

# Lively kose



2022年8月(通巻41号)

編集発行：公益財団法人山梨県スポーツ協会

## 小瀬スポーツ公園スポーツ施設情報

### ◎『InBody』で体組成を測定しませんか？

小瀬スポーツ公園武道館トレーニング室には、『InBody(インボディ)』が設置されています。

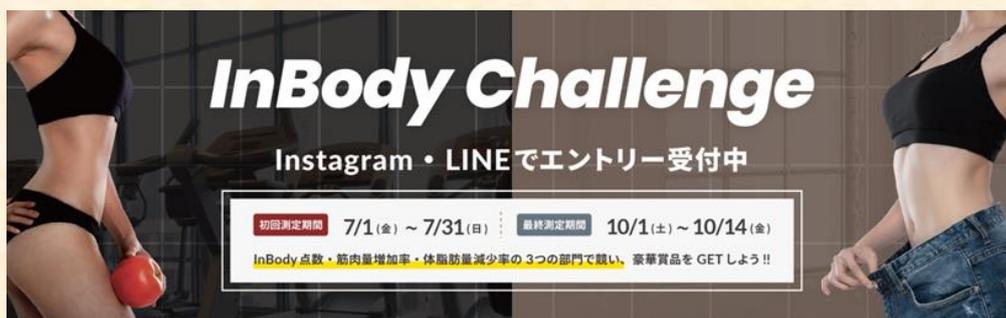
InBodyは筋肉量や体脂肪量はもちろん、水分・たんぱく質・ミネラルといった成分分析や部位別筋肉量など、**今の身体を細かく測定することができる測定器**です。

医療機関などにも採用されており、体調管理や健康づくりに非常に有効なデータを測ることができます。測定履歴も見ることができ、トレーニングの成果が一目でわかります。

**1回200円でどなたでも測定できます**ので、お気軽にお立ち寄りください。

現在、InBody公式アカウントにて『InBody Challenge』を開催中です。

武道館トレーニング室で、測定・エントリー可能ですので、ぜひチャレンジしてください！



## ● 小瀬スポーツ公園スポーツイベント情報

### ○カヌー体験教室 参加者募集

夏はやっぱり水辺で涼しく遊びたい。オリンピック種目のカヌーが小瀬スポーツ公園水泳場で体験できます。県カヌー協会の講師がカヌーの魅力を伝授するスペシャルプログラムです。

◇開催日 8月22日(月) 23日(火) 24日(水) ※各日開催です。

◇申込開始日 8月7日(日)~11(木・祝)

◇時間 午前の部(10:00~12:00) 午後の部(13:30~15:30)

◇会場 小瀬スポーツ公園水泳場

◇対象 小学4~6年生 定員：各日10名

◇参加料 1,000円/日

◇講師 山梨県カヌー協会所属指導者 山梨県スポーツ協会スタッフ

◇申込み方法 小瀬スポーツ公園HPのカヌー教室申込みフォームからお申し込みください。  
申込期間内に定員を超えた場合は抽選を行います。定員に達しない場合は先着順とします。

◇問い合わせ先 小瀬スポーツ公園体育館 TEL 055-243-3112

※新型コロナウイルスの影響により教室の予定が変更になる場合があります。

## ◎こどもかけっこ教室（ミズノ走り方教室）



「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」、「運動会で活躍したい」と思っている子どもたちへ!夏休みに自分の走りをレベルアップしませんか?山梨県スポーツ協会やミズノスタッフの「走りのプロ」が楽しく指導します。たくさんの子どもの参加をお待ちしています。

開催日 8月5日(金)・8月11日(木・祝)・8月28日(日)  
時間 5日・28日 17時30分~18時30分(小学1年生~3年生)  
5日・28日 19時00分~20時00分(小学4年生~6年生)  
11日 14時00分~15時00分(4~6歳)  
11日 15時30分~16時30分(小学1年生~3年生)

場所 5日・28日JITリサイクルインク スタジアム 11日武道館アリーナ

参加料 550円 (定員 各日 25人)

