

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.51
2025 WINTER



Arterivo
WAKAYAMA



アルテリーヴォ和歌山を
ご紹介いたします！…1

地域と共に …………… 4

スポーツウエルネス吹矢で健康UP …… 5
代謝UPと免疫力UPのレシピ… 6
教室ピックアップ …… 7・8
冬のイベント案内…9・10





今回の特集は、アルテリーヴォ和歌山をご紹介します！

アルテリーヴォ和歌山は主に「河西緩衝緑地」を練習の拠点とし、「和歌山県立体育館」「河西緩衝緑地」のサッカー教室では現役選手が直接指導するなど当財団との結びつきも深いものがあります。アルテリーヴォ和歌山をもっと知り地元和歌山からJリーグチームが誕生するよう応援しよう！

“アルテリーヴォ、ってどんな意味？”

チーム名の「アルテリーヴォ (ARTERIVO)」はイタリア語で「芸術」を意味する「アルテ (ARTE)」と、「到達」との意味の「アリーヴォ (ARRIVO)」を足して作った造語です。芸術的なサッカーでJリーグという目標に到達するとの思いを込めています。

和歌山から目指せJリーグ

アルテリーヴォ和歌山

プロサッカーリーグ「Jリーグ」はJ1、J2、J3に分かれており、全部で60クラブが所属しています。2024年現在、Jリーグチームが存在しない都道府県は福井、三重、滋賀、島根、高知、そして和歌山の6県のみです。このうち、三重、滋賀、高知にはJ3の一つ下に位置する全国リーグ、JFL（日本フットボールリーグ）に所属するクラブがあります。

サッカーを含め、プロスポーツチームゼロの和歌山にJリーグクラブをつくり、週末に“おらがまち、のチーム”を応援する文化を根付かせ、地域を活性化させたいと、2007年に発足したのがアルテリーヴォ和歌山です。現在は関西リーグ1部に所属しており、2022年、2023年と2年連続で関西王者に輝いています。また、日本中の強豪が一堂に会する全国社会人サッカー選手権で2015年に優勝、2023年に準優勝を果たしました。

また、Jリーグチームも出場する天皇杯全日本サッカー選手権では、和歌山県予選で16年連続優勝を果たして出場しています。

クラブ発足から18年、サポーターは年々増えており、2023年に紀三井寺公園陸上競技場で行われた関西リーグの2試合はいずれも3000人以上の観客を動員しました。試合会場ではキッチンカーが並ぶスタジアムグルメも。2025年は皆さんもぜひ客席から応援しませんか？

アルテリーヴォ和歌山の試合情報などはホームページでご確認ください。



和歌山県立体育館のサッカー教室で現役選手が指導

アルテリーヴォ和歌山の現役選手や監督・コーチは、和歌山のサッカーを盛り上げようと、様々な教室で子どもたちを指導しています。

その一つが、和歌山県スポーツ振興財団主催で、和歌山県立体育館を会場に開かれているサッカー教室です。2024年はGK佐藤由維斗選手とDF赤澤大志選手が担当。年中児～小学生に丁寧なコーチングと独自のトレーニングプログラムでサッカーの楽しさを伝えています。

曜日・時間	月曜日（指定日）
17:30～18:30	年中児～小学2年生
18:45～19:45	小学3年生～6年生
参加料	1回1,200円（税込）
	但し、参加料は各期の初参加日から最終日までの回数を1,200円に乗じた金額です。
持ち物	運動できる服装、上靴
申し込み・問い合わせ	和歌山県立体育館 073-422-4108

無料体験を随時実施中
です。お気軽にご参加
ください。

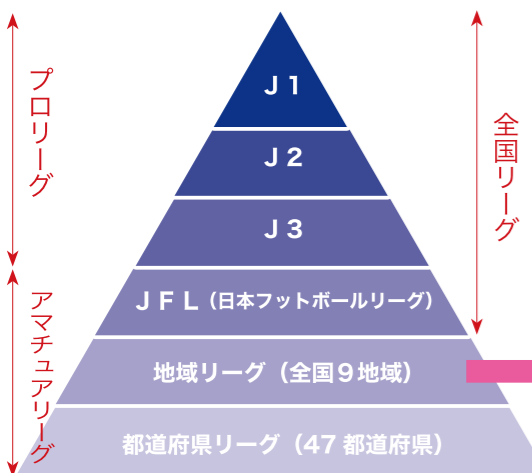
赤澤先生「県立体育館サッカー教室に通うようになってからサッカーが楽しくなって、他でも習うようになった」と言われた時はうれしかったです



