

Lively kose

2023年6月 (通巻51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

○ジョギングハウスでトレーニング&リフレッシュ!!

午前9時～午後9時まで 毎日ご利用いただけます

園内ジョギングコースのスタート地点にある『ジョギングハウス』は、公園を利用される皆さまの共有スペースとして、トレーニングマシン(油圧マシン)やストレッチマットを設置しており、無料でご利用いただけます。

また、新たに有料コインロッカー(50円)を設置しましたので、着替え等のお荷物の管理にご利用ください。



テラスには、木陰で涼しい休憩スペースもあります♪☺



ジョギングハウスは、テニスコートの南側に位置し、ジョギングコースのスタート地点にあります!

5台の油圧マシンとストレッチスペースをご用意しています!



有料コインロッカー(50円)を新たに設置しました!



*油圧マシンの特徴

○マシン構造がシンプルで操作が容易

シンプルな動きでどなたでもご利用いただけます。また、負荷の調整は10段階ダイヤル式(回転式のつまみ)なので、負荷の設定も容易です。

○個人の運動能力に合わせて負荷を調整

ダイヤル式の負荷設定に加え、動かす速度によっても負荷を変えることができます。体力のある方は、マシンの動作速度を速くすることで負荷が高まり、反対に体力の無い方は、動作速度を遅くすることで筋肉への負担を軽減することができます。

○1台のマシンで2通りのトレーニングが可能

油圧シリンダーの特性として、シリンダーが伸びる時と縮む時の両方で負荷を得ることができるため、体の各部位の表と裏をバランス良くトレーニングすることが可能です。

○年齢問わず安心して利用できる

油圧式マシンは、体に急な負荷がかかることが無いので、けがのリスクが非常に低く、安全にトレーニングができます。運動中に動作を中止すると、負荷はその時点でなくなるので、体力のない方も安心して使用できる構造となっています。

*トレーニングマシン(油圧式マシン)ラインナップの紹介

スクワット
(下半身全体)



太もとお尻に効いてきた!!
下半身の引き締め効果ありそう。

チェストプレス(胸)
ローバック(背中)



胸と背中!!
表と裏がバランスよくトレーニングできて良いですね!!

アブドミナル(お腹)
バックエクステンション(背中)



さあ!!
夏に向けてお腹を引き締めよう!!

レッグエクステンション(太もも前)
レッグカール(太もも後)



太ももの前と後ろが一度にトレーニングできて一石二鳥!!

ショルダープレス(肩)
ラットプル(背中)



メリハリのある肩を作りたい!!

5台のマシンで全身くまなくトレーニングできます! 操作も簡単でとても使いやすく、お勧めです。無料で利用できるので皆さんも是非足を運んでみてはいかがでしょうか。

ポイント

- 動きを止めず、連続して押す(上げる)・引く(下げる)を繰り返しましょう。
- 押す(上げる)引く(下げる)の往復で1回とし、20回程度繰り返しましょう。
- 20回程度繰り返して、動作のテンポが遅くなる位の負荷設定が理想です。



*マシンの紹介では、週末によく園内ジョギングコースを利用されているH様にご協力いただきました。

○武道館トレーニング室で『InBody』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)』を設置しています。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、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、測定結果を比較することで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、測定結果に基づいたトレーニングメニューのご提案やアドバイスなども行っておりますので、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6/1(木)より始まります『InBody Challenge』をアナウンス中です。

武道館トレーニング室にて測定・エントリーが可能ですので、ぜひご参加ください！

InBody Challenge 2023
インボディチャレンジ 2023

初回測定期間 6/1(木) ~ 6/15(木)
提出締め切り: 6/16(金)

最終測定期間 9/1(金) ~ 9/18(月)
提出締め切り: 9/19(火)

エントリー部門
・InBody点数
・InBody点数増加量
・筋肉量増加率 or 体脂肪量減少率

測定結果用紙の例

InBody [InBody 470]

ID: 871871 身長: 176cm 年齢: 42 性別: 男性 測定日時: 2018.04.27. 20:33

体成分分析 Body Composition Analysis

体水分量 (L) 42.2 (38.3~46.9) 体水分率 (%) 42.2 (38.2~46.2) 筋肉量 (kg) 11.4 (10.3~12.5) 体脂肪量 (kg) 14.8 (13.5~16.0)

InBody点数 75/100点

体質評価 Body Type: アスリート やや肥満 肥満

筋肉・脂肪 Soft Lean Fat Analysis

体質量 (kg) 72.4 筋肉量 (kg) 54.3 体脂肪量 (kg) 14.8

肥満指標 Obesity Index Analysis

BMI (kg/m²) 23.4 体脂肪率 (%) 20.5

部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis

左腕: 3.12kg (94.6%) 右腕: 3.34kg (101.3%) 左もも: 8.87kg (96.8%) 右もも: 9.01kg (98.4%)

部位別体脂肪量 Segmental Fat Analysis

左腕: 0.8kg (133.1%) 右腕: 0.7kg (117.7%) 左もも: 2.2kg (124.5%) 右もも: 2.2kg (124.5%)

