

Lively 小瀬

2020年8月号(通巻018号)

編集発行：公益財団法人山梨県スポーツ協会



小瀬スポーツ公園施設情報

○小瀬スポーツ公園水泳場一般開放中止のお知らせ



例年7月下旬から8月下旬に小瀬スポーツ公園水泳場は、一般開放の営業を行っていますが、本年は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止対策が求められる中、混雑時にはプール内や更衣室、休憩スペースが密になることが想定され、利用者の皆様の安全を確保することが困難なことから、令和2年度の営業は中止することといたしました。

水泳場の一般開放を楽しみにしていた皆様には、大変申し訳ありませんがご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

○スポーツ振興くじ (toto) 助成金を受け、円盤・ハンマー投げ用囲いを整備しました。

独立行政法人日本スポーツ振興センターの令和2年度スポーツ振興くじ助成金を受け、6月30日に小瀬スポーツ公園山梨中銀スタジアムに円盤・ハンマー投げ用囲いが設置されました。

【導入日】 令和2年6月30日
【事業費】 9,889,000円
【助成金】 4,800,000円

スポーツくじ **toto** **BIG**

私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。

<整備状況>



※スポーツ振興くじ助成金とは、スポーツくじ (toto・BIG) の販売によって得られる資金を基に、地方公共団体等が行うスポーツ振興を目的とする事業に対して助成が行われるものです。

✚ 小瀬スポーツ公園スポーツ教室情報

スポーツの秋に気持ちよく身体を動かしてみませんか？「秋期スポーツ健康づくり教室」の参加申込みを受け付けます。『教室・イベント開催にあたってのコロナウイルス感染拡大予防ガイドライン』を策定し、感染拡大予防対策を行ったうえで開催いたします。

<教室申込期間>

令和2年8月19日（午前10時から）～20日（午後10時まで）

※先着順ではありません。ただし定員を超えた場合は抽選となります。

※申込期間以降も定員に達していない教室は申込みを受け付けます。なお、期間内に定員に達した教室は申込みできません。お早めに申込みください。

※コロナウイルス等の影響により開催の可否を含め変更等がある場合があります。

※日程・参加料については確定次第ホームページに掲載いたします。

申込みにあたってはホームページでの確認やお電話にてお問合せをお願いいたします。

◇5回から10回を1期単位として開催する教室

事前申し込みが必要となります。

■テニス教室(月曜・水曜) 11時10分～12時40分

基礎技術の修得からゲームが楽しめるまで指導します。



■リズム&ボディケア(月曜) 13時30分～15時

フィットネスミュージックに合わせてステップ台やエアロビクスなどの有酸素運動を行い、心肺機能や脂肪燃焼・基礎代謝を高めます。楽しく動き、身体も心も健康になれます。

■ソフトエアロビクス(火曜) 10時～11時30分

中高年を対象にやさしい有酸素運動を行います。ストレッチや肩こり、腰痛・転倒予防体操で健康な身体づくりを目指せます。

■いきいきパワーアップ教室(火曜) 14時～15時30分

※60歳以上の方対象の教室です。

ストレッチを始め、道具や自重による筋力トレーニングを行います。また、ゲーム形式の運動を取り入れ、楽しく体力向上を目指します。



■ミットパーカッション®(火曜) 19時～20時30分

いざという時の身のこなし方をリズムに乗って楽しむエクササイズです。日頃の運動不足やストレス解消に最適です。親子・ファミリーでの参加大歓迎です。

■初心者バドミントン教室(火曜) 9時30分～11時

初心者を対象とした教室で、基礎からゲームが楽しめるまでを目指します。

■エアロビクス(水曜) 10時～11時30分

音楽に合わせてながらリズムカルに身体を動かす有酸素運動が楽しめます。激しいエアロビクスと違い、比較的ゆったりとしたテンポで心地よい汗を流すことができます。



■あそびのおけいこ(水曜) 10時30分～12時

スポーツの原点は遊びです。コミュニケーション能力を養いながら親子で楽しく遊びを交えて身体を動かしませんか。リフレッシュタイムではママの心を癒します。

■インナーパワー®ヨガ(水曜・木曜) ※木曜日は2クラスあります。

水曜 13時30分～14時40分

木曜 ① 9時～10時10分 ② 10時20分～11時30分

一般的なヨガに筋力トレーニング的要素を取り入れた運動です。ダイエット効果も期待できるほか、筋力アップも兼ね備え、まんべんなく身体を鍛えることができます。

■マスターズ教室(金曜) 14時～15時30分

※65歳以上の方対象の教室です。

簡単な筋力トレーニングや体操、レクリエーションなどを行います。マスターズ教室は、毎日を元気に過ごすために、楽しく運動をする教室です。

■ヨーガ(木曜・金曜)

