



# Lively kose

2024年4月 (通巻61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 園内情報 (芝生広場)

## “ちよいトレマシン”

### 10種類の健康遊具が新設されました!!

小瀬スポーツ公園の芝生広場に新たに10種類の健康遊具を設置しました。「健康遊具」とはストレッチや軽い運動など、体を鍛えることや健康づくりを目的とした遊具のことです。ご自身の目的・体調に合わせてご利用ください。



初めての方でも、まずは気軽にストレッチから「ちよいトレ」で体を動かしてみませんか。「ちよいトレ習慣」始めましょう!

ここです!!  
(芝生広場)

## 健康遊具の紹介

『楽しいから続けられる!』ユニークな10種類の健康遊具を紹介します

### ① 上体のばし

ストレッチ



背・腕・肩

座って背もたれ上部のハンドルをつかみゆっくりと上半身を伸ばしましょう。



### ② 座位体前屈測定



イスに座り上半身を大きく曲げて柔軟性を測ります。

手・腕・腰

ストレッチ

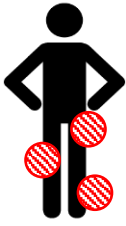
測定



### 3 ステップ

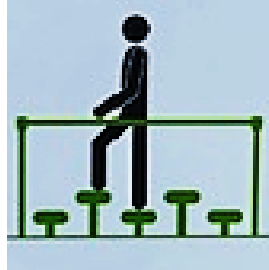
ストレッチ

筋力



手すりを両手でつかみながら足首やひざが大きく曲がるように意識してステップを渡りましょう。

足首・ひざ・足腰



### 4 ボートこぎ

筋力



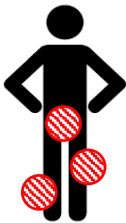
ボートをこぐように取っ手を動かします。

手・腕・背



### 5 ふみいたストレッチ

ストレッチ



片足を踏み板にのせて、ひざや足首が大きく曲がるよう体を引き寄せます。

足首・ひざ・股関節



### 6 脚のばし

ストレッチ



手すりにつかまり横棒に足首をのせてももを伸ばします。

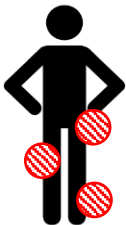
脚



### 7 バランス円盤

バランス

筋力



揺れる円盤のついでバランスをとりましょう。

足首・ひざ・足腰



### 8 ダブル踏み台昇降

ストレッチ

筋力



手すりをしっかり握り、ステップを昇り降りしましょう。

足首・ひざ・足腰





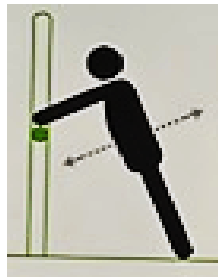
## 9 うでたて棒

筋力



横棒をつかんで立ったまま腕立て伏せをしましょう。

脇・上腕筋・胸



## 10 脇ストレッチ

ストレッチ

筋力



イスに座って手すりを掴みながらゆっくりと上半身をひねります。

背・腕・肩・脚



使用上の注意

- 自己管理のもと、体力に応じた運動を行いましょう。
- 常に体調をチェックして無理をしないように心掛けましょう。
- 続けて運動を行う場合は十分に休息を取り呼吸を整えましょう。

### ★小瀬スポーツ公園 イベント・教室情報

## シルバースポーツフェスティバル 第1回グラウンド・ゴルフ大会参加者募集

グラウンド・ゴルフをとおして地域での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] 4月24日(水) ※雨天中止  
[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、小瀬スポーツ公園体育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] 3月25日(月)~4月4日(木)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



### ⚽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 JIリサイクルインク スタジアム>  
4月7日(日) 第9節 VS 清水エスパルス 14:00 KO  
4月20日(土) 第11節 VS ザスパ群馬 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。



## 4月からのスポーツ健康づくり教室(1日単位)のご案内

春の暖かな陽気の中、気持ちよく身体を動かしてみませんか？春期スポーツ健康づくり教室の「1日単位で開催する教室」をご案内いたします。ぜひご参加ください！

### ■フレンドリーテニス レッスン&ゲーム

初回 月曜4/15～、水曜4/10～ (9:30～11:00)

[会場] 小瀬スポーツ公園 テニス場 550円/回



### ■エンジョイグラウンド・ゴルフ

初回 月曜4/15～、火曜4/16～、木曜4/11～  
(14:00～15:30) ※スティックの貸出も行っております。

[会場] 小瀬スポーツ公園 補助競技場 330円/回



### ■フレンドリーバドミントン

初回 金曜4/12～ (11:10～12:40)

[会場] 小瀬スポーツ公園 体育館 550円/回



＜受付・お問い合わせ先＞ TEL : 055-243-3115(武道館)  
055-243-3111(管理事務所) / 055-243-3112(体育館)

## 『木曜日はジョギングでNight!』の再開のお知らせ

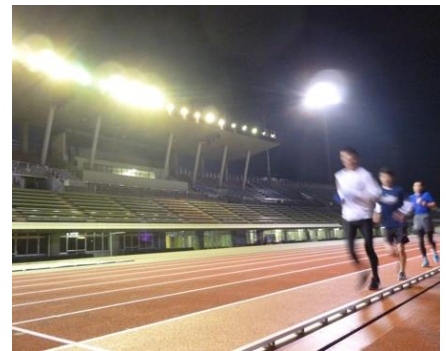
陸上競技場の公認改修工事により中止していましたが「木曜日はジョギングでNight!」が3月21日(木)より再開いたしました!!! JIT リサイクルインク スタジアムが、夜間照明無料でご利用いただけます。春の夜風を感じながら、気持ちよくランニングを楽しみましょう!!

◇ [時間] 17時30分(受付開始)～22時まで  
(最終受付: 21時)

◇ [利用料金] 一般280円、高校生140円、中学生以下60円

◇ [その他] スコア、ハードル、高跳び、投てき等の用具の貸出は行っておりません。

◆ お問い合わせ先 ◆ 小瀬スポーツ公園 体育館 TEL:055-243-3112



## 手ぶらでOK!!スポーツ用具レンタルやっています

せっかく公園に遊びに来たならスポーツを楽しんでみませんか?小瀬スポーツ公園各施設では、各種ボールやラケットのレンタルを行っています。お気軽にお問い合わせください!!!

【体育館レンタル品】 サッカーボール、バスケットボール、バレーボール、ソフトバレーボール、フットサルボール、バドミントンラケット、卓球ラケット、ミニゴール、ビブス

【管理事務所レンタル品】 バスケットボール、テニスラケット

【武道館レンタル品】 卓球ラケット 各種 300円

