

Lively 小瀬

2020年7月号(通巻017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体育施設営業再開のお知らせ

コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、山梨県の要請により休館していました小瀬スポーツ公園の各体育施設は、コロナウイルス感染防止ガイドラインに基づき、利用制限を設け営業を再開しています。施設をご利用、ご予約の際は小瀬スポーツ公園ホームページにて、各施設のガイドライン・留意事項をご確認ください。

※マスク着用や手洗い・消毒、利用前の体調確認などの感染防止対策を行っています。

利用制限の詳細につきましては、各施設窓口へお問い合わせください。大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解ご協力をお願いいたします。

小瀬スポーツ公園	管理事務所	055-243-3111
	体育館(補助競技場・球技場含む)	055-243-3112
	山梨中銀スタジアム	055-243-3113
	武道館	055-243-3115

○小瀬スポーツ公園アイスアリーナオープンのお知らせ

アイスアリーナは、県内唯一の屋内スケートリンクとして、夏(7/1~)から利用できる施設です。リンク内は夏場でも10℃以下のため、とても涼しく公園のクールスポットとして、多くの方に利用いただいています。

◇開放期間 令和2年7月1日(水)~ 令和3年3月31日(水)

◇利用料金

	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。
- ・65歳以上の方や障がい者の方は、証明書の提示により無料で利用できます。(貸し靴は無料になりません。)
- ・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。施設窓口、電話およびホームページ等でご確認ください。

◇問い合わせ先 小瀬スポーツ公園アイスアリーナ TEL055-243-3114

○ミズノマウスカバー販売のお知らせ

水着や陸上競技ウェアで使用している2WAYストレッチ素材を使用したミズノマウスカバーの販売を行います。販売開始は7月上旬を予定しており、販売場所は小瀬スポーツ公園各施設窓口となります。販売・商品についてのご質問は小瀬スポーツ公園武道館までお問合せください。



サイズ：M・L（各サイズ50枚入荷予定）
目安…M（女性向け）L（男性向け）
料 金：1枚900円（税込）
カラー：ネイビー
※お1人様1点の販売に限ります。

※手洗い洗濯可能で繰り返し使用でき、顔にフィットして飛沫拡散を抑制します。
※本品はウイルスの侵入を防ぐものではありません。「咳エチケット」用としてご使用ください。

◇問い合わせ先 小瀬スポーツ公園武道館 TEL055-243-3115

✚ 小瀬スポーツ公園スポーツ教室情報

◇春期スポーツ教室

コロナウイルスの感染拡大防止のため、4月～6月の春期教室が延期となっています。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、春期スポーツ教室は7月から開催する予定ですが、中止となった教室や、日数変更等がある教室があります。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。

◇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です。）

■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や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。
7月7日～ 14時00分～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。

7月1日～ 10時00分～11時30分 3,850円/7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 7月1日～ 13時30分～14時40分 3,300円/6回

木曜 7月2日～ 10時00分～11時10分 3,300円/6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ことができます。

月曜 7月6日～ 10時00分～11時30分 5,500円/10回

金曜 7月3日～ 19時00分～20時30分 5,500円/10回



■大人のための初心者サッカー教室（金曜）

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。

7月3日～ 19時00分～20時30分 2,750円/5回

■大人のための陸上（短距離）教室（月曜）

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。

7月6日～ 19時15分～20時45分 4,400円/8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。

■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 14時00分～15時30分

日時 月曜 7月6日～ 水曜 7月1日～ 木曜 7月9日～

◇中止となった教室

- テニス教室 ■フレンドリーテニス ■リズム&ボディケア
- ソフトエアロビクス ■ミットパーカッション®
- 幼児・小学生はらっぱ教室 ■あそびのおけいこ ■初心者弓道
- ヨーガ ■初心者バドミントン教室 ■フレンドリーバドミントン
- 「お気軽」筋力トレーニング教室 LaLaLa サーキット
- シニアのためのウォーキング&筋トレ教室
- 託児付きママのためのフィットネスサロン
- 夏休みファミリースケート DAY

7月 山梨県スポーツ協会主催イベント

開催日	曜日	イベント名	中止となりました。
7/3	金	シルバースポーツフェスティバル 第1回グラウンド・ゴルフ大会	

※コロナウイルス等の影響により予定されていたイベントが中止になりました。7月以降のイベントについて、開催日時の変更等がある場合があります。変更がありましたらホームページでお知らせいたします。

