

# 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.49  
2024 SUMMER



**ビッグホエールラジオ体操  
10周年記念の集い ……1**  
**ビッグホエール割引キャンペーン… 2**  
**ビッグ愛割引キャンペーン … 3**

地域と共に ……4  
「リズムダンス&ストレッチ」で ..5  
運動不足を解消しよう  
夏に向けて、暑さに負けないレシピ…6  
教室ピックアップ …… 7・8  
夏のイベント案内…9・10



# ビッグホエール ラジオ体操10周年 記念の集い



みんなで

## 10周年記念にラジオ体操しませんか?!

ラジオ体操の音楽が流れると、自然とリズムに合わせて体が動いてしまいます。

和歌山ビッグホエール前広場で、毎朝おこなっているラジオ体操は、紀の国わかやま国体を盛り上げるとともに県民の健康づくりを目的に2014年8月1日にスタートし、今年でなんと10年を迎えます!



**開催日** 令和6年7月31日(水)

**時間** 午前8:00~9:00

**場所** 和歌山ビッグホエールアリーナ

ラジオ体操講師 **中川 聖子** 先生(1級ラジオ体操指導士)



### 講師紹介

- ・実業団ソフトボール部に所属し活躍する
- ・1965年、第1回世界女子ソフトボール選手権に出場し、主将としてチームを第3位に導く
- ・2017年、県内初のNPO法人全国ラジオ体操連盟公認1級ラジオ体操指導士に合格
- ・現在、和歌山ビッグホエール前広場で毎朝おこなわれているラジオ体操の指導にあたっている

※上靴のご用意をお願いします。※当日、午前6時現在に和歌山市に警報(波浪警報は除く)が発令されている場合は中止とします。

主催:公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団

後援:和歌山県 和歌山市 和歌山県教育委員会 和歌山市教育委員会

お問い合わせ先:和歌山ビッグホエール ☎073-433-0035



# 夏休みにみんなでラジオ体操をしませんか？



「夏休み」と聞くとどんなことを想像しますか？「海水浴」「花火」「かき氷」「夏祭り」…、いろいろありますが、「ラジオ体操」もその一つに挙げられるのではないのでしょうか。

夏休みともなれば、近所の公園や公民館などで行われていた「子どもたちのラジオ体操」も、今では少なくなっているようです。かつてのラジオ体操を取り戻せないまでも、この夏休みに、ビッグホール前広場でおこなっているラジオ体操に参加しませんか？

特に小・中・高校生にとって、夏休みは、つい夜更かしをしまったり、朝寝坊をしまったりと、生活リズムが崩れがちになります。ラジオ体操に参加することで、早起きの習慣が維持しやすくなります。

また、ラジオ体操は、身体動作を組み合わせられて構成されているため、日頃、あまり使わない筋肉や関節などを使います。ラジオ体操に参加した、その日は爽快に過ごせるとともに、夏バテを予防し、続けることで体幹が鍛えられ、体の成長にも好影響を与えます。

ラジオ体操に参加する子どもの年齢によっては保護者等の引率も必要になりますので、お仕事等で参加したくてもできないという方もおられると思いますが、ご都合のつく日にご参加いただけますのでお待ちしております。

夏休みにしかできないことの一つとして、みんなでラジオ体操をしましょう!!



## 和歌山県民割引キャンペーン

# 和歌山ビッグホール 会場使用料50%OFF

2024年10月1日～12月28日の  
土・日・祝日を除く平日限定

日頃のご愛顧への感謝とともに、県民の誰もがスポーツに親しみ、健康を推進していくため、ビッグホール(アリーナ)の割引キャンペーンを期間限定で実施します。

※利用月の3カ月前からお申し込みいただけます。

※学生割引など、他の減免申請とは併用できません。

※附属設備、消耗品、駐車料金など、会場使用料以外は適用できません。

※利用は大会などを除く「スポーツ・レクリエーション」に限ります。

お申し込み先（お気軽にお問い合わせください）

和歌山ビッグホール ☎073-433-0035



# 和歌山ビッグ愛 期間限定割引(約30%OFF) キャンペーン



## キャンペーン①

### 新規・ご無沙汰利用得得キャンペーン！

これまでに当施設のホール・会議室を利用したことがない個人又は団体等、またホールや会議室を利用したことはあるが、令和2年4月1日以降利用されなかった個人又は団体等を対象に、令和6年9月30日までの期間にホール・会議室を利用いただく場合、割引料金(約30%OFF)でご利用いただけます。ただし、キャンペーン期間中初回1回限りの利用に限ります。