佐藤先生「サッカーを教える」というより、みんなでボール遊びを楽しむことのできる感覚です。その延長でサッカーを好きになってもいいですね



▶▶▶ その他のサッカースクール情報は3ページをご覧ください ▶▶▶



北海道・東北・関東・東海・北信越・関西・中国・四国・九州の9リーグあり、アルテリーヴォ和歌山は2024年現在、**関西1部**に所属しています。

地域と共に

現役選手が直接指導します アルテリーヴォ和歌山サッカースクール

アルテリーヴォ和歌山の現役選手やコーチが指導するサッカースクールは和歌山県内5カ所で開校中です。和歌山県スポーツ振興財団が管理する河西緩衝緑地内の西松江野球場でも実施しています。



今年6月に入会した松野天醒君(小3)は、「通い始めてから、パスやトラップ、シュートなどうまくなったと感じます。将来の夢は日本代表でワールドカップに出ることです!」

西松江校

曜日 水曜
会場 西松江野球場
(和歌山市松江字29町場2000番地)
※無料駐車場約50台分あり



無料体験の申込はこちら

⚽ 下記、和歌山県内4カ所でもスクールを実施しています ⚽

有田校

曜日 月曜
会場 なぎの里総合グラウンド
ド内フットサルコート
(湯浅町湯浅2362)
※無料駐車場約30台分あり



無料体験の申込はこちら

海南校

曜日 火曜
会場 海南市総合体育館
(海南市大野中1106)
※無料駐車場約100台分あり
※会場変更の場合あり



無料体験の申込はこちら

市民体育館校

曜日 火曜
会場 和歌山市民体育館
(和歌山市土入318-1)
※無料駐車場約200台分あり



無料体験の申込はこちら

紀の川校

曜日 木曜
会場 粉河体育館
(紀の川市粉河1479)
※無料駐車場約100台分あり



無料体験の申込はこちら

時間、月会費
などはこちら



株式会社アルテリーヴォ和歌山
和歌山市中野31-1 スーパーセンターオークワ パームシティ和歌山店3階
TEL 073-488-3288 FAX 073-488-3289 メール info@arterivo.com

第9回和歌山ビッグホエール杯 全国選抜少年剣道錬成大会 を開催しました

9月28日(土)・29日(日)の2日間、「和歌山ビッグホエール」及び「和歌山ビッグウエーブ」において、第9回和歌山ビッグホエール杯全国選抜少年剣道錬成大会を開催、和歌山を始め246チーム 延べ2500名の少年・少女の剣士が一堂に会し、白熱した試合が展開されました。



職場体験学習受け入れ

10月から11月にかけて、ビッグ愛・ビッグホエール・ウエーブにて和歌山市内4中学校の職場体験学習の受け入れを実施しました。生徒たちの真摯に取り組む姿を見て、職員も身が引き締まる良い機会となりました。生徒たちが社会に飛び立つ時、今回の経験が少しでも活かされる事を願っています。



松江地区防災訓練

令和6年11月4日(月・振替休日)に松江地区防災会主催の松江地区防災訓練が行われました。朝9時に防災訓練を知らせる放送が地域に流れ、松江小学校に一般の参加者456名、関係者等を含め約600名が集まりました。今回はドローンを使い、校庭から飛び立ったドローンが校舎屋上にある被災者役をカメラで撮影した画像を地上のモニターに映し出し、次に表面温度の差で色が変わる映像に切り替え、更にドローンのスピーカーから音声を放送するデモンストレーションを行いました。