※上記のイベント等、詳細は小瀬スポーツ公園ホームページでご確認いただくか、武道館窓口までお問い合わせください。

◇問い合わせ先 小瀬スポーツ公園武道館 TEL055-243-3115

○木曜日はジョギングで NIGHT！再開のお知らせ

お待たせしました！！『木曜日はジョギングで NIGHT！』が6月から再開しました。梅雨入り前のこの時期に、走りたくてウズウズされている方、「夜間1人で走るのはちょっと…」と思われる方、毎週木曜日は山梨中銀スタジアムの夜間照明料が無料をご利用いただけます。なお、コロナウイルス感染防止のため、密集・密接を避け、間隔をあけ前走者の斜め後ろを走り、ジョギングをお楽しみください。

◇時 間 17時～22時（最終受付21時）

◇利用料金 一般・大学生 280円 高校生 140円 中学生以下 60円

◇その他 ・スタブロ、ハードル、高跳び、投てき等の用具の貸出は行いません。

（用具の持ち込み不可）

○「ミズノ足型測定会」開催のお知らせ

自分の本当の足のサイズ知りたくありませんか？本当の足のサイズ（長さ・幅）、形、体の重心を測定することができます。自分の足の個性を知ることでシューズ選びにも役立ちます！

この機会にぜひお試しください。

開催日：7月3日（金）、4日（土）、5日（日）

開催時間：午前10時から午後8時まで ※各チェック&説明は、1人15分程度です。

開催場所：小瀬スポーツ公園武道館 トレーニングルーム前

参加費：無料

申込方法：事前申込制 お電話または武道館窓口にてお申込下さい。

※定員になり次第、受付終了とさせていただきます。

※当日空きがある場合は、その場でご参加いただけます。

※測定は各時間1名とさせていただきます。

※事前申込後のキャンセルは基本的に出来ません。

◇問い合わせ先 小瀬スポーツ公園武道館 TEL055-243-3115

『朝ジョギングと夜ジョギング』

気軽にできる運動は多くありますが、その代表と言われているのは、ウォーキングやジョギングです。現在、コロナウイルスの影響により、自由に運動ができない状況ではありますが、屋外で行うウォーキングやジョギングは人と人との距離を保てば、いつでもどこでも行えます。

小瀬スポーツ公園でも朝早くから、夜遅くまで多くの方がジョギングを楽しんでいます。ジョギングといっても朝派と夜派に分かれると思います。今回は「朝ジョギングと、夜ジョギングってどっちがいいの？」という疑問についてお話ししたいと思います。

結論から言うと、どちらを選んでも大丈夫です。しかし、ダイエットしたい、ストレス発散したい、走りこんで体を鍛えたいと、ジョギングをする目的は人それぞれです。自分が狙いたい効果を得るためには、朝、夜、それぞれのメリットを知って、自分のライフスタイルに合わせて選ぶ必要があります。

朝ジョギングの1番のメリットは「体脂肪が燃焼しやすい」ということです。朝は、寝起きで体内の血糖値が低く、身体が糖質よりも脂質を消費しやすい状態になっていると言われています。また、その脂肪の燃焼が走り終わったあともしばらく続くため、1日の脂肪燃焼スイッチが入りやすく、ダイエットの効果が高いとも言われています。また、朝は比較的気温が低く涼しい空気のなかで気持ちよく走ることができます。朝に走ることで身体が目覚めて、身体を動かすことで頭も働き、1日を気持ちよくスタートすることができるのもメリットの1つですね。

次に夜のジョギングの1番のメリットは、「体がよく動く」ということです。夜は、1日動いた身体で走るため、朝に比べて身体がよく動きます。また、出勤などの予定がある慌ただしい朝に比べて、時間にも余裕があるため、マイペースに走ることができます。日焼けが気になる人は紫外線の影響が少ないのもポイントではないでしょうか。また、夜のジョギングは、心地良い疲労が残り、ぐっすり眠れることもメリットです。できれば就寝の3時間前くらいには走り終えて、食事を摂ってお風呂に入り、ストレッチなどでリラックスしてから寝るようにすればさらに良いと思います。

朝、夜のジョギング、それぞれのメリットがありますが、中でも夜派の方に朗報です。コロナウイルスの影響により中止していた「木曜日はジョギングでNIGHT!」が6月から再開されました。山梨中銀スタジアムのナイター照明を点灯しますので、夜のジョギングのデメリットである「暗さ」を解消でき、女性の方でも安全に安心してジョギングを楽しむことができます。今まで朝派だった方もこの機会に夜のジョギングを楽しんでみてはいかがでしょうか。