体成分履歴 Body Composition History

体水分率 (%)	74.6	73.6	72.0	72.1	72.4
筋肉量 (kg)	55.3	54.6	54.2	54.4	54.3
体脂肪率 (%)	21.4	21.4	20.4	20.2	20.5

研究項目 Research Parameters

骨格重量: 32.5kg (29.2~35.6) 基礎代謝量: 1614kcal 内臓脂肪レベル: 6 (1~9)

インボータンス InBody Tensiometer

Zeno S: 322.8 237.9 25.9 261.1 267.1 50mm: 382.3 306.2 22.1 349.3 256.6 250mm: 254.9 276.3 18.4 223.6 239.9

1~2分で測定完了

InBody470 結果項目の説明

体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんでいるか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する検査です。

- 体成分分析** 体の4大構成成分(体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪)の現状を表示します。
- 筋肉・脂肪** 筋肉量と体脂肪量が体重に対して適切であるかをグラフで確認します。
- 部位別筋肉量** 四肢・体幹の筋肉量を表示し、四肢内の発達具合(左腕・右腕・左もも・右もも)の傾向を確認します。
- 部位別体脂肪量** 部位別の体脂肪量を表示し、標準体重に対する体脂肪量の多さを(左腕・右腕・左もも・右もも)から確認します。
- 体成分履歴** 測定の際に測定データを8時まで表示し、体の変化が一目でわかります。
- 総合評価** 体成分状態に対する総合的評価を記入し、体成分を改善するためのアドバイスを行います。
- 内臓脂肪レベル** 内臓脂肪の少なさをレベルで表示します。目安となる数値を参考にしてください。
- 研究項目** 体成分や生活習慣の傾向に役立つ項目を提供します。骨格重量・基礎代謝量・骨密度・骨ミネラル量・骨格筋断面積などが含まれます。

QRコードを読み取ると、製品紹介や結果閲覧の視点をYouTubeで観ることができます。

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>

6月11日(日) 第24節 VSレノファ山口FC 16:00 KO

6月24日(土) 第26節 VSファジアーノ岡山 18:00 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。

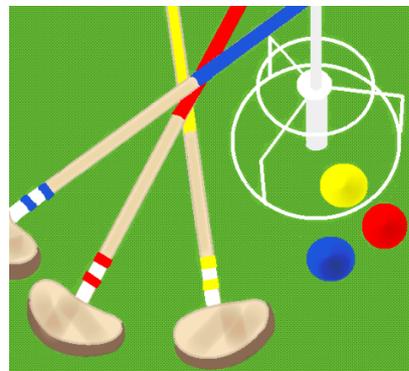


○シルバースポーツフェスティバル

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】 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

○ヴァンフォーレ甲府+山梨県スポーツ協会 共催スポーツ教室について



～小瀬スポーツ公園ではヴァンフォーレ甲府と共催で様々なスポーツ教室を行っています。～

プロサッカークラブ「ヴァンフォーレ甲府」が運営するサッカースクールです。小瀬スポーツ公園では月曜日に各カテゴリーでスクールを開催しています。合言葉は、「明るく、楽しく、元気よく!!」経験豊富なコーチ陣がサッカーを通して、身体を動かす事の楽しさ、サッカーの技術や戦術はもちろん、社会に出て通用する人間性を養うことも大切にしながら活動しています。入会は随時受付中です。

※【対象】 年中～小学6年生まで 【会場】 小瀬スポーツ公園球技場
【日程および入会について】 ヴァンフォーレスポーツクラブのHPをご確認ください。

サッカースクール



ヨガの時間



Vent+ 山梨 ヨガの時間

「ヨガ」と聞いて以前から興味はあったけど、なかなか体験することができなかった方！ハードな運動は苦手だけど健康のために身体を動かしたい方！身体が硬いのでヨガを諦めていた方！チャンスです！

この教室はハードな体幹トレーニングなどのパフォーマンスアップが目的ではなく、自分の身体と向き合いながら、それぞれのテンポで身体を動かすメニュー構成で、身体の柔軟性アップや、心身のリラクゼーションを目的としています。

※【対象】 中学生以上の男性、女性 【会場】 小瀬スポーツ公園体育館ほか
【参加費】 500円 【日程】 ヴァンフォーレスポーツクラブのHPをご確認ください。

◆アジリティ◆ 身体をもっと素早く動かしたい。自分が持っている力を最大限に発揮したい方、是非参加してください！敏捷性を高めるために身体の使い方を習得して、素早い方向転換ができるように、タニラダーを使ったエクササイズを行います。

◆ラン◆ 走るのが遅い。もっと楽しく速く走りたいそう思っている方、是非参加して下さい！スピードアップのために必要なランニングフォームを習得し、今までの自分のランニングスピードを超えるスピードで走れるように、タニラダーとハードルを使ったランニング・エクササイズを行います。

※【対象】 小学1年生以上 【会場】 小瀬スポーツ公園武道館ほか
【参加費】 500円 【日程】 ヴァンフォーレスポーツクラブのHPをご確認ください。

アジリティ&ラン



Vent+ 山梨 アジリティ&ラン