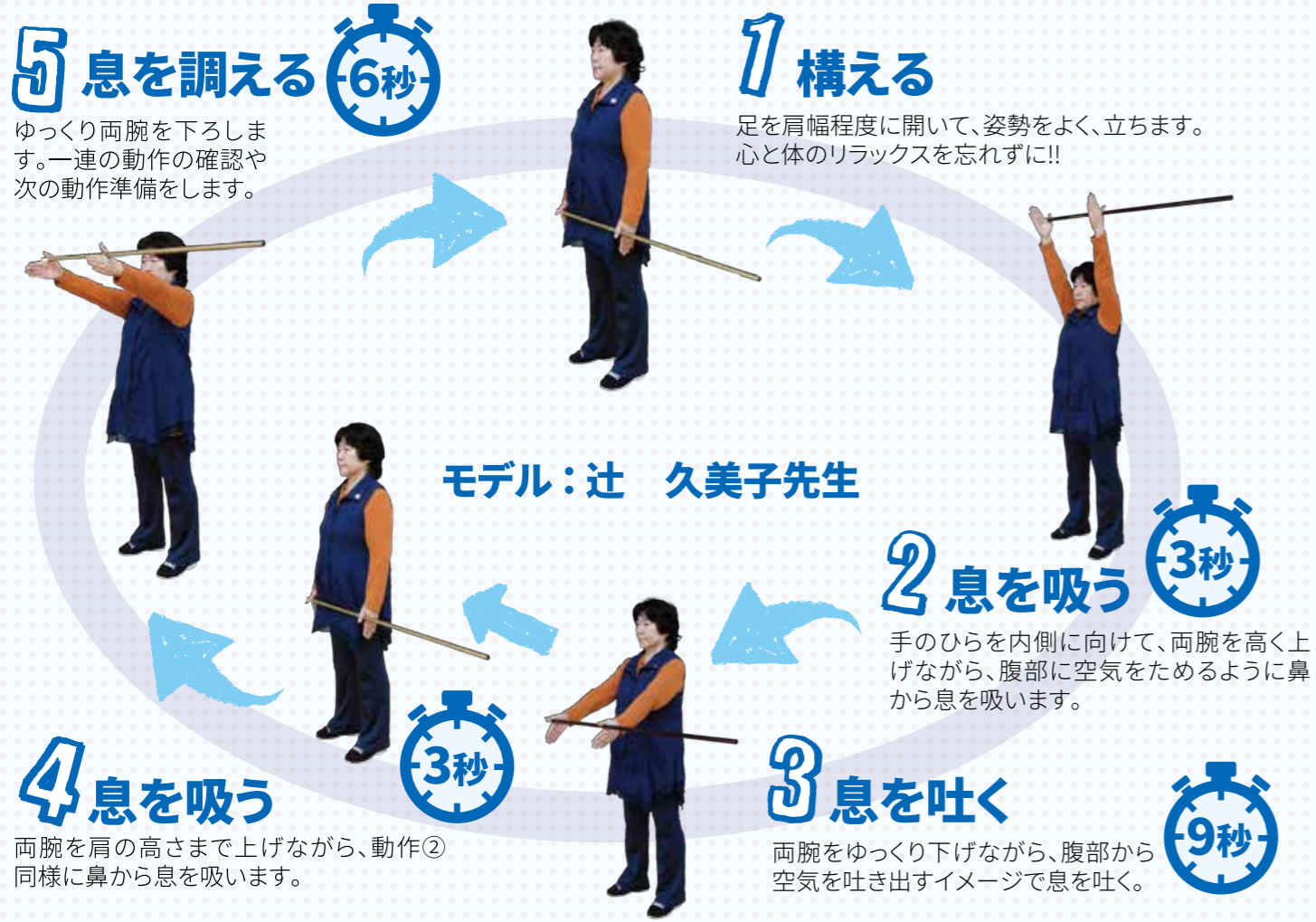


スポーツウエルネス 健康UP

吹矢式呼吸法で

スポーツウエルネス吹矢をご存知ですか？

5～10m離れた円形的的めがけて、矢を放ち、その得点を競うスポーツであり、国民スポーツ大会(以前は国民体育大会)のデモンストレーションスポーツとしても行われています。ゲーム感覚で楽しみながら、腹式呼吸を取り入れた独特な呼吸法とその呼吸法を最大限に行うための基本動作「型」があり、健康になれるスポーツとして注目されています。



