

Lively 小瀬

2020年9月号（通巻019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

○武道館トレーニング室の新型コロナウイルス感染拡大予防対策について

小瀬スポーツ公園では山梨県からの指導の下、各施設で新型コロナウイルスの感染拡大予防対策を行っています。なかでも個人利用が多い武道館トレーニング室ではより万全な対策でお客様のご来場をお待ちしております。

対策1 2時間総入替制

利用時間	10:00～12:00	12:30～14:30	15:00～17:00	17:30～19:30	20:00～22:00
利用受付時間	9:30～	12:00～	14:30～	17:00～	19:30～

※受付は希望時間帯の30分前から定員に達するまで

※利用時間帯の間の30分は、換気及び消毒の時間とする。

対策2 最大利用人数は、先着30人まで（新規利用者含む）

※新規利用者は先着4人まで（各時間帯）

対策3 利用者への検温と体調チェック

・受付時に利用者全員に検温と体調チェックを行う。

（玄関ロビーでは行わず、風除室で行う）

対策4 マシン等の制限とマスク着用の徹底

・トレッドミル等の有酸素マシンは、2台分の間隔を空ける。

・複数台あるマシンは、台数を制限する。

・トレーニング中もマスク着用の徹底（トレーニング強度を抑えてもらう）

対策5 ストレッチマット（個人用）の貸出

対策6 定期的な清掃・消毒および利用後の消毒協力をお願い

・利用時間中および利用時間帯の間の30分にスタッフが清掃・消毒を行う。

・各エリアに消毒液、使い捨てのキッチンペーパーを設置する。（利用後の消毒用）



【お願い】

新型コロナウイルスの感染拡大防止のための自己防衛をしていただき、体調の優れない方のご利用は控えるようご理解ご協力をお願いします。なお、ガイドライン、利用についての留意事項はホームページを確認いただくか武道館までお問い合わせください。

お問合せ先：小瀬スポーツ公園武道館 TEL：055-243-3115

○小瀬スポーツ公園体育館メインアリーナ抽選予約について



体育館メインアリーナの**抽選予約**があることを知っていますか？
通常の施設予約は、利用日の1ヶ月前の午前8時から電話・窓口・インターネットで受け付けていますが、フットサルやバスケットボールなど人気のあるスポーツができる場所として予約の競争率が高いことから、抽選予約を実施しています。
「フットサルがしたいけどいつも空いていない」と思われている方、一度、抽選予約を試してみてもいいのではないでしょうか。

抽選受付期間：毎月20日～25日

抽選対象期間：抽選月から2ヵ月先の1ヵ月（1ヵ月まとめて抽選が受けられます。）

【例：8月の受付は10月（1ヵ月分）となります。】

～予約から抽選結果までの流れ～

●インターネットの場合●

- ①「やまなしくらしねっと」の施設検索から「小瀬スポーツ公園体育館」を検索
- ②小瀬スポーツ公園体育館の抽選予約ボタンを選択
- ③希望の日時を選択
- ④必要事項を記入し、申し込みを完了
- ⑤毎月26日にメールで抽選結果をお知らせ

※申し込みをする場合「やまなしくらしねっと」にて利用者登録する必要があります。

●持参、FAX、郵送の場合●

- ①小瀬スポーツ公園ホームページの各種申請書より、「抽選予約申請書」をダウンロード
- ②申請書に必要事項を記入
- ③印刷した申請書を各方法にて提出
- ④毎月26日に窓口、FAXにて抽選結果をお知らせ



注)「やまなしくらしねっと」にて厳正な抽選を行っています。

○小瀬スポーツ公園クラフトタワー稼働停止について

小瀬スポーツ公園の中心にあるモニュメント「クラフトタワー」は毎年、子どもたちの水遊び場として多くの方にご利用いただいておりますが、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点からポンプを停止し、水を止めています。水遊びを楽しみにしていた皆様には大変申し訳ありませんが、ご理解ご協力をお願いいたします。

お問合せ先 小瀬スポーツ公園管理事務所
TEL：055-243-3111



○夏にアイススケートやってみませんか？

山梨県で夏にスケートができるのは、小瀬スポーツ公園アイスアリーナだけです！！
夏の暑い日差しに負けそうな方、涼しい場所で体を動かしたい方、涼を感じながらスポーツを楽しめるアイスアリーナを利用してみませんか？スケート靴が無い方でもスケート靴のレンタルがありますので手軽に利用できます。



利用料金区分	一般	高校生	中学生以下	貸し靴
通常料金	1,050 円	790 円	470 円	500 円
団体割引料金 (20 名以上)	790 円	520 円	230 円	250 円

- ・毎週土曜日は、高校生以下の方は無料です。また65歳以上の方や障がい者の方は、証明書の提示により常時無料で利用することができます。（貸し靴は料金がかかります。）
- ・コロナウイルス感染拡大防止に伴う利用制限を設けています。

○大会・専用利用がある場合があります。利用の際は小瀬スポーツ公園ホームページもしくは施設窓口へお問い合わせください。
お問合せ先：小瀬スポーツ公園アイスアリーナ TEL：055-243-3114

✚ 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。ご迷惑をお掛けして申し訳ありませんが、ご理解いただけますようお願い申し上げます。

なお、「Lively小瀬8月号」でお知らせした教室の中で中止となった教室があります。詳細については、ホームページやお電話等で確認をお願いいたします。

<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。

※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。なお、申込期間終了後、定員に空きのある教室は随時受付しております。

