

Lively kose

2022年7月（通巻40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

○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、夏から利用できる施設です。
ぜひ、ご利用ください。

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利用できます。（貸し靴は有料です。）
- ・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。（貸し靴は有料です。）
- ・新型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

○小瀬スポーツ公園水泳場の一般開放について



小瀬スポーツ公園の水泳場では、7月23日（土）から一般開放を行います。屋外 50mプールをはじめ、25mプール、小さいお子様も楽しめる幼児プールを備えた施設です。夏の太陽のもと、家族や友人と一緒に楽しみください。

◇開放期間 令和4年7月23日（土）～8月20日（土）

◇時間 午前の部 10：00～13：00

午後の部 13：30～16：30

◇利用料金 一般 280 円、高校生 140 円、中学生以下 60 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ご利用できます。

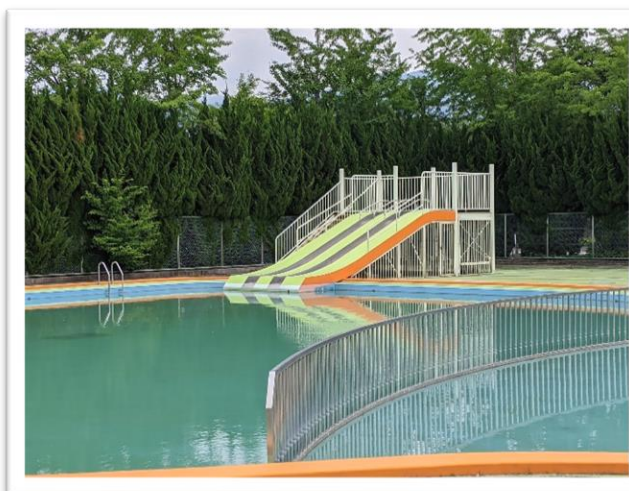
◇その他

・感染予防対策及び各プールの入場人員の状況等を考慮し、入場者を制限します。（入場制限 午前・午後それぞれ 375人）

・大会、貸切などによりご利用できない日もありますので、詳細につきましては、小瀬スポーツ公園のHPをご確認いただくか、下記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 TEL055-243-3111



