

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.52
2025 SPRING



スポシンの
大人スポーツ教室に
参加しよう! …1

壁トレ …………… 6
イベント案内 …………… 7・8
春のレシピ …………… 9
地域と共に …………… 10



スポシンの 大人スポーツ教室に 参加しよう!

公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団(=スポシン)では、生涯スポーツ社会の構築や県民の健康保持増進のため、各種スポーツ教室を開催しています。

今回の特集は各施設で行っている大人の教室に参加している生徒の声と講師先生から見た教室の魅力やアピールポイントについてご紹介します!

レクリエーション ダンス

Q.始めたきっかけを教えてください

- ・友人や娘の紹介で始めました
- ・年齢を重ねても、元気いっぱい動き回れる体力づくり及び健康な日々を送りたいため
- ・仕事をやめて、何か運動をしたかった



Q.参加によって、なにか変化はありましたか?

- ・いつも元気に、楽しくやっています
- ・毎週月曜日が楽しみになり、定期的に運動ができるので、体調が良くなりました
- ・筋肉がすくつくきました



月 曜:10:45~12:00
講 師:今中禎枝先生
開催場所:ビッグウエーブ
 武道場
電話番号:073-433-0035

Q.教室や講師に対する感想を教えてください

- ・やさしく、楽しく、大好きです
- ・親切丁寧に教えていただき、体力が続く限り通おうと思っています
- ・やさしく、詳しく教えてくれます



参加者の声

- ・みんなで和気あいあいとやっています
- ・先生の指導が良い上に、優しくとても楽しいです
- ・楽しい!! 音楽も良い!! リズムいっぱいの体力作りができてうれしい
- ・健康はお金で買えません。ぜひ、参加してみませんか

ナイト フィットネス

Q.始めたきっかけを教えてください

- ・腰痛に悩んでいたため
- ・運動不足解消のため
- ・パンフレットを見て



Q.参加によって、なにか変化はありましたか?

- ・腰痛があまり気にならなくなりました
- ・病気をしたので、運動と柔軟のために始めました。週1回の運動で、体がほぐれ良い刺激になっています。他の方が頑張る姿を見ると力を貰えます



月 曜:19:15~20:30
講 師:高井直美(財団職員)
開催場所:ビッグウエーブ
 サブアリーナ
電話番号:073-433-0035

Q.教室や講師に対する感想を教えてください

- ・丁寧に指導してくれます
- ・適度な運動は継続できるポイントです。先生も様々なメニューを考えて下さり、楽しいです



参加者の声

- ・楽しみながら体力維持が出来ます
- ・良い刺激がもらえます
- ・様々な年齢層ですが、仲良く過ごすことができる、楽しい教室です
- ・少人数ですが、楽しいメンバーばかりです。ベテランの方が多いので励みになります

~伝統的なヨガ~ シュリカリ



月 曜:①18:45~20:00
②20:05~21:20
講 師:石井幸江先生
開催場所:ビッグ愛
電話番号:073-435-5200

心と体を健康に保ち、いつも安心感を持って生きていけるような、そんな人生の基盤を築きたいですね。伝統を学ぶことで養われる本物の智慧は、幸せに生き続ける強さとなります。自然と調和したポーズや流れに沿って練習し、私たちの全てをつかさどっている気のバランスを整えます。何度も繰り返されるリラックスという言葉に身をゆだね、「楽」で「自然な自分」に戻りましょう。

参加者の声

- ・友達が誘ってくれて参加し始めた
- ・働いているので夜の時間に開催している教室が良かったので
- ・参加料金が安かったため ・健康のために続けている
- ・リラックスできる ・体が楽になった ・何年も続けてこられてよかった

スツキリのびのび健康体操

第2金曜:13:30~14:30
講 師:三宅令子先生
開催場所:ビッグ愛
電話番号:073-435-5200

身体を動かしたいけど動かせない...そんな身体を動かす教室です。主にポールやボールを使い、姿勢改善・肩こり解消がメインとなり、軽いストレッチ運動でストレスを解消します。誰でも気軽に参加していただけるレッスン内容で終わった後に心身ともに気持ち良かったといってもらえる教室です。



参加者の声

- ・10年以上前から参加している ・無理なく体を動かしたかった
- ・毎回身体が軽くなる ・先生が優しく親切に接してくれる
- ・膝、腰が悪くて運動不足だったけど無理なく自分でできる
- ・参加者皆様が仲良くお話ができる ・チラシを見たきっかけで始めました