木曜 13時30分～15時 金曜 10時～11時30分

伝統的なヨーガの基本的なポーズや呼吸法を習得することができます。普段なかなか動かすことのない、身体の深い筋肉をゆっくり使って、身体の活性化と心の癒しにお役立てください。



■シニアのためのウォーキング&筋トレ教室(金曜) 14時～15時30分

※65歳以上の方対象

Mizuno プログラムの「歩く de チェック」でウォーキングチェックと筋力トレーニングで行動体力の向上を図ります。

■太極拳教室(月曜・金曜)

月曜 10時～11時30分 金曜 19時～20時30分

中国で最もポピュラーな運動、太極拳はゆったりとした動作で行う武道です。老若男女誰もが体力や年齢に合わせ、心身共にリラックスして運動を楽しむことができます。



■大人のための陸上(短距離)教室(月曜) 19時15分～20時45分

県内初、県内唯一の大人(成人)を対象とした短距離教室です。また、県内唯一の陸上競技第一種公認競技場の山梨中銀スタジアムで走ることができます。走ることが大好きな方のご参加をお待ちしています。

■初心者弓道教室(木曜) 10時～11時30分

古来、日本に伝わる弓道の本質や基本姿勢、動作、息合いなどを習得することができます。弓を射る感触、矢が的に当たる爽快な瞬間を是非味わってください。



■幼児・小学生運動教室(スポーツ塾)(水曜)

幼児：15時30分～16時30分 小学生：17時30分～18時30分

幼児(はらっぱ教室)・・・様々な運動で脳神経を刺激してバランスのとれたからだづくりを目指します。

小学生(スポーツ塾)・・・やればできる!苦手な運動を克服しよう!

■大人のための初心者サッカー教室(水曜) 19時～20時30分

大人の初心者を対象に楽しくサッカーの基本となる各種キックやリフティング等の基礎の習得を目指します。



■カーリング教室(木曜) 19時～21時

氷上で20kgのストーンを40m先のポイントにいかに近づけられるかを競うゲームです。ストーンの投げ方からゲームを楽しめるまで指導しますので、初心者の方やお子様でも気軽に参加できます。

■初心者フィギュア教室(火曜) 10時～11時30分

華麗に舞い気持ちよくリンクを滑ってみませんか?基本滑走からバックステップまでを音楽に合わせて楽しめます。

◇1日単位で開催する教室

当日受付(事前予約なし)となっておりますのでお気軽にご参加ください。

■フレンドリーテニス(月曜・水曜) 9時30分～11時(レッスン・ゲーム)

会場 小瀬スポーツ公園 テニス場 550円/回

■フレンドリーバドミントン（火曜） 11時～12時30分（ゲーム）

会 場 小瀬スポーツ公園 体育館 550円/回

■エンジョイグラウンド・ゴルフ（月曜・水曜・木曜） 14時～15時30分

会 場 小瀬スポーツ公園 補助競技場 330円/回

○こどもかけっこ教室参加者募集

小学生対象の走り方教室を開催します。「速く走るコツを知りたい」「スタートダッシュが上手になりたい」「スポーツの第1歩を踏み出したい」こんな希望や願望を持つ小学生のための楽しく走る教室です。

- ◇開催日 8月10日（月）・11日（火）・14日（金）
- ◇時間 小学1～3年生 17時30分～18時30分 小学4～6年生 19時～20時
- ◇会場 山梨中銀スタジアム（雨天時は雨天走路で行います。）
- ◇参加料 550円
- ◇対象 小学生
- ◇申込方法 小瀬スポーツ公園武道館の窓口及び電話にて承ります。
- ◇申込期間 7月15日（水）～先着順で定員になり次第締め切ります。
- ◇問い合わせ先 小瀬スポーツ公園武道館
〒400-0836 甲府市小瀬町 840 TEL 055-243-3115

✚ 小瀬スポーツ公園イベント情報

○シルバースポーツフェスティバル 第2回グラウンド・ゴルフ大会参加者募集

今、高齢者に人気のあるスポーツが「グラウンド・ゴルフ」です。日頃からグラウンド・ゴルフをとおして地域の皆さんと交流を深めている方やサークル等で楽しんでいる皆さん、大会に参加して、県内各地の方々と交流を深めませんか？