○小瀬スポーツ公園

クライミング場リニューアル& オートビレイ講習会のお知らせ

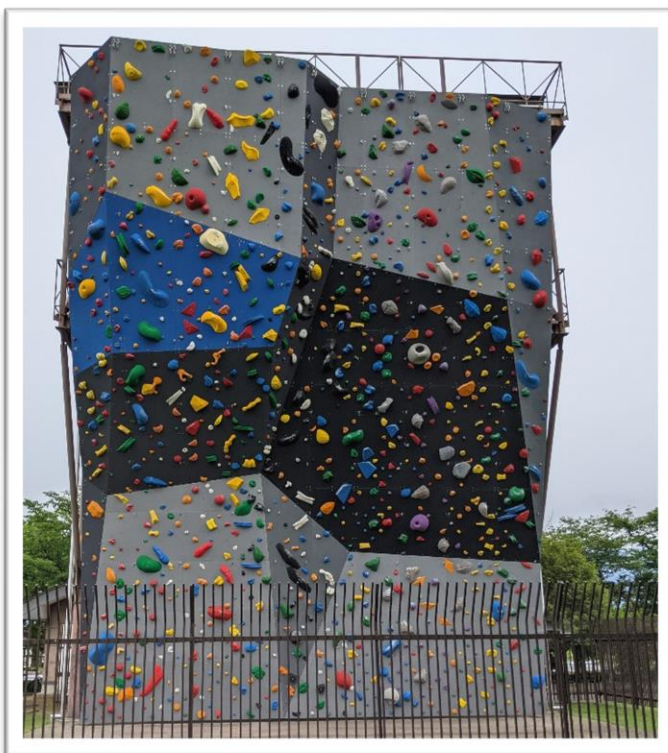
小瀬スポーツ公園武道館の南側にあるクライミング場をご存じですか？

高さ12mの屋外ウォールとボルダリングなどが楽しめる室内ウォールがあります。

今春ウォールをフルリニューアルし、室内には子供向けのFUNウォールや、一人でも安全にロープクライミングが楽しめる、オートビレイを新設しました。

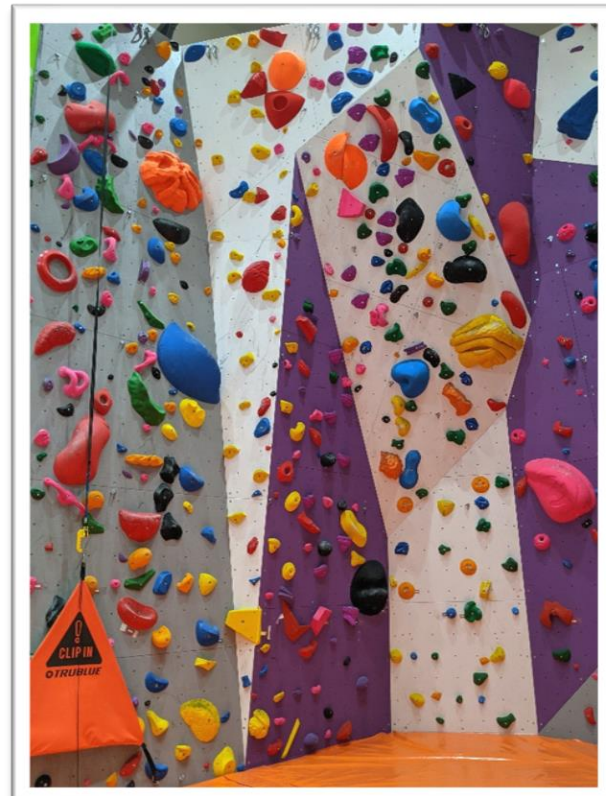
また、より多くの方に気軽にクライミングにチャレンジしていただけるよう、オートビレイ講習会の開催を予定しています。

令和4年度の講習会等順次開催を予定していますので、ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



講習会日程

日程調整中です。日程が決まり次第、HPに掲載いたします。



問い合わせ先

小瀬スポーツ公園武道館 TEL055-243-3115

○トレーニング室を利用しませんか？

小瀬スポーツ公園武道館には中学3年生以上から使用可能な、トレーニング室があります。

大人の方は1回330円(中学生70円・高校生140円)から、どなたでも気軽に使用できます。

トレーニングが初めての方や、運動に自信のない方でも安心して利用できるよう、スタッフが丁寧にご案内します。ご利用をお待ちしております。

トレーニング室 無料開催イベントのお知らせ

●サーキットトレーニング

【月曜から土曜の13:40~14:00 毎日開催】

油圧マシンを使った筋トレと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングです。

短時間で効果的なトレーニングが可能です。

●トレーニングワンポイントレッスン

【毎週日曜 14:00~14:30】 定員3名

カラダの部位ごとに狙いをしぼって、効果的なトレーニング方法やマシンの使い方をトレーナーがレクチャーします。トレーニングの素朴な疑問から、普段聞けないトレーニングのコツなど、少人数のレッスンで、トレーナーが丁寧に指導します。

◆問い合わせ先◆

小瀬スポーツ公園武道館 TEL055-243-3115

サーキットトレーニング

毎日開催しています!

[時間] 13:40~14:00

[定員] 10名 ※予約不要です

20分の参加無料プログラム 20MIN

※13:30~14:10の間、油圧マシンエリアが「サーキットトレ専用エリア」となります。

サーキットトレーニングで効果的に脂肪燃焼！
筋力と心肺機能も同時に向上させましょう。



Q 誰でも参加できるの？

A トレーニング室利用のお客様が対象です。
初心者の方でも大丈夫！経験や年齢は問いません。

Q サーキットトレーニング？
難しくないの？

A 大丈夫です！操作も簡単でご自身に合わせた負荷で行います。



小瀬トレーニング室の油圧マシンを使って
サーキットトレーニングを体験してみましょう!



スタッフがマシンの使い方やトレーニング方法を丁寧に説明します。
皆さまの参加をお待ちしております!

夏までに体を引き締めたい!!

汗の多い季節だから気になる...

そんなあなたにおすすめ!!

