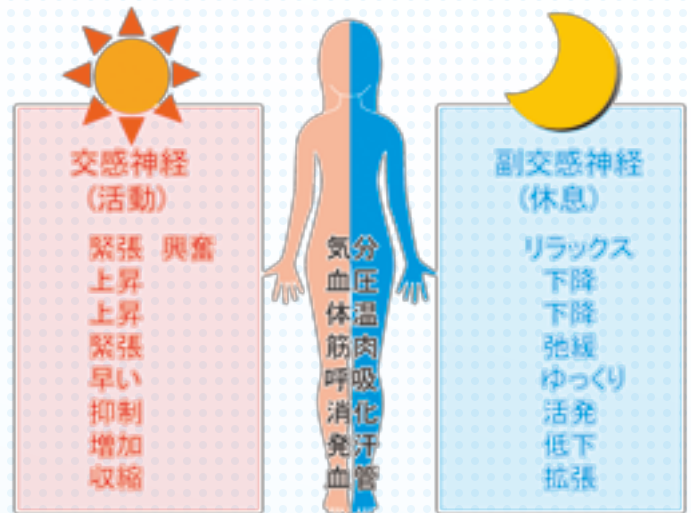
自律神経は「交感神経」と「副交感神経」の2種類が、互いにバランスを取りながら体の状態を整えてくれています。この自律神経の交感神経と副交感神経の切り替えが上手くいかなくなり、自律神経のバランスが崩れることで、体に不調を起こしてしまいます。

☆発汗による体温調節



たくさんの汗をかいて体温を下げようとしますが、湿度が高いため汗が蒸発しにくくなって、体温を下げる効率が悪くなってしまいます。この体温調節が常に強いられるため、自律神経が疲れてしまいます。

また、たくさんの汗をかくと水分だけでなく塩分やミネラルも失われます。水分補給が足りなかったり、水だけを大量に飲んで塩分が不足したりするとだるさや疲労感が出やすくなります。



☆食欲低下と栄養不足

食欲が落ちると、さっぱりとした軽いものや冷たい飲み物を取りがちです。胃腸が弱り、エネルギー源やビタミン、たんぱく質が不足し、余計にだるさが増します。



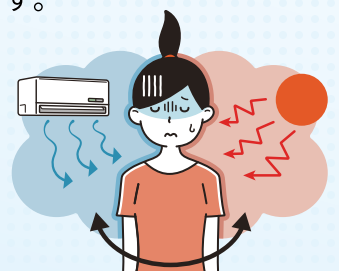
☆睡眠の質の低下

寝苦しい夜が続くと、心身がリラックスできず睡眠が浅くなったり中途覚醒が増えたりします。睡眠不足が重なると、疲れが抜けず夏バテを悪化させます。



☆室内外の温度差

真夏の屋外と空調のきいた屋内との温度差を繰り返すことでも自律神経が疲れてしまいます。



以上の原因が、重なり合って「夏バテ」という状態になってしまいます。

運動編

軽い運動を日常生活に取り入れる

夏バテ予防のために「室内外の温度差への対応力」や「健康維持する力」をつけておきましょう。夏に限らず普段から「体力がない」と自覚している人こそ、軽い運動を生活の中に取り入れることがオススメです。

また運動することで、エネルギーが消費され、食欲が増進し、軽い疲労感により睡眠も取りやすくなります。



どんな運動がいいの？

夏バテ予防の運動として、自律神経のバランスを整えるために、副交感神経の働きを助けるストレッチ体操や有酸素運動がオススメです。例えばストレッチ体操やラジオ体操は、自宅でも気軽にできる運動なので日常生活に取り入れやすい運動です。ラジオ体操は全身の筋肉を使いストレッチとトレーニング効果もあります。有酸素運動といえば、ウォーキングやジョギングですが、「会話ができる程度、軽く汗ばむくらい」を意識すると良いでしょう。