## キャンペーン②

### お盆得得キャンペーン！

令和6年度のお盆期間(8月12日～15日)に、当施設のホール・会議室を利用いただく場合、割引料金(約30%OFF)でご利用いただけます。キャンペーン期間中 **何度でも** 対象となります。

※既にご予約済の方も、期間中のご利用であれば割引キャンペーンを適用させていただきます。

※他の減免申請とは併用できません。

※附属設備・消耗品・駐車料金など、会場利用料金以外は適用されません。

※キャンペーン①期間中に複数のホール・会議室を同日に利用される場合は、お使いいただく全てのホール・会議室の利用料金に割引を適用させていただきます。

※キャンペーン①期間中に連続してご利用される場合は、お使いいただく全てのホール・会議室の利用料金に割引を適用させていただきます。

詳しくはホームページをご覧ください  
和歌山ビッグ愛 和歌山市手平2丁目1-2 TEL.073-435-5200

## 期間限定割引 料金表

名称	常設 机数	常設 席数	入場料 等の 有無	利用区分及び利用料金(税込み)						施設概要
				9～21	9～12	13～17	18～21	9～17	13～21	
大ホール	—	220	無	51,160 <b>35,810</b>	17,650 <b>12,350</b>	23,550 <b>16,480</b>	22,060 <b>15,440</b>	35,000 <b>24,500</b>	38,750 <b>27,120</b>	床:カーペット イス予備80 机80 イス・机追加可(別途代金必要)
			有	76,740 <b>53,710</b>	26,480 <b>18,530</b>	35,290 <b>24,700</b>	33,090 <b>23,160</b>	52,510 <b>36,750</b>	58,130 <b>40,690</b>	
展示ホール	—	—	無	23,760 <b>16,630</b>	8,190 <b>5,730</b>	10,930 <b>7,650</b>	10,250 <b>7,170</b>	16,250 <b>11,370</b>	18,000 <b>12,600</b>	イス100 机35有り 床:カーペット イス・机追加可(別途代金必要)
			有	71,280 <b>49,890</b>	24,590 <b>17,210</b>	32,790 <b>22,950</b>	30,740 <b>21,510</b>	48,770 <b>34,130</b>	53,900 <b>37,730</b>	
201会議室	30	90	—	17,380 <b>12,160</b>	5,990 <b>4,190</b>	7,990 <b>5,590</b>	7,490 <b>5,240</b>	11,890 <b>8,320</b>	13,160 <b>9,210</b>	床:ビニールタイル
801会議室	30	90	—	18,480 <b>12,930</b>	6,380 <b>4,460</b>	8,500 <b>5,950</b>	7,970 <b>5,570</b>	12,650 <b>8,850</b>	14,000 <b>9,800</b>	パテーションをはずし部屋の一体化可能 床:ビニールタイル
802会議室	15	45	—	11,440 <b>8,000</b>	3,940 <b>2,750</b>	5,260 <b>3,680</b>	4,930 <b>3,450</b>	7,830 <b>5,480</b>	8,660 <b>6,060</b>	
1201会議室	30	90	—	20,240 <b>14,160</b>	6,990 <b>4,890</b>	9,310 <b>6,510</b>	8,730 <b>6,110</b>	13,860 <b>9,700</b>	15,340 <b>10,730</b>	パテーションをはずし部屋の一体化可能 床:カーペット
1202会議室	15	45	—	12,660 <b>8,860</b>	4,370 <b>3,050</b>	5,830 <b>4,080</b>	5,460 <b>3,820</b>	8,660 <b>6,060</b>	9,590 <b>6,710</b>	
1203会議室	10	20	—	10,560 <b>7,390</b>	3,650 <b>2,550</b>	4,860 <b>3,400</b>	4,560 <b>3,190</b>	7,230 <b>5,060</b>	8,000 <b>5,600</b>	床:カーペット



