

Lively kose



2023年5月 (通巻50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・園内情報

○ 武道館トレーニング室で“初夏から始めるからだづくり”

新しい生活に少し慣れてきた5月、運動を始めるにはいい機会ですね。初めてスポーツジムに通おうと思っている方、久しぶりに運動を再開しようと思っている方、老若男女問わず、私たち山梨県スポーツ協会は皆様の背中を後押しします。

武道館トレーニング室では、健康運動指導士等の有資格者が、お一人おひとりの目的に合わせ、効果的なトレーニングプログラムを無料で作成いたしますので、初めての方でも安心して運動に取り組むことができます。

ぜひ、武道館トレーニング室で“初夏から始めるからだづくり”をスタートしましょう！

*新たなマシンラインナップの紹介

『トータルヒップ』でカッコよく美しいうしろ姿を手に入れましょう！

[トータルヒップ] 太もも・お尻

1つのマシンで、股関節の内転・外転と屈曲・伸展の4種類のトレーニングができる万能マシンです。骨盤内筋群や体幹筋群、腰臀部まで鍛えて、体の中心部を支える基礎を作ると同時に、美しい立ち姿や歩行に効く筋群も整えます。



『フライ・リアデルト』で逞しく美しい大胸筋と立体感のある肩を手に入れましょう！

[フライ・リアデルト] 胸・肩

肩関節の左右屈曲・伸展の2種類のトレーニングができるマシンです。フライは、腕を開いた状態から閉じる動作で大胸筋や三角筋前部、リアデルトは腕を閉じた状態から開く動作で三角筋後部を鍛えることができます。



『ラテラルレイズ』を定期的に行うことで、血行を促進、肩こり予防にも効果的です！

【ラテラルレイズ】 肩

脇を閉じた状態から、重りを肩の高さまで上げる動作を繰り返し、三角筋や僧帽筋を集中的にトレーニングできます。また、週に2～3回ほど定期的に行うことで、血行を促進し肩こり予防にも効果的です。



○ 小瀬スポーツ公園クラフトタワー“水遊び場”の稼働について

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いる、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』が4月29日(土)から稼働します。クラフトタワーには大地の力により突出した結晶体を想像させる大小9本のタワーがあり、表面は特殊タイルが貼られ、自然の持つ色彩を醸し出しています。日の出から日没までその色彩は刻々と変わり、これらは躍動する山梨県の姿と山なみの美しさや渓谷美を表現しています。



【期 間】2023年4月29日(土)～2023年9月30日(土)
【時 間】11時～15時

※天候や利用状況により時間や期間の変更、見合せがある場合もございます。

【お問合せ】小瀬スポーツ公園管理事務所
TEL 055-243-3111

○ 『木曜日はジョギングで Night』長期開催中止のお知らせ

JITリサイクルリンク スタジアム照明設備改修工事に伴い、R4.12/16～R5.5/31の期間『木曜日はジョギングで Night』の開催を中止とさせていただきます。ご利用予定の皆さまには、大変申し訳ございませんが、ご理解ご協力のほどお願いいたします。

📌 小瀬スポーツ公園イベント情報

○ 明治安田生命J2リーグ ヴァンフォーレ甲府ホームゲーム！🏆

<会 場 JITリサイクルリンク スタジアム>

5月3日(水・祝) 第13節 VS いわきFC 14:00 KO

5月13日(土) 第15節 VS ジェフユナイテッド千葉 14:00 KO

5月27日(土) 第18節 VS 大宮アルディージャ 14:00 KO

※当日は、小瀬スポーツ公園駐車場の混雑が予想されますので、公共交通機関のご利用をお勧めいたします。



ファミリー スポーツフェスティバル

★
ファミリー
スポーツフェスティバル
R5.5.5(金・祝)



公園内に設置されたゲームやオリエンテーリングを楽しみながら制限時間(90分)以内にゴールを目指します。ゴールデンウィークは楽しくからだを動かして、家族で思い出づくりをしませんか??

