

Lively 小瀬

2020年11月号(通巻21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

○小瀬スポーツ公園公式 Twitter はじめました！！



小瀬スポーツ公園の公式 Twitter を開設いたしました。最新の園内情報、施設情報、大会・イベント情報から、施設や駐車場の混雑情報まで、皆様のお役に立てる情報をいち早くお届けいたします。

小瀬スポーツ公園の情報をチェックしたい方はぜひフォローしてください。

@kose_sportspark **小瀬スポーツ公園** で検索してください。

○小瀬スポーツ公園内秋のイベントの中止について

秋といえばお祭りのシーズンですが、毎年小瀬スポーツ公園で開催されている次のイベントが、新型コロナウイルスの影響により残念ながら中止となりましたのでお知らせします。毎年、多くの皆さまにご来場いただいております。私たちも大変残念な気持ちでいっぱいですが、来年開催の際は多くの方のご来場をお待ちしております。

イベント名	日程
甲府大好きまつり	11月7日(土) → 中止
県民の日記念行事	11月14日(土)・15日(日) → 中止

○ラジオ体操で運動習慣をつくりませんか？

小瀬スポーツ公園では毎朝6時30分から体育館正面入り口周辺で「ラジオ体操」を放送しています。ラジオ体操は2018年11月に90周年を迎えた誰もが一度は行ったことがある日本ならではの伝統あるエクササイズです。このラジオ体操がここまで長く引き継がれる理由は、4つのメリット、効果があるからです。

- ① 体操時間はたった3分間
 - ② 400の筋肉を効率的に刺激する
 - ③ 筋肉がほぐれて血行がよくなる
 - ④ 骨が強くなる
- など大変優れた体操とされています。



日頃、運動をされていない方でもラジオ体操であれば、「いつでも、どこでも、ひとりでも、気軽に」できるので、習慣化することが容易にできると思います。その時にはぜひ、早朝の小瀬スポーツ公園へ足を運んでみてはいかがでしょうか。

○ヴァンフォーレ甲府 ✚ 山梨県スポーツ協会 共催スポーツ教室について



プロサッカークラブ「ヴァンフォーレ甲府」が運営するサッカースクールです。小瀬スポーツ公園では月曜日に各カテゴリーでスクールを開催しています。合言葉は、「明るく、楽しく、元気よく！！」経験豊富なコーチ陣がサッカーを通して、身体を動かす事の楽しさ、サッカーの技術や戦術はもちろん、社会に出て通用する人間性を養うことも大切にしながら活動してます。入会は随時受付中です。

対象：年中～小学6年生まで 会場：小瀬スポーツ公園球技場・山梨中銀スタジアム
日程および入会について：ヴァンフォーレスポーツクラブのHPをご確認ください。

URL: <http://www.ventforet-sc.or.jp/soccerschool/kose>



「ヨガ」と聞いて以前から興味はあったけど、なかなか体験することができなかつた方！ハードな運動は苦手だけど健康のために身体を動かしたい方！身体が硬いのでヨガを諦めていた方！チャンスです！

この教室はハードな体幹トレーニングなどのパフォーマンスアップが目的ではなく、自分の身体と向き合いながら、それぞれのテンポで身体を動かすメニュー構成で、身体の柔軟性アップや、心身のリラクゼーションを目的としています。

対象：中学生以上の男性、女性 会場：小瀬スポーツ公園体育館・山梨中銀スタジアム
参加費：500円 日程：ヴァンフォーレスポーツクラブのHPをご確認ください。

URL: <https://www.ventforet-sc.or.jp/vf-yoga>



◆ **アジリティ**

身体をもっと素早く動かしたい。自分が持っている力を最大限に発揮したい方、是非参加してください！敏捷性を高めるために身体の使い方を習得して、素早い方向転換ができるように、タニラダーを使ったエクササイズを行います。

◆ **ラン**

走るのが遅い。もっと楽に速く走りたいそう思っている方、是非参加して下さい！！スピードアップのために必要なランニングフォームを習得し、今までの自分のランニングスピードを超えるスピードで走れるように、タニラダーとハードルを使ったランニング・エクササイズを行います。

対象：小学3年生～中学3年生 会場：小瀬スポーツ公園体育館・山梨中銀スタジアム
参加費：500円 日程：ヴァンフォーレスポーツクラブのHPをご確認ください。

URL: <http://www.ventforet-sc.or.jp/agility-run>

○秋期スポーツ教室開催中！～スポーツの秋に気持ちよく身体を動かしてみませんか？～

小瀬スポーツ公園ではコロナウイルス感染拡大対策を講じたうえで様々なスポーツ教室を行っています。
1日単位で開催する教室もありますので、お気軽にご参加ください。

※今後も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。

※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。

◇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（料金：550円/回）

会 場：小瀬スポーツ公園テニス場

日 時：月曜 9時30分～11時00分（レッスン・ゲーム）

10月5日、12日、19日、26日、11月2日、9日、16日

水曜 9時30分～11時00分（レッスン・ゲーム）

10月7日、14日、21日、28日、11月4日、11日、18日



■エンジョイグラウンド・ゴルフ（料金：330円/回）

会 場：小瀬スポーツ公園 補助競技場

日 時：月曜 14時00分～15時30分

10月12日、19日、11月2日、9日、30日

12月7日、14日、21日

水曜 14時00分～15時30分

10月7日、14日、21日、28日、11月4日、11日

木曜 14時00分～15時30分

10月8日、22日、29日、11月5日、12日、19日、26日



スポーツ教室

「大人のための初心者サッカー教室」



ヴァンフォーレ甲府の
ホームスタジアムで
気持ちよく汗を流しませんか？

大人の初心者・未経験者を対象に、基礎技術の習得やさまざまな楽しいプログラムを通して、サッカーの楽しさを体験・体感していただくための教室を開催します！女性もミドルエイジも是非ご参加ください！