講師 山梨県スポーツ協会スタッフ ミズノスタッフ

申込について 小瀬スポーツ公園ホームページ内の申込フォームからお申し込みください。

申込期間内に定員を超えた場合は抽選を行います。定員に達しない場合は先着順とします。

開催日	8/5(金)	8/11(木・祝)	8/28(日)
申込開始日	7/16(土)~7/18(月・祝)		8/10(水)~8/12(金)

問い合わせ先 小瀬スポーツ公園体育館 055-243-3112

## ○2022 KOSE 3x3 FESTIVAL 参加者募集

山梨県バスケットボール協会共催事業、バスケットボール3x3フェスティバルを開催します。東京オリンピックで正式種目としても採用された、現在もっともホットなスポーツのひとつです。今年是一般種別に加え、U18、シニア、ミックスといった参加種別を設け、さまざまなレベル、年代の方が参加しやすいイベントになっています。普段活動しているチームの方はもちろん、ひさびさりの方も一緒にバスケットを楽しみましょう!ご参加お待ちしております。

- ◇開催日 9月19日(月・祝)
- ◇会場 小瀬スポーツ公園体育館および屋外バスケットコート
- ◇申込方法 申込専用フォームから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 9月5日(月) 17:00まで
- ◇問い合わせ先 ・競技に関する詳細は山梨県バスケットボール協会まで  
メール: [yamanashi3x3@gmail.com](mailto:yamanashi3x3@gmail.com)  
・その他お問い合わせは小瀬スポーツ公園武道館まで  
[TEL:055-243-3115](tel:055-243-3115)



申込みはコチラ



※イベント詳細は小瀬スポーツ公園ホームページから確認できます。

※新型コロナウイルスの影響によりイベントの予定が変更になる場合があります。

## ○ファミリースケートDAY 参加者募集

家族で！！楽しく！！スケートをしよう！！家族でスケートを楽しむもよし、スケート連盟講師から様々なテクニックを教えてもらうもよし。スケート靴の履き方や、立ち方、歩き方からバックスケーティング、ストップなど皆さんのご要望にお応えします。学校や地区のスケート教室前に、冬のシーズン前に、ぜひ家族でスケートを楽しみませんか。

◇開催日 9月10日(土) 24日(土)

10月8日(土) 15日(土) 22日(土)

◇申込開始日 9月開催分(8月8日(午前10時から)～9日(午後10時まで))

10月開催分(9月5日(午前10時から)～6日(午後10時まで))

◇時間 18:00～19:30

◇会場 小瀬スポーツ公園アイスアリーナ

◇対象 定員 各日 100人

◇参加料 大人 1,100円 子ども 550円

※貸靴代は、別途(1足250円)かかります。

◇講師 山梨県スケート連盟普及部 山梨県スポーツ協会スタッフ

◇申込み方法 小瀬スポーツ公園ホームページの申込みフォームからお申し込みください。申込期間内に定員に達した場合は抽選を行います。定員に達しない場合は先着順とします。

◇問い合わせ先 小瀬スポーツ公園体育館 TEL 055-243-3112

※新型コロナウイルスの影響により教室の予定が変更になる場合があります

### ● 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？「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新型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>

**8月8日(午前10時から)～9日(午後10時まで)**

#### <受付・お問い合わせ先>

**TEL:055-243-3111/055-243-3115**

※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。

## ● ちょこっとコラム

### スポーツ×『脳』脳の活性化について

「スポーツ」と聞いて思い浮かぶものと言えば何でしょうか？

野球やサッカーといった球技をはじめ、空手や剣道などの武道、サーフィンなどのサマースポーツ、スキーやスケートのウィンタースポーツなどが思い浮かぶのではないのでしょうか。

これらに加えて最近のスポーツ界では「eスポーツ(esports)」が普及してきています。

「eスポーツ」とは、電子機器を用いて行うコンピューターゲーム、ビデオゲームで対戦をして勝敗を決めていきます。日本でも2019年の茨城県で開催された国民体育大会で初めて「eスポーツ」が文化プログラムの一環として行われたことから、徐々にスポーツとして浸透し始めています。