熱中症にも注意

夏は高温多湿の環境なので、熱中症になりやすい状態です。熱中症に十分注意することを前提に、「こまめな水分補給で安全」に、「休養を取り入れ」ながら、「激しくなく」、「無理なく続ける」ことが大切です。



(実践)カンタン ストレッチの紹介

- ・立って、椅子に座って、寝て、いろんな場面でできる時に、やってみましょう
- ・約10～20秒、呼吸を止めずにリラックスして、行いましょう

A

おすすめタイミング「いつでも」

- ①背伸びする時は、下を向かずにしましょう。
- ※立ってする時はかかとを上げないように注意します
- ※肩の痛い方は、無理せずにしてください



B

おすすめタイミング「朝」「夜」



- ①「大の字」になり、大きく胸を開いてリラックスします。
- ※グューッと伸ばすと体がつることがあるので、リラックスを心がけましょう



- ②うつ伏せになり、なるべく肩を床に近づけるようにしてから、お尻を上げます。
- ※腰痛の方は、背中がそりすぎないように注意してください。



- ③わき腹を意識しながら、ゆっくりと伸ばしていきます
- ※肩・ヒザに痛みのない方は、腕、ヒザを伸ばしても構いません。

寝苦しい夜に快適な寝具について

夏バテ予防のために、快適な睡眠環境が必要です。寝苦しい状態で睡眠不足になると疲れがリセットできず、翌日にも疲れが残ってしまいます。



(敷布団・)敷パッド選び

「接触冷感」と「通気性・吸放湿性」のバランスで選ぶのが大切です。接触冷感パッドは、ひんやり感をダイレクトに感じたい方に。羊毛や麻(リネン)などの天然素材は、吸湿・発散性に優れサラッとした肌触りが夏に最適です。中でも羊毛100%のムートンは、寝汗による不快感も無く梅雨時もベトつかず一晩中快適に眠れます。

掛布団選び



寝ている間に暑くなって、気が付けば被っていないことの多い掛布団ですが、吸湿性と肌触りの点から天然繊維の麻がおすすめです。麻は丈夫で長持ちするので、頻繁に洗濯できるのも魅力です。

まくら選び

枕も衣替えをしてみてもいいかもしれません。夏は通気性が一番！低反発などのウレタン素材は熱が逃げにくく暑くなり寝苦しくなります。また、少し低め・硬めにするとうねりがスムーズ。丸洗いできる素材もおすすめです。



照明について

調光調色付きLED照明器具で眠りにつきやすい明るさに調整してみてください。電球色にして眠る準備をすると、寝つきがよくなります。また、心を落ち着かせるキャンドルの炎を再現したLED照明もあるので、工夫して寝つけるようにしてみましょう。



室温調節について

室温と湿度を快適に保つためにもエアコンをつけて、寝苦しくて目が覚めないようにしましょう。ただし、風が直接あたったり、室温を低く設定したりすると睡眠の質が低下してしまうのでご注意ください。



寝具選び編では、和歌山市に本店を置くインテリアひろみの廣見明子社長にお話を聞かせていただきました。お忙しい中、ありがとうございました！

快適な睡眠環境が得られる寝具の選び方について、アドバイスいただきました。

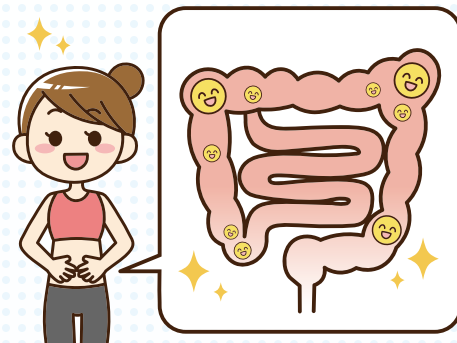
夏の寝具選びは『通気性・吸放湿性・速乾性』が大切。自分にぴったりの寝具を見つけてくださいね。