※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。

◇中止となった教室

- 初心者バドミントン教室 ■フレンドリーバドミントン ■ミットパーカッション®
- こども運動教室（幼児） ■こども運動教室（小学生） ■あそびのおけいこ
- 初心者弓道教室 ■託児付きママのためのフィットネスサロン ■カーリング教室
- 初心者フィギュア教室 ■シニアのためのウォーキング&筋トレ教室

◇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)

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、身体も心も健康になれます。

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な身体づくりを目指せます。

9月15日～ 10時～11時30分 5,500円/10回

■いきいきパワーアップ教室(火曜) ※60歳以上の方対象

60歳以上の方を対象にストレッチを始め、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。

10月6日～ 14時～15時30分 3,300円/8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。

水曜 10月7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。マスタース教室は元気に過ごすために、楽しく運動をする教室です。

9月4日～ 14時～15時30分 2,640円/8回

■ヨーガ(金曜)

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。

金曜 9月25日～ 10時～11時30分 5,500円/10回



■太極拳教室(月曜・金曜)

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事ができます。

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、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。

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(月曜・水曜) 550円/回

会場 小瀬スポーツ公園 テニス場

日時 月曜 9月7日～ 9時30分～11時(レッスン・ゲーム)

水曜 9月9日～ 9時30分～11時(レッスン・ゲーム)

■エンジョイグラウンド・ゴルフ(月曜・水曜・木曜) 330円/回

会場 小瀬スポーツ公園 補助競技場

日時 月曜 9月7日～ 14時～15時30分 水曜 9月2日～ 14時～15時30分

木曜 9月3日～ 14時～15時30分

✚ 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3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 10月16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 9月18日(金)～10月2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



○本年度中止となったイベントについて

こどもスポーツフェスティバル ドッジボール大会
スクールフェスティバル テニスの部
スクールフェスティバル バドミントンの部
ミドルスポーツフェスティバル フットサル小瀬エンジョイ
こどもスポーツフェスティバル チャレンジ・ザ・ゲーム
ヤングスポーツフェスティバル「3on3 KOSE CHAMPIONSHIP」
スクールフェスティバル カーリングの部

以上のイベントに関しては新型コロナウイルス感染防止の為に中止となりました。関係者及び参加者の皆様には、大変ご迷惑をおかけいたしますが、御理解と御協力のほど宜しくお願い申し上げます。

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>

「平均寿命と健康寿命について」

私は長野県出身なのですが皆さんは長野県にどのようなイメージをお持ちでしょうか。そば、りんご、スキー…人によって違うイメージがあると思います。そんな中で私が長野県に持っている一番のイメージは「長寿県」です！世界一の長寿国である日本（WHO加盟国内・男性2位、女性1位）の中で、長野県も男性2位、女性1位と日本有数の長寿県です。これには様々な要因がありますが、野菜の摂取量や高齢者の就業率日本一といったように、生活様式が好影響を与えていると考えられています。

山梨県の平均寿命は男性21位、女性18位ですが、他の寿命に関するランキングで全国上位（男性1位、女性2位）に入っています。ご存じの方も多いかと思いますが、それは「健康寿命」です。

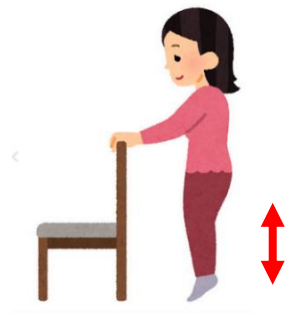
健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とWHOで定義されており、自立して一人で生活できる年齢の寿命を指します。平均寿命が長くても、健康寿命が短ければ生活に支障が出たり、寝たきりの生活になってしまったりと思うような生活ができません。現在日本では、平均寿命と健康寿命の差が問題視されており、実際に男性9歳、女性は12歳も離れてしまっているのです。健康寿命が延びることは個人にとってもメリットが多いですが、元気な人が増えることで医療費の減少につながったり、介護が必要な人数が減り、その分働ける人が増えたりと国全体としてもとても有益です。

その健康寿命を少しでも延ばしていくために…やはり私は運動が大切だと考えます。でも運動って面倒だし…という声が聞こえてきそうですが、私がおすすめたのが「ながら運動」です！洗濯しながら、料理しながら、歯を磨きながら、ごみ捨てに行きながら…様々なシチュエーションに運動のチャンスがあります！

- 例えば…
- ・ 台所に立って料理しながらつま先立ち（ふくらはぎの筋トレ）
 - ・ 椅子に座って仕事しながらつま先上げ（すねの筋肉の筋トレ）
 - ・ ごみ捨てに行くとき、ごみを肩の高さまで上げる（肩の筋トレ）

といったように、日々の生活の中に運動するチャンスはたくさんあります。

ちなみにスポーツメーカーのミズノでは「ながら運動」を推奨しており、講師はなんと昨年のM-1グランプリ優勝のお笑いコンビ、ミルクボーイです。ミルクボーイのお二人が実際に「ながら運動」をしている様子がミズノのHPに載っていますので、是非ご覧ください！



皆さん、いかがでしょうか？今までは運動する機会が少なかった方も、運動が苦手な方も、何かをしながら少しでも運動になるのであればすぐに始められそうですね。1分もかからずにできる簡単な筋力トレーニングは、身の回りにたくさんあります。小さいことでも、そうした積み重ねが健康寿命を延ばすことにつながると思います。皆さん是非、「ながら運動」に取り組んでいただき、山梨県の健康寿命が常に全国1位でいられるように頑張りましょう！そして、少しでも運動習慣がついたら、次は小瀬スポーツ公園のトレーニング室で運動してみましよう！「あなたの健康応援隊」である我々トレーナーが皆さんをお待ちしております！