卓球

水 曜:10:00~11:30
講 師:外賀久雄先生
開催場所:和歌山県立体育館
お問合せ:073-422-4108



Q:卓球の魅力について
卓球は、体格や年齢差、男女差が表れにくく、基本的な打ち方とルールを習得することで、生涯スポーツとして楽しめます。また、奥の深いスポーツでもあり、脳の活性化、反射神経や集中力の向上、ストレスの解消につながります。
Q:機関誌を見ている方へひとこと
50~90代の男女の方々が卓球を楽しみながら、技術・体力の向上と維持を目指しております。無料体験もできますので、気軽に和歌山県立体育館までお問合せください。



参加者の声

Q:教室を参加したきっかけ
友人の紹介がきっかけで運動をするために卓球教室に参加しました

Q:教室参加による変化
今年2月で卓球始めて1年ですが、上達している事を周りから評価がありましたので継続するやる気に繋がっています

Q:機関誌を見ている方へひとこと
健康のためにスポーツは大事なので卓球教室に参加してみませんか?

Q:教室の魅力について
基礎の動きやコツといった基本的な事を学ぶことができるので未経験者でも参加できる所が教室の魅力です

Q:卓球の魅力について
球を打ち返す時に頭と体を使い続けるので健康増進や体調維持に繋がることも魅力です

Q:機関誌を見ている方へひとこと
高齢で外出機会が少なくなると要介護につながるリスクがありますので健康維持のために教室参加で外出機会を増やし、同じ卓球仲間として交流しませんか?

Q:始めたきっかけを教えてください
・家の用事のスキマ時間を利用して、自分へのご褒美も兼ねて探していた時に出会い、「人生100年健康ヨガ」のネーミングにも惹かれて始めました(M.M.)



Q:参加によって、なにか変化はありましたか?
・楽しく健康的な運動ができ、ハードすぎず、肩こりで悩むことが少なくなりました
あと、日々体幹を意識して生活するようになってきています(Nanashi)

Q:教室や講師に対する感想を教えてください
・先生が親しみやすく丁寧で、月2回の教室が楽しみ(むつみ)
・和やかな雰囲気の教室です(さつき)
・先生が好奇心旺盛で刺激をもらっています(M.M.)



人生100年健康ヨガ

月 曜:14:00~15:00
講 師:KAORI先生
開催場所:和歌山県立武道館
電話番号:073-444-6340



参加者の声

- ・ヨガはその日の体調や身体の声聞きながら無理せず取り組めるので、長く続けられるところがいいと思います(むつみ)
- ・身体の曲げ伸ばしや深い呼吸で血液循環がよくなり、とても心地よいです(さつき)
- ・新たな気づきを発見できる場所。一緒に始めませんか(M.M.)

ZUMBA & ストレッチ

壁やタオルを使い気持ちよくストレッチをした後に、ZUMBAズンバ(ダンス)でテンションアップ♪後半はマッサージボールやストレッチポール等の器具を使って身体の癖や歪みをほぐすことでスッキリとした姿勢を目指していきます。膝や腰、肩に不調のある方でも無理なく、楽しく続けることが健康につながります。(^^) タオル・室内シューズ・飲料水・動きやすい服装をご持参のうえ、ぜひ無料体験にお越しください。

Q.教室の魅力について教えてください

- ・教室も明るく広くて大好きです
- ・ダンスは脳トレにもなり、身体を動かし汗をかきます
- ・楽しい、月2回とても楽しみにしています

おうちでできる
身体ととのう
運動はこちら!

Q.講師の魅力について教えてください

- ・説明しながら身体の使い方を教えてくれるので解りやすい
- ・チャームで魅力的でパワーを頂けます
- ・いろんなジャンルのダンスを踊るので楽しい



Q.教室に参加して何か変化はありましたか?

