

# 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.50  
2024 AUTUMN



## 河西緩衝緑地を 使ってみよう！ …1

地域と共に ……4

手く手く歩きと脳トレ腹筋トレーニング… 5  
骨を強くするレシピ ……6  
教室ピックアップ …… 7・8  
秋のイベント案内…9・10





# 河西緩衝緑地を 使ってみよう！

河西緩衝緑地は日本製鉄株式会社関西製鉄所を中心とした工業地域と住民地域とを緩衝するために設けられた5つの公園からなる緑地帯で、住民と産業との共存共栄を図り、うるおいと活力あふれる都市づくりを目的としています。



## 1 河西公園 [営業時間：9:00～17:00]

河西公園は5つの公園の中で一番大きな公園です。早朝から多くの方が散歩(愛犬と一緒に)やジョギング、健康遊具などで健康づくりに励む姿が見られます。

人工芝のテニスコート2面もご利用いただけます。



庭球場	1時間につき (正時～正時1時間単位)	¥590
-----	---------------------	------



## 2 西松江緑地 [営業時間：9:00～21:00]

西松江緑地には体育館があり、バスケットコート2面分の試合ができるアリーナとミニアリーナ、そして2階には大、中、小の会議室と茶室があります。

また、屋外施設ではナイター付きのサッカー場や野球場をご利用いただけます。

利用開始は正時から正時の3時間単位	¥1,840
上記の3時間以降は正時から正時の1時間単位	¥610
照明設備は30分単位で正時から30分、30分から正時	¥1,120

利用開始は正時から正時の3時間単位	¥1,300
上記の3時間以降は正時から正時の1時間単位	¥390
照明設備は30分単位で正時から30分、30分から正時	¥1,120



利用面数	利用時間						超過1時間につき *午前8時から9時 *正時から午後1時
	午前9時から 正時まで	午後1時から 午後5時まで	午後5時30分から 午後9時まで	午前9時から 午後5時まで	午後1時から 午後9時まで	午前9時から 午後9時まで	
全面 6/6 (1)	¥4,410	¥5,490	¥6,480	¥9,600	¥11,970	¥16,110	¥1,350
5/6	¥3,425	¥4,575	¥5,400	¥8,000	¥9,975	¥13,425	¥1,125
4/6	¥2,740	¥3,660	¥4,320	¥6,400	¥7,980	¥10,740	¥900
半面 3/6 (1/2)	¥2,055	¥2,745	¥3,240	¥4,800	¥5,980	¥8,055	¥675
2/6	¥1,370	¥1,830	¥2,160	¥3,200	¥3,990	¥5,370	¥450
1/6	¥685	¥915	¥1,080	¥1,600	¥1,995	¥2,685	¥225

卓球場	一人 2時間につき (正時～正時の2時間単位)	¥240
ミニアリーナ専用利用	1時間につき (正時～正時1時間単位)	¥815
ミニアリーナ個人利用	一人 2時間につき (正時～正時の2時間単位) *予約不可 他の個人利用者と一緒にミニアリーナを利用します。	¥240
大会議室	1時間につき (正時～正時1時間単位)	¥815
中会議室 (A又はB)	1時間につき (正時～正時1時間単位)	¥295
冷暖房 ミニアリーナ、大会議室、 中会議室、小会議室、茶室	1時間につき (正時から正時、15分から15分、30分から30分、45分から45分)	¥270
シャワー (温水)	1回 5分 (利用30分前までに事務所にご連絡ください。)	¥100

利用施設	利用時間						超過1時間につき *午前8時から9時 *正時から午後1時
	午前9時から 正時まで	午後1時から 午後5時まで	午後5時30分から 午後9時まで	午前9時から 午後5時まで	午後1時から 午後9時まで	午前9時から 午後9時まで	
小会議室	¥510	¥690	¥750	¥1,190	¥1,450	¥1,950	¥170
茶室(A又はB)	¥730	¥970	¥1,060	¥1,710	¥2,030	¥2,770	¥240