<イベントの内容>

- ★制限時間(1時間30分)内に公園内に設置された8種類のゲームと4カ所のチェックポイントでクイズを解き、ゴールを目指します。
- ★ゲーム種目(チャレンジ・ザ・ゲームとオリエンテーリングを並行して行います。)上位チームには素敵なプレゼントも!!

当日は、キッチンカーも出店しますのでご家族でランチにどうぞ!!!



家族で棒	家族全員で棒を持ち、コーンを回りながら、片道20mを1往復したタイムを競います。
輪投げ	1チーム5個のボールを投げ、抜いたボードの枚数を競います。
三輪車リレー	10m間を三輪車でリレーし、2往復した合計タイムを競います。
ストライクターゲット	1チーム5個ボールを投げ、抜いたボードの枚数を競います。
大玉転がし	2人以上大玉を転がし、2往復したタイムを競います。
障害物リレー	障害物をクリアして、2往復したタイムを競います。
グラウンドゴルフパター	1チーム5個のボールを打って、特製のゴールに入った点数を競います。
スポーツリバーシ	20m先のスポーツリバーシを2回裏返したタイムを競います。

【開催日時】 令和5年5月5日(金・祝) 雨天中止

受付時間 9:00~9:20/開会式 9:30~/競技開始 9:50~(終了予定 12:00)

※悪天候等により中止となった場合は、小瀬スポーツ公園ホームページ並びに小瀬スポーツ公園 SNS(twitter, Instagram)にてお知らせいたします。

【会場】 小瀬スポーツ公園 JITリサイクルインク スタジアム 他

【チーム構成】 ○1チーム2~5名 ○中学生以下の子どもとその親族で構成 ○チーム内に成人1名の参加が必要 ○高校生以下の子どものみで構成されたチームでは参加できません。

【募集数】 200組(先着順) 【参加料】 1チーム500円(当日現金払いのみです)

【申込方法】 左のQRコードまたは、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込みください。参加決定後、チーム責任者の方へメールをお送りいたします。

※上記の方法でのお申込みが難しい方については電話でのお申込みも受け付けます。

【申込期間】 令和5年4月17日(月)~5月2日(火)

※期間中でも200組に達した時点で受付は終了します。



【お問合せ】 ☎400-0836

甲府市小瀬町 840 公益財団法人山梨県スポーツ協会
「ファミリースポーツフェスティバル」係
TEL 055-243-3115 (武道館)

○シルバースポーツフェスティバル

第2回、第3回グラウンド・ゴルフ大会参加者募集

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] ● 第2回 5月24日(水) ※予備日4月25日(木)

● 第3回 6月27日(火) ※予備日なし

[会場] JITリサイクルインクスタジアム、補助競技場

[参加料] 550円

[対象] 県内在住の50歳以上の男女(定員:各部240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] ● 第2回 4月27日(木)～5月9日(火)必着

● 第3回 5月24日(水)～6月6日(火)必着

[お問合せ] 小瀬スポーツ公園体育館 〒400-0836 甲府市小瀬町 840 TEL 055-243-3112



✚ 小瀬スポーツ公園スポーツ教室情報

○春期スポーツ健康づくり教室

初夏の清々しい陽気の中、気持ちよく身体を動かしてみませんか？1日単位で開催している教室をご案内いたします。ぜひ、ご参加ください！

◇1日単位で開催する教室 当日受付(事前予約なし)です。当日会場にお越しください。

■フレンドリーテニス(レッスン・ゲーム) 会場:テニス場 料金:550円/回

<日程>

月曜 (9:30～11:00) 5/1、8、29 6/5、12

水曜 (9:30～11:00) 5/24 6/7、14、21



■フレンドリーバドミントン(ゲーム) 会場:体育館 料金:550円/回

<日程>

金曜 (11:00～12:30) 5/19、26 6/23



■エンジョイグラウンド・ゴルフ 会場:補助競技場 料金:330円/回

<日程>

月曜 (14:00～15:30) 5/1、8、15、29 6/5

火曜 (14:00～15:30) 5/2、9、16、30 6/6、13、20

木曜 (14:00～15:30) 5/18 6/1、8、22