夏期限定!! 参加費無料

5月から9月末まで!

トレーニングワンポイントレッスン!

知識豊富なトレーナーが「正しく効果の高いトレーニング方法」を実践・指導いたします。
正しいトレーニングでめざせ!!

SUMMER BODY

○ミズノ スポーツ用品セールの開催

●ミズノ スポーツ用品セール

ミズノのスポーツウエアやシューズなど、普段の運動や健康づくりに欠かせないスポーツアイテムがお得に購入できるセールを開催します。この機会に NEW ウエアをそろえてみませんか？

開催日 7月6日(水)~11日(月)

場所 小瀬スポーツ公園 武道館コンコース



夏休み☀️にレベルアップ!!🏃🗣️📌
スポーツ教室に参加しませんか？

◎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!」、「スタートダッシュを上手になりたい」、「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リサイクルリンク 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。



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。

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

※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。

○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。元国体選手の講師がカヌーの魅力を伝授する“1日限定”の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)
◇申込開始日 8月7日(日)～11日(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:10名(抽選)
◇参加料 1,000円
◇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。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。

◎こどもスポーツフェスティバル小学生ドッジボール大会

小学生の皆さん、普段学校で遊んでいる“ドッジボール”で他の学校のお友達と交流しませんか？また、スポーツ少年団で活躍しているお友達、普段の練習の成果を発揮してみませんか？それぞれの目標に合わせて「交流の部」「普及の部」を設けてありますので、それぞれのレベルに応じてお気軽にご参加ください。

開催日 令和4年7月23日(土)

場所 小瀬スポーツ公園 武道館アリーナ

対象 県内在住の小学生

募集チーム数 32チーム(普及の部8チーム・交流の部24チーム)

普及の部:内外野 8名以内

交流の部:内外野 8名以内

参加料 1チーム: 1,000円

実施方法 ・普及の部:日本ドッジボール協会公式ルールに基づき、競技性を重視した部門

・交流の部:学校教育で親しまれている球技で、遊びや交流を目的とした部門

※予選リーグ後に順位に応じたリーグを行う。

申込方法 所定のグーグルフォームから申し込む。(必要事項:代表者氏名、電話番号、参加人数)グーグルフォームを使用できない方には、電話・窓口でも対応する。)

申込期間 令和4年7月1日(金)～7月11日(月)まで

ただし、32チーム(普及の部8チーム・交流の部24チーム)に達した場合は、その時点で申し込みを締め切る。

問い合わせ先 小瀬スポーツ公園武道館 055-243-3115

※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。



◎「骨の健康チェック」の開催のお知らせ

●『骨の健康チェック』

専用の測定器を使って、骨の健康状態を無料でチェックします。合わせて食生活や運動のアドバイスなどを行います。普段なかなか確認できない骨の状態を調べて、健康づくりに活かしてみませんか？

開催日 7月9日(金)～11日(月)

場所 小瀬スポーツ公園 武道館トレーニング室

参加料 無料

対象 どなたでも参加可能

申込について お電話または武道館窓口にてご予約をお願いします。

お問い合わせ先 小瀬スポーツ公園武道館 055-243-3115



骨の健康チェック

山梨プロレス祭り 小瀬スポーツ公園体育館にて開催！！

日時：7月2日（土） 試合開始18時30分（17時30分開場）

会場：小瀬スポーツ公園 体育館サブアリーナ

<チケット販売所>

- ・ZERO1 公式チケットメール ticketzero1@gmail.com
- ・佐藤嗣崇事務局メール jimukyoku310@yahoo.co.jp

山梨プロレス祭り
～コロナに負けるな!! いじめ撲滅チャリティプロレス～

無料チャリティ 山梨プロレス祭り Vol.3 山梨プロレス祭り Vol.4 無料チャリティ 山梨プロレス祭り Vol.5

4.23土	5.14土	7.2土	10月未定	11.13日
体育館前 試合開始 12:00 ちびっ子プロレス教室開催 プロレス 2～3 試合 入場無料 ※雨天中止	武道館アリーナ 開始 12:30 (11:30 開場) ちびっ子プロレス教室開催 プロレス 2～3 試合 ※土足厳禁の為、中腰き、袋持参	体育館サブアリーナ 開始 18:30 (17:30 開場) ※土足厳禁の為、中腰き、袋持参	入場無料興行開催予定 ※試合開始時間は決定次第発表 ちびっ子プロレス教室開催 プロレス 2～3 試合 入場無料 ※雨天中止	武道館アリーナ 開始 17:30 (16:30 開場) ※土足厳禁の為、中腰き、袋持参