# 河西緩衝緑地

河西公園・湊緑地・松江緑地・西松江緑地・東松江緑地

## 1 河西公園

## 3 松江緑地

## 4 東松江緑地

## 2 西松江緑地

## 5 湊緑地



# 地域と共に



## 3 松江緑地 [営業時間: 9:00~21:00] (多目的運動広場は17:00まで)



松江緑地 利用面数別利用料 (単位: 円)		
多目的運動広場	利用開始は正時から正時の3時間単位	¥1,300
	上記の3時間以降は正時から正時の1時間単位	¥390
庭球場	午前9時から午後5時まで * 通年 一面1時間につき (正時~正時1時間単位)	¥590
	午後5時から午後7時まで * 9月~5月 一面1時間につき (正時~正時1時間単位)	¥990
	午後5時から午後7時まで * 夏季6月~8月 一面1時間につき (正時~正時1時間単位)	¥590
	午後7時から午後9時まで * 通年 一面2時間	¥1,980

多目的運動広場はソフトボールや運動会、イベントなどで利用されています。  
また、ナイター付人工芝テニスコート2面を備え、多くのテニスフリースクに支持されています。



## 4 東松江緑地 [営業時間: 9:00~17:00]

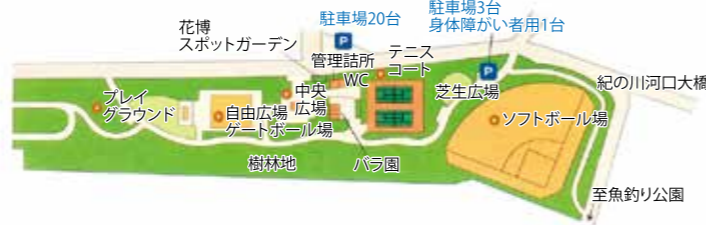
樹木や草花が計画的に配置された公園で珍しい植物を鑑賞できます。  
みんなの原っぱは小さなお子様とのピクニックに最適!



## 5 湊緑地 [営業時間: 9:00~17:00]

紀の川河口大橋を北に渡ると左手に位置する公園で、5つの公園の中で唯一の飛び地となっています。  
外野が天然芝のソフトボール場と1時間単位でも利用できるハードコートのテニスコート2面を備えています。

湊緑地 利用面数別利用料 (単位: 円)		
ソフトボール場	利用開始は正時から正時の3時間単位	¥1,300
	上記の3時間以降は正時から正時の1時間単位	¥390
庭球場	一面1時間につき (正時~正時1時間単位)	¥590



河西緩衝緑地の5つの公園、湊緑地、東松江緑地、松江緑地、西松江緑地、河西公園に関することや、ご予約についてなど、なんでもお気軽に下記連絡先までお問合せください。

**河西緩衝緑地管理事務所**  
 ☎073-451-8355  
 mail:kasei@wakayamasposhin.or.jp

## 七夕の笹飾りを設置

和歌山ビッグ愛・ビッグウェーブ・県立体育館の3施設にて、本年も6月中旬より恒例の七夕の笹を設置。七夕当日まで、各施設を訪れる皆さんに願いのこもったたくさんの短冊を飾っていただきました。



## 「ラジオ体操10周年記念の集い」を開催しました

令和6年7月31日(水)ビッグホールアリーナにて、「ラジオ体操10周年記念の集い」を開催しました。老若男女合わせて510人が参加し、かんぼ生命より「感謝状」を頂くとともに毎朝、ラジオ体操を指導いただいている一級ラジオ体操指導士の中川聖子先生に横尾理事長より「感謝状」の贈呈を行い、「ラジオ体操第1第2」及び「みんなの体操」を参加者全員で行いました。健康づくりの一環として、これからも実施し、地域の皆さまとともに歩む「ビッグホール」を目指してまいります。



## 向之芝公園の清掃活動を実施

和歌山県立体育館では、これまでSPOSHINでご紹介してきた「まち歩き隊」以外にも、職員が近隣の向之芝公園の清掃活動を行い、美しいまちづくりに努めています。  
夏場は熱中症対策のため暑さ指数のある日の活動は控えめでしたが、7月25日、8月2日にタバコの吸い殻や一般ごみ、落ち葉を拾い地域の美化活動に貢献しました。