食事編

夏こそ発酵食！腸から整える健康習慣

夏バテの主な原因は、暑さや冷たい飲食物の摂りすぎによる胃腸の働きの低下や、自律神経の乱れ、栄養不足です。発酵食品には乳酸菌や酵母菌、納豆菌などの微生物が含まれ、腸内の善玉菌を増やして悪玉菌の繁殖を抑えることで腸内環境を整えます。腸が整うと消化・吸収がスムーズになり、食べたものを効率的にエネルギーに変えられる体になります。腸内環境が整っているかどうかは、毎日されている便で確認してくださいね。「色・形・硬さ」をチェックすることで、腸内環境や体調を手軽に把握できます。便は健康のバロメーター！また、腸は免疫細胞の約7割が集まる重要な器官であり、腸内環境の改善は免疫機能の活性化や疲れにくい体質づくりにもつながります。



さらに、発酵食品にはビタミンB群やアミノ酸が豊富に含まれ、疲労回復や代謝促進にも役立ちます。酵素や乳酸菌の働きにより、胃腸への負担が少なく、夏バテで食欲が落ちている時でも消化しやすいのが特徴です。

摂取のポイント

良い菌（乳酸菌などは）腸内に定着しにくいいため、**毎日少量でも継続的に摂ることが重要です**。1食のうち1品は発酵食品があるかどうかを意識して取り入れると、腸内環境の改善や夏バテ予防に効果的です。また、食事だけでなく、ヨーグルトや甘酒を使ったスムージー、キムチやぬか漬け等も手軽に摂取できるおすすめ方法です。



今回は、甘酒をご自宅で作るレシピをご紹介します



ご協力：

食事編では、和歌山ヤクルト販売株式会社 広報企画課 栄養士 中村亜美様に記事を提供いただきました。ありがとうございました。

機能性表示食品としてリニューアル！

健康な人の **免疫機能維持** に役立つヤクルト。

【乳酸菌 シロタ株の研究報告】

機能性表示食品	【ヤクルト400免疫維持】機能性表示食品(製品・成分評価)	【ヤクルト400免疫維持】機能性表示食品(成分評価)
ヤクルト400免疫維持	1本30mlあたり乳酸菌 シロタ株400億個	1本30mlあたり乳酸菌 シロタ株400億個
ヤクルト400免疫維持	健康維持に役立つ乳酸菌(シロタ株)を増やし、腸内環境を整えることで、免疫機能の維持に役立つことが期待されます。	健康維持に役立つ乳酸菌(シロタ株)を増やし、腸内環境を整えることで、免疫機能の維持に役立つことが期待されます。

※本品は、免疫機能の維持に役立つことが期待される乳酸菌(シロタ株)を増やし、腸内環境を整えることで、免疫機能の維持に役立つことが期待されます。



夏には甘酒を！ 【飲む点滴】で 夏バテ予防

ジメジメした梅雨も終わり、いよいよ夏本番
暑い日が続くと体が疲れやすくなり
夏バテに悩む方も……。
そんな時は夏こそ「甘酒」で作ったド
リンクで夏をのりきりましょう



今回は、麴甘酒

酵素の力で米麴を溶かして造ります。
麴菌には米のデンプンを糖に変える力
があるため米麴で作られる甘酒には砂
糖は使われません

※乾燥麴を使う場合は水は2倍量

※冷蔵庫なら2週間／冷凍庫なら1ヶ月

※ごはんを入れる理由

- ・ごはんのデンプンを米麴の酵素が分解
- ・ぶどう糖に変わることで甘みになる
- ・とろみやコクも出やすい
- ・発酵が安定しやすい

材料

- ・米 麴…200 g
- ・ごはん…150 g
- ・水 …300ml～
400ml

作り方

- ①ごはんに60℃程のお湯を加えて混ぜる
- ②温度が60℃前後になれば米麴を入れる
- ③60度の温度を一定に保ちたいのでヨー
グルトメーカー、炊飯器などを利用し
て5時間以上置いて麴にじっくりと熱
を加えて甘さを出す

豆乳やベリー、抹茶など
お好みのものと合わせ
てミキサーに！



夏バテを知って
暑い夏を楽しもう！