会場 小瀬スポーツ公園
〒400-0836 山梨県甲府市小瀬町840 TEL.055-243-3115

協賛：甲府住販株式会社、岩野精肉店、竜王接骨院、如来寺 渡辺英道
主催：佐藤嗣崇 協力：一般社団法人あなたのレスラーズ、公益財団法人山梨県スポーツ協会、新東武東山線川口道場、如月 cafe

※試合中の場外乱闘には十分お気を付け下さい。万が一の際、応急処置はいたしますが、その後、一切の責任は負いかねますのでご了承ください。
※出場選手は、怪我等の理由により、欠場する場合がございます。何卒ご了承ください。

チケット

特別リングサイド	¥6,000 (当日¥6,500)
リングサイド	¥5,000 (当日¥5,500)
自由席	¥4,000 (当日¥4,500)
中高大学生	¥3,000 / 小学生以下無料

前売りチケットは、お近くのコンビニにて簡単にご購入できます！
お問い合わせ：佐藤嗣崇事務局 jimukyoku310@yahoo.co.jp
一般社団法人あなたのレスラーズ 03-6661-6961

<注意事項>

※試合中の場外乱闘には十分お気を付け下さい。万が一の際、応急処置はいたしますが、その後、一切の責任は負いかねますのでご了承ください。
※出場選手は、怪我等の理由により、欠場する場合がございます。何卒ご了承ください。

特別リングサイド席	¥6,000
リングサイド	¥5,000
自由席	¥4,000
学生 (中・高・大)	¥3,000
小学生無料	

「夏バテに効果のある飲み物紹介！！」

暑い日が続くと体が疲れやすくなり、夏バテに悩む方も多いのではないのでしょうか。今回は夏バテに効果のある飲み物を2つ紹介します。

一つ目は、飲む点滴と言われ、健康ドリンクとして注目を集める甘酒。甘酒というと、初詣などのイメージから冬の飲み物と思われがちですが、実は歴史的には夏の風物詩として飲まれていました。甘酒は、日本最古の歴史書「日本書紀」に記載があり、流行り始めたのは江戸時代です。江戸時代には、栄養価が高いため暑気払いにと親しまれ、街中には甘酒屋や甘酒を売り歩く甘酒売りが増えました。また、俳句では夏の季語として現在も使われています。



甘酒は、ブドウ糖や必須アミノ酸、ビタミンB群など、栄養素が豊富に含まれており、夏バテの症状である体のだるさや疲れを回復し、腸内環境を整えることで食欲不振の解消につながると言われています。夏バテ予防にはもちろん、夏バテしてからも冷蔵庫でよく冷やした甘酒なら、美味しく飲みやすいですよ。

二つ目は、定番の麦茶です。大麦を煎じた麦茶は、麦湯として平安時代から愛飲されていたといわれています。元々は、貴族の飲み物だったようですが、江戸時代に屋台の「麦湯売り」が登場し、町人衆の気軽な飲み物として親しまれました。ちなみに、冷たい麦茶を飲むようになったのは冷蔵庫が普及してからです。

麦茶は、汗をかいた時に不足するナトリウムやカリウムといったミネラルが多く含まれていて夏バテに効果的です。また、抗酸化作用、血流改善、虫歯予防効果など通年で飲んでも嬉しい効果があります。ノンカフェインでカロリーもほとんどない麦茶は、夏バテに効果があるだけにとどまらないすごい飲み物ですね。



今回は、夏バテに効果のある飲み物を紹介させていただきました。長く愛されてきたものには歴史があり、理由があります。最近の栄養ドリンクももちろん良いと思いますが、日本人の生活に根づいてきた甘酒、麦茶をあらためて、この夏試してみたいはいかがでしょうか。