# 地域と共に

## ライトアップを実施しました

下記団体様からの依頼による啓発活動に賛同し、カラーライトアップを実施しました。



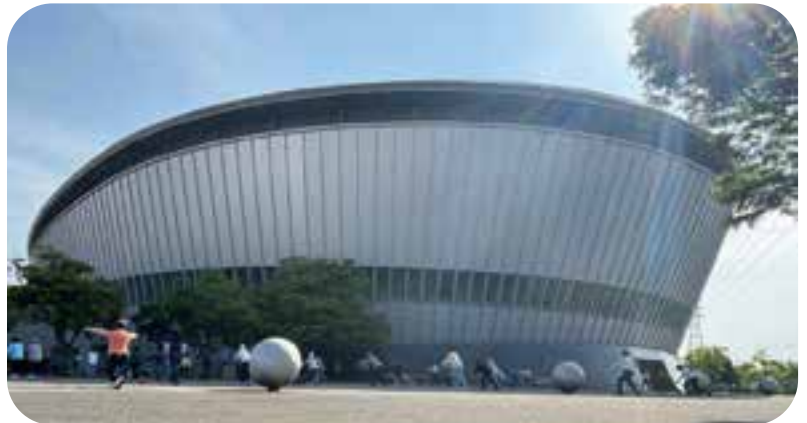
3月10日(日)～3月16日(土)  
緑内障 グリーンライトアップ(和歌山県眼科医会)



3月23日(土)～3月26日(火)  
てんかん パープルライトアップ(パープルデー企画実行委員会)

## ラジオ体操 参加者 7万人突破しました

2015年紀の国わかやま国体の機運醸成を図るために、2014年8月よりビッグホエールで地域の皆さまとともに始めた「ラジオ体操」が2024年5月9日に「7万人」を突破しました。



## 「まち歩き隊」を実施しました

まち歩き隊は、平成28年から地域住民と県立体育館の職員の協力により続けている活動で、ウォーキングをしながらゴミ拾いをする事で私たちのまちをきれいにし、健康増進にもつながります。

今回は4月27日に14名の参加者とラジオ体操を行った後、県立体育館を出発。天候悪化のため中断しましたが、中之島区域内で楽しく交流しながら沢山のゴミを集めることができました。

最後にはヤクルト販売(株)様のご協力により「腸内環境を整えるためのお話」を実施、健康について知識も深まりました。



# 「リズムダンス&ストレッチ」で運動不足を解消しよう

今回は和歌山県立体育館で木曜午後に開講中のスポーツ教室「リズムダンス&ストレッチ」教室から、「お腹」周りに重点を置いたメニューをご紹介します。ご自身の体調に合わせて実施してください。



## 基本姿勢(①→②)

①



○ヨガマットの上に体を仰向けにします。  
※ヨガマットの代わりに布団や柔らかいシートでも代用できます。

②



○両足を曲げた状態でキープします。  
※一度に両足を曲げるのが難しい時は片足ずつ上げましょう。

## 膝を曲げて体をストレッチ(③-1、③-2)

③①



○組んだ手で膝を持ち、お腹方向へ赤い矢印のように動かしましょう。  
※組んだ手で膝を持つことが難しい時は、手はマットの上に両膝を支えるように体を動かしましょう。

③②



○組んだ手で膝を持ち、両足を赤い矢印のように左右に体と一緒に動かしましょう。

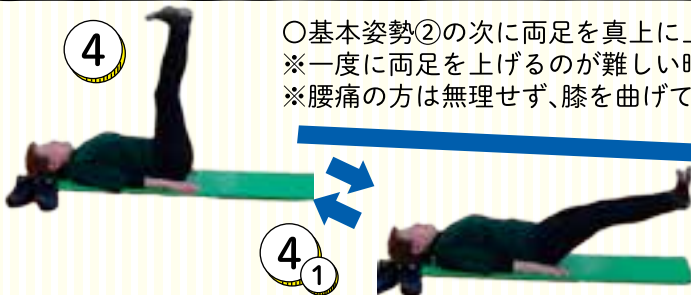


「ぽっこりお腹」や「反り腰」を改善。便秘解消にも！

ヨガでも使われるストレッチです。程良くお腹に圧がかかるのでガス抜きが出来、腸内環境を整える効果が期待できます。

## 両足を真上に上げて下半身をストレッチ(④、④-1、④-2)

④



○基本姿勢②の次に両足を真上に上げてキープします。  
※一度に両足を上げるのが難しい時は片足ずつ上げましょう。  
※腰痛の方は無理せず、膝を曲げてかまいません。

