

# Lively 小瀬

2020年10月号(通巻020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

### ○小瀬スポーツ公園各施設改修工事のお知らせ

すでに始まっている工事もありますが、小瀬スポーツ公園の各施設において改修工事を行います。工事期間中、利用休止となる施設や利用に不便をかける施設もあります。利用者の皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



| 施設名     | 工事内容      | 工事期間                      | 利用制限      |
|---------|-----------|---------------------------|-----------|
| 体育館     | 屋根改修工事    | 令和2年8月1日から<br>令和3年2月未まで   | 特になし      |
| 武道館アリーナ | 照明設備改修工事  | 令和2年9月1日から<br>令和3年3月10日まで | 終日利用できません |
| 球技場     | グラウンド改修工事 | 令和2年11月1日から<br>令和3年2月未まで  | 終日利用できません |

### ○会議室・研修室を利用してみませんか？

小瀬スポーツ公園のスポーツ施設の中には、少人数から利用できる会議室・研修室があります。無料で利用できる机や椅子、ホワイトボードのほか、有料ではありますが放送設備やプロジェクターを完備しています。英会話教室、書道教室、絵画教室など、文化的な利用から会社の会議、研修会などで小瀬スポーツ公園を利用してみませんか？



| 施設名   |            | 利用人数 |      | 金額(1時間) |
|-------|------------|------|------|---------|
|       |            | 通常   | 利用制限 |         |
| 武道館   | 第1会議室      | 100名 | 34名  | 830円    |
|       | 第1会議室(1/2) | 50名  | 17名  | 410円    |
|       | 第2会議室      | 42名  | 14名  | 410円    |
|       | 研修室1・2     | 20名  | 7名   | 410円    |
| 体育館   | 研修室        | 78名  | 25名  | 830円    |
|       | 会議室        | 30名  | 10名  | 410円    |
| 陸上競技場 | 会議室        | 84名  | 30名  | 500円    |
| 野球場   | 会議室        | 30名  | 15名  | 410円    |

※現在、コロナウイルス感染拡大防止対策に伴い、人数制限を設けています。

## ✚ 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？

小瀬スポーツ公園ではコロナウイルス感染拡大対策を行ったうえで様々なスポーツ教室を行っています。定員に達していない教室は、随時募集しています。また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。



### ◇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。（スタートしている教室もありますのでご注意ください。）

#### ■テニス教室(月曜・水曜)

基礎技術の修得からゲームが楽しめるまで指導します。

月曜日 9月7日～ 11時10分～12時40分 5,500円/10回

水曜日 9月9日～ 11時10分～12時40分 5,500円/10回



#### ■リズム&ボディケア(月曜)

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、心も身体もリフレッシュできます。

9月14日～ 13時30分～15時 5,500円/10回



#### ■ソフトエアロビクス(火曜)

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的な身体づくりをサポートします。

9月15日～ 10時～11時30分 5,500円/10回

#### ■エアロビクス(水曜)

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。

9月9日～ 10時～11時30分 5,500円/10回

#### ■インナーパワー®ヨガ(水曜・木曜)

一般的なヨガに筋力トレーニングの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。

水曜 9月23日～ 13時30分～14時40分

木曜 10月8日～ 10時00分～11時10分 5,500円/10回(各クラス)

#### ■マスタース教室(金曜) ※65歳以上の方対象

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。元気な身体づくりを楽しく行う教室です。

9月4日～ 14時～15時30分 2,640円/8回



### ■太極拳教室(月曜・金曜)

太極拳はゆったりとした動作で行う武術で、中国で最もポピュラーな運動です。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。

月曜 9月28日～ 10時～11時30分

金曜 9月25日～ 19時～20時30分 5,500円/10回

### ■大人のための陸上(短距離)教室(月曜)

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、世界記録も公認となる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。

9月7日～ 19時15分～20時45分 4,400円/8回



### ■大人のための初心者サッカー教室(水曜)

大人の初心者を対象に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。

11月18日～ 19時～20時30分 2,750円/5回

## ◇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 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(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(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 330円/回

会 場 小瀬スポーツ公園 補助競技場

日 時 月曜 14時～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～15時30分

10月7日、14日、21日、28日、11月4日、11日

木曜 14時～15時30分

10月8日、22日、29日、11月5日、12日、19日、26日

## 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4回グラウンド・ゴルフ大会

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 11月17日(火) ※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 10月16日(金)～11月3日(火)
- ◇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>

## ちょこっとコラム

### 「食欲の秋」旬な食材を食べて免疫力をUPしよう！

9月は暦の上では秋とされていますが、実際のところ、日中は暑くまだまだ秋の気配は遠いように感じますね。さて、秋といえば「スポーツの秋」「読書の秋」など、様々な秋がありますが、今回は「食欲の秋」についてお話をしたいと思います。

まず、なぜ「食欲の秋」というのでしょうか。秋は「実りの秋」ともいわれ、お米が実り、野菜や果物が収穫され、魚も多く獲れる季節です。獲れたての食材が多く出回り、旬を迎える秋はいつもより食欲が増す、という考えから「食欲の秋」と呼ばれるようになったそうです。(諸説あり)

秋の旬な食材には、根菜とキノコ類があります。秋の根菜で代表的なのは「さつまいも」です。さつまいもにはビタミンC、食物繊維、ヤラピンなどの栄養が含まれています。ヤラピンは、さつまいも特有の成分で、生のさつまいもを切ったときに出る、白い液体の成分です。熱に対しても安定的で、加熱調理をしても変質しないという特徴があります。このヤラピンには腸の働きを促進して便をやわらかくする働きがあります。また、さつまいもには、不溶性食物繊維のセルロースが多く含まれています。不溶性食物繊維は、消化されずに大腸まで届き、腸内の水分を吸収して便の容量を増やします。ヤラピンと食物繊維の相乗効果で便秘の改善に期待ができそうですね。



次にキノコ類の代表は「しいたけ」です。しいたけにはビタミンD、食物繊維、レンチナンなどの栄養が含まれています。レンチナンとはしいたけ特有の香りの成分で、リンパ球やナチュラルキラー細胞などの活性力を高める働きをするとともに、抗腫瘍効果（がん細胞増殖の抑制）についても認められています。免疫力を高め、ウイルス性の病気に強い抵抗力を期待できます。キノコの食物繊維に含まれているβ-グルカンには免疫活性を高め、抗腫瘍性、感染予防などが期待できるといわれています。しいたけを食べて免疫力を高め、病気をしない体を作りましょう！

旬の食材は、旬ではないときに比べ香りやうまみが豊富なのでよりおいしく食べることができます。また、多くの食材は、旬の時の方がそうでない時に比べ栄養価が高くなり、量も多く収穫できるため価格も安くなります。「食欲の秋」に旬の食材を多く取り入れ、美味しくたくさん食べて健康な体を手に入れましょう！



## Instagram（インスタグラム）のご紹介



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施設の施設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