本来、写真のように、吹矢用具の筒を両手の親指と人差し指の間に挟んで動作を行います。代用品として、肩幅以上の長い棒などをご使用し、運動することをオススメします。

期待される健康効果

- ① 高血圧予防
 - ② 喘息改善
 - ③ 脳の老化防止
 - ④ 免疫力アップ
 - ⑤ ストレス解消
- などの心身の健康をスポーツウエルネス吹矢式呼吸法がもたらします。(スポーツウエルネス吹矢協会発表)

矢を吹く爽快感、吹矢が的中した時の達成感を体験したい方は、和歌山県立武道館 スポーツウエルネス吹矢教室でお待ちしております。

開催日時：火曜日 14:00～16:00

講師：辻 久美子先生

(日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員)

いつもの運動にひと手間加えるのも良し!! 呼吸法だけでも良し!!

日頃の運動にかかわらず、1セット約20秒のトレーニングを3分間で5回(急がず、焦らず行いましょう。)することで心と身体をリフレッシュ。

今回のトレーニングには、動作④と⑤の間に競技において必須である「矢を吹く動作」や呼吸法は紹介しておりません。

タンパク質は三大栄養素のひとつです。エネルギー源となるほか骨・筋肉・体の部分、ホルモンの基になります。不足すると筋肉量がすくなくなり疲れやすく持久力も低下します。日頃の食事から代謝・免疫力の向上を意識しましょう。

※しょうがは、辛味成分ジンゲロンは血行をよくし殺菌、消臭作用、絞汁の温布が症状緩和に効きます。

今回は鯖を使っていますが白身魚(赤魚、たい)などでもいいです。マヨネーズを使用しているため青魚は臭みがとれます。

鯖の生姜焼き

- ① 鯖は大きめのなめ切りにする。
- ② ボールにAを混ぜ合わせて鯖を加えよくもみこむ。
- ③ フライパンに油をひき、鯖を入れ焼き、とり出しておく。
- ④ ③にピーマン、もやし、本しめじを入れて、サラダ油少々を加え炒め、塩・こしょうで味付をする。
- ⑤ 器に野菜を入れ、鯖をのせる。甘酢

<1人分の栄養価>エネルギー427kcal、タンパク質20.5g、脂質35g、カルシウム290mg、炭水化物7.7g、食物繊維2.5g、食塩相当量0.5g



材料(2名分)

鯖※白身魚ならなんでもOK	200g	ピーマン(細切り)	3コ
生姜すりおろし	10g	もやし	1袋
しょうゆ	大さじ1と1/2	本しめじ	1房
A 片栗粉	大さじ1と1/2	塩・こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1	サラダ油	適量
砂糖	小さじ2		

キャベツとかにしそ甘酢かけ



<1人分の栄養価>エネルギー30kcal、タンパク質2.3g、脂質0.2g、カルシウム24mg、炭水化物4.8g、食物繊維0.8g、食塩相当量0.6g



今回は甘酢をかけますがゴマドレッシングやしょうゆマヨでもおいしく食べれます。やさしい一品です。

- ① キャベツは油2～3滴を加えて熱湯でしんなりするまでゆでる。ざるに広げて冷まし水気を切り4等分に切る。
- ② キャベツをかに風味かまぼこの幅に合わせ、キャベツの上にしその葉、かに風味かまぼこをのせ、くるくると巻き3等分に切り器に盛る。
- ③ 甘酢を合わせ、②にかけ針しょうがを上のにのせる。

材料(1名分)

キャベツ	40g	酢	大さじ4
かに風味かまぼこ	12g	砂糖	大さじ2
青しその葉	2枚	しょう油	大さじ2
針しょうが	少々		



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)

代謝UPと免疫力UPでよりよく健康に!

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



株式会社 大阪共立 和歌山営業所
和歌山県和歌山市新生町2番1号
TEL: 073-426-1723

TV、舞台の照明・音響・
美術・映像・催事企画・イベント
～プランニングから制作運営まで～

お気軽にお問い合わせください

Web Site