④①

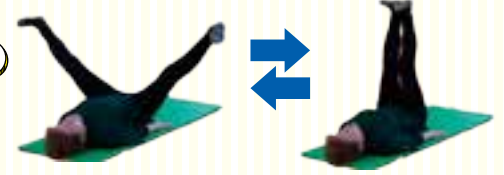
○背中が浮かないように両足をゆっくり下ろしましょう。  
※両足はヨガマットにつかない程度で下ろせるところまで。  
両足を下したら真上に上げましょう。(④と④-1を交互に行います)



肉離れ・腰痛・膝痛の予防に！

膝裏(=ハムストリング)のストレッチに繋がり、足裏を真上に向けることでより良いストレッチになります。

④②



○両足を左右にゆっくりと開き、開き切ったら元の位置に閉じましょう。



お腹周りの引き締め

「レッグレイズ」という筋トレで腹直筋(お腹の前面にある筋肉)が鍛えられます。



内ももの引き締め・足痩せ効果が期待できます。

これらのメニューを1日5回、回数を決めて継続して行えば効果を実感できるはず！

リズムダンス&ストレッチ教室(木曜13:15~14:30) 講師:八木 昌代先生

和歌山県立体育館で10年以上開講中!プログラム次第でサブメンバーがダンスとストレッチの指導を行うなど、柔軟性のある教室です。今回の記事でモデル出演されている辻本久美子さんもその一人です。メンバーの皆さんは健康づくりだけでなく、仲間づくりに励んでおられ、ダンス初心者の方、初めての方でも大歓迎の教室です!どうぞお気軽に無料体験でお試ください!

お問い合わせ先(TEL)⇒073-422-4108(和歌山県立体育館)



暑くなるとついつい冷たいものに手が出ます。  
糖分を含んだ飲料ばかり飲んでいるとカロリーが気になったり、食事の前にアイスクリームなどを口にするとうちが満腹感を感じ食欲が起らないことも……  
冷たいものと上手に付き合うことが大切です！  
今回は火を使わずレンジで簡単にできる魚料理と、お腹を冷やさないための温かいスープをご紹介します。

## 蒸し魚の野菜ソース



さっぱり風味なので白身魚なら何でもOK!

- 盛り付ける皿にさわらを乗せ酒をふる。
- ①にAの野菜を乗せラップをし、レンジ600Wで3分加熱する。
- 熱湯で溶いたコンソメをかけ、最後にミニトマトと青じそをトッピングして完成。

### 材料(4名分)

さわら	4切	玉ねぎ(輪切り)	1個
酒	大さじ4	A 人参(せん切り)	1/4本
コンソメ	小さじ4	ピーマン(せん切り)	少々
熱湯	少々	青じそ(せん切り)	8枚
ミニトマト(半分に切る)	12個		

(1人分の栄養価)エネルギー172kcal、タンパク質15.3g、脂質7.0g、炭水化物11.4g、食物繊維3.0g、食塩相当量0.2g

## かんたんスープ



- 豆腐は2cm角に切る。トマトは湯むきして一口大に切り、ベーコンも一口大に切る。
- 鍋でサラダ油を熱してトマト・ベーコンを炒め、湯を加えたら豆腐・スープの素を入れ、トマトがしんなりするまで煮る。
- しょうゆ・こしょうで味を調え、皿に盛り付けたらパセリを振って完成。

### 材料(4名分)

豆腐	1丁	湯	1と1/2カップ
トマト	中1個	しょうゆ	小さじ1
ベーコン	2枚	こしょう	少々
サラダ油	大さじ1/2	パセリ(みじん切り)	少々
鶏がらスープの素	小さじ1/2		

(1人分の栄養価)エネルギー145kcal、タンパク質8.1g、脂質11.2g、炭水化物2.8g、食物繊維0.6g、食塩相当量0.4g



### 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

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

リハビリテーション学科  
**理学療法学専攻 定員 60 名**

リハビリテーション学科  
**作業療法学専攻 定員 40 名**

看護学科 定員 50 名

HP



**宝塚医療大学 和歌山保健医療学部**

〒640-8392 和歌山市中之島 2252 TEL: 073-494-5000 Mail: winfo@tumh.ac.jp