- ・ダイエット効果、身体が動きやすくなった
- ・身体が軽くなり、テレビでダンスを観ると踊ってみようかと前向きになれる。とにかく楽しいです

参加者の声

- ・ストレス発散することができる
- ・出来ない自分に笑える楽しさがありました
- ・身体を動かすきっかけになりました

いっしょにスポーツを楽しもう

【パラスポ編】

このコーナーは、日ごろからスポーツに親しんでいる障がい者や高齢者の方との交流を通じて、誰もが気軽にスポーツや運動を楽しむことができるきっかけになればと思っています。

今回は「卓球」を体験してきました。

和歌山県障害児者サポートセンターの体育館で日ごろから練習されている「卓友会」さんに飛び入り参加させていただきました。会場の準備・後片付けはボランティアの方と一緒にいきます。目的は人それぞれだと思いますが、ボランティアの方も一緒に真剣に楽しく卓球をしていました。ラリーが人をつなぐことを再認識できました。取材にご協力いただいたみなさまありがとうございました。卓友会は、障害のある方と一緒に卓球をしたい方は誰でも参加できます。ご興味のある方、ぜひお問い合わせください!!

【練習日などお問合せ】
和歌山県障害者スポーツ協会
〒641-0014
和歌山市毛見1437-218
和歌山県障害児者サポートセンター内
TEL:073-445-7314
FAX:073-446-0036



会長の田幡修康さんのお話
卓球を始めてそんなに日にちが経ってないけど、スポーツに一生懸命うちこむことで辛いことや体の痛みを忘れられる。卓球はみんな楽しくできるのがいい。でも、やる場所によってはバリアの問題もあるので、できる場所が限られていることがもっと解消していければいいと思う。

目標は全国大会出場!
試合に勝った時がうれしい!

試合に出て勝つことが楽しみ、
アーチェリーやバスケットもやっています!

壁トレ

部屋の壁を使ったトレーニングです。
壁ドンならぬ壁トレ

自分のペースでエクササイズを楽しみましょう。スポシン自慢のスポーツ教室講師がおうちで気軽に身体がととのう運動を紹介します。

講師紹介
講師の主な活躍
2017・2018 Jaaa全国大会シニア 2部門優勝、2連覇
2017 スズキジャパンカップシニア 2部門3位
2019 全国フライトエアロビク選手権大会 シニア3部門優勝

TBS系列『炎の体育会TV』2023年3月までで放送されていたスポーツバラエティ番組に出演

河西緩衝緑地・西松江緑地体育館
ZUMBAズンバ&ストレッチ講師
室川 佐代子先生
開催日時:水曜 10~11時
参加対象:一般

壁を使った腕立て伏せ(プッシュアップ) この腕の引き締め

壁に向かい、肩幅より少し広い程度で手を置きます。足幅も肩幅より広く安定感がある幅にします。背筋を伸ばし、肘を少し張り気味に曲げ伸ばしを行います。速い動きより、手の平に壁の圧を感じながら腕や肩、体幹を意識し、力を込めて繰り返します。

★無理せず、痛みを起ささないように行いましょう。

○バリエーション① 手の位置を少し下にし、脇を絞る型腕のストロークが広くなり、この腕の後ろを意識して行います。

○バリエーション② 手の位置を大きく開く型腕のストロークは短くなり、胸に力が掛かるを意識して行います。

壁を使った下半身のエクササイズ 股関節を柔軟に

壁に近づいて平行になる様に仰向けに寝ます。両足を壁に預ける様に上げます。

両足を壁に預けたら、上体を壁に垂直になるようにします。

ご自身の呼吸するリズムで脚に力を含めながらゆっくりと開きます。

股関節に痛みを感じないように脚をコントロールして閉閉を行います。★無理せず、痛みを起ささないように行いましょう。

○バリエーション 両足を壁に預けたら片方だけ開きます。バランスを保ちながら行い開いたら閉じてフィニッシュ

片足を交互に動かす方法や片方だけを動かすなど、股関節の柔軟性や内転筋等の股関節周辺の筋肉の強化にもお勧めです。

壁を使った体幹と下半身のエクササイズ 体幹と下半身の引き締め

上体を壁に垂直になるようにし、膝(約90度)を曲げ足の裏を壁に着けます。

脚に力を含めて腰を浮かせず体幹、背中、腕を使いバランスを取るようにブリッジします。ご自身の呼吸するリズムで身体に力を含めながらゆづりと動きます。★無理せず、痛みを起さないように行いましょう。

○バリエーション 上級バージョン 片足で行います。

無料体験あります!興味のある方は、お気軽にお問い合わせ下さい。
河西緩衝緑地管理事務所 TEL:073-451-8355

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