日 時 11/18.25 12/2.9.16 (19:00～20:30) 場 所 小瀬スポーツ公園 山梨中銀スタジアム

参加料 2,750円/期(5回) 対 象 30歳以上の初心者の方(男女問わず)

講 師 山梨県スポーツ協会スタッフ、ミズノSSスタッフ

申 込 随時受付を行っています。

小瀬スポーツ公園イベント情報

〇シルバースポーツフェスティバル 第5回グラウンド・ゴルフ大会

今、シルバー世代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 12月11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
- ◇募集人数 480名
- ◇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に持参するか、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越えた場合、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 11月13日(金)～11月27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>

Instagram (インスタグラム) のご紹介



Instagram

山梨県スポーツ協会の諸事業や管理施設である小瀬スポーツ公園をはじめとする6施設の情報やスポーツイベント情報を、Instagramにて発信しています。

様々なスポーツ情報を発信していきますので
アカウント名「sport_yamanashi」をぜひ、フォローしてくださいね！



ネームタグ



QRコード

『今しかできない!? コロナ禍ならではのスポーツ観戦』

新型コロナウイルス感染症の終息が未だ見込めない昨今ですが、自宅や公園などで運動・スポーツを再開する人は以前よりも増えてきたのではないのでしょうか。私自身もスポーツをするのが好きですが、それと同じくらいスポーツ観戦も大好きです。現在では、試合会場で観戦だけでなく、ネット中継などテレビやスマホでも気軽に観戦できるようになりました。

新型コロナウイルス感染症の影響により東京オリンピック・パラリンピックをはじめ、各種大会が延期・中止になる中、ドイツサッカーリーグ（ブンデスリーガ）が5月16日に世界の主要プロリーグの先陣を切って再開されて以降、国内でもプロ野球が6月19日、Jリーグが6月27日から再開されました。しかし、その様子は様変わりし、無観客試合（リモートマッチ）や入場制限など、関係者にとっても異例の事態となりました。最近では徐々に入場制限も緩和されてきましたが、大声で応援してはいけない、鳴り物の使用禁止といった規制もあり、以前のように応援できる日が待ち遠しい限りです。

そこで、観客の声援・音がないコロナ禍のスポーツ観戦ならではの、いつもと違った楽しみ方を紹介したいと思います。

① 選手や審判の声

野球やサッカーをよく観戦する人ならご存知だと思いますが、満員のスタジアムの中サポーターの応援は非常に迫力があります。その声援がなくなった今、聞こえてくるのは実況・解説の声はもちろんですが、それと同じくらい普段、あまり聞くことのできない選手や審判の声が聞こえてきます。フィールド・ベンチから元気いっぱい仲間を送る声援やボールを投げる・蹴るとき音、時には審判との口論など、聞こえてくる音や声は様々です。普段では聞こえない試合中の様々な音・声を楽しめるのは今しかできない楽しみ方だと思います。

② 新たな取り組み

試合会場では必ずといって良いほど来た人を楽しませるために、著名人のパフォーマンスやセレモニー、スタジアムグルメなどのイベントを催しています。これらはスポーツ観戦の醍醐味のひとつとあって良いかもしれません。しかし、スタジアムに行くことのできない今、サポーターに楽しんでもらうため様々な取り組みが行われています。例えば、リモート応援システムではインターネット配信の試合を観戦しながら自分の応援するチームに対し、スマホのブラウザあるいはアプリ画面上にある「歓声」、「拍手」、「激励」などのボタンを押すと、試合会場のスタジアムにあるスピーカーから、押したボタンに応じた音声が流れる仕組みとなっています。実際にスタジアムと連動しているため、サポーターが少なくいつもより静かなスタジアムの雰囲気をも盛り上げ選手の活躍を期待するという点で考えられたものです。面白い取り組みだと思いますので興味のある方はぜひ一度試してみたいはいかがでしょうか。現在では規制が緩和され入場できるスタジアムもありますので、実際にスタジアムに行き、ボタンを押して体験してみるのも楽しそうですね！

ここでは一部しか紹介できませんでしたが、スポーツ観戦の楽しみ方は人それぞれです。仲間たちと盛り上がりながら応援するのが好きな人もいれば、静かに応援することが好きな人もいます。コロナ禍のスポーツ観戦ならではの新しい楽しみ方もあります。スポーツができること、観戦できることを当たり前と思わず、感染対策をしっかり行って新しい生活様式に合わせてこれからもスポーツ観戦を楽しんでいきましょう！