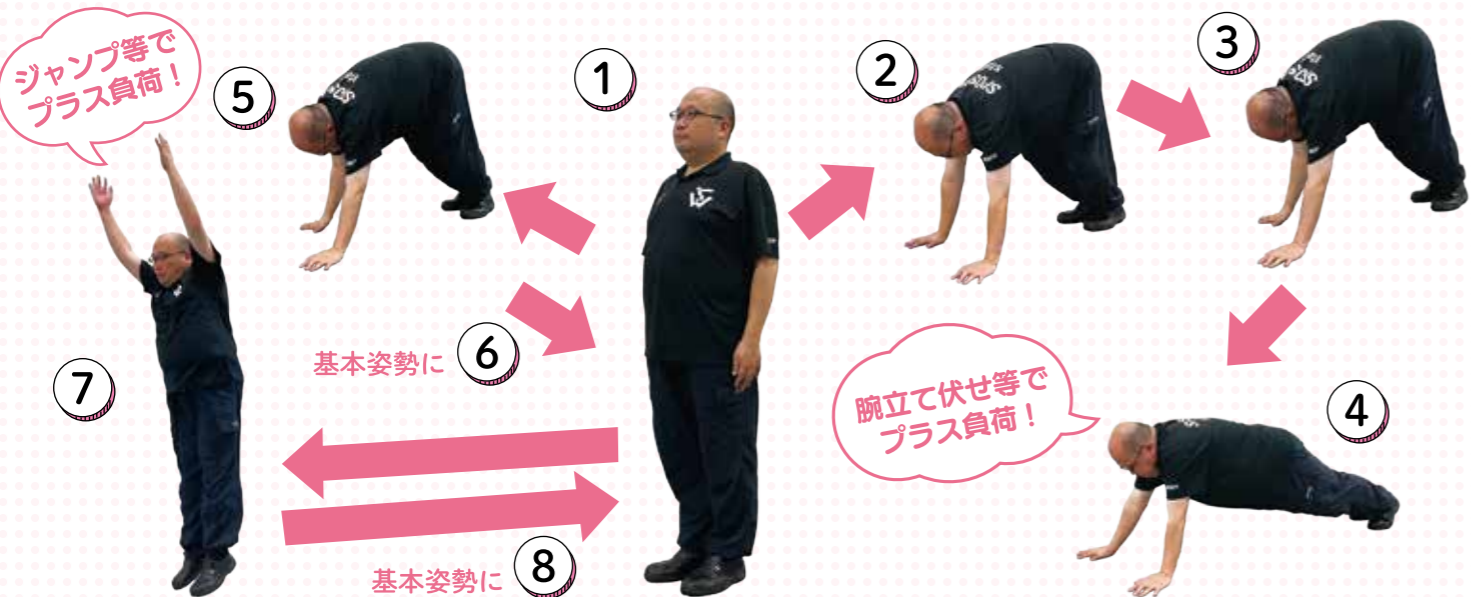
# て て 手く手く歩きと 脳トレ腹筋トレーニング



今回は、財団職員である高井スポーツ指導者がビッグウエーブ(サブアリーナ)で開催している「ナイトフィットネス」より、おうちで気軽にできるトレーニングをご紹介します。

## て て 手く手く歩き

近年、腕の筋力が十分ではなく、転倒した時に体を支えられないため、手が出ず頭や顔をケガする子どもが増加しています。手く手く歩きのトレーニングで、腕力をつけて重たい荷物を持ちやすく、握力向上で物を落としにくくする効果が期待できます。



- ①②③④基本姿勢から立位体前屈姿勢をとり、足は動かさず腕立て伏せの姿勢まで前に手で歩きます。(④の姿勢で腕立て伏せ等負荷をかけてもよい)
- ⑤⑥腕立て伏せ姿勢から足は動かさずに後ろに手で歩き、基本姿勢に戻る。(⑥の後、⑦⑧ジャンプ等入れ負荷をかけてもよい)

## 脳トレ文字書き腹筋

腹部を意識して足で文字(五十音や数字・アルファベット)を書くことで腹筋を鍛え下半身強化できます。また、文字を書いて足を動かすとき、鏡文字(=鏡に写したように左右が反転した文字)を考えながら足を動かすことで脳のトレーニングに繋がります。

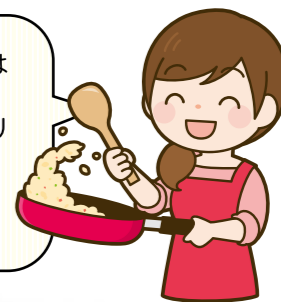


- ①仰向けになります(腰に負担がかかるので腰痛もちの方はお尻の下に手をいれる)
- ②できるだけ両足を揃えて、足で五十音、数字やアルファベットなど文字を書きます。  
例えば「あ・い・う・え・お」を書いたら、脳トレとして「あ・い・う・え・お」を鏡文字も書きます。

今回のモデルは、高井スポーツ指導者監修でホエール職員が行いました。ナイトフィットネス教室の参加者に高齢の方もいますが、筋トレメニューではチューブを使用したトレーニング、スクワットなどに取り組んでいます。そして、息抜きに脳トレやニュースポーツ(ドッチビー、モルック、ポッチャ、ティーボール)をして楽しい教室を開催しています。仕事終わりやお休み前の運動として興味のある方はまず無料体験からどうぞ!



