

Lively kose



2024年5月 (通巻62号)

編集発行：公益財団法人山梨県スポーツ協会

📌 プチトレ情報 “継続は力なり”

健康・体力づくりには「運動」「栄養」「休養」を意識した生活が大切となります。

山梨県スポーツ協会は県民の皆さまが活力ある生活を送れるようサポートしていきます。「プチトレ情報“継続は力なり”」では、皆さまがお家で手軽にできる運動を紹介していきます。

回数は始め10回くらいを目標にゆっくりと動作をおこなっていきましょう。慣れてきたら15回、20回とステップアップできるようにがんばりましょう！筋力トレーニングで鍛えた部位は休める時間が必要なため毎日同じ部位を鍛えてはいけません。2～3日に1回の頻度で実施します！

『クランチ』 お腹を鍛える王道種目！



【部位】 腹

- ① 膝を曲げ仰向けになる。
- ② おへそを覗き込むように上体を起こす。背中が少し浮くだけでも十分にお腹に効きます！

『ランジスクワット』 太腿とお尻を同時に鍛えるのに効果的！



【部位】 脚・尻

- ① 片足を前方に踏み出して立つ。不安定な場合は壁に手を添えても良い。
- ② 上体が倒れないよう気を付けながら真下へゆっくりと沈みこむ。

小瀬 花だより 「ソメイヨシノ」**

新特集として園内の季節の草花を紹介していきます。

記念すべき第1回目は…桜！
先月行われた小瀬桜まつりは大勢の来園者で賑わいました。来年の桜が待ち遠しいです。

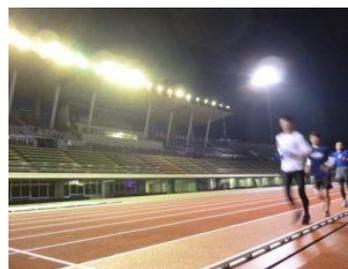
※季節に合わせ掲載は不定期となります。



○ 木曜日はジョギングで Night「みんなで気持ちよく走ろう！！」

毎週木曜日の夜に JIT リサイクルインクスタジアムを開放しております。過ごしやすいこの季節にジョギングを始めてみませんか？

スタジアムは陸上トラックの改修工事を終え走路は非常にきれいで走歩行しやすいというお声をいただいております！ウォーキングでのご利用も可能ですので、ご夫婦や親子での体力づくりにぜひご活用ください！



【開催日】毎週木曜日 5月 2・9・16・23・30日 6月 6・13・20日

【時間】午後5時～午後10時（最終受付9時）

【受付】JIT リサイクルインクスタジアムの窓口へお越しください。

一般	280円
高校生	140円
中学生以下	60円

○ 小瀬スポーツ公園クラフトタワー“水遊びエリア”のお休みについて

小瀬スポーツ公園の象徴であるクラフトタワーですが、子どもたちの水遊び場としても大変親しまれております。現在、タイルの破損箇所が多く、子どもたちに安全に遊んでいただくことができませんので水流の稼働をお休みさせていただきます。

現在、県へ修繕要望を行っており再稼働の目途が立ちましたら改めてお知らせいたします。



🚩 小瀬スポーツ公園イベント情報

○ 今年第2弾となるキッズプレイパーク開催決定！！

<会場 補助競技場>

3月に開催し大変ご好評をいただいたキッズプレイパークにつきまして、第2弾となる開催が決定いたしました！今回はヴァンフォーレ甲府が主催する「こどもあそび広場」内に展示をさせていただきます。

子どもの発育・発達や身体能力の開発のために幼少期にどのような身体の動きを体験させたら良いのか、遊びながら動きを身に付けていきます！



○ 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リサイクルインクスタジアム>

5月3日(金・祝) 第13節 VS 大分トリニータ 14:00 KO

5月12日(日) 第15節 VS ジェフユナイテッド千葉 16:00 KO

5月25日(土) 第17節 VS 横浜FC 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
R6.5.6(月・振)

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ゴールを目指します！楽しく身体を動かす様々なゲームをクリアして、家族のGWの楽しい思い出を作ろう！！



<イベントの内容> 制限時間90分以内！！

★公園内に設置された6種目のゲームにチャレンジ！

★公園内に隠されたチェックポイントをオリエンテーリング！

上記の2つの合計ポイントを競います。上位チームには素敵なプレゼントが！？



【開催日時】 令和6年5月6日(月・振休)

受付時間 9:00～9:20 / 開会式 9:30～ / ゲーム開始 9:50～ (終了 12:00 頃)

※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で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 / チーム内に保護者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550円(当日現金払いのみ)

【申込方法】 (1)QRコード または (2)小瀬スポーツ公園ホームページ
※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。
※ご不明な点がありましたらお電話ください。



【申込期間】 令和6年5月2日(火)まで申込期間を延長しています！

【問合せ先】 小瀬スポーツ公園武道館「ファミリースポーツフェスティバル」係 TEL : 055-243-3115

○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！！

日ごろ練習しているグラウンド・ゴルフの腕前を大会に出場して試してみませんか？ご自身が活動されているサークルのメンバーの皆さまでも、個人でも参加が可能です。大会に参加して県内各地の方々と交流を深めませんか？「午前の部」と「午後の部」の2部制で年5回開催しておりますのでお気軽にご参加ください。

[開催日及び申込期間]

第2回 5月22日(水) 申込 4月24日(水)～5月2日(木)

第3回 6月28日(金) 申込 5月22日(水)～6月6日(木)

[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(1名)

[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。

[お問合せ] 小瀬スポーツ公園体育館 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

過ごしやすい気候の中、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(事前申込不要)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月20・27日 6月3・10・17・24日

水曜(9:30～11:00) 5月1・22日 6月5・12・19・26日



■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月17・24日 6月7・14日



■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月13・20・27日 6月10・17・24日

火曜(14:00～15:30) 5月14・28日 6月11・18日・25日 7月2日

木曜(14:00～15:30) 5月2・16日 6月13・20日 7月4・11日



※今後は主要行事予定表は経費削減のため割愛させていただきます。

小瀬スポーツ公園ホームページ→令和6年度主要行事予定表からいつでも確認できます。