「午前」と「午後」の2部制で開催しますので、ご都合に合わせてお気軽にご参加ください。



- ◇開催日 9月18日（金） ※雨天の場合中止
- ◇会場 山梨中銀スタジアム、補助競技場
- ◇参加料 550円
- ◇対象 県内在住の50歳以上の男女
- ◇申込方法 所定の申し込み用紙に必要事項を記入し、小瀬スポーツ公園武道館の窓口を持参するか、郵送にてお申し込みください。申込チーム数が募集定数を超えた場合、主催者側の責任において抽選を行い、参加の可否を通知します。
- ◇申込期間 8月21日（金）～9月4日（金）
- ◇問い合わせ先 小瀬スポーツ公園武道館
〒400-0836 甲府市小瀬町 840 TEL 055-243-3115

スポーツ教室・イベントの詳細は小瀬スポーツ公園HPでご確認ください。

◇URL：<https://www.kose-sp.pref.yamanashi.jp>

『ブラインドサッカー』

皆さん、「ブラインドサッカー」というスポーツをご存じですか？

ブラインドサッカーとは、視覚に障がいのある方が行うサッカーで、フットサルをもとに考案されたスポーツです。アイマスクを着けて音の出るボールを用いてプレーするので視覚以外の感覚を研ぎ澄ませ、声や音、仲間を信じる気持ちを頼りにプレーする5人制サッカーで、パラリンピックの競技の1つとなっています。

ブラインドサッカーは1980年代初頭に誕生したスポーツでヨーロッパや南米地域を中心に盛んになりました。発祥はスペインと言われています。日本では、2001年9月に当時アジアで唯一ブラインドサッカーを導入していた韓国に、視察団（「視覚障がいの文化を育てる会」）を送ったことがきっかけとなり、日本国内での普及が始まり、2003年には国内初となる全国大会が開催されました。

ブラインドサッカーは、ゴールキーパー以外が全盲の選手でチームが構成されているのですが、感覚だけでボールを扱っているとは思えないほど技術が高く、見ている者を魅了します。ボールが見えているキーパーでさえも止められないシュートのパワーと精度はすごいものです。

皆さん、想像してみてください。アイマスクを着けてあなたはどれほどの速さで走ることができるでしょうか？耳だけの情報で「シャカシャカ」と鳴るボールを追いかけ、ボールをうまく操ることができるでしょうか？果たしてシュートを打つことができるでしょうか？サッカーに限らず、他の球技や球技以外のスポーツ、目が見えない状態でいつもと同じように行うことができるでしょうか。想像だとある程度はできると思った方が多いのではないのでしょうか。私自身、そう思っていました。子どもの頃からサッカーをやっていたり、アイマスクを着けてもある程度普段通りにボールを操ることができると思っていました。

昨年、ヴァンフォーレ甲府のホームゲームでのイベントの1つに山梨県のブラインドサッカーチーム「キッカーズ」のブラインドサッカー体験コーナーがあり、初めて体験することができました。実際にアイマスクを着けてプレーしてみて本当に驚きました。周りが見えない恐怖で身動きがほとんど取れずボールの扱いはいつも通りとは程遠いものでした。やはり体験してみないとわからない部分が多く、ブラインドサッカー選手のすごさが身に染みました。

冒頭でブラインドサッカーは全盲の方がアイマスクを着けてプレーすると言いましたが、健常者もアイマスクを着ければ一緒にプレーすることができ、サッカーを一緒に楽しむことができますので、皆さんを是非1度チャレンジしてみてください！

ブラインドサッカーでは、アイマスクを装着した4人のフィールドプレーヤーとキーパー以外に、敵陣ゴールの裏にガイド（コーラー）という役割の人がいるのも特徴の1つです。ガイドの役割は、攻撃時にはゴールの位置や距離、角度、シュートのタイミングなどを的確に選手に伝えることです。フィールドプレーヤーだけでなく、チームをまとめる監督やコーチ、チームの為に声を出して選手を支えるガイド、それを体現しピッチ内で戦う選手が一丸となり勝利を目指すのもブラインドサッカーの魅力の1つです！

山梨を代表するブラインドサッカーチーム「キッカーズ」は現在中日本リーグを2連覇中です。試合を山梨で行うこともあるので、皆さんも1度会場に足を運び実際にブラインドサッカーを観戦してみてください！3連覇を目指し頑張っている「キッカーズ」を応援しましょう！