このように「スポーツ」には身体を動かす、身体を鍛えることだけでなく、頭を使う「eスポーツ」のような幅広い分野で「スポーツ」という言葉が使われています。

そこで今回のコラムでは「スポーツ×『脳』」に着目し流行しているスポーツを紹介します。

そもそも脳トレとは頭脳に挑戦する楽しいアクティビティとして知られています。

「脳を鍛える大人のトレーニング」が家庭用ゲームとして過去に流行しましたが皆様も体験したことはあるのではないのでしょうか。最近では、秒数を競うプロスポーツ選手も脳トレを取り入れているといったニュースもあります。

スポーツ界でも取り入れ始めている脳トレですが、脳の活性化ができるスポーツとして名前が挙がる種目があります。その1つがスポーツ麻雀です。

麻雀とは頭脳のスポーツと言われ古くからあるテーブルゲームの一種で、そのなかでもスポーツ麻雀と呼ばれる遊び方があります。

スポーツ麻雀とは、対局者の人格と趣味・嗜好を守り、健全な友達付き合いを薦める場という意味があります。馴染みが無い方も多いのが麻雀ですが、子どもからお年寄りまで一緒に行うことができ、携帯のアプリ等で気軽にできる点が「eスポーツ」と似ているところもあります。

また、麻雀がチェスや囲碁と同様に「国際マインドスポーツ」として認定されたほか、高齢者などの認知機能低下予防や能力開発に役立つといった研究結果も公表されており、将来的には「eスポーツ」同様オリンピック種目を目指していくとのことなのです。

スポーツ麻雀が脳に良い理由は以下の4点だと言われております。

#### ① 指先を使う

麻雀をするときに指先をたくさん使うことで、指先の末梢神経が刺激され、同時に脳細胞にも刺激が渡り脳の活性化に繋がります。

#### ② 役をつくる

役を作るためにアイデアを練り、知識と効率の良い牌の切り方の知識経験を連動させて行うこの作業は、前頭葉をフル活動させます。

#### ③ 点数計算

点数計算のシステムを知り、その知識を使うために頻繁に脳内で暗算を繰り返します。

常に脳を働かせておくことが、脳にとって良い運動となり、機能を活性化させます。

#### ④ 相手を読む

麻雀をしているときに考えるべきは、自分のことだけでなく同時に相手についても考える必要があります。

特に自分の形成が不利な場合、上がりを止めて相手に上がらせないようにする工夫も必要となり、そのためには相手の手を読み、相手の手を読むためには知識・経験だけでなく、臨機応変に脳を回転させます。これらの動作で脳が細胞分裂を繰り返すため、脳を活発にします。

全国的には日本スポーツ麻雀協会という組織も設立されているほか、山梨県にも健康麻雀を振興している団体もあり、スポーツ麻雀は『脳』のトレーニングができると注目を浴びています。

また、最近では脳テレパシー技術によるゲーム競技「b スポーツ(brain sports)」というものも研究され始めており、「スポーツ×『脳』」は運動することと同様に健康を維持していくうえで今後も注目される分野です。

普段運動をしない人や興味がない人にとっては「スポーツ」はつまらないものかもしれませんが。しかし、「スポーツ」といっても自分が身体を動かすことだけではなく、「e スポーツ」や「マインドスポーツ」などあらゆる種目が「スポーツ」として親しまれています。皆様も身近にある「スポーツ」を楽しみ健康な生活を送りましょう！

(参考)

プロアスリートたちが「速読トレーニング」を取り入れる理由。サッカー日本代表・丹羽大輝選手も

<https://nikkan-spa.jp/913126>

麻雀をプロスポーツ化「Mリーグ」。“ゼロギャンブル宣言”で五輪正式種目へ

<https://av.watch.impress.co.jp/docs/news/1133113.html>