骨を強くするにはカルシウムの摂取量を増やすことが大切です。カルシウム不足は骨が弱くなり骨粗しょう症につながるだけでなく、血圧上昇にも影響を及ぼします。また血液中や筋肉、細胞膜の中にも少量のカルシウムが存在し、たんぱく質やグリコーゲンの代謝、血液の凝固、ホルモンの分泌、免疫機能などにかかわっています。カルシウムを多く含む主な食品としては、牛乳、乳製品、豆類、緑黄色野菜などです。カルシウムの摂取と適度な運動の両輪で骨を強くしましょう!



## さばのヨーグルトカレーライス



- ①ヨーグルトはキッチンペーパーを敷いたざるに入れ、冷蔵庫で半日ほどおいて水切りをする。※水切りした水分(乳清)も使用するので捨てないで
- ②さばは3つに切り、塩コショウを振って10分おく。水けをきってカレー粉と小麦粉を混ぜたものをまぶす。
- ③フライパンに油小さじ1を入れ火にかけ、さばの両面を焼き、一度皿に取り出す。フライパンに油小さじ1を足しAを薄く色づくまで弱火で炒める。Bと①で出た乳清を加え10分煮る。
- ④③にさばを戻し入れ、2~3分なじませるように煮て、塩少々で味を調える。
- ⑤器にごはんを盛って④をかけ、①の水切りヨーグルトを乗せて完成。

<1人分の栄養価>エネルギー519kcal たんぱく質18.9g 脂質18.9g カルシウム37mg 炭水化物63.6g 食物繊維1.4g 食塩相当量0.7g

### 材料(4名分)

さば	70g	サラダ油	小さじ2
プレーンヨーグルト	3/4カップ	ケチャップ	大さじ1
塩こしょう	少々	水	3/4カップ
カレー粉/小麦粉	大さじ1	塩	少々
たまねぎ(薄切り)	2/3個	ごはん	140g
土生姜	1/2かけ		

## 小松菜入りはなシューマイ



- ①小松菜は洗ってみじん切りにし、土生姜もみじん切りにする、チーズは5mm角に切る。
  - ②鶏ミンチに塩を加えて練り混ぜ、①を加えて混ぜ6分にして丸める。
  - ③シューマイの皮は半分に切ってから4mm幅の細切りにしボールに入れる。ボールに②を一つずつ入れてはボールをゆすって表面に皮をつける。
  - ④③を皿にならべ蒸気の立った蒸し器に入れ強火で約10分蒸して完成。お好みで酢醤油をそえる。
- ☆電子レンジを使用する場合は、耐熱皿に3個ずつ隙間を開けて並べ、軽くラップをかけて500Wで3分加熱してください。

### 材料(4名分)

鶏ミンチ	70g	塩	小さじ1/5
小松菜	100g	しょうゆ	小さじ1
プロセスチーズ	30g	こしょう	少々
土生姜	10g	シューマイの皮	15枚(50g)

<1人分の栄養価>エネルギー384kcal たんぱく質27.6g 脂質14.6g カルシウム353mg 炭水化物32.9g 食物繊維3g 食塩相当量0.8g

# 骨を強くするレシピ



### 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)

スポーツ栄養のこなら  
和歌山県栄養士会  
スポーツと栄養  
で検索

和歌山県公立武道館協議会は  
武道とともに、地域社会における武道の普及  
振興を図り、青少年の健全な育成に努めます。



和歌山県立武道館  
和歌山県教育庁  
武道・体育センター和歌山ビッグウエーブ  
和歌山市立河南総合体育館  
紀三井寺公園管理事務所

和歌山県立橋本体育館  
紀の川市粉河武道館  
九度山町民武道館  
海南市総合体育館  
御坊市立武道館

田辺市立武道館  
白浜町立総合体育館  
新宮市総合体育館

事務局:〒641-0024 和歌山市和歌浦西2-1-22 和歌山県立武道館内 TEL